

SØREN VENTEGODT

LIVSFILOSOFI

der helbreder

HISTORIER OM EN NY  
LEGEVIDENSKAB



FORSKUNGSCENTRETS FORLAG

Livsfilosofi der helbreder

#### AF SAMME FORFATTER

Måling af livskvalitet (1995)

Livskvalitet – At erobre livets mening og blive rask igen (1995)

Arbejdslivskvalitet – At blive værdifuld for sig selv og sin omverden (1996)

#### UNDERVISNINGSMATERIALE

Livet er dit. Tag det - brug det - skab det. Lærervejledning, opgavehæfte og elevbog samt programmet QOL® Statistik analyse (1997)

#### VÆRKTØJER OG SPØRGESKEMAER

Arbejdslivskvalitet – Et værktøj til medarbejdere og ledere

Inspirationsværktøj til bedre livskvalitet (1997)

Spørgeskema om arbejdslivskvalitet og helbred - Personlig Profil (1998)

#### FORSKNINGSRAPPORTER

Livskvalitet i Danmark (1995)

Livskvalitet hos 4500 31-33-årige (1996)

Livskvalitet og omstændigheder tidligt i livet (1997)

Livskvalitet og naturbrug (1998)

Søren Ventegodt

---

# Livsfilosofi der helbreder

Historier om en ny lægevidenskab



Forskningscentrets Forlag

LIVSFILOSOFI OG SUNDHED

HISTORIER OM EN NY LÆGEVIDENSKAB

1. udgave, 1. oplag 1999

© Søren Ventegodt og Forskningscentrets Forlag, 1999

Omslag: Kitte Fennestad IDD

Omslagsfoto: The Joy of Life, Henri Matisse (© Reproduced with the Permission of the Barnes Foundation, BF# 719. All Rights Reserved)

Tilrettelæggelse og sats: Forskningscentrets Forlag

Sat med Palatino 11 (brødtekst) og Arial (rubrikker)

Tryk: Centertryk, Holbæk

ISBN 87 90190 30 0

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med Copy-Dan og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Forskningscentrets Forlag

Forskningscenter for Livskvalitet

St. Kongensgade 70 • 1264 København K

Tlf. 33 14 11 13 • Fax 33 14 11 23

Selv om forbedring af livskvalitet efter forfatterens mening ofte vil være den bedste og mest effektive vej til forebyggelse og behandling af sygdom, må en indsats for forbedring af livskvaliteten opfattes som et supplement til den almindelige lægebehandling, og ikke som en erstatning for denne. Forfatteren opfordrer alle, der lider eller mistænker at de lider af en sygdom til at søge en komplet udredning for denne sygdom hos lægen og derefter tage stilling til hvilken behandling, der er ønskværdig for den pågældende, på baggrund af de foreliggende erfaringer med de forskellige behandlingstilbud. Flere videnskabelige undersøgelser peger på at patienter, der arbejder målrettet med at forbedre livskvaliteten, som regel ikke følger den almindelige statistik for overlevelse mm.; sådanne patienter er blevet betegnet som "exceptionelle".

Intervention, der alene forbedrer helbredet gennem forbedring af livskvaliteten, kan efter forfatterens mening ikke betragtes som arbejde, der er forbeholdt læger.

---

# Indhold

Forord 7  
Indledning 16

## DEL I HISTORIER OM INDSIGT OG ERKENDELSE

1. Videnskab §§
2. Stof 37
3. Liv 56
4. Bevidsthed 85

## DEL II HISTORIER OM SYGDOM OG SUNDHED 85

5. En bevidsthedsorienteret sygdomsmodel 100
6. Oprindelig medicin 120
7. Brikker til en ny lægevidenskab 135
8. Kropsarbejde 152
9. Exceptionelle sygehistorier 178
10. Følelser og selvhelbredelse 218
11. Sundhedshospitalet

Litteraturhenvisninger 249  
Litteratur 259  
Forskningscenter for Livskvalitet: Ressourcer 269  
Stikordsregister 271

side 6, blank

---

## Forord

Livskvalitet og helbred hænger uløseligt sammen. Denne bog præsenterer en bevidsthedsorienteret sygdomsmodel, der tager udgangspunkt i oplevelse, samt et nyt behandlingskoncept, der tager udgangspunkt i forbedring af livskvaliteten. Bogen tegner et billede af mennesket, hvor holdninger, følelser og krop hænger fuldstændig sammen.

På baggrund af sygdomsmodellen har et par kolleger og jeg udviklet en 5-dages kur: "Livskvalitet og Sundhed" med den alternative titel "Helbred dig selv". Kuren kombinerer livsbekræftende livsfilosofi, følelsesforløsende psykoterapi og blokeringsopløsende kropsarbejde. Bogen fortæller om baggrunden for kuren og om de første lovende resultater med den.

Jeg har udformet bogen som en personlig fortælling med historier fra mit liv, flashback til min studietid, dialoger med venner og kolleger osv. Nogle af begivenhederne er 20 år gamle, og dialogerne er genfortalt efter hukommelsen.

Historierne handler om en uventet sammenhæng i verden, jeg har følt og mærket. Disse oplevelser har grebet mig og ændret mit livs retning. Selv om jeg er uddannet som læge, tror jeg mere på forebyggelse end på behandling, og jeg tror at bevidstheden er vigtigere for lægearbejdet end kemi og fysik.

Når vi mennesker fatter, hvad vi selv er og hvilken skabende energi vi rummer og er forbundet med i universet omkring os, erkender vi også vores frihed til at skabe os selv som gode eller onde, raske eller syge, store eller små. Dybt i vores eksistens rummer vi en kostelig skat – visdom, livsglæde, livsenergi. Når vi finder denne skat i os selv og tager den fuldt i brug, forvandles vi fra at være utilfredse, triste, syge og forfaldne til at være fuldstændig levende, sunde og glade.



## Om baggrunden for denne bog

I vort rige samfund har omtrent hver andet menneske en kronisk sygdom. Det er en sygdom, der ikke forsvinder trods moderne lægebehandling. Ud fra dette er det klart, at den herskende molekylærbiologiske medicin har slået alvorligt fejl. Så længe man ikke fejler noget, men har forskellige helbredsgener, fx smerter eller søvnproblemer, som udtryk for en u hensigtsmæssig livsførelse, kan man blive godt hjulpet af piller. Men når vi så bliver syge, udbrændte og forfaldne - hvad de fleste danskere gør midt i livet - slår lægens kur ikke til længere. Og hvad skal vi så med lægen og al den fine molekylærmedicin?

For mig at se behøver vi en helt ny medicin. Vi behøver en lægevidenskab, som man kan betegne "psykosomatisk" eller "bio-psyko-social" eller - med det bedste udtryk synes jeg - "bevidsthedsorienteret". Det er en medicin, der tager udgangspunkt i patientens oplevelser og bevidsthed, og som vejleder patienterne i at mobilisere deres skjulte ressourcer. Derved kan patienter hjælpe sig selv til et bedre liv og helbred.

Den sygdomsmodel, som jeg foreslår her i bogen, har meget tilfælles med de såkaldte "primitive" medicinske systemer, som de oprindelige folk har udviklet og som jeg har ladet mig inspirere af: inderne med Ayurveda over afrikanernes traditionelle medicinmænd, sangomaerne, til indianerne med medicinhjulet og de samiske helbredere med deres trancebringende trommer.

Jeg skal altså ikke påstå, at den bevidsthedsorienterede sygdomsmodel bidrager med meget nyt - den er endnu en version af det man kunne kalde "den evige medicin". Jeg har ønsket at formulere de gamle, vise tanker og ideer ind i vores videnskabeligt orienterede tidsalder, så moderne mennesker kan have glæde af dem.

I den bevidsthedsorienterede medicin hviler behandlingens succes helt og holdent på patientens egen forståelse og personlige indsats. Uanset hvor klart man som læge kan forstå sygdommen hos en patient, står kampen i patientens eget bryst: det er patienten selv, der skal søge indsigt, blive kloge, leve mere rigtigt og i sidste ende helbrede sig selv.

## Bogens opbygning

Denne bog består af to dele. I den første forsøger jeg at vise, hvordan virkeligheden hænger sammen på tværs af tre traditionelle beskrivelsesniveauer: det fysisk-kemiske, det biologisk-medicinske og det bevidstheds-mæssige. Denne næsten usynlige, men afgørende vigtige sammenhæng er ryggraden i den bevidsthedsorienterede sygdomsmodel, jeg lægger frem i bogens andel del. Sidst i bogen foreslås en kur til forbedring af livskvalitet og helbred, der bruger modellen i praksis.

Del 1 rummer en række fortællinger fra mit liv, hvor jeg er stødt på livets gåde. Hver gang det er sket, har jeg opdaget at de tre niveauer af virkeligheden - det fysiske, det levende og det bevidstheds-mæssige - optræder sammen. Formålet med delen er perspektivering. Nogle få af historierne handler om teoretisk videnskab, som måske mest vil interessere fagfolk, mens andre er ganske ligetil.

Kapitel 2-4 giver en mere sammenhængende fremstilling af den komplicerede virkelighed, vi står over for. Først belyses det forunderlige fysiske stof, fuldt af gåder. Herefter forklares livet i flere detaljer. Og endelig behandles hjernen og bevidstheden. Historierne i denne del belyser centrale dele af min livsfilosofi, der er relevante for min opfattelse af sygdom og sundhed. Nogle emner kan være fagligt vanskelige og kan sagtens springes over.

Del 2 handler om kroppens opbygning og funktion og om, hvad der konkret skaber sundhed og sygdom.

I kapitel 5 beskrives den bevidsthedsorienterede sygdomsmodel kort. Kapitel 6 antyder at denne model har stor udbredelse hos oprindelige folk. Kapitel 7, 8 og 9 gengiver en række usædvanlige sygehistorier, der illustrerer hvad der skal til for at syge mennesker kan blive raske.

Den biologiske information kan, som beskrevet i kapitel 9, opleves som blokerede eller strømmende "kropsenergi". Det videre perspektiv er, at de fleste sygdomme som fx kræft og hjertekarsygdomme, som fem ud af seks danskere dør af, ser ud til at skyldes "blokeringer i kropsenergien", der kan behandles og kureres af den syge selv, når patienten lærer at bruge sine indre ressourcer til at komme til stede i kroppen.

SØREN VENTEGODT

I kapitel 10 tages fat på den måske vigtigste brik, der behøves for at forbedre helbredet og højne livskvaliteten, nemlig følelserne. Vores muligheder for at arbejde med dem belyses.

Kapitel 11 beskriver en generel kur til forbedring af livskvalitet og sundhed, nemlig den samtidige udvikling af krop, sind og følelser. Denne femdages kur kalder vi "Livskvalitet og Sundhed", med tilnavnet "Helbred dig selv". Den kombinerer udvikling af ens personlige livsfilosofi, bearbejdning af ens personlige historie og et blokeringsopløsende kropsarbejde. Jeg fremlægger i forlængelse af denne kur en vision om et "sundhedshospital", der med den slags kure kan hjælpe folk til at forebygge sygdom, og, når de var blevet syge, at mobilisere deres store, indre ressourcer og helbrede sig selv.

### Anerkendelser

Tak til mine kolleger og medarbejdere, der tålmodigt har diskuteret mine skøre indfald og ideer med mig gennem årene. Tak til min familie, der har støttet mig trofast og tålt store afsavn pga. min evige eksperimenteren, mine mange rejser og mit overdrevne engagement i mit arbejde. Tak til nu afdøde professor Bengt Zachau-Christiansen, speciallæge Dorte Loldrup Poulsen og lektor Jørgen Hilden for uundværlig hjælp ved opstart af Forskningscenter for Livskvalitet på Rigshospitalet. Tak til kropsterapeut Stefan Per de Freitas og psykoterapeut Claus Bødtcher-Hansen og Rosenpædagog Dorrit Langsted Olsen for deres kærlige omsorg for mig og deres tålmodige undervisning af mig. Endelig tak til alle de mange hjælpsomme mennesker, ikke mindst min bror Morten, der har givet uundværlig kritik af manuskriptet til denne bog, før den fandt sin endelige form.

*Grib Skov, juni 1999*

Søren Ventegodt

## Del I

# Historier om indsigt og erkendelse

Mennesket findes mellem stof og ånd.  
Stoffet findes alt for åbenbart,  
mens ånden ikke ses.

SØREN VENTEGODT



---

## Videnskab

### Kemi og erkendelse

Der er tre fundamentale spørgsmål om virkeligheden, der dukkede op tidligt i min ungdom: Hvad er stof? Hvad er liv? Hvad er bevidsthed? Jeg har brugt en stor del af mit liv på at svare på de spørgsmål og jeg er endnu ikke helt tilfreds med svarene.

Da jeg var midt i tyverne dukkede flere, beslægtede spørgsmål op: Hvorfor bliver vi syge? Hvordan bliver vi raske igen? Hvorfor forfalder de fleste mennesker og bliver fysiologisk gamle? Hvordan holder vi os sunde, friske, unge, som nogle få formår? Hvor kommer livsglæden fra? Hvorfor kan vi miste den?

Alle disse spørgsmål er beslægtet med det måske mest fundamentale og vigtige af alle spørgsmål: Hvad er livets mening?

Når man ønsker at forstå verden må man starte et sted. Man må finde en åbning, hvorfra man kan trænge ind bag det velkendte og få fat i verdens mysterium. I mit liv er jeg af og til faldet over - eller måske snarere ned i - den slags huller i virkeligheden. Hvor andre falder over dem i digtekunsten, kærligheden eller måske religionen, har jeg oftest mødt dem i forbindelse med videnskab.

Da jeg var 11 år havde jeg lært at læse og jeg kastede mig over svære tekster. Jeg forstod ikke alt hvad jeg læste, men det gjorde ikke så meget. Hvis noget var kompliceret kunne det til gengæld vække forundring.

SØREN VENTEGODT

Jeg begyndte at læse bøger om kemi og fysik. Jeg startede med bøger fulde af lette gør-det-selv eksperimenter, som jeg førte ud i livet. Jeg lavede krudt, opløste guld i kongevand, lavede skønne selvlysende grønne streger med fluoecinnatrium, lavede små vulkaner med orange ammoniumdicromat og fik indikatorer til at skifte i alle regnbuens farver.

Derefter læste jeg gamle kemibøger for sygeplejersker og eksperimenterede med organisk syntese af duftende estere, ætere og simple plasticer. Jeg udvandt oxalsyre af skovsyre og rabarber, urinsyre af urin, vinsyre af vin. Jeg lavede skønne krystaller i alle former og farver.

Så greb kemien mig for alvor, og jeg tog fat på universitetets pensum med K.A. Jensens fremragende bøger om almen og organisk kemi. Jeg byggede mig et laboratorium i kælderen, som voksede sig stort, da mange voksne fik sympati for min sære interesse og gav mig hvad jeg ønskede mig. Jeg krakkede olie, fremstillede nitroglycerin og blyacid, farvestoffer og pesticider.

Jeg husker, at min fysiklærer en eftermiddag overlod mig nøglerne til fysiklokalet, så jeg kunne tage alle de kemikalier, jeg havde brug for. Jeg besøgte også Stuers Kemiske Laboratorium, hvor jeg mødte en meget elskelig mand, hr. Kuus, som mente, at sådan en ung knægt jo nok kunne have brug for et par gode analysevægte, elektroniske PH-metre og den slags, som ellers bare skulle kasseres; det var nemlig dårlig forretning at sælge det brugte udstyr. På den måde endte jeg med at have et fuldt udrustet, kemisk laboratorium før jeg var fyldt 15 år.

Jeg gjorde tidligt min måske vigtigste opdagelse i laboratoriet: at alting kan forstås. At bevidstheden kan trænge ind i alt stof og i alle virkelighedens principper.

Jeg kan huske, at jeg tænkte: "Gælder dette også på det psykologiske område?" Psykologien havde mine forældre nemlig altid talt om som noget helt ufatteligt. Jeg konkluderede, at det måtte det jo gøre. Når vi undersøger tingene, kan der ikke være noget, vi ikke kan forstå.



## At bo på en sårbar planet

Mit billede af mig selv er, at jeg er et menneske, der søger sandheden. Måske er det blot min egen positive udlægning af en sjælelig brist: en ekstrem trang til individualisme eller måske ligefrem selvhævdelse. Det enkleste svar jeg har fundet er, at jeg med min søgen efter sandhed søger at hele gamle sår fra min barndom; sår der er forbundet til løgne om livet.

Jeg har søgt efter sand, personlig viden mange forskellige steder, først og fremmest i naturen, i videnskaben, i min egen krogede sjæl og i verdens store og små kulturer.

Jeg har vandret i Nepal på grænsen til Tibet og mødt en verden i fuldstændig harmoni og balance, uforandret gennem hundredvis af år. Jeg har boet i Amazonjunglens grønne hjerte en sommer, og udforsket hvert træ på min vej, hver lille plante, hver edderkop og kariman, hver abe og kameleøn.

Jeg har sovet i Saharas ørken under åben himmel, med min kniv tæt ved brystet, parat til at slås med de vilde hunde. Jeg har rejst i Indien, hvor jeg har set børn dø af sult i de evige slumkvarterer omkring Bombay; jeg har set kærlighedstemplerne i Konark på Indiens østkyst; jeg har mødt yogien Sai Baba.

På en rejse kom jeg en gang til Varanassi (Benares) og sad ved den hellige flod Ganges. Ikke langt fra mig sad en ung kvinde, stille, syg og sorgfuld. I sine arme knugede hun en livløs bylt: sit barn. Solen bagte fra en skyfri himmel, og fluerne summede frem og tilbage mellem det beskidte vand i Ganges og hende.

Jeg rejste mig og gav hende noget at spise. Hun så på mig, begyndte at græde, rakte sine hænder mod himlen i en bøn og spiste begærligt, uhæmmet, som et dyr. Det var tydeligt at hun var ved at dø af sult; barnet var allerede dødt. Jeg satte mig tilbage, glad for at kunne give hende måske bare en dag mere at leve i. Der gik kun få øjeblikke før hun kastede det hele op igen; hun havde spist for hurtigt. Jeg ville gerne gøre godt og det var smertefuldt ikke at kunne.

Jeg har mange gange følt sorg over de mennesker, jeg har mødt. Jeg har altid haft et særlig godt øje for folks selvskabte plager, og hver kultur, jeg har mødt, ser ud til at have fået deres mål af blindhed og dumhed. Også i



SØREN VENTEGODT

vores egen højt industrialiserede kultur er selvskabte plager uhyre almindelige.

Jeg fløj over Amazonjunglen om natten. Overalt under mig var der små lysende, orange firkanter: Junglen brænder. Svedebrugbønderne og træfældningsindustrien kæmper om at ødelægge junglen. Når næringsstofferne udvaskes og jorden skylles væk, kommer ørkenen. Sydamerika bliver ørken. Afrika er godt på vej. Asiens skove fældes.



## Kemi og filosofi

Som 18-årig begynder jeg at læse kemi på universitetet. Jeg er fra starten voldsomt utilfreds med undervisningen, som jeg finder gammeldags, autoritær og ideforladt.

Jeg har svært ved at finde venner på kemistudiet, hvor alle ser ud til at gå efter et velbetalt job i industrien. Selv ønsker jeg at løse livets gåde. Jeg føler snart at jeg er gået forkert. Jeg begynder at læse filosofi, i håb om at der her er højere til loftet, men opdager til min skuffelse, at der er lige så meget udenadslære her som på kemistudiet.

“Jeg er begyndt at læse kemi, men undervisningen er ikke god”, forklarer jeg en af mine venner, “Det er kun udenadslære. Jeg vil selv eksperimentere mig frem til min viden, jeg vil ikke lære bøger udenad. Sand viden er personlig og kommer fra ens egne erfaringer. Fra leg og eksperimenter.”

“Jeg forstår dig ikke helt. Giv mig nogle eksempler på, hvad du mener”, siger han.

“Jeg har haft mit eget kemiske laboratorium hjemme i kælderen siden jeg var 11. Der har jeg kunnet eksperimentere som jeg har haft lyst, helt kaotisk og uden anden orden end den, der fulgte af min egen interesse. Og det har givet mig nogle helt fantastiske oplevelser af at trænge dybt ind i det fysiske stof med min bevidsthed. I dag står jeg bare og blander kemikalier i små glas efter en dum kokebog bare for at bestå en eksamen. Al kreativitet og leg er forsvundet”.

“Hmm”, siger min ven bekymret.

Jeg fortsætter med at forklare ham om mine oplevelser før og nu. Hvordan jeg dengang så paralleller mellem kemiske processer og de processer, der finder sted i sindet. Om oplevelsen af de fire elementer, om utrolige billeder af sublimering, krystallisering, udfældning og kemisk transformation.

"Dengang lærte jeg med lynets hast. De bøger, vi nu har på universitetet, læste jeg da jeg var 15 år. I folkeskolen hjalp jeg min fysiklærer med at tilrettelægge fysik- og kemiforsøgene for klassen. På universitet er det som om jeg slet ikke lærer noget. Jeg spilder bare tiden."

Jeg kommer i tanke om engang jeg konstruerede et sindrigt apparat til fremstilling af flydende klor, der viste sig for os som en gulgrøn væske med kogepunkt på  $-34,6^{\circ}$  C. Det imponerede os alle sammen - klassen, min lærer og mig selv - at se flydende klor, giftgassen fra 1. verdenskrig, for første og formodentlig eneste gang i mit liv.



### Livsfilosofi og livskvalitet

"Hvorfor bærer du nag til dine forældre?", spørger Nille, min terapeut. "Fordi de smed mig ud dengang jeg lige var fyldt 16 år. Det var hårdt og jeg følte mig temmelig mishandlet."

"Hvordan gik det til, at du kom sådan op at slås med dem? De må jo have følt sig truet på livet?"

"Jeg havde en teori om, at man skal elske alle ubetinget, altså uden nogen som helst betingelser. Den kunne de ikke gå ind for."

"Sig mig", siger Nille og nu kommer hun virkelig efter mig; hun har et skarpt og spidsfindigt glimt i øjet, som jeg ikke bryder mig om: "Elskede du også dig selv ubetinget?"

"Hvad mener du?", spørger jeg undrende.

"Hvorfor var det så vigtigt for dig at få dine forældres kærlighed?"

Og så slår det mig med et brag: Jeg havde slet ikke magtet at leve op til filosofien om ubetinget kærlighed, for jeg havde gjort min kærlighed til

SØREN VENTEGODT

mig selv afhængig af mine forældres kærlighed til mig. Det var derfor jeg kom sådan på spanden, da de afviste mig og smed mig ud.

“Jeg ser, hvad du mener!”, siger jeg meget forbavset. “Her har jeg gået og løjet for mig selv om, hvad der skete dengang. Jeg har løjet om det hver dag de sidste 20 år!”

“Så holder filosofien om ubetinget kærlighed måske alligevel?”, tænker jeg forbavset på vejen hjem og overvejer, om jeg ikke skulle afprøve den livsfilosofi en gang mere.

I gymnasiet læste jeg Erik Fromms bog “Kunsten at elske”. I den talte Fromm for den ubetingede kærlighed, og jeg slugte bogen råt. Det lykkes mig for en kort periode at leve efter den filosofi. Jeg oplevede at jeg elskede alle mennesker, jeg mødte på min vej, og at de også elskede mig. Jeg så folk som sjæle og anerkendte dem som sjæle og menneskene omkring mig blomstrede.

“Det store i livet er ikke at blive elsket, men selv at elske andre”, siger jeg tænksomt, omgivet af 10-12 af mine jævnaldrene fra det gymnasium, jeg går på. De er helt enige med mig. Vi ligger spontant i en bunke på gulvet og vi elsker alle sammen hinanden, ikke fysisk altså, men åndeligt, med sjælen og hjertet. Det er virkelig et meget ægte, meget oprigtigt fællesskab.

Mine forældre er ikke så glade for mit nye gymnasieliv og mine mange nye venner. Hvor andre unge kommer hjem med en ven eller to, kommer jeg hjem med 12 eller 14. Og hvor andre unges venner plejer at gå igen, holder vi meget af at bo hos hinanden. Det er en vidunderlig, pragtfuld, skøn tid. Vi er groupier, vi er virkelig meget sociale. Vi deler alt, hvad vi har og nogle gange, når vi ikke har noget, alt hvad vores forældre har.

Men der er et sted, hvor vi ikke rigtig bliver mødt med den store kærlighed og forståelse, og det er hos vores forældre. “Hjemmet er ikke noget hotel”, siger min far, og “telefonen er til korte meddelelser, ikke til lange samtaler”.

Jeg har senere tænkt på, hvordan det kunne være, at vores filosofi om ubetinget kærlighed og fællesskab i den grad faldt i unåde hos vores forældre. I dag kan jeg godt se, at vi nok gik lidt for vidt og kom til at udfolde vores liv på vore forældres bekostning. Dengang syntes jeg, at mine forældre var meget gammeldags og borgerlige, og at det var skuffende, at de re-

agerede koldt og afvisende på vores forsøg på at virkeliggøre 60érnes udødelige budskab om kærligheden.

Marion Rosen er stadig, 84 år gammel, i fuld vigør. Jeg deltager i hendes kursus i "Rosen-metoden", og hun har spurgt mig, om jeg vil deltage i en demonstration af hendes berømte behandlinger. Jeg har sagt ja, og nu har hun lokaliseret nogle af mine dybe blokeringer tæt ved rygraden, som hun med sine intense, borende fingre bringer mig i kontakt med.

Hun spørger ud i salen til de omkring 100 tilhørere: "Se på hans ansigt. Hvor gammel er han?"

"12 år", bliver der svaret.

"Lidt ældre, jeg vil sige 16 år. Hvad skete der med dig dengang du var 16 år?"

"Jeg blev smidt ud hjemmefra."

"Hvorfor det?"

"Fordi jeg kritiserede mine forældre."

"Hvad sagde du da til dem."

"Jeg fortalte dem, at jeg oplevede dem som ukærlige mennesker."

"Hvad gjorde de så?"

"De gjorde livet så surt for mig, at jeg var nødt til at flytte."

"Så havde du jo ret!", udbryder Marion.

De næste par dage græder jeg flere gange, hvilket er uvant for mig.

Som ung teenager så jeg folk som kærlige sjæle og blev ofte mødt med kærlighed. Efter jeg fik problemer med mine forældre, begyndte jeg at se dem og andre mennesker som knudrede og neurotiske sind i stedet for. Jeg blev pludselig mødt med kritik og skepsis hos de mennesker, der før havde taget imod mig med åbne arme. Og snart befandt jeg mig i et kærlighedsløst univers, hvor ingen rigtig kvalificerede sig til at blive elsket efter mine strenge krav. Desværre heller ikke mig selv.

Jeg mistede i en periode lysten til at leve og evnen til at koncentrere mig om de ting, jeg før havde holdt af: min musik, mine bøger, min kemi, mine venner. Min kæreste som jeg forguede kunne til sidst heller ikke holde mig ud mere og forlod mig brat. Mit voksenliv var startet på det forkerte ben og min første livsopgave var givet: jeg måtte finde tilbage til glæden.

I dag er det klart for mig, at man skal vælge sin personlige livsfilosofi med den yderste omhu. Når to mennesker kan sidde på den samme bænk i

SØREN VENTEGODT

den samme park den samme dag og den ene kan være i paradys, mens den anden er i helvede, skyldes det den utrolige sammenhæng, der er mellem kvaliteten af vores personlige livsfilosofi og kvaliteten af vores liv.



### Fra filosofi til terapi

Jeg mistede hurtigt interessen for de rigide universitetsstudier, og kastede mig over det eneste, der virkelig er interessant her i livet, og som jeg havde forsømt en del, nemlig mig selv. Jeg havde været en lidt underlig teenager, en indadvendt bogorm og den første på skolen, der ejede en elektronisk lommeregner - en Texas Instrument 10, der kunne regne med tal med op til 100 nuller. Jeg brugte den til at tælle atomer i min madpakke.

Jeg gjorde mig dengang ufølsom over for andre menneskers følelsesmæssige reaktioner på mine særheder. Som 20-årig havde jeg udviklet et regulært, socialt handicap i form af en enestående mangel på situationsfor-nemmelse. Et handicap, som jeg blev pinligt bevidst om og endte med at være godt træt af.

Jeg var ikke den eneste unge med personlige problemer, og jeg fandt efterhånden ligesindede. Vi dannede en terapigruppe under min usikre og dominerende ledelse. Her afprøvede vi alle de psykoterapeutiske teknikker, vi kunne komme i nærheden af. Det gik efter devisen: jo vildere, desto bedre. Det er ikke en strategi, jeg i dag vil anbefale.

Vores eksperimenter omfattede et stort antal kraftige teknikker som re-birthing (læg dig ned på gulvet og ånd alt hvad du kan et par timer), tibetansk aum-meditation (sid i lotusstilling og sig A-U-M i et par timer), gestaltteknikker (den varme stol), hypnoterapi (nedtælling til trance), bio-energi (lad kropsenenergiene strømme frit), tidssporskørsler (vend tilbage i tiden og genoplev dine traumer), dansemeditation (dans vildt et døgn), søvndeprivation (lad være med at sove i 3-4 dage) osv. Teknikkerne kan kombineres i det uendelige for at aftvinge sind, sjæl og legeme stadigt nye og interessante reaktioner.

Efter nogle år med terapigruppen konkluderede jeg, at terapi ikke virker. De, der havde alvorlige, personlige problemer, blev ved med at have det, trods terapi i årevis. De, der var positive, havde overskud og tog det hele som en leg, blev ved med det. Selv fik jeg dog på mange måder mit liv tilbage i de år.

Jeg lærte på den hårde måde, at den gavnlige effekt af psykoterapi ikke kommer fra teknikkerne i sig selv, men snarere fra den livsfilosofiske ramme, som terapien foregår i, og den måde teknikkerne bliver brugt på. Som jeg ser det, er det tilegnelsen af en ansvarlig livsfilosofi, der først og fremmest gavner mennesket; god terapi understøtter denne proces.

Da jeg senere i livet fik arbejde som psykiater i forskellige lægevikariater betød mine farverige oplevelser med psykoterapi, at jeg vanskeligt kunne tro på de psykiatriske teorier om sindssygdommene. De siger kort fortalt, at sygdomme som skizofreni og depression skyldes genetiske fejl, der fører til mangel på visse kemiske stoffer i hjernen.

Den slags modeller er efter min mening udtryk for en mekanistisk fortolkning af menneskets bevidsthed. Jeg kan heller ikke se af litteraturen, at de skulle være dokumenteret videnskabeligt. Der er mange data, der direkte taler imod dem. Fx helbreder 15% af de ungdomsskizofrene patienter faktisk sig selv efter statistikken: de er raske når de fylder 35 år. Jeg tror, at de psykiske sygdomme, i stedet for at være rigtige sygdomme, er fejlindlæringer i vores sind, der er meget vanskelige at korrigere.



## Livet er mere end kemi

Jeg er 24 år gammel og sidder sammen med 400 andre medicinstuderende i det medicinske fakultets store auditorium.

Dagens forelæsning handler om regulation af eukaryot genekspression, altså om cellens aflæsning af sine gener. Eukaryot betyder egentlig "godkernet" og betegnelsen dækker alle de store og komplekse celler, der har deres DNA placeret i en cellekerne, i modsætning til de første celler på jor-

SØREN VENTEGODT

den, bakterierne, der er langt mindre og langt enklere bygget, og som mangler en central kerne med DNA.

Denne forelæsning er en af de sjældne lejligheder på medicinstudiet til at høre om livets dybeste hemmelighed, nemlig hvordan mennesket bliver til. For blot få år siden var dette stadig fuldstændig gådefuldt, men den moderne genetik har kastet lys over principperne for biologisk udvikling, fra det befrugtede æg til det færdige menneske. Hvordan bliver informationen så ført ud af livets dybeste gemmer for at styre væksten af arme, ben, nyrer, lunger og hjerte?

“Hele opskriften på menneskekroppen ligger i 46 kromosomer, der er DNA-molekyler på i gennemsnit hele 5 cm’s længde”, siger professoren. “Der findes ikke anden information i cellerne end den, der ligger gemt i DNA. Hvert DNA molekyle rummer ca. 10.000 forskellige gener. Et gen består af en lang række mindre dele, der tilsammen rummer opskriften på et proteinmolekyle. Proteinerne indgår i cellen enten som byggesten eller som enzymer, altså katalysatorer for cellens kemiske processer.”

Professoren forklarer, hvordan et snedigt netværk af signalmolekyler mellem cellerne fortæller alle celler i det voksende foster præcis, hvor de er og hvad de skal lave. Inde i cellen er der et tilsvarende system af signalmolekyler, der sikrer, at cellekernen kan aflæse DNA-molekylerne og aflevere præcis de proteinopskrifter, som kroppens 200 forskellige typer celler har brug for.

“Normalt ligger DNAet meget tæt pakket i cellekernen, men når der er brug for en proteinopskrift i et bestemt område af DNAet, bliver det område pakket ud, så det bliver tilgængeligt for et kompleks af proteinmolekyler, der aflæser DNA-koden”, siger professoren.

Der er et øjeblik tavshed før professoren fortsætter sin forelæsning. Jeg benytter lejligheden til at stille et spørgsmål, der har naget mig i adskillige måneder, hvor jeg har været optaget af cellebiologi: “Hvordan bliver udpakningen af DNA’et styret? Jeg mener: hvordan kan cellen vide, hvilke proteinopskrifter, der er brug for på et bestemt tidspunkt, og hvordan kommer den oplysning videre ind til de pågældende områder af kernen?”

Professoren er lidt i vildrede med svaret. “Lad mig være ærlig over for dig”, siger han “alt hvad jeg har fortalt dig her er kun teorier. Det er kun bakterier, som vi ved noget om med sikkerhed. Alle vores modeller er lavet

over bakterier. Hvad der sker i inde i menneskecellen er stadig en gåde. Der er masser af uløste problemer...”

“Men der må da være et lag af information, der ligger over DNA-molekylerne og bestemmer, hvornår en bestemt del af et DNA-molekyle skal pakkes ud og aktiveres” siger jeg, og drister mig derved til at stille spørgsmål ved det grundlæggende, molekylærbiologiske paradigme, nemlig at alting starter med DNA. Mine medstuderende, der er en del mere autoritetstro end jeg, kigger på mig.

“Nej”, siger professoren bestemt, “al informationen ligger i DNA. Kroppen lagrer ingen information ud over den kemiske information, der ligger i den genetiske kode i DNA-molekylerne. Og det er også alt, hvad der behøves for at forklare livet. I gamle dage var der nogle der troede på en *elan vital*, en livskraft, der strømmede gennem den levende organisme og styrede livets processer. I dag ved vi, at det hele kun er kemi.”



### Opgør med DNA-dogmet

Jeg er alvorligt utilfreds med professorens svar, der mere har religiøs end videnskabelig karakter, fordi det udtrykker hans tro og helt åbenbart ikke hans viden. Jeg diskuterer det med Ivan, en medstuderende. “Jeg bryder mig heller ikke om, at livet bliver forenklet og undervurderet på den måde”, siger Ivan, og fortsætter: “Det er jo helt tydeligt, at vi ikke har fået en forklaring på, hvordan kroppen bliver til. Vi er blevet præsenteret for en masse ideer, der for tiden er populære i det videnskabelige samfund, men der er tilsyneladende ingen, der ved noget om det.”

“Måske skulle vi selv undersøge det nærmere”, foreslår jeg, “måske skulle vi tage imod fakultets tilbud om at skive en selvstændig opgave om et emne, i stedet for at gå til den almindelige eksamen?” “Det er en god idé”, siger Ivan, “lad os få kulegravet problemet om den eukaryote genekspression.”

Det næste halve år tilbringer Ivan og jeg med at læse videnskabelige artikler om udfoldningen af DNA, forsøg med overførsel af celler fra et kyl-



lingefoster til et andet, forsøg med kemisk blokering af DNAet i voksende frøfostre. Det tager ikke lang tid før vi har samlet en lang række overraskende kendsgerninger om informationsbearbejdning i det levende.

Vi lægger vores fund frem for vores vejleder, der er en åbensindet genetikker, der synes godt om at have to rebelske studerende i sin stald. "Forsøgene med transplantation hos kyllingefostre viser tydeligt, at informationen ikke er knyttet til den enkelte celle, men til selve vævet, altså cellerne på et kollektivt niveau", siger Ivan efter at have lagt et overraskende forsøg frem, der viser at celler fra låret af en kylling bliver til en tå, når de transplanteres til vingspidsen af et andet kyllingefoster.

"Forsøgene med befrugtede fræg viser, at selv om man kemisk ødelægger DNAet, så fortsætter udviklingen af frøfosteret i lang tid, tilsyneladende helt til byggemolekylerne slipper op. Tilsyneladende får udviklingsprocessen al den information den har brug for. Det tyder stærkt på at fosterets udvikling ikke er styret af DNAet", siger jeg.

"Og undersøgelserne af DNAet i den naturlige tilstand viser at det er pakket så tæt i kernen, at det er umuligt for proteinmolekyler at diffundere ind og sætte sig på DNAet for at aktivere aflæsningen" siger Ivan. "Dette tyder meget på, at der må være et ekstra informationssystem, der dirigerer udpakningen og aflæsningen af DNAet, som ikke er kemisk."

Vi fortsætter i lang tid vores bevisførelse mod det etablerede paradigme. Vores vejleder morer sig. "Jeg må give jer ret et langt stykke hen ad vejen", siger han, "der er flere forskere, der har forsøgt at forklare udviklingen af fosteret med morfogene (formgivende) felter, altså information, der er knyttet til felter i stedet for molekyler. Modellerne er meget smukke og overbevisende og ligner meget de former, vi ser i naturen. Problemet er, at videnskaben ikke kender noget fænomen overhovedet, som kunne være bærer af den her feltbårne information."

"Hvad med kvantemekanik?", spørger Ivan, "elektroner opfører sig meget besynderligt." "Desværre kan kvantemekanikken kun forklare meget korttrækkende vekselvirkninger, og formalismen passer slet ikke godt sammen med sådan et felt."

Den forsker, der har skrevet mest om morfogene felter, er den engelske biolog Brian Goodwin, og vi tilbringer en del tid med at læse hans artikler. Modellerne er flotte, men han har ikke noget godt bud på, hvad der skulle

ligge til grund for det formgivende felt, og den matematik han bruger, kan ikke føres tilbage til noget, der findes i det levende.

Termodynamik, læren om sammenhænge mellem orden og kaos og energistrømmene i universet, bliver det næste, vi kaster os over som forklaringsmodel. Den moderne ide, der måske kan hjælpe os til at forstå livets orden, er de såkaldte dissipative strukturer, der er mønstre i tid og rum, som spontant opstår, når energi går til spilde og bliver til varme, fx hvirvler i vand, skyformationer og Jordens bjergkæder.

De kemiske, dissipative strukturer er spontane og selvorganiserende mønstre, der drives af et energiflow gennem systemet. Den russisk-belgiske kemiker Ilya Prigogine har en række forslag til formdannende kemi, som han mener kan styre udviklingen af det levende. Hans forslag er baseret på koblede, kemiske reaktioner i et medium, hvor molekylerne har fri bevægelighed.

Men da cellerne er bygget op med lag på lag af fedtmembraner, der netop tjener til at stoppe molekylerne i deres tilfældige vandringer, er det næsten umuligt, at det skulle være den slags kemiske processer, der leverer den ekstra information til det voksende foster. Vores beregninger viste også, at cellernes præcision - fx visse algecellers evne til at holde styr på tiden - er langt større end de dissipative strukturers præcision.

Ved et af Prigogines offentligt foredrag præsenterede jeg selv vores kritik for ham; det var kort efter at han havde fået nobelprisen for sit arbejde. Jeg erfarede, at strukturelle fakta om det levende ikke kunne forstyrre hans endeløse tro på kemi: "Ganske vist kender vi i dag kun ganske få eksempler på kemiske mønstre af den type, jeg fremlægger", sagde Ilya Prigogine fortørnet, "men der er ingen tvivl om, at det levende henter sine former fra de dissipative strukturer." Til vores vejleders glæde endte vi med at forkaste termodynamikken som forklaring.

Det lykkes os at samle så meget hård evidens, at vi ret sikkert kan forkaste alle de hypoteser og modeller, der findes for regulation af eukaryot genekspression. "Vi er ikke blevet et hak klogere på, hvad der foregår i det levende", siger Ivan til mig, men jeg kan ikke give ham ret: "Personligt er jeg blevet fuldstændig overbevist om, at kemi alene ikke kan gøre det", siger jeg.

SØREN VENTEGODT

Året efter har vi biokemi, og jeg fortsætter min kulegravning af forholdet mellem kemien og det levende. Jeg bliver helt overbevist om, at der er meget mere information i det levende end der kan komme ud af cellens netværk af enzymprocesser. Der må være et ekstra niveau af information i cellen, der styrer cellens kemiske processer, herunder kerneprocesserne i DNA'et.



### Holger Bech Nielsens teoretiske fysik

“En uendelig kompliceret, matematisk struktur”, forklarer Holger Bech Nielsen, “er alt hvad vi behøver, for at forklare hele verden som fysikken beskriver den. Det er min yndlingsteori “Random Dynamik”, at alle naturlovene automatisk kommer frem, når bare man antager, at der til grund for det hele findes en uendelig kompliceret, matematisk struktur. Min pointe er, at det er lige meget hvilken struktur, der findes. Er den blot kompliceret nok, kan den ikke undgå at føre til de naturlove, vi iagttager.”

Holger har talt sig varm og stråler af entusiasme i det gamle auditorium C på Niels Bohr Institutet, det lokale, som vi benytter til møderne i vores studiekreds “Stof, liv og bevidsthed”. Studiekredsen fungerer på 6. år, og kredsens nestor er fysikprofessor Holger Bech Nielsen. Han har bl.a. været med til at grundlægge teorier som superstrengteorien.

“Er det Gud, du taler om?”, spørger en af deltagerne fra auditoriet. “Det, jeg taler om her, er det, som andre ville kalde Gud, og det kan man sådan set også godt kalde det - men i virkeligheden er det jo lige meget, hvad man kalder det, bare man forstår det”, griner Holger.

“De fire dimensioner som udgør rumtiden”, fortsætter Holger, “kan betragtes som noget, der ikke rigtig findes. Det, der findes, er en uendelig kompliceret matematisk struktur, der giver os den kendte geometri med fire rumtids-dimensioner som en form for skinmanifestation. Den er blot en form for bedrag, et overfladefænomen, der kun eksisterer tilsyneladende. Den virkelige virkelighed er et mangedimensionalt kvantevakuum, der fluktuerer. Fra bølgetoppene af disse fluktuationer produceres alle de par-

tikler, som vi kender, og det passer efter vores beregninger godt med, at de får de egenskaber, vi kan iagttage, at de har: tyngde, elektrisk ladning, spin osv.”

“Standardmodellen virker overordentlig godt”, siger Holger, “den passer så godt med empirien, at det ville være fuldstændig usandsynlig om den var forkert. Problemet er, hvorfor standardmodellen er rigtig, altså hvad den underliggende virkelighed er, og det ser ud til at være et vakuum, tomhed så at sige, med en uendelig kompliceret indre struktur.”

“Hvad med bevidsthed,” spørger jeg, “findes der noget fænomen i fysikken, der kan forklare fænomenet bevidsthed?”

“Ahh”, siger Holger, “jeg er ikke så sikker på, at bevidsthed findes. Alle de kendte vekselvirkninger mellem partikler er lokale og yderst kortræk-kende. Det, som du forstår ved bevidsthed, skulle kræve langtrækkende vekselvirkninger af en type, som jeg ikke tror fysikken kender.”

“Hvad med kvantemekanikken?”, spørger jeg, “der er jo en form for ikke-lokalitet, der kan virke over meget store afstande?”

“Jeg tror ikke rigtigt, at kvantemekanikken kan bruges til det”, svarer Holger, og fortsætter, “det er meget svært at bruge den ikke-lokalitet, der er i kvantemekanikken, til noget fornuftigt. Men nu er kvantemekanikken jo også meget underlig. Man kan sige, at det, kvantemekanikken fortæller os, er, at alt hvad vi tror om virkeligheden dybest set er forkert”, siger Holger med et grin.



### Dalai Lama fortæller om stof og bevidsthed

“Hans Hellighed den 14. Dalai Lama vil tage imod jer nu”, siger min gode ven Lakha Lama, en herboende tibetansk lama. Han har i en periode har siddet i Dalai Lamas eksilregering og er også er med i vores studiekreds om Stof, liv og bevidsthed. Forskningscenter for Livskvalitet er en af de organisationer, der arrangerer Dalai Lamas besøg i København, og han har indvilget i at give os et interview.

SØREN VENTEGODT

Holger Bech Nielsen og jeg tager plads i de bløde stole over for Dalai Lama. Jeg ser ind i hans åbne og kærlige ansigt. Sammen med Dalai Lama føler jeg mig pludselig grov, ukærlig og ukultiveret.

Emnet for vores samtale er virkelighedens og bevidsthedens natur. Spørgsmålet er, om den tomhed som Buddhismen taler om, "sunyata", og den tomhed som fysikken taler om, "det fluktuerende kvantevakuum", kunne være det samme. Tomhed i den forstand, at der ikke er nogen virkelig geometri, som Holger foreslår, fører naturligt til ikke-lokalitet.

"Hvis rum og tid i virkeligheden ikke rigtig findes, må verden jo dybest set være ikke-lokal, da det er rummet og tiden der gør den lokal", tænker jeg, men har følelsen af, at det hele er noget underligt noget, at der jo nok på en eller anden måde må være struktur i virkeligheden alligevel. Ideen om ikke-lokalitet er god, fordi den gør ægte sammenhæng i verden mulig - så har tingene nemlig aldrig været adskilt fra hinanden til at starte med, og det er en smuk tanke, synes jeg.

"I buddhismen findes to former for tomhed", forklarer Dalai Lama. Den ene form, sunyata, er den form, der kan opleves med sindet. Den anden form for tomhed er den fysiske tomhed, der gør partiklers eksistens mulig. Den ene form for tomhed finder vi som den inderste sandhed om vores væren, når vi mediterer, og den anden form for tomhed finder vi, når vi undersøger tingene udefra.

"Men er der ikke en sammenhæng mellem sindet og det fysiske stof?", spørger jeg. Der er en sammenhæng, fortæller Dalai Lama, og fortsætter med at forklare, at det faktisk er muligt for sindet at gribe direkte ind i det fysiske stof. En af hans gode venner kan, når meditationen går rigtig godt, nå en tilstand af fokuseret ro, det buddhister kalder "one-pointedness" eller "singlemindedness", og i den tilstand er han i stand til at slå knuder selv på hårde nåle. Hans sind kanalisere en energi, der får metallet til at blive helt blødt. Så der er bestemt en overraskende, direkte sammenhæng mellem bevidstheden og det fysiske stof.

"Hvis det virkelig er rigtigt, skal fysikken love måske skrives om!", råber Holger Bech Nielsen og fægter med armene.

Dalai Lama fortsætter: Sammenhængen mellem sindet og kroppen betyder, at når vores sind er oprørt, fx når vi føler vrede, jalousi og misundelse, er det meget skadeligt for kroppen. Når vi derimod føler glæde, ro og ba-

lance, så er det vældig godt og helsebringende for kroppen. Jeg tror at et fredfyldt sind er meget godt for helbredet. Jeg håber at du som læge er enig med mig?

SV: Ja, fuldstændig.

DL: Et ophidset sind er meget skadeligt for kroppen, inklusive blodcirkulationen. Min læge siger jeg har et blodtryk som en baby. Jeg får ingen speciel diæt eller medicin. Jeg føler at min sindstilstand er fredfyldt, så fra min egen oplevelse ved jeg at et fredfyldt sind er godt for helbredet. Et opført sind med vrede, had, jalousi er meget dårligt for kroppen. Dette viser at vores grundlæggende natur er venlig. Så vold og blodsudgydelse er mod menneskets natur.

SV: Det siges, at meget højtudviklede mennesker er i stand til at trodse naturlovene og fx materialisere genstande, som de indiske yogier siges at kunne det, eller at flytte sig rundt i rummet med viljens kraft, som de indiske troldmænd siges at kunne. Jeg forstår at der findes en parallel til dette i de buddhistiske belæringer om højere og lavere magi. Er der grænser for hvad der er menneskeligt muligt?

DL: Fra det buddhistiske perspektiv findes der stof omkring os; det er ikke bare en illusion. På samme tid findes der andre fænomener som bevidsthed - uden farve, uden form - der kun, tænker jeg, kan bevises at eksistere gennem følelse og oplevelse. Bevidstheden kan ikke eksistere alene; den behøver et fysisk forankring. Denne forankring findes på forskellige niveauer, nogle kan ses, mens andre er for subtile til at blive set. Så vi taler i buddhismen om bevidsthed og bevidsthedens fundament, og om dette fundaments former på en række niveauer fra det fineste til det groveste.

Så vi kan sige at en type bevidsthed måske kan være en fin energi. Gennem træning, gennem meditation, kan denne energi-side øges, så den kan påvirke det fysiske stof. I Indien er der fx en der praktiserer meditation, som jeg kender ganske godt, og som ganske ærligt har fortalt mig, at når hans meditation går rigtig godt - ikke ofte, men af og til, når han når et meget højt niveau i meditationen: enkelt-punkthed - at på det tidspunkt kan han slå en knude på en nål. Så vores forklaring er, at på det tidspunkt er den mentale energi kanaliseret, så den kan påvirke det fysiske stof.

SV: Jeg tror på det, selv om det modsiger fysikkens love.

SØREN VENTEGODT

Holger Bech Nielsen (HBN): Hvis det virkelig er rigtigt, skal fysikkens love måske skrives om.

DL: Måske kan vi en dag spørge ham, om han vil gøre det foran et kamera - hvis han er i den rigtige tilstand.

SV: Det er meget interessant, for det tyder på at stof og bevidsthed ikke er så langt fra hinanden. Der er ikke så stor forskel på dem, som vi normalt tror. De siger at bevidsthed kan virke direkte på stoffet - uden om nerver og muskler - og det er meget interessant og meget mærkeligt.

DL: Den buddhistiske måde at se det på er ikke så meget gennem bevidstheden selv, som gennem bevidsthedens medium - energimønsteret. Så det træningen gør er, at den mobiliserer både energien og energiniveauet, og det er ad den vej genstanden påvirkes.

Der er en buddhistisk retning, der mener at det fysiske stof blot er en projektion, men andre retninger afviser ideen om at stoffet ikke eksisterer.

SV: Dette punkt er ikke helt klart. Holger, du har et relevant spørgsmål vedrørende kvantemekanikken?

HBN: Inden for kvantemekanikken siger vi at partiklers egenskaber faktisk påvirkes, når de observeres. Så på en måde forandres det fysiske stof faktisk, når vores bevidsthed vekselvirker med det. Dette rejser logiske problemer angående partiklernes eksistens før de er observeret. Ingenting kan siges om partiklen før den er observeret.

SV: Men kvantemekanikken benægter eksistensen af stoffet, vil du ikke sige det, Holger?

HBN: Ahh... nej, ikke rigtigt, men måske er der noget om det.

SV: Jeg spekulerer på om "ikke-lokalitet" - princippet om at rummets punkter og virkelighedens dele ikke er så adskilte fra hinanden som vi normalt siger - måske i virkeligheden er et fundamentalt princip i levende organismer. Cellerne i vore kroppe kommunikerer så godt, at de praktisk taget er smeltet sammen til en klump, der kollektivt oplever at den er mig. Jeg formoder at kommunikation med andre mennesker og det at præsentere dem i vores sind også et tegn på at verden er meget mere ikke-lokal end vi forestiller os? Måske er det ikke-lokalitet, der er kernen i menneskets bevidsthed?

DL: I den buddhistiske filosofi er der en masse diskussion om begrebet udelelighed og virkelighedens mindste byggesten. Når dette begreb blev

anvendt på fysiske genstande kan selv de mindste partikler opfattes som knyttet til et ganske bestemt sted i rummet. Men når vi går over til at beskæftige os med bevidsthed må vi gå hinsides rumlig placering og se bevidstheden i forhold til tiden. Eller du kan tale om bestemte bevidsthedstilstande knyttet til bestemte tidspunkter, men ikke til bestemte punkter i rummet.

Derfor forstås stof og bevidsthed i buddhismen som et sammenhængende hele. Deres grundlæggende natur er afhængighed. Vi ved med sikkerhed, at de hver især kun eksisterer gennem sammenhæng med noget andet.

Så selv om jeg ikke er helt klar over den videnskabelige betydning af begrebet ikke-lokalitet, tror jeg det kan forstås på den måde, at når man leder efter stof, atomer, molekyler osv. i rummet og ikke finder dem der hvor man forventede at de skulle være, så kan man påvise deres manifestationer på andre måder. Jeg tror, man kan forstå ikke-lokalitet som et princip om gensidig afhængighed, fordi det, det viser, er virkelighedens gensidige afhængighed.



## Visionen i Amazonas

Det er en pragtfuld solnedgang over floden. Junglen lyser i alle nuancer af grønt, mens solens sidste stråler gløder i de høje træers kroner og spejler sig det blikstille vand. På bredden står en af vores guider fra reservatet, der ligger dybt inde i Amazonjunglen, 500 kilometers sejlads op ad floden Rio Negro fra byen Manaus.

Guiden råber til mig, at jeg ikke skal svømme for langt væk, for karimamerne - den lokale alligator - kommer frem for at jage i floden netop på dette tidspunkt. Det er mærkeligt uvirkeligt at svømme i junglen, og det føles ikke rigtigt sikkert. Men hvad fanden, hvis man skal dø i utide, er det da ikke det værste at blive spist af en alligator i Amazonas. Efter svømmeturten serverer kogekonen den sædvanlige, forhadte jungleret: udkogte ris



SØREN VENTEGODT

med stegt piranae - piratfisk, der siges at kunne skelettere en ko på under 10 minutter.

Vores Forskningscenter for Livskvalitet har taget initiativet til en videnskabelig ekspedition, der som sit utopiske mål skal kortlægge de levende organismers grundlæggende former. Vores håb er, at junglen med sin helt enestående artsrigdom kan opbyde en ret komplet oversigt over de former, som det levende kan præstere. Jeg håber på, at sådan en oversigt vil kunne inspirere til formulering af de grundlæggende principper for biologisk formdannelse.

Dagene går for ekspeditionens ti deltagere med fod- og kanoture ind i junglen, på stadig jagt efter nye spændende objekter, nye mønstre og former. De lange, sorte ækvatoraftener tilbringes i petroleumslampens skær med diskussioner om de kræfter, der organiserer vores levende virkelighed.

Junglen er ikke god ved os. Den er varm, fugtig og ubehagelig. Der er tusindvis af dyr der kan bide og stikke og næsten lige så mange, der gør det. Kæmpe edderkopper flytter ind i vores primitive soveværelser. Vi bor på en overdækket træplatform på 12x12 m midt i Amazonas grønne vildnis. Fotografen bliver syg og fugten trænger ind i tv-kameraet. Folk deler sig i klikker, der pga. kedsomhed og personligt ubehag begynder at slås indbyrdes.

Dagene ligner hinanden, alle områder af junglen ligner hinanden, alle træer ligner hinanden, alle blade ligner hinanden, med den karakteristiske dryptud på spidsen, som jungleplanter er kendt for. Malariaen tager sit dystre tag i en af vores guider. Kaptajnen flækker en tå i fodbold, og jeg må for en stund fungere som læge. Moralen smuldrer og folk begynder at sidde passive hen, ukoncentrerede og sløve i den fugtige hede.

Det er ikke godt for forskningen. Bunkerne af eksotiske planter, svampe af helt ukendte typer og glas med levende, grotesk udseende insekter (vi sætter dem ud igen) holder snart op med at vokse, og indsamlingsarbejdet går uendelig langsomt. Alt tyder på at ekspeditionen vil blive en fiasko.

Selv er jeg stadig ved godt mod. For mig er giftige koralsslanger, dræberhvepse og fugleedderkopper netop det, jeg kom for at opleve. Jeg føler mig efterhånden fortrolig med junglen, dens grønne labyrinter, vanvittig skønne blomster, som de vilde orkideer i alle farver, der gør én åndeløs af beta-

gelse. Aberne svinger sig i trækronerne højt over mig. Kæmpefirben kravler umærkeligt på grenene. Biller og andre insekter i alle former og farver ses alle vegne.

En dag kommer belønningen for alle mine anstrengelser, for al besværet med ekspeditionen. Den kommer til mig på en helt uventet måde. Jeg havde håbet på, at vi måske skulle finde et nyt geometrisk system, der kunne forklare biologisk formdannelse, men det gjorde vi ikke.

En dag, hvor jeg er alene ude i junglen, finder jeg et særligt smukt sted. En krog af junglen, der ligner alle mine forestillinger om paradiset. Det er en vindstille dag, og vandet strømmer næsten ikke. Jeg lader kanoen fange af nogle grove vandgræsser, og sidder der bare. Jeg skal ingenting. Jeg har ingenting at lave de næste mange timer. Jeg sidder i fuldkommen ro. Glemmer al balladen i lejren. Glemmer alle bekymringer og sorger, og sidder der. Stille.

Junglen forandrer sig ikke. Men det gør mit billede af den. Jeg kigger lige frem på nogle vandplanter, og ser pludselig verden på en radikalt anderledes måde. Planterne er der endnu, men de er pludselig blevet en del af et større mønster, der på en kompliceret måde gentager sig i grupper af planter, der igen går sammen til større og større helheder. Mønsteret fortsætter og omfatter hele junglen, jeg sidder i, og mig selv.

“Fandme spooky”, siger jeg til mig selv, da det går op for mig, at det, jeg ser, udmærket kan være et dybere træk af virkeligheden, nemlig det plan, som informationerne strømmer på. Tankerne står stille i mit hoved. “Energi”, tænker jeg, “det du ser er energi”. Mønstrene bevæger sig ikke. De står stille og rummer alle planter og dyr. Det er som om alting hænger sammen gennem en gennemtrængende kraft.

Det er som om alting er en manifestation, en synliggørelse af denne kraft, af det bagvedliggende mønster. Det er også som om der er meget mere jeg kunne få at vide, hvis jeg turde give slip og lade mig absorbere. “Information, energi og bevidsthed hænger sammen”, tænker jeg, “det ser ud som om, at det i virkeligheden er det samme ...”

Jeg tænker på alle de fraktale mønstre jeg har set gennem tiden, med Mandelbrotfraktalen som noget af det skønneste. Men hvor fraktalerne hurtigt bliver kedelige, fordi de under en kompliceret overflade alligevel er så simple - nogle enkle principper om forgreninger af forskellige typer - er

SØREN VENTEGODT

den store fraktal jeg ser på her i junglen det modsatte af kedelig. Hver eneste detalje rummer tusinder af nye detaljer, og jo dybere man trænger ind i et punkt, desto mere kompliceret og vidunderligt bliver det sted.

Jeg tænker på de elektronmikroskopiske billeder af celler, som jeg for år tilbage studerede med så stor iver. Jeg kan huske min forbløffelse, da det gik op for mig, at cellen tilsyneladende havde styr på hvert eneste molekyle, den rummede. Cellen består af et kompliceret tredimensionalt fletværk af fibre og membransække. Nye molekyler produceres i cellens fabriksafsnit og pakkes elegant i små fedtblærer, vesiklerne, der sendes nøjagtigt derhen, hvor de skal bruges. Hvordan det går for sig, er der stadig i dag ingen, der er klar over.

Cellens form og bevægelser kommer fra cellens skelet, cytoskelettet. Det er nogle proteinfibre, der dannes, opløses, forlænges, forkortes, sættes sammen og forskydes, alt efter cellens behov.

Men faktisk er cytoskelettet lidt af en talemåde: cellens indre består af en gele af ca. 40% protein. Geleen, der kaldes cytoplasma, kan bedst forstås som en flydende krystal, hvor cellens informationssystem afgør om et givet punkt i geleen skal være flydende eller fast, aktivt eller passivt, fiber eller membran osv.

Molekylerne i skelettets membraner og proteinfibre organiserer principielt sig selv, men det gør de kun under den levende celledes præcise styring. Og ingen ved i dag, hvordan cellen bærer sig at med at holde styr på molekylerne i sit skelet og øvrige organer. Men det gør den.

Og så ser jeg det for mig: Denne organiserende kraft, jeg kigger på, binder junglens økosystem sammen, og fortsætter ned gennem cellerne, cellernes organer, ned gennem molekylerne, atomerne og stoffets fundamentale energi. Det er derfor, den opleves som energi: den er energi. Den er forbindelsen mellem det små og det store, mellem stoffet og bevidstheden. Den er en skabende og formgivende kraft, som gør liv muligt. Den er ryggraden i alle levende væsners eksistens, det fænomen, der bærer og formidler informationen i det levende.



## Immunsystemet, bevidstheden og sygdommene

Immunsystemet er et af kroppens mest spændende organer. For her er en god forklaring på de fleste af vore sygdomme.

Når immunsystemets regulering er forstyrret, så det reagerer for uskarpt og svagt, ser vi en øget tendens til infektioner. Når det reagerer for kraftigt på ting udefra, får vi allergi. Andre gange er der problemer med immunsystemets evne til at skelne mellem kroppen selv og fremmede bakterier, virus osv., og så angriber immunsystemet de andre væv i kroppen.

Når immunsystemet fx angriber og dræber de insulinproducerende celler i bugspytkirtlen, får vi den tidlige sukkersyge (Type 1 diabetes). Når immunsystemet angriber leddene og ledkapslerne, får vi leddegigt. Når det er bindevævet, der angribes, får vi fx Lupus.

Andre gange angribes skjoldbruskkirtlen, thymus (det giver fx Hashimoto's thyreoiditis, primær myksødem, thyreotoxicose), blodet og knoglemarven (autoimmun, hæmolytisk anæmi, pernicios anæmi, idiopatisk leucopæni) maven (autoimmun atrofisk gastrit), leveren (aktiv, kronisk hepatitis Hbs-ve), tarmen (colitis ulcerosa), huden (sclerodermi) eller en anden del af kroppen. Der er i dag omkring 100 forskellige sygdomme, der regnes for at være autoimmune, som det kaldes når immunsystemet angriber kroppen selv.

Immunsystemet er rustet med receptorer og antistoffer, så det stort set kan slå alt levende ihjel. Alle kroppens egne celler fx. Men højst forbavsende er det kun udefra kommende ting, der normalt rejses et angreb mod. Immunsystemet kan nemlig registrere, hvad der tilhører organismen selv og hvad der kommer udefra.

Faktisk er det ikke engang alle udefra kommende ting, der reageres på. Et foster bliver fx ikke udstødt, selvom det immunologisk set er en parasit, da der er helt andre molekyler i fosteret end i moderen. Så immunsystemet er virkelig godt reguleret.

Pollen kommer udefra, men skal heller ikke slås ihjel. De er jo ganske uskyldige, da de ikke har planer om at spire i os. En immunologisk reaktion imod dem kender vi som pollenallergi. I vores tarme findes også en masse nyttige bakterier, som kroppen heller ikke skal gå for vidt med at slå ihjel.

Immunsystemet har to forsvarsværker mod de indtrængende mikroorganismer, der elsker at leve i vores blod og de andre sukkerholdige væsvæsker. Det første bolværk mod infektion - der ligger lige under den beskyttende hud - er et uspecifikt immunsystem, hvor celler, der kaldes ædeceller (makrofager) vandrer rundt i underhuden og stort set alle andre steder i os, hvor de finder og fordøjer alt fremmed, der måtte komme ind i kroppen. Lykkes det ikke for makrofagerne at få spist bakterierne hurtigt, får de snart overtaget og kan formere sig voldsomt. Vi har fået en betændelse.

Så bliver næste forsvarsværk aktiveret, nemlig en specifik immunologisk respons: Makrofagerne fortæller lymfocytterne, hvad det er, der er på færde, ved at vise lymfocytterne halvfordøjede dele af de invaderende bakterier eller virus. De relevante B- og T- lymfocytter formerer sig straks i stort tal og går til angreb med antistoffer, typisk mod bakterier, eller med celledrab, typisk mod virus.

Normalt er det uspecifikke immunsystem så effektivt til at slå bakterier og andet ihjel, at kroppen holdes helt ren og sygdomsfri uden at lymfocytterne bliver involveret. Det uspecifikke system er også langt det ældste, idet selv de mest enkle organismer har et uspecifikt immunsystem. Det er det uspecifikke immunsystem, der først og fremmest benytter sig af den gådefulde evne til at skelne mellem organismen selv og omverdenen.

Der er ingen specifikke receptorer i det uspecifikke immunsystem, der kan genkende bestemte molekyler, som dem, der findes på lymfocytterne. Da det er det specifikke immunsystem, der har alle de molekyler, der bruges til genkendelse, nemlig receptorerne, burde det uspecifikke immunsystem altså være blindt, men alligevel er det faktisk det uspecifikke system, der normalt holder rent. Det ser oven i købet ud til, at det er det uspecifikke immunsystem, der vejleder det specifikke, når der er ballade.

Så den "blinde" ædecelle skulle altså vejlede den "seende" lymfocyt, men kan jo ikke være rigtigt. Den blinde makrofag er naturligvis slet ikke blind, men ser bare med nogle andre øjne end de kemiske receptorer, som lymfocytterne anvender. Og de øjne er formodentlig den biologiske information, der gennemtrænger hele den levende organisme, og som gør makrofager i stand til at opdage, når noget ikke hører til.

Det er ikke bare cellen, men også cellekolonien, der har styr på sine dele. Når noget ér, hvor det ikke skal være, er der en lokal forstyrrelse, som makrofagen kan mærke, og som sætter den i stand til at rydde op. Problemet er også her, at vi ikke kender de principper, der sætter makrofagen i stand til at mærke den slags ting. Kemisk set er makrofagen alt for klog.

Jeg tror at immunsystemet får hjælp til sin regulering. Immunsystemet får hjælp til at skelne mellem selv og nonselv fra det biologiske informationssystem. Det er det system, der skaber organismen til at starte med, og som gennem livet holder hele organismens form på plads ved at fortælle alle celler i kroppen hvad de skal være og gøre. Det er også det system, der gør at vi kan hele, når vi er kommet til skade.

Det er klart for mig, at det ville være oplagt for en organisme, der skal have et velfungerende immunsystem, at hente evnen til at skelne mellem selv og nonselv fra det biologiske informationssystem, for her ved organismen i forvejen, hvordan alting skal være og hvad alle celler skal gøre overalt i kroppen.

Denne ide understøttes af at evnen til at skelne mellem selv og nonselv viser sig at være generelt træk ved alle biologiske systemer, selv de mest primitive. Man har vist dette eksperimentelt med bl.a. de primitive havsvampe, der er lette at skille ad i de celler de er bygget af, og som man mener minder meget om de første flercellede organismer på jorden. Når man blander cellerne fra to forskellige havsvampe, vil deres celler hurtigt orientere sig og begynde at samle sig i de to grupper, hvor de hører til. Derefter genskaber hver cellebunke den havsvamp, som de kom fra. Deres celler kan tydeligvis skelne mellem "selv" og "nonselv".

Det interessante perspektiv i at lade immunsystemets regulering hænge sammen med det biologiske informationssystem er at immunsystemet på den måde bliver tilgængeligt for påvirkninger fra hjernen og bevidstheden. Hjernen og bevidstheden er nemlig også koblet op på og guidet af det biologiske informationssystem, der er organismens strukturelle ryggrad.

Kan bevidstheden gribe direkte ind i immunsystemet? Der findes mange forsøg, der peger på det. Fx kan man fjerne vorter med hypnotiske kommandoer. Det kan ske forbløffende nøjagtigt: man kan se på fx fjerne dem fra venstre hånd og ikke fra højre. Sådant en præcis sammenhæng mellem immunsystemet og bevidstheden gør det muligt, at en meget lang

SØREN VENTEGODT

række sygdomme i virkeligheden er skabt direkte af vores egen, ustyrlige underbevidsthed.

Det spændende perspektiv er, at man i givet fald vil kunne kurere sig selv for disse sygdomme, når man lærer sig selv så godt at kende, at man ikke længere spænder ben for sit eget immunsystem.



### Bevidsthedsforskningens uløste problem

“Jeg forstår ærlig talt ikke et ord af hvad du siger”, siger censor med en mørk mine. Det er eksamen i neurofysiologi, og jeg fremlægger resultatet af et års koncentreret arbejde for at forstå sammenhængen mellem hjernen og bevidstheden, eller mere præcist: storhjernebarkens opbygning og funktion.

Vi er 24 lægestuderende og 15 lektorer og professorer, der gennem et år har forsøgt at forstå hjernen. Tilsammen har vi har læst flere tusinde videnskabelige artikler, og vi studerende har fået specialundervisning i talrige emner som bevidsthedstilstande og søvnfunktion, lystens og smertens fysiologi, synets og sansernes fysiologi osv.

Jeg har selv arbejdet med hjernens organisering af sindet og bevidstheden. Det grundlæggende problem, jeg fokuserede på, er selve fænomenet “opfattelse”. Det viste sig at være en endog meget kompliceret gåde: Hvordan kan man overhovedet opfatte noget som helst? Fx når man ser på en rød kuglepen: hvordan kan man se, at den er rød?

Ganske vist udsender kuglepennen lys af en ganske bestemt bølgelængde, som vi kalder rød, selvom en bølgelængde jo er en længde og ikke nogen farve. Når lyspartiklen når nethinden, er der nogle særlige celler vi kalder tappe, der reagerer netop på denne bølgelængde. Når tappene modtager lyspartiklerne fyrer de, dvs. at de udsender et elektrisk signal, der går op til hjernen.

I hjernen aktiveres derpå nogle nerveceller, der regner lidt på inputtet og sender signaler videre til nogle andre nerveceller, der ligger i de såkaldt integrative centre i hjernen. Her samles input fra alle sanserne i et samlet

signal, der sendes videre til pandelappen, der er det højeste integrative niveau. Pandelappen holder styr på de mest udviklede ting som ordene, rummet, tiden osv. Fra pandelappen går input til den motoriske hjernebark, der styrer vores muskler, altså vores konkrete adfærd.

Problemet er nu, at informationen om bølgelængden af en bestemt længde aldrig nogensinde bliver rød. Informationen findes kun som et nervesignal i hjernen, der rent synsmæssigt må betragtes som neutralt eller "hvidt". Et eller andet sted inde i hjernen (eller måske udenfor) bliver den røde farve lagt på. Der findes ingen anden mulighed, hvis man vil fastholde ideen om, at synsindtrykket transporteres gennem synsnerven til hjernen som et elektrisk nervesignal.

Problemet med den indre farvelade, der skal bruges for at give oplevelsen af rød, er meget sejlivet. Den østrigske fysiker Erwin Schrödinger, som var med til at grundlægge kvantemekanikken, skrev om problemet i sin lille, lærde bog fra 1944 med titlen "What is life?". Han mente, at det måtte være et eller andet endnu helt uforstået naturfænomen, der gør de grundlæggende oplevelseskvaliteter som glæde, meningsfuldhed, farve osv. mulig.

Og det er tydeligt nok: et eller andet sted møder den fysiske hjerne et fænomen af en helt anden beskaffenhed, oplevelsen af farven rød. Men hvad kan det være for et ekstra fænomen, og hvorfor har vi hele tiden brug for noget ekstra for at forstå tingene, når vi har med livet at gøre?

Jeg havde grublet over problemet i et halvt år. Jeg havde læst og skrevet 70 timer om ugen. Mit radikale løsningsforslag, som min censor altså ikke var udelt begejstret for, var, at hjernen er forbundet med det biologiske informationssystem i organismen. Og at det var derfra, at oplevelsen af farven rød, fænomenerens meningsfuldhed osv. kommer.

Jeg viste godt at det ville være svært at få censor overbevist om, at informationssystemet i det hele taget var relevant og at oplevelserne af de grundlæggende sansekvaliteter - og formodentlig hele sindets struktur - kom derfra. Jeg var nemlig nødt til at antage, at selve bevidstheden boede i det biologiske informationssystem og ikke i hjernecellerne og deres elektriske kredsløb.

Alle fornuftige hjerneforskere er enige om, at det er hjernecellerne og deres udløbere, der rummer bevidstheden. Kun enkelte uglesete forskere som



SØREN VENTEGODT

fx den amerikanske neuropsykolog Karl Pribram har turde foreslå noget andet.

“Jeg forstår ikke en pind af det du siger!”, sagde censor igen. Han var en lærd og veluddannet professor i neuropatologi, læren om hjernens sygdomme. Eksaminator, min lærer, den svenske professor i neurofysiologi Hans Hultborn, berømt for sin udforskning af bevægelsesmønstre hos aber, vred sine hænder: “Det er jo forfærdeligt, at du ikke kan forklare dig bedre, for jeg er sikker på at det er godt, det du siger.”

Gennem de næste 25 pinefulde minutter gjorde jeg mit bedste for at forklare om de store gåder, som var blevet åbenbaret for mig gennem mine energiske studier af hjernen, stadigt mere nervøs, stadigt mere hakkende, stadigt mere usammenhængende.

“Er du ikke kommet til det forkerte fakultet? Skulle du ikke hellere læse til præst?”, spurgte censor spydigt. Eksaminator gav mig 13 og censor gav mig 03.

I disse år afholdes der en række konferencer om bevidsthed ved University of Arizona i Tucson, USA, under den fælles titel: “Towards a Science of Consciousness”. Problemet om kvalia, de grundlæggende sansekvaliteters gåde, bliver nu taget alvorligt. Den gruppe, der indtil nu er kommet med de bedste bud på en løsning af problemet, er gruppen omkring den fremtrædende matematiker Roger Penrose og den radikalt nytænkende læge Stuart Hameroff. Som råstof til en forklaringsmodel tager gruppen udgangspunkt i kvantemekanikkens ikke-lokalitet, som de forsøger at give en rolle at spille i cellens skelet, cytoskelettet. Penrose mener principielt, at der i virkeligheden er brug for en helt ny fysik for at forklare bevidsthed.



### Ikke-lokal tid giver hjernen oplevelser

“Lad mig opsummere det, vi er kommet frem til”, siger jeg til Holger Bech Nielsen. “Forestil dig, at informationen i hjernen virkelig løber som nerveimpulser. Så betyder det jo, at informationen ved et øjebliksbillede kun findes som sådan et antal lysglimt i hjernen, der er spredt ud over hele

hjernens rum, uden at hænge sammen. Ligesom et stort antal ildfluer i bevægelse. Det kan da umuligt føre til oplevelse og bevidsthed. For at hjerne-mønstret skal føre til en oplevelse, må et øjeblik vare længe nok til, at de her lysglimt eller "ildfluer" kan beskrive en bane i rumtiden, så der kommer et sammenhængende mønster ud af det. Det er dette mønster, som oplevelserne væves af. Hvad mener du om det?", spørger jeg Holger Bech Nielsen .

"Jeg tror, at det er rigtigt, at der er brug for ikke-lokal tid, for at hjernens mønstre kan føre til oplevelse", siger Holger igen, "det virker meget fornuftigt."

Klokken er næsten 22 og vi har diskuteret siden kl. 16 uden pause. Vi forlader det støvede auditorium C på Niels Bohr Institutet, og går ned på vores lille italienske restaurant få minutters gang derfra for at skrive det første udkast til en ny artikel med det samme.

Holger dikterer og jeg skriver så hurtigt jeg kan på et stykke krøllet papir: "Vores forslag til løsning af dette problem er, at korrespondensen mellem nerveimpulserne og kvalia-oplevelsen kræver en usikkerhed i tiden, der gør, at alle dele af et nerveimpulsmønster skal kunne have kontakt med hinanden inden for det pågældende tidsrum..."

Holger gør en lille pause, og fortsætter: "Pointen er, at hvis man ikke opfatter dem som udstrakt i tiden, hænger nerveimpulserne slet ikke sammen til nogen helhed pga. den rumlige lokalitet. Det ville derfor være urimeligt, at nerveimpulser, der ikke er forbundet inden for den tidsskala, til hvilken en oplevelse skal tidsfæstes, skulle svare til en enhedsoplevelse."



## Hjernens funktion set indefra

Jeg er noget modvilligt taget til en af de her store, forudsigelige konferencer for læger og psykologer om hjernens funktion og bevidstheden, på et tidspunkt, hvor alle fornuftige mennesker holder sommerferie med familien. Men nu, i en solbeskinnet pause, glemmer jeg helt at ærgre mig, for min interesse er virkelig blevet fanget.

“Du må forstå, at der ikke er noget alternativ til at opleve det selv”, siger min amerikanske kollega til mig, “der er ingen måde, jeg kan forklare dig det på, du er virkelig nødt til at opleve det selv.”

“Du siger at man kan opleve hvordan hjernen virker, når man spiser de her små magiske psilosybinsvampe, som vokser vildt rundt omkring”, sammenfatter jeg, “og du siger til mig, at du har oplevet det selv og at det ikke er muligt at forklare oplevelsen til andre.”

“Det er rigtigt” siger han, “man kan tale om oplevelsen, men man kan ikke få andre mennesker til at forstå det. Ser du, de mønstre man oplever, minder ikke om noget, man ellers kender, og de kan ikke tegnes eller males eller genskabes på en computer, så der er ingen måde, man kan forklare det på. Når man oplever hjernens mønstre, er det som om man ser, hører, lugter, smager og mærker dem på samme tid”, siger han.

“Men man kan vel få de samme oplevelser uden stoffer?”, spørger jeg. “Ja, det kan man principielt. Det er fx beskrevet i den tibetanske buddhismes bøger, men jeg ved ikke, hvordan man gør det. De store, oceaniske oplevelser kræver som regel mange års målrettet, personligt udviklingsarbejde for at indtræffe spontant.

Jeg kender mange mennesker, der fx har mediteret i årevis uden at få den slags oplevelser. Mens andre mennesker får dem helt spontant. Det er indianerne, der har lært mig at bruge svampene, og de har brugt dem i tusinder af år netop til at give folk oplevelsen af at forstå hjernen, sindet, livet og universet.”

“Jeg kender mange mennesker, der har taget LSD, psilosybinsvampe og andet af den slags, og de har aldrig fortalt om mønstrene bag hjernens funktion”, siger jeg undrende. “Selvfølgelig ikke”, siger han, “man skal jo have et brændende ønske om at vide, hvordan hjernen virker, for at få den oplevelse, og det er der jo ikke så mange fliphoveder, der har. Oplevelsen af at se hjernen indefra er faktisk også lidt uhyggelig. Tag svampene alene og helst om natten”, siger han og fortsætter sine instruktioner:

“Tag ikke for få svampe, du skal ikke være bange for at tage for mange, de er ikke giftige. Der er endnu ingen der er død af dem. Hvis du genoplever smertefulde oplevelser med andre mennesker, så er det vigtigt at tilgive dem og komme videre. Kommer du i store vanskeligheder, så husk at alting kommer fra dit eget sind og søg efter livet inden i dig selv, bag sin-

det; det er fra livet, alle de gode svar kommer. Kunsten ligger i at gå hinsides sindet og egoet.”

Klokken 1 om natten spiser jeg 75 tørrede svampe. De smager støvet af indtørret champignon. Jeg slukker lyset og lægger mig ned. Jeg sveder koldt af angst. Der går en halv time før der sker noget; jeg falder til ro og må kæmpe for ikke at falde i søvn. Jeg ligger på grænsen mellem at sove og være vågen, da jeg lægger mærke til, at jeg kan drømme i vågen tilstand. Jeg plejer ikke at kunne se billeder før jeg falder i søvn, men det kan jeg nu.

Billederne er flygtige; når jeg ser på dem, forsvinder de igen. Men de bliver mere og mere tydelige. Jeg kommer til at tænke på en række smertefulde begivenheder i min personlige historie, hvor jeg har følt mig svigtet af mennesker, jeg holdt af, og kommer til at græde. Jeg arbejder hårdt på at tilgive alle de skurke, jeg har mødt. Jeg kigger på billederne og spørger mig selv, hvor de kommer fra: hvordan er det min hjerne skaber dem?

Bag billederne er der nye billeder og bag dem igen nye billeder. På et tidspunkt ser jeg nogle utrolig klare komplementærfarver og oplever, hvordan der kommer strukturer og mønstre. Mønstrene danser og syder og tager hele tiden til i kompleksitet - som om der hele tiden er mere komplicerede mønstre bag de mønstre jeg ser. Jeg anede ikke at der fandtes så komplicerede mønstre. Jeg prøver forgæves at gennemskue, hvordan de er bygget.

Jeg stiller spørgsmålet: “hvor kommer mønstrene fra?” og synes, at jeg tydeligt kan mærke min hjerne arbejde. Jeg ser ind i en uendelighed af mønstre, der snurrer og syder og larmer. “Lyd og syn smelter sammen”, tænker jeg. Så smelter mine sanser sammen med mine følelser. Og energien danser for mig. Så bliver jeg selv til energien, det er både smertefuldt og sødt. Min hjerne opfører et magisk teaterstykke for mig, med mig selv i alle rollerne og mig selv som teateret.

“Hjernen er en mønstermaskine”, siger jeg højt. Alt hvad jeg opfatter, ser og sanser til dagligt er modelleret af min hjerne, så fint og effektivt, at jeg aldrig opdager, at det er min hjerne, der står bag og skaber alle opfattelserne. Alle perceptioner er bedrag, skabt af min hjerne.

Selvom der er fuldstændig mørkt i værelset, er der helt lyst inden i mig. Mit liv stråler, min bevidsthed lyser. “Dagslyset er også min bevidstheds

lys, det eneste virkelige lys er bevidstheden”, tænker jeg, “og det jeg ser her er min egen livsenergi.”

Så smelter jeg sammen med livet under mit sinds og bevidstheds overflade og oplever ikke længere lys og former og strukturer, energi og information. Jeg fornemmer den skabende tomhed, den formløse kilde bag altings tilsyneladende, som Buddha talte om. Jeg kommer i tanke om Diamantsutraen, som jeg læste for mange år siden: “Fordi alle fænomener er som en drøm, en illusion, en boble og en skygge. Som dug og lyn.”

“Jeg er ikke, og jeg har aldrig været”, tænker jeg og synes det er frygtelig dybsindigt; så glider jeg lige så stille ind i søvnen.

Jeg vågner næste morgen, overrasket, ja forbavset. Jeg føler mig træt og ør. “Det var godt nok interessant”, tænker jeg, “og relevant for alle, som vil vide noget om hjernen og bevidstheden. Relevant for alle læger. Men det varer nok lidt før den slags bliver pensum på medicinstudiet.”

Jeg tænker på dengang jeg læste filosofi og pløjede mig gennem stribevis af bøger med detaljerede beskrivelser af den slags intense og mærkelige oplevelser, fx Timothy Learys “Den psykedeliske oplevelse efter den Tibetanske Dødebog”, Aldous Huxleys “Kromgult”, “Den evige filosofi” og “Erkendelsens porte”, Carlos Castanedas bøger om Don Juans Lære, og Stanislav Grofs bøger om Den indre rejse.

Mange af bøgerne anbefalede bevidsthedsændrende stoffer som en genvej til et bedre liv. Jeg tror, at stofferne - der i dag er mere populære blandt unge end nogensinde - kan hjælpe os til en bedre forståelse af livet. Men det gode liv kræver desværre meget mere af os end forståelse. Først og fremmest kræver det gode liv selvdisciplin, målrettethed og hjerte.

Der advares af og til mod de bevidsthedsændrende stoffers skadelige virkninger. Man bliver sindssyg af dem, siges der. Men som lægestuderende på Rigshospitalet lærte vi, at der ikke var flere ungdomspsykiatriske indlæggelser dengang LSD-forbruget toppede sidst i 60'erne end der var før og efter. Vi lærte også, at den slags stoffer har været anvendt i talrige oprindelige kulturer siden tidernes morgen. Så det falder mig svært at tro, at stofferne er særligt skadelige.



## Videnskabeligt møde om livets spontane orden

Niels Bohr Institutets store auditorium er stuvende fuldt. Folk sidder på bordene og på skabene og resten må stå, hvis de da kan finde plads på gulvet. Initiativet til sommerskolen "The Spontaneous Order of Life" kommer fra vores lille studiekreds om "Stof, liv og bevidsthed" og fra Forskningscenter for Livskvalitet, der også er sponsor.

"Gud skabte verden på seks dage, nu har vi seks dage til at forstå, hvordan han gjorde det!" siger Holger Bech Nielsen og åbner konferencen. Gennem en lang, intens uge skal vi i fællesskab kulegrave de problemer, der ligger i at forklare det levende og bevidste ud fra det døde. Hvordan har evolutionen skabt levende celler ud fra døde atomer og molekyler?

Hovedtalerne er Roger Penrose, Brian Goodwin og den amerikanske biolog Stuart Kauffman. Hver skal give en række forelæsninger over deres bud på, hvordan man kommer fra det døde til det levende. Ret hurtigt deler folk sig i to ideologiske lejre. Den ene lejr, repræsenteret ved Goodwin og Kauffman, mener, at liv og bevidsthed blot er et "emergensfænomen", noget der opstår automatisk, når det døde stof organiserer sig i stadigt mere komplekse mønstre. Bevidsthed er så at sige blot et biprodukt uden nogen særlig betydning.

Kauffman forklarer ivrigt under sin første forelæsning, hvordan man kan bygge det døde op fra det levende ved hjælp af simpel enzymkemi. "Tror du, at det kan lade sig gøre at bygge komplekse molekyler op på den måde, som Kauffman foreslår?" spørger jeg Holger Bech Nielsen. "Ahh, processerne går nok bedre den anden vej", svarer Holger, "men man må jo starte et sted".

Den anden lejr, med Penrose som den mest fremtrædende repræsentant, er overbevist om, at bevidsthed kun kan forklares ved hjælp af fundamentalt nye principper, og at der er en grund til, at det levende er bevidst. Det levende er simpelthen gennem evolutionen udvalgt til at have bevidsthed. Dette må samtidigt betyde, at bevidstheden kan noget rigtig smart, nemlig løse problemer, som ikke kan løses ved "beregning", altså bevidstløse sammenstød mellem molekyler eller elektriske impulser. På den måde kan bevidsthed altså få de levende organismer til at gøre ting, som de efter de kendte naturlove ikke burde kunne gøre. Denne ekstra intelligens gør dem særligt gode til at fungere og overleve.

Det er således klart, forklarer Penrose under en forelæsning, at bevidsthedens egenskaber, godt illustreret ved den matematiske intuition, ikke kan komme fra den slags beregninger, som kan udføres af en computer. En computer kan ikke være bevidst. Bevidstheden har en helt anden kvalitet end computeren. Bevidstheden samler virkelighedens elementer i ægte, meningsfulde helheder.

En computer kan ikke tillægge fænomener mening, den kan ikke føle, den har ikke kvalia. Bevidstheden er nødt til at læne sig op af nye, ikke-lokale fænomener, som vi endnu ikke har kendskab til i vores videnskab. Det er på den anden side også klart, at den fysik vi har i dag slet ikke kan betragtes som færdig.

På den ene side står relativitetsteorien og på den anden side står kvantemekanikken. Som de to teorier er formuleret matematisk kan de slet ikke forenes i en samlet teori. Ja, de to teorisystemer modsiger faktisk hinanden på vigtige, fundamentale områder. De er uenige i deres syn på eksistens.

Relativitetsteorien tillægger hvert punkt i rummet (egentlig: rumtiden) ganske bestemte egenskaber. Kvantemekanikken går modsat ud fra, at der ikke kan siges noget sikkert om et enkelt punkt i rummet. Relativitetsteorien er på den måde "lokal", mens kvantemekanikken er ikke-lokal. For at rumme begge teorier i en fysisk beskrivelse må vi have helt ny fysik, forklarer Roger Penrose.

Er virkeligheden lokal eller er den ikke? Den lokale beskrivelse tillægger punkter i rum og tid veldefinerede egenskaber. Den ikke-lokale beskrivelse gør nøjagtigt det modsatte: den beskriver virkeligheden som jævnt bredt ud over et stykke rumtid. Findes der et atom på et givet sted? I følge en lokal beskrivelse kan man svare fornuftigt på dette spørgsmål; i en ikke-lokal beskrivelse må man tale om en sandsynlighed for at atomet er der, eller man må beskrive virkeligheden på en alternativ måde: som tråde eller superstrengte eller elektronskyer eller energimønstre eller noget andet, der ikke befinder sig et bestemt sted.

Det interessante er, at vores bevidsthed ser ud til at holde med kvantemekanikken. Normalt arbejder vores bevidsthed med ikke-lokale beskrivelser af virkeligheden. Når vi fx opfatter et rum, samordner vi en hel sværm af steder eller punkter i den helhed, vi kalder "et rum". Når vi opfatter en bevægelse, rummer vi på samme måde to - eller rettere en hel

sværm - af tidspunkter "samtidigt". En af Penroses vigtige pointer er, at en ny fysik, der kan give os en bedre forståelse af det ikke-lokale, sandsynligvis også kan give os nogle af de redskaber, vi i dag mangler for at forstå liv og bevidsthed.

Brian Goodwin er den selvsamme Goodwin, som der gav Ivan og mig de flotte modeller af morfogene felter 10 år tidligere. I sine første artikler tog Goodwin ikke rigtig stilling til det fysiske fænomen, som lå bag ved hans matematiske modeller af den biologiske formskabelse. Den matematik, som modellerne anvendte, antyder noget ikke-lokalt. Men nu hælder han til termodynamik, altså ren kemi og fysik.

"Der er dog stadig nogle grundlæggende problemer med at forstå kvalia", indrømmer han, når vi efterfølgende diskuterer sagen, "men hvor er det flot, så meget vi i dag kan forklare vha. ren kemi!"

"Jeg tror, at vi i løbet af de næste 10 år har fremstillet kunstigt liv i laboratoriet", siger Kauffman i sin første forelæsning - "rigtigt liv!". Men senere på ugen bliver han taknemmelig, og siger om problemet med kvalia: "jeg ved godt, at der er et stort problem med "the blueness of blue" (farven blå blåhed, altså de grundlæggende oplevelser af fx farver). Og ærlig talt så tror jeg heller ikke rigtig på, at vi kommer til at forklare det bare ved hjælp af mekaniske systemer, sådan som vi forsøger her."



## En videnskab om det gode liv

Det myldrer af liv i de fire kontorer, som udgør Rigshospitalets forskningsafsnit 7112, "Forskningscenter for Livskvalitet", der få måneder tidligere under stor festivitas og pressebevågenhed blev indviet officielt af Rigshospitalets forvaltningsdirektør. Telefonen kimer, teknikerne bander, harddiskene snurrer, sekretærene snakker ivrigt, mens deres fingre hamrer monotont på tastaturerne, programmørerne taler sort med hinanden og indretningsarkitekterne skændes om de sidste detaljer. Endelig skal livets kvalitet kulegraves for alvor.



SØREN VENTEGODT

“Det kan umuligt passe”, siger jeg til min statistiker, Jørgen Nielsen. De første 1000 besvarelser fra den første undersøgelse af livskvaliteten hos den danske befolkning er nu tastet ind. Oplysningerne er blevet indsamlet med et omfattende spørgeskema om livskvalitet med talrige muligheder for kontrol og dobbeltcheck.

Men der er noget helt galt. Ingenting er som det skal være. “Jeg kan slet ikke finde nogen statistisk sammenhæng mellem selvrapporert lykke og årsindkomst”, siger Jørgen. Resultatet er så åbenlyst forkert, for er det ikke indlysende at folk med en høj årsindkomst burde være lykkeligere end resten af befolkningen?

“Du har gjort et eller andet forkert, Jørgen”, siger jeg, “du må prøve igen.” “Men jeg har checket alting”, siger Jørgen, “jeg har allerede checket alting flere gange.”

Dagene efter regner han igen og igen, på mange forskellige måder. Men resultatet vil ikke blive anderledes: der er slet ingen statistisk sammenhæng mellem livskvalitet og årsindkomst. “De rige er ikke lykkelige end fattigrøvene”, siger Jørgen med et grin, “de er ikke mere tilfredse med livet, de har det ikke bedre, de får ikke deres behov bedre opfyldt. Ligegyldigt hvordan vi ser på dem, er deres livskvalitet ikke bedre. Kort sagt: de får ikke noget for deres penge.”

“Men de er jo bedre uddannet, de bor bedre, de tilhører en højere socialgruppe, de lever mere sundt - med motion og den slags”, indvender jeg, “og lykkelige mennesker må da have meget lettere ved at tjene penge, hvis de vil?”

“Det skulle man mene”, siger Jørgen, “men der er næsten ingen statistisk sammenhæng mellem livskvaliteten og uddannelsens længde, livskvalitet og motion osv.” “Socialgruppe, gode uddannelser, sund livsstil - det er jo alt det, vi går og stræber efter i vores samfund. Det må da hænge sammen med livskvaliteten?”, insisterer jeg. “Nej”, siger Jørgen, “åbenbart ikke.”

“Hvad kan vi have gjort forkert?”, spørger jeg fortvivlet. “Men måske er der slet ikke noget forkert”, siger Jørgen. “Vi har udvalgt 2500 personer helt tilfældigt gennem CPR-registret, vi har en fin svarprocent, vi har alle aldersgrupper rimeligt repræsenteret, vores målemetoder er gennemarbejdet, vores svarskalaer er gode, klassiske 5-trins Likert-skalaer. Jeg tror slet ikke, at der er noget galt”.

Jørgen fik ret. Der var ikke noget galt med undersøgelsen. Der var derimod noget galt med mine - og andres - forventninger til resultaterne. Der var noget galt med det, jeg gennem min opvækst i det rige Danmark havde lært om livsværdier og penge.

Det, der viste sig at hænge sammen med livskvaliteten, var helbredet, forholdet til os selv, vores partner, vores venner og vores job og kvaliteten af vores sexliv. Ja, selv forholdet til naturen og forholdet til samfundet viste en stor sammenhæng med livskvaliteten. Alle vores personlige relationer var vigtige, men alt det, der udgør rammen - penge, uddannelse, prestige - var efter statistikken uvigtige for livskvaliteten.

Ligesom jeg selv reagerede mange mennesker med vantro på resultatet, da vi offentliggjorde det. Der er stadig lægekolleger, der ikke tror på det. I stedet for at tage vores resultater til efterretning, konkluderer de omvendt: at når resultatet er så forkert, ja så må den videnskabelige metode jo også være forkert. De er ikke meget for at overveje den mulighed, at de selv kunne have forkerte antagelser om hvad der giver livskvalitet.

Når man tænker over resultatet af vores første undersøgelse af livskvaliteten i Danmark er det faktisk et smukt og oven i købet et intuitivt rimeligt resultat. Det siger at livskvalitet handler om indholdet i livet og har noget at gøre med kærlighed og seksualitet, venskab, arbejdsglæde og lignende, altså: gode relationer hele vejen rundt. Livskvalitet handler derimod meget mindre om rammen om livet: penge, uddannelse, status.



## Livskvaliteten og barndommen

“Åh nej, ikke nu igen!”, siger jeg. Jørgen er kommet med de nye resultater fra efterundersøgelsen af 7222 personer, der blev født på Rigshospitalet omkring 1960. Dengang registrerede lægerne, med professor Bengt Zachau-Christiansen i spidsen, hundredvis af faktorer vedrørende svangerskabet, fødslen og første leveår. Det hele blev indført i umådelig systematiske og omfattende journaler, der allerede fra starten var forberedt til EDB, hvilket dengang var meget moderne. Zachau overlod det for en halv snes

år siden til mig at føre den store undersøgelse videre, da han snart skulle gå på pension.

“Det kan ikke passe, Jørgen. Er der heller ikke nogen sammenhæng mellem personers livskvalitet og det, at moderen har forsøgt at abortere dem som fostre - eller at barnet er født ved kejsersnit, eller at det er født for tidligt eller for sent, eller at det blev bortadopteret som nyfødt, eller at moderen havde det så dårligt, at hun måtte have antipsykotisk medicin under graviditeten?”

“Nej”, siger min statistiker tørt, men fortsætter: “Der er dog en pænt stor sammenhæng mellem livskvaliteten og den psykomotoriske udvikling i første leveår. Den hænger bare ikke meget sammen med noget af det andet.”

Så dæmrer det for mig: hvor meget kærlighed fik barnet egentlig dengang? Det blev ikke noteret i spørgeskemaet. Hvordan havde forældrene det med hinanden og med sig selv? Det ved vi heller ikke. Kom barnet ud for lange perioder af omsorgssvigt? Det ved vi heller ikke. Der er alvorlige mangler ved undersøgelsen, fordi lægerne kun har interesseret sig for de “hårde” data; tilsyneladende var det de “bløde”, som de burde have set efter.

Men dengang sidst i 50'erne, hvor den store undersøgelse blev planlagt, var der næppe nogen, der havde fantasi til at forestille sig, at de bløde data om oplevelse og bevidsthed kunne være vigtigere end de hårde - blodtryk, barnets vægt og længde, moderens medicinforbrug og den slags fysiske ting.

Jeg mener, at vores fund kan være vigtigt. Det tyder nemlig på, at mennesket har en uventet stor frihed til at forme sit eget liv som voksen. Statistisk set er vores livskvalitet ikke særligt belastet af en dårlig start på livet. Ærlig talt kom det som en overraskelse at adoption i første leveår ikke statistisk set koster barnet livskvalitet som voksen - ikke mindst når man tænker på, hvor mange mennesker, der bruger adoption og den slags tidlige begivenheder som livslang undskyldning for at have en dårlig livskvalitet.

Jeg mener bestemt at omsorgssvigt kan farve livet som voksen. Men jeg mener også, at vi kan arbejde os ud af problemerne. Som jeg ser det, tyder vores undersøgelser på, at vi kan bearbejde vores svære fortid og få det gode liv som voksne, hvis vi selv vil.



### Livets kvalitet kan let forbedres - i teorien

Klokken er halv ni. Det er en kold aften i januar. Der er stadig lys i statistikrummet på Forskningscenter for Livskvalitet. Der sidder to skikkelser i det blå lys fra computerskærmen, fuldstændig koncentreret om et nyt statistikprogram. Det beregner den samlede virkning på livskvaliteten og helbred, når man på samme tid forandrer flere forhold i livet.

“Jamen, er det virkelig så enkelt at blive rask igen?”, spørger jeg Jørgen. Resultatet er det foreløbige højdepunktet af syv års forskning i sammenhængen mellem livskvalitet og helbred. Beregningerne siger, at et menneske, der vurderer sig selv som meget syg, vil kunne blive helt rask igen, hvis det på en gang kan forbedre alle sine personlige relationer. “Det er måske slet ikke så let at forbedre forholdet til sig selv, jobbet og alle de mennesker man kender”, svarer Jørgen tænksomt.

Når vores relationer - forholdet til os selv, andre mennesker, samfundet og naturen - forbedres, vil livskvaliteten og helbredet følge med op, påstår computeren. Og relationerne forbedres, når livsholdningerne forbedres. Det er jo overraskende enkelt.

Computerprogrammet har dog nogle temmelig tvivlsomme forudsætninger. Det antager nemlig som det første, at voksne mennesker faktisk er i stand til at forbedre deres livsholdninger og deres personlige relationer. Dette er vist ikke normalt, selvom der findes eksempler. Men for det andet antager programmet - og det er endnu mere tvivlsomt - at de statistiske sammenhænge, man finder når man undersøger 10.000 menneskers livskvalitet, helbred m.m. også gælder dynamisk. Det vil sige: de faktorer, der statistisk set hænger sammen i en tværsnitsundersøgelse som vores, skal følges ad, når de ændrer sig.

“Jeg kan jo ikke vide om det kan lade sig gøre i praksis”, svarer Jørgen uendelig langsomt. “Det kræver jo et helt nyt forskningsprojekt at finde ud af det, ikke? “Ja”, siger jeg, “et projekt, hvor man inspirerer folk til at helbrede sig selv ved at forbedre deres livsholdninger og gør dem mere kærlige i forhold til andre mennesker...”

SØREN VENTEGODT

Det lykkedes os at få knapt tusind personer til at besvare vores "Spørgeskema om livskvalitet og livsbegivenheder" med hele 3725 spørgsmål om næsten 1000 forskellige livsbegivenheder. Vi spørger til, hvad folk er kommet ud for i deres liv, hvad de følte da det skete, og hvordan de har det med begivenheden i dag, altså hvor godt de har fået begivenheden bearbejdet. Selv om spørgeskemaer indebærer videnskabelige vanskeligheder, har vi vist at det er muligt at undersøge disse sammenhænge empirisk.

"En imponerende stor sammenhæng!", udbryder min statistiker. Vi kikker på et skråt, temmelig puklet, statistisk landskab, der viser en pænt stor sammenhæng mellem livskvaliteten og "det gennemsnitlige bearbejdningniveau" af livets begivenheder. Altså hvor godt folk har fået bearbejdet deres livsbegivenheder og de tilhørende gode og dårlige følelser.

"Det ser virkelig ud til at være afgørende vigtigt for livskvaliteten, at man får bearbejdet begivenhederne i livet", siger jeg. "Ja, jo flere ubearbejdede følelser et menneske har, desto dårligere og mere ukærlig er deres holdninger til livet, til dem selv og til deres medmennesker", siger Jørgen.

"De ubearbejdede livsbegivenheder ser jo ud til at trække livsholdningerne ned!", siger jeg, "og livskvaliteten og helbredet følger med. Det må jo betyde, at man kan forbedre sine livsholdninger, sine personlige relationer, sin livskvalitet og sit helbred dramatisk, når man får gennemarbejdet sin personlige historie. Men hvordan gør man egentlig det?" "Hvis man har en god livsholdning, gør man det vel hen ad vejen, så man lærer det, man skal, af det, der sker og ikke efterlader nogen begivenheder uafsluttede", siger Jørgen.



## Livets mening og færgen i Det indiske Ocean

På en af mine ensomme strejfture verden rundt kom jeg en gang ud at sejle med en lille træfærge i Det indiske Ocean. Jeg skulle ud til en fjerntliggende ø, der var kendt for sine meget smukke koraler. Er der noget jeg er vild med, er det at dykke i det utrolige univers, der findes under havet sådanne steder. Men denne tur havde nær endt mine dage.

Det blæste op og bølgerne tog til i styrke. Den lille træfærge havde en besætning på bare to mand, og passagererne var 15-20 unge turister som mig selv. Vi var ikke så søstærke, så en række styrt ud over bølgetoppene og fem meter ned i bølgedalene var mere end vores maveindhold kunne klare. Vi var ærlig talt ret dårlige.

Gennem dramatiske skumsprøjt kan jeg pludselig se den ene sømand hente en spand vand op gennem lugen til motorrummet. Så en mere og så en mere. Jeg får de mest bange anelser og går hen til lugen og ser ned. Og ganske rigtigt. Der er en halv meter vand i motorrummet, hvor to kæmpe dieselmotorer er ved at arbejde sig ned gennem den halvrådne træbund. Vi er ved at synke. Midt ude i Det indiske Ocean. I bølger jeg aldrig har set magen til.

På toppen af de største bølger spejder jeg efter land, men der er ikke land at se noget sted. Jeg kigger igen ned i motorrummet og vandet er allerede steget synligt fra sidste gang. Motorene arbejder stadig på fuld kraft, men det er kun et spørgsmål om tid, før der kommer vand i luftindsugningen i toppen af dem. Der er ingen redningsbåde eller redningsflåder. Der er kun omkring ti redningsveste, og de er forlængst taget.

Det er nu, det lærerige ved denne historie indtræffer. Ved udsigten til den næsten uundgåelige og formodentlig dødbringende svømmetur bliver jeg opmærksom på livets mening. Jeg elsker jo at leve. Jeg elsker livet. Stærkt. Inderligt. Desperat. Og så tænker jeg på min forlovede, Anne. Jeg elsker hende! Jeg vil se hende igen. Jeg vil ikke dø. Jeg vil hjem til hende igen.

De andre turister har nu, midt mellem opkastningerne, opdaget situationens alvor. Nogle sidder på dækket og græder og jamrer. Enkelte skriger hysterisk og løber uorganiseret rundt på dækket. Færgeren brager ned i bølgedalene, som om den falder samtlige 5 meter direkte ned. Sømanden med spanden arbejder hårdt, men hans kamp mod de indstrømmende vandmasser er håbløs. Han er stadig alene om det. Han er alene. Han er alene? Det er jo helt forkert! Vi er alle sammen nødt til at hjælpe ham.

“Vi dør!”, skriger jeg panisk. “Vi dør, hvis vi ikke hjælper ham. Find en spand. Kom og hjælp. Vi drukner sgu her, hvis vi ikke tømmer båden.” Jeg råber flere gange til folk, at de skal komme og hjælpe, men folk er modvilige. “Vi må gemme kræfterne til svømmeturen”, er der en ung fyr der si-

ger. "Hvor mange timer kan du svømme rundt?", spørger jeg, "Der er ingen der finder os her. Det er bedre at få færgen frem."

Sammen får vi organiseret en kæde. Og den næste halve time tømmer vi 20 spande ud i minuttet. Vandet stiger stadig, men langsommere. Der står nu omkring en meter vand i motorrummet, og sømanden kæmper bravt med at fylde de tomme spande. Der vælter tung, sort røg op af lugen.

Efter en fantastisk kraftpræstation segner sømanden om, og vi må skiftes til at være nede i det glohede, stinkende motorrum. Det er ikke så meget fysisk arbejdskraft i en ung vestlig turist, men vi kæmper for vores liv. Ingen af os har lyst til at se færgen synke i Det indiske Ocean fra en høj bølgetop. Men til sidst må vi give op. Den ene motor sætter ud, derefter den anden. Vandet vælter ind. Der er ikke mere vi kan gøre. Jeg sætter mig ned på dækket, udmattet, gennemblødt, møgbeskidt, i sort fortvivlelse.

Lidt efter ser jeg op. Folk råber og er glade, de griner bredt og omfavner hinanden. Så rejser jeg mig og ser jeg ud over rælingen. Og se bare: den nydeligste lille palmeø. Vi gjorde det. Vi klarede den sgu! Kaptajnen sejler skuden på grund med den sidste smule fart.

10 timer senere bliver vi hentet af en anden båd. Måske skal jeg fortælle, at jeg friede til Anne i lufthavnen ved min ankomst til Danmark. Og det var også dér jeg fik at vide, at hun faktisk allerede var gravid; min pragtfulde søn Alexander blev født 7 måneder efter. Han blev født hjemme ved en perfekt fødsel på bare seks timer, mens Anne dansede den samme dans som den indiske gud Shiva dansede, da hun skabte verden.



---

## Stof

### Tror du på atomer?

“Tror du på atomer?”, spørger jeg en af mine kammerater på medicinstudiet.

“Ja da, hvad mener du?”, spørger han overrasket tilbage.

“Jeg mener: tror du på at atomerne findes, sådan som vi har lært: som små runde, livløse kugler, alting er bygget af?”

“Jamen, hvad skulle verden ellers være bygget af?”, spørger han, og jeg kan se, at han overvejer, om jeg bare gør grin med ham.

“Helt ærligt”, siger jeg, “atomer er jo bare en teori; der er jo ingen der nogen sinde har set dem. Derfor er det vel dybest set en trossag om de findes. Og kvantemekanikken siger jo, at elektronerne og de andre elementarpartikler ikke rigtig findes som partikler, sådan som vi normalt forestiller os. Når partiklerne, som atomet er skabt af, ikke findes, er det vel svært at forestille sig, at atomerne skulle findes”, siger jeg, og føler mig ret spidsfindig.

“Kvantefysik interesserer mig ikke; jeg mener, at livet er kemi, og jeg ved med stor sikkerhed, at kemiske stoffer findes”, siger min studiekammerat behersket og korrekt, men ikke venligt. Dermed slutter vores samtale.





## Kvantefysik i junglen

Det har været en hård dag, både fysisk - med omkring 40° C i skyggen og ekstra mange af de små, sorte, bidende sataner, der efterlader et lille, blødende, stærkt kløende sår i huden - og psykisk, med mange sammenstød og skænderier. Vi lever på en lille træplatform dybt inde i Amazonjunglen på 3. uge, og er ved at gå hinanden godt på nerverne.

Nu er det aften under ækvator, frøerne larmer, når de kvækker i takt i tusindvis, og vi sidder som så mange aftener før i petroleumlampens skær og diskuterer, hvad virkeligheden er for noget, og andre af den slags grundlæggende og væsentlige filosofiske spørgsmål. I dag er det kvantemekanikken, der er på dagsordenen. En teoretisk fysiker blandt os mener, at vi har godt af at få repeteret de grundlæggende mysterier.

“Det helt fundamentale forsøg i kvantemekanikken er det følgende. Man tager en plade med to huller i - det er i virkeligheden et gitter, men det spiller ingen rolle - og sender elektroner gennem pladen, en ad gangen. Når man så registrerer, hvor elektronerne lander på en anden plade umiddelbart bag den første, viser det sig overraskende, at der kommer et interferensmønster på pladen. Sådant et mønster fuldstændigt magen til det der dannes, når en bølge går gennem en plade med to huller i.

Elektronen rammer altså særlig tit den anden plade midt mellem de to huller, hvor den slet ikke burde kunne ramme. Den opfører sig ikke som en partikel, men som en bølge. Og på samme måde som en bølge, der er bred nok til at gå igennem begge huller på samme tid, skaber elektronen selv en bølgetop bag pladen midt mellem hullerne.

Bølgemønstret har en geometrisk forklaring: en bølge skaber to nye, cirkulære bølger bag hver af de to huller; de to nye bølger interfererer nu konstruktivt og skaber en bølgetop præcis på midten. Resultatet af forsøget med elektronen kan kun beskrives på den samme måde: elektronen går gennem begge huller på samme tid og spredes på samme måde som en bølge bag hullerne.

Men da den jo er en partikel, burde det jo ikke kunne lade sig gøre. Den klassiske løsning på problemet er at beskrive partiklen med en statistisk bølgefunktion, som kvadreret giver sandsynligheden for partiklens placering. Selve bølgefunktionen kan ikke tillægges fysisk betydning.”

## 2. STOF

“Når elektronen kan gå igennem to åbninger samtidig, som gitterforsøget viser, må det da betyde, at elektronen i virkeligheden ikke er en partikel, men netop en bølge”, siger min gode ven James, “elektronen kan ganske vist vise sig for os som en partikel ved at afgive sin energi eller impuls et ganske bestemt sted, men i bund og grund må den være en bølge. Det er den eneste fornuftige forklaring.”

Jeg er helt enig med ham. “Det er den eneste rimelige forklaring, at elektronen dybest set er en bølge, der blot tager sig ud som en partikel ved specielle lejligheder. Vi kan bare ikke forestille os stof som energibølger, for vi er så vant til at betragte alting som fysiske objekter, altså som ting med en veldefineret placering i rummet”, siger jeg.

“Det er dog utroligt, at sådanne to fysikamatører kan tillade sig at mene, at elektronen virkelig er en bølge, når Niels Bohr for over 50 år siden slog fast, at bølgefunktionen ikke er virkelig, men kun en statistisk beskrivelse af elektronen”, siger fysikeren. Han holder stædigt fast ved traditionerne.

Nogle få måneder senere hører vi Roger Penrose på Niels Bohr Institutet. Han er en af de få, der har forsøgt at give en matematisk beskrivelse af fotonens indre struktur i den berømte “twistorteori” - den stadig ufærdige teori, han har arbejdet på i foreløbig 30 år. Jeg faldt over den for længe siden og blev intuitivt meget begejstret for den.

Penrose taler varmt for en fornyelse af fysikken. Til min store glæde foreslår han lige ud en revision af kvantemekanikken. Vi har ikke forstået kvantemekanikken rigtigt, siger han, og går imod Niels Bohrs berømte “Københavnfortolkning”, der siger at bølgefunktionen ikke er fysisk, men kun statistisk. Han bryder sig heller ikke om Bohrs “billedforbud”, der siger vi ikke må lave billeder af den virkelige elektron. “Efter min mening må og skal bølgefunktionen tages som en fysisk realitet. Det kan ikke nytte, at vi bare betragter den som en snedig, statistisk beskrivelse”, siger Penrose.

“Hvorfor skal der altid den slags veletablerede eksperter til, før folk vil overveje de sandheder, som alle og enhver burde kunne sige sig selv til at starte med?”, tænker jeg, på en gang begejstret over Penroses gode tale, og nedslået over erindringerne af tilsodede lampeglasser og mange timers ørkesløse diskussioner i Amazonjunglens moskitobefængte tussmørke.



## Kvalitet og mønster

I min ungdoms kemilaboratorium har jeg oplevet den utrolige sødme ved at stå og blande stoffer, som kemifreaks kender som "sweet science". Det er en verden for sig selv. Man kan mærke, hvordan det døde stofs kvaliteter på en gådefuld og overraskende måde føres videre i det levende.

Jern er et grundstof. Det har en smag - det smager af jern. Ganske vist ikke i den rene, metalliske form, men så snart det er den mindste smule anløbet og rustent, lige så snart det kan opløses bare lidt i vand, kan man smage jernet. Man kan også lugte det. Og stoffer, der indeholder jern, smager af jern, fx blod. Den røde farve i blodets hæmoglobin skyldes jernet.

Forskellige stoffer har hver deres kvalitet, hver deres skær, skin, blødhed, stemning, duft og melodi. Jeg har dybt fascineret stirret på krystaller og opløsninger hele dage i træk. Min konklusion er, at grundstoffer som fx jern har nogle fine iboende kvaliteter, som vi kan opleve, men meget vanskeligt forstå og beskrive.

Den kemiske teori forklarer alle stoffers egenskaber med grundlæggende kvaliteter ved grundstofferne. Den teoretiske kemi fører alle stoffernes kvaliteter tilbage til elektriske og geometriske egenskaber ved atomerne som valenstrin, bindingsenergi og ionradius.

Valenstrinnet beskriver, hvor mange elektroner et atom binder eller afgiver, når det danner molekyler. Bindingsenergi fortæller hvor stærkt jernatomet binder sig til et andet grundstof. Ionradius er atomets størrelse i den kemisk aktive form og betyder bl.a. noget for den måde, grundstoffet danner krystaller på.

Det er min erfaring, at disse faktorer kun forklarer meget lidt af stoffets iboende kvaliteter. Smagen af jern kan ikke forklares. Lugten kan ikke forklares. Stoffernes finere kvaliteter er ikke forklaret.

Kvaliteter ved de kemiske stoffer kommer tydeligvis fra et højere kompleksitetsniveau end de faktorer, den klassiske kemi anser for interessante. Disse kvaliteter mener jeg kan føres tilbage til nogle underliggende mønstre i stoffet.

## 2. STOF

Sammenhængen mellem kvalitet og mønster kan forklares på denne måde: Tag et stykke klædestof som eksempel. Det er vævet i et bestemt mønster af en tråd, der igen består af fibre i et bestemt, viklet mønster; hver fiber er igen skabt af et bestemt materiale, hvis kvalitet i høj grad er bestemt af det mønster, som molekylerne er lagt i.

Det kan være cellulose som i bomuld, plastic som i kunststof eller protein som i uld og silke. Cellulose, plastic og protein er skabt af omtrent de samme grundstoffer, med kulstof som det bærende element. Alligevel er stofferne meget forskellige. Cellulose består af lange sukkerspiraler, der er viklet ind i hinanden, så de danner et stærkt og uopløseligt fletværk. Plastik består af små molekyler, fx ætylen, der er sat sammen i lange kæder, til fx polyætylen, der let forskydes i forhold til hinanden. Derved bliver plastik netop plastisk.

Protein består af kæder af aminosyrer og ville have været en slags naturlig plastik, hvis det ikke var fordi de 20 forskellige aminosyrer er sat ind i kæden i en helt bestemt rækkefølge, der giver proteinerne nogle helt særlige egenskaber. Typisk er proteinfibre stærkere end stål pr. tværsnitsareal, utrolig bøjelige og elastiske osv. En trøje fint strikket af den type protein som edderkopper bygger net af, ville fx let kunne fungere som skudsikker vest; proteintrådene ville ikke være til at skyde igennem.

Når flere elektroner findes i samme system, indgår de i "superposition", således at de faktisk ophører med at eksistere som selvstændige partikler, men bliver en del af et større energimønster. I store, organiske molekyler, som findes i det levende, går alle de yderste elektroner sammen i en fælles molekylorbital, der giver de store molekyler deres helt fantastiske og ufattelige egenskaber. Visse membranzymer kan fx pumpe brintioner, protoner, gennem membranen, og den slags kan videnskaben endnu ikke gøre rede for.

Fra et kemisk synspunkt er alt levende skabt som et perfekt fletværk af tusindvis af forskellige proteinmolekyler med fantastiske egenskaber. Mange af proteinerne er udviklet til at udnytte helt specielle kvaliteter hos sjældne metaller. Desuden indeholder det levende et stort antal fedt- og sukkerstoffer, samt snesevis af frie, uorganiske og organiske ioner, i ganske bestemte koncentrationer.

SØREN VENTEGODT

Det døde stofs kvaliteter er gådefulde. Jeg føler at stoffet fortæller om strukturen i den energi som verden er skabt af. Når man lytter godt til det døde stof fortæller det eventyr om universet. I det levende stof bliver de skjulte kvaliteter til det åbenbare. Det levende udnytter energiens skjulte strukturer på subtile måder.

Når det levende fx er stand til at lagre og huske alt, hvad der er sket med det, og husker sin historie tilbage til tidernes morgen (som vi ser det når dannelsen af fosteret i livmoderen nøjagtigt afspejler livets oprindelse), skyldes det, at livet udnytter skjulte og gådefulde sider af stoffet.



### Hvad er energi, Holger?

“Hvad er energi?” Dette spørgsmål er nok det mest fundamentale spørgsmål man overhovedet kan stille. “Alting er energi”, lyder et klassisk svar. Einsteins berømte ligning  $E=mc^2$  siger, at fysisk masse i virkeligheden består af en frygtelig masse sammenpresset energi; og det er det vi ser i atombomben, hvor atomer spaltes eller smelter sammen til grundstoffer, der har mindre masse pr. elementarpartikel, mens forskellen i masse udskilles som energi i form af lys og varme.

Lys ser ud til at være den mest fundamentale form for energi, da lys ikke har nogen hvilemasse og kun eksisterer som “ren” energi i bevægelse. Når en partikel og en antipartikel - en partikel med modsat spin - mødes, udsendes deres samlede masse som lyskvanter. Og omvendt kan lyskvanter - lysbølger, fotoner eller lyspartikler, hvad man nu har lyst til at sige, for alle betegnelserne er lige gode - blive til partikler med rigtig masse.

Men lysbølger opfører sig underligt. Der må være et eller andet, der er mere grundlæggende end lyset, tænker jeg; vi har blot endnu ikke forstået, hvad det er. Men den energi, som alting er skabt af, må have en eller anden iboende struktur, der gør alttings eksistens mulig.

“Det viser sig”, siger Holger Bech Nielsen til mig efter et af vores møder i studiekredsen, “at en enkelt lyspartikel - fx en foton, der udsendes fra en fjern stjerne - bevæger sig i en kegleformet bane gennem rummet. Fotonen

## 2. STOF

bevæger sig af sted med 300.000 km i sekundet og efterhånden som tiden går, bliver keglen voldsomt stor. Efter milliarder af års vandring gennem rummet er fotonen blevet så stor, at den på samme tid kan gå på hver side af en hel galakse.

Nu er det sådan, at vi kan tvinge en foton til at vise sig for os som en slags partikel. Vi siger, at bølgefunktionen bryder sammen. Og når det sker, holder lysbølgen op med at være spredt diffust ud over store egne af universet for at manifestere sig med al sin energi lige her, typisk på en fotografisk plade, hvor fotonen absorberes og fører til udskillelsen af et sølvkorn på pladen. Vi kan på den måde ligefrem vise, at fotonen faktisk interfererer med sig selv som et udtryk for, at den på samme tid går hver sin vej om galaxen", siger Holger.

"Men det må jo også betyde, at alle dele af fotonen hele tiden er i forbindelse med hinanden, selv om den er så stærkt spredt ud i rummet", siger jeg.

Forsøget er filosofisk set stærkt chokerende. For noget, der har nogenlunde samme størrelse som hele det kendte univers, millioner eller milliarder af lysår i diameter, kan på et millisekund flytte al sin energi hen på et bestemt sted i rummet. Hvis man tager fænomenet fysisk, hvad man efter min opfattelse er nødt til, betyder det, at fotonen kan trække sig sammen med overlysfart (som i en science fiction-film).

Lyshastigheden går i den traditionelle fysik for at være det principielt hurtigste, der findes. Men det er nok kun rigtigt for partikler og andre "energipakker". Jeg tror, at der gælder andre regler for den fundamentale energi, som alle partiklerne inklusive fotonen er skabt af.

På samme måde mangler vi i videnskaben stadig en god teori for den energi, der ligger bag bevidsthed og oplevelse; den ser på en måde ud til at være fri af den grove, fysiske materie.

Der har gennem tiden været mange mere eller mindre vellykkede forsøg - fx teosoffernes - på at skelne mellem "fri energi" og "energi bundet i partikler". Men som altid, når man forsøger sig med komplementære løsninger, ser det ud til at man kommer galt af sted. For verden er ikke rigtig bygget op i de dualiteter, som vi elsker at tænke i: sjæl og legeme, ånd og stof, og fri og bundet energi.

SØREN VENTEGODT

Hvis man indrømmer bølgefunktionen fysisk eksistens, må fotonen have en indre struktur. Og så findes der et eller andet, den er skabt af, der kan spredes i rummet med lyshastighed i millioner af år og derefter samle sig et bestemt sted i universet på en brøkdel af et sekund. Fotonen må være skabt af en meget besynderligt materiale, ikke sandt? De fleste af vor tids fysikere bryder sig ikke om at gøre verden så kompliceret som så. Så de vælger at tro, at fotonen og energien stort set er strukturløs, og at det hele kun gælder statistisk. Men bare fordi den opfører sig efter statistiske regler, behøver den jo langtfra at være ustruktureret.

“Gud spiller ikke med terninger”, sagde Albert Einstein om kvantemekanikken, som han ikke brød sig om. Men han kunne heller ikke slippe af med den, for forsøgene var systematisk på kvantemekanikkens side. Selv de mest tossede forsøg han udtænkte for at skyde kvantemekanikken i sæk, er senere blevet gjort i praksis. Og kvantemekanikken har altid ret. Så kvantemekanikkens matematiske formalisme er der ikke noget i vejen med. Men vi har ikke forstået ret meget af hvad den siger om universets energi.



## Drømmen om en teori for stof, liv og bevidsthed

En god, tværfaglig model af virkeligheden må på en gang forklare de grundlæggende fænomener som partikler, tid, rum, energi, bevidsthed osv. For at kunne dette må modellen have en geometrisk form, der passer med alle dele af den kendte fysik, ligesom den må have en “organisk” form, så den kan forklare den biologiske formdannelse og den evolutionære udvikling af det levende. Og så må den rumme de grundlæggende kvaliteter, som oplevelse og bevidsthed har. Og det er ikke så lidt at forlange af én model.

Jeg forestiller mig, at fænomenet bevidsthed vil blive forklaret ved et enkelt, superabstrakt princip om en iboende sammenhæng i universet. Jeg tænker mig, at princippet kommer til at minde meget om Penroses “ikke-

## 2. STOF

lokalitet”: at verden har en egenskab, der gør alle steder og alle tider nærværende på samme sted og samme tid.

Det fysiske stof vil i modsætning til bevidstheden blive forklaret med lokalitet, dvs. det forhold at energien kan manifestere sig lokalt i rum og tid - eller måske mere præcist *som* rum og tid.

Livet tror jeg vil blive forklaret ved at intet er udelukkende lokalt eller udelukkende ikke-lokalt; alting findes der imellem. De levende organismer har både fysisk manifestation og bevidsthed, fordi deres indre struktur netop udspændes mellem disse to poler. Ved at kultivere energiens iboende struktur har livet kunne udvikle, lagre, genkalde og manifestere mønstre, der både har form og mening.

Man kan sige, at livet får sin struktur fra de evolutionært frembragte, energetiske skabeloner. Sådan vil den biologiske information måske blive forklaret. Jeg tror også, at en samlet teori for stof, liv og bevidsthed kommer til at kunne forklare fænomenet ”glæde”. Det er simpelt hen ikke en tilstrækkelig god teori før den også rummer et udtryk for sjov og fornøjelse, for selve livsglæden er nok det mest karakteristiske og gådefulde træk ved livet.

Jeg tror på, at sådan en samlet teori for stof, liv og bevidsthed vil rumme muligheder for meget store naturvidenskabelige og teknologiske fremskridt. Jeg tror, at den vil give os en langt mere effektiv og dybtgående lægekunst og en filosofi, der tilfredsstillende vores længsel efter forståelse og mening. Den vil også lægge op til store praktiske fremskridt, som fx bedre industrielt design, mere menneskevenlig arkitektur, bedre byplanlægning osv., ting der kan blive til gavn for menneskenes livskvalitet.

Det er en gammel filosofisk tanke, at vores forestillinger om verden og vores oplevelse af den hænger sammen. En ny og bedre forståelse af verden vil derfor kunne føre os til en ny og bedre oplevelse af den. En virkelig vellykket teori vil have styrke til at forvandle de mennesker, der tager den til sig. Midt i sin kompleksitet vil den rumme en enkel sandhed, der gør verdens problemer mere håndterbare, og virkeligheden i og omkring os langt mere underfuld. Netop sådan en personlig transformation, der er nødvendig for heling, hvis man er syg eller ulykkelig.





---

## Liv

### Findes bakterier?

“Tror du på bakterier?”, spørger jeg en af mine studiekammerater. Jeg er virkelig kommet i alvorlig tvivl om, hvorvidt bakterier og virus faktisk findes. Jeg synes altid, at bakterier eller virus får skylden for sygdommene.

“Du ved, når vi ikke rigtig forstår en sygdom og den egentlig kan skyldes hvad som helst, så siger vi altid at “det er nok en virus”. Men måske findes de virus slet ikke. Og nu har jeg fået den lumske mistanke, at det også kunne gælde for bakterier.”

“Selvfølgelig tror jeg da på bakterier, nu må du holde op!”, nærmest råber han, “hvad skulle vi ellers bruge penicillin til?”

Jeg finder det klogt at skifte emne.

Men jeg må altså finde ud af, om de bakterier virkelig findes. Jeg låner et kraftigt mikroskop og nogle petriskåle med agar agar, som jeg griser til med ting, der påstås at rumme bakterier: mit fingeraftryk, spyt og den slags.

Efter et par dage i varmeskab kommer der pletter på agar agar pladerne af forskellig farve og størrelse. Det lykkes mig at finde en masse helt runde, gennemsigtigt hvide kugler på nøjagtig samme størrelse, når jeg kigger på pletterne i mikroskopet.

Mens jeg finindstiller okularet, tænker jeg lidt over alle de kvaler jeg lider, fordi jeg er sygeligt skeptisk. Jeg tror faktisk ikke på noget som helst, jeg får at vide. Jeg er ganske enkelt overbevist om, at det meste af det, vi

lærer på lægeskolen, er forkert. Og det er ikke så svært at blive bekræftet i den opfattelse: Når man læser lærebøger, der er 20 år gamle, kan man se at halvdelen af det, der stod i dem, er blevet skiftet ud.

Jeg lader mikroskopet vandre. Jeg ser ualmindeligt smukke, kuglerunde bobler, der er forbavsende ens. Der er mange af dem, rigtig mange. Til sidst er jeg nødt til at give mig. Erkendelsen organiserer sig i min modstræbende hjerne. Det er ikke bobler. Det er bakterier. De voksede der, hvor jeg havde sat mine fingre. Bakterierne hedder *Staphylococcus Epidermidis*. Det var godt at se dem.

Jeg erfarer senere, at bakterierne kun forårsager sygdom, når organismens modstandskraft er svækket. Huden, mundhulen og tarmen er altid fulde af potentielt sygdomsfremkaldende bakterier. Under de årlige epidemier har op mod 85% af befolkningen fx den "dødbringende" meningokokbakterie i svælget. Kun de allermest svækkede og modtagelige får den hjernehindebetændelse, som den kan "forårsage".

Da det ikke er lykket lægevidenskaben at gennemskue, hvorfor nogle mennesker har nedsat modstandskraft, går man over det lavest mulige gærde, og erklærer bakterierne for farlige i sig selv.

"Bakterier opfører sig meget intelligent", sagde bakterieforskeren Eshel Ben Jacob til mig ved vores sommerskole om livets spontane orden. "De kan fx klippe deres DNA i små stykker og sætte det sammen igen på nye måder, så de bliver bedre til at overleve; det synes jeg er utrolig smart",

"Nu har du haft så meget med bakterier at gøre. Tror du, at de har oplevelser og bevidsthed?", spurgte jeg nysgerrigt.

"Jeg er personlig overbevist om, at bakterierne har både intelligens og glæde ved livet, men sig det ikke til de andre", svarede han. "Så synes de bare jeg er en smule tosset."

Senere viste han os optagelser i hurtig gengivelse af bakteriernes kollektive adfærd, og jeg blev forbavset over, hvor "levende" bakterierne er, og hvor kompleks deres adfærd er.

Som studerende dyrkede jeg en række småsvampe i laboratoriet. Svampe er langt mere komplicerede organismer end bakterier og svampeceller er langt større end bakterieceller. Nogle af dem jeg dyrkede var i familie med penicillinsvampen, der netop har fået navn efter sit flotte udseende: den ligner en pensel (lat: *penicillum* = pensel).

SØREN VENTEGODT

I mikroskopet viste svampene sig for mig som en fascinerende verden af næsten uendeligt varierede former. Mange af svampene voksede frem til former, der mindede om buddhistiske templer og religiøse relieffer.



## Cellens opbygning

Alt, hvad der lever og er stort nok til at vi kan få øje på det, består af celler. Almindeligvis millioner eller milliarder af dem. Cellerne laver i fællesskab de organer, der varetager de specialiserede funktioner i organismen. På samme måde som mennesket har hjerte, hjerne, nyrer, lunger osv., har edderkopper 8 øjne og 8 ben. Planter og træer har rødder, stængler og blade. Svampe har mycelium og frugtleger. Uanset organerne består alle levende væsener i bund og grund af celler.

Den levende celle er ca. 1/50 mm lang. Den kan ikke ses med det blotte øje, bortset fra i nogle ekstreme tilfælde, som fx et hønseæg, der er én kæmpe celle, indtil det bliver befrugtet. Hønseægcellen er nødt til at være så stor, for den skal kunne dele sig og dele sig og dele sig og til sidst blive til en kylling, uden at fosteret får andet at spise end den medbragte madpakke. Men normalt er celler små. Man kan også sige det på en anden måde, og det er måske mere rigtigt: vi er enormt store.

Inde i cellen findes der en masse forskellige celleorganer, hvor de vigtigste er følgende:

- Cellemembranen, der omgiver cellen og gør det muligt for den at opretholde det ganske bestemte, indre miljø, der er livets forudsætning. Cellemembranen har mange avancerede egenskaber: den har forskellige sanseorganer, den kan folde sig om det, cellen vil spise eller drikke osv.
- Kernen, der rummer DNAet, cellens molekyleopskrifter, også kaldet den genetiske kode
- Det endoplasmatiske retikulum, der er et omfattende fletværk af indre rør og membraner, der bl.a. fungerer som cellens proteinfabrik, hvor den genetiske kode bliver brugt som molekyleopskrifter

- Golgi-apparatet, hvor stofferne pakkes i pæne vesikler, der er små membranospændte blærer; senere sendes pakkerne derhen, hvor der er brug for dem, nogle gange helt ud af cellen
- Mitokondrierne, der laver de små energimolekyler ATP ved at brænde sukker
- Celleskelettet, også betegnet cytoskelettet, der gennemtrænger cellen og giver den dens form, bevægelser osv.

Alle de små celleorganer består igen af molekyler, der passer sammen omtrent som legoklodser, bortset fra at molekylerne selv kan sætte sig sammen og at de er dynamiske og funktionelle, hvor legoklodser jo er lidt statiske og kedelige, sådan for en voksen betragtning.

Hvordan cellen holder styr på alle sine molekyler og organer er stadig en gåde. Alt tyder på at det hele styres gennem cellens avancerede informationssystem, der er udviklet gennem milliarder af år i urhavet. Udviklingen er startet længe før vi fik den moderne, sociale celle, der i dag skaber alle vores dyr og planter. Som jeg forstår det, bygger organismens informationssystem på cellernes informationssystem. Det er cellen, der er det avancerede i livet, og flercellede organismer kan kun opstå, fordi cellerne kan bygge deres informationssystemer sammen.



## Kroppen som maskine

Når man studerer den store mekaniske viden, som vi har om den menneskelige organisme, får man fornemmelsen af en utrolig kompleks og vel-fungerende molekylær maskine.

Mennesket fremstilles som en afsindig kompliceret robot, der har programmer for alting i sin computer, hjernen. Programmerne afspilles med al den overlegne regnekraft, skaberen forsynede hjernen med, sådan anslået ca. 10.000 gange den hurtigste computer, der endnu er fremstillet af mennesker. Der er programmer for fødeoptagelse og -udskillelse, for sprog og

tale, for fysisk, social og seksuel adfærd og for mere komplicerede ting som personlig udvikling, magt og social status.

Hjernen rummer omkring en million km ledning, hvilket svarer til turen tre gange til månen eller 25 gange rundt om jorden. Min kalkule for storhjernens beregningskapacitet, når man betragter den som en computer, siger groft: ca. 25.000.000.000 nerveceller, der hver kommunikerer til ca. 1000 andre celler ca. 100 gange i sekundet med ca. 10 forskellige fysiologiske signalmodulationer, kombineret med modulationer fra ca. 100 forskellige neurotransmittere og neuropeptider, svarende til 2.500.000.000.000.000.000 bits/sekund. Man kan altid diskutere en 3-4 nuller.

Når vi ser på andre organer end hjernen er forholdene omtrent lige så imponerende. Knoglen rummer fx et minutiøst bjælkefletværk, der er bedre til at modstå tryk end noget en moderne ingeniør kan konstruere på sin computer med al den tekniske viden der findes. Hvordan knoglecellerne bærer sig ad med at bygge knoglerne er stadig i dag en dyb gåde. Det tager ca. 14 dage for knoglen at tage en ny form, tilpasset en ny måde at bruge kroppen på. Ingen ved hvordan det sker.

Bindevævet består af proteinfibre, hvoraf nogle er udviklet til at være stærkere end stål pr. tværsnitsareal, mens andre er udviklet til at være stærkere og mere elastiske end noget andet kendt materiale.

Huden er dækket af keratin, hornstof, der på en gang gør det muligt for huden at ånde, samtidig med at fordampning og infektion stort set undgås.

Nyrerne er et højtudviklet rensningsanlæg, der fungerer ved at alt blodvæsken udskilles, hvorefter dét, der er værdifuldt for kroppen - vand, sukker, salte osv. - bliver resorberet. Lungerne, hjertet, leveren, tarmen... Ingen ingeniør kan konstruere noget så genialt som menneskekroppen. Ingen materialer er så gode som kroppens proteiner. Ingen menneskelige konstruktioner er så optimale. Ingen ting vi mennesker nogensinde vil komme i nærheden af at konstruere er så velgennemprøvet som vores biologi.

Hvis vi ser på kroppens bevægelighed er de 200 knogler, mange hundrede muskler, sener, nerver, led osv. som omtrent alle hvirveldyr inkl. pattedyrene er udrustet med, i en klasse helt for sig selv. Hvad form og bevægelse angår overgår de ikke af noget andet på jorden. Hvis vi fx ser på sådan noget som håndledets knogler, er konstruktionen overjordisk forfinet og sublim. Hver generation af lægestuderende hører på lægeskolen, hvor-

dan det endnu ikke er lykkedes forskerne bare at forstå hvorfor de otte knogler i håndledet har fået netop den form, netop de ledflader osv. som de har.

I vores teknologifikserede tidsalder er det let at få et kick ud af at betragte kroppen som en mekanisk indretning. Det er bare ét problem med det: hvor blev livet af? Hvor forsvinder oplevelser og bevidsthed hen, når alting bliver reduceret til mekanik og videre til kemi og fysik? Hvordan holder livet styr på sin information? Hvordan ved cellerne i kroppen præcist hvad de skal lave? Den slags gåder dukker op, når levende organismer reduceres til maskiner. Og de forbliver hårdnakket uløste. Trods mange molekylærbiologisk orienterede lægers forestillinger om det modsatte.



### Fra cellernes liv til organismens liv

En celle er et lille, højt organiseret dyr, hvis mange små organer er organiseret i et næsten uendeligt kompliceret, dynamisk mønster. Den enkelte celle har været under evolutionær udvikling i milliarder af år og hver eneste celle nedstammer fra forfædre, der har overlevet billioner af generationer.

Der findes celler, der kan klokken. Det er en lille alge, der drejer sine grønkorn efter solen, så energiudviklingen hele tiden er optimal. Hvis man tager den ind i laboratoriet, og giver den kunstigt lys, fortsætter den ufortrødent med at følge solen rundt dag efter dag; den taber vist et par minutter i døgnet. Det er utroligt, at cellerne kan klokken, for vi kender ingen kemiske processer, der kan holde styr på tiden med nogen som helst nøjagtighed.

Der er celler, der normalt lever frit som amøber, men når der mangler mad, kan de samle sig og lave en "snegl", der kan bevæge sig ganske langt for at finde ny føde til cellerne. Hvis det ikke lykkes, forvandles sneglen til en svamp - et frugtlegete med sporer i toppen, stilk og fod. Sporerne kan føres mange kilometer bort med vinden; stilken og foden dør. Man kan

SØREN VENTEGODT

kaldt amøberne for "slimsvamp", men det er ikke nogen særlig god betegnelse, synes jeg.

Når man ser på encellede dyr i mikroskopet, fx tøffeldyret, der let kan "dyrkes" i laboratoriet, kan man se, at de kan alt det, som flercellede dyr også kan. De kan svømme rundt, de kan finde føde, lege med hinanden, formere sig seksuelt og lære af deres erfaringer.

Det er selvfølgelig svært at sige med sikkerhed, hvad der foregår inde i cellerne. Men når jeg ser gennem okulalet, er jeg ikke i tvivl: De encellede dyr er levende, levende lige som mig selv. Cellen kan føle, fornemme og forstå. Den kan lære, ikke bare mekanisk, men gennem en form for direkte viden og erkendelse af verden omkring sig. Den har intelligens. Den kan måske også opleve mening og livsglæde.

Alt levende, der er så stort, at vi kan få øje på det, består altså af et stort antal små levende celler, der arbejder tæt sammen. Bakteriekolonier, svampe, planter og træer, dyr, mennesker - alt hvad vi kan se, består af millioner af levende celler i en koloni. Vi er cellekolonier.

Cellerne er gode til at kommunikere. Derfor kan de vide ganske nøjagtigt, hvad de skal lave lige netop der, hvor de er i kolonien.

Når fosterets hånd bliver til, dør cellerne mellem fingrene, fordi de får besked på, at der ikke længere er brug for dem dér. Når celler fra to simple organismer som havsvampe blandes, taler de sammen og sorterer sig selv i to bunker af celler, én for hver svamp, hvorefter cellerne genopbygger de to svampe.

Den mest intense, intercellulære kommunikation ser ud til at foregå lige efter delingen af en celle i to. Somme tider ser man i laboratoriet de to nye celler træffe helt identiske og samtidige valg mht. deres form og bevægelser, mens de bevæger sig væk fra hinanden. Det ser ud som om de to nye celler stadig er i intens kontakt med hinanden, selv om deres fysiske forbindelse med hinanden er ophørt.

Gode eksempler på cellers evne til at kommunikere er det der sker i voksende organismer. Der er i det biologiske materiale lagret en opskrift på kroppen, som cellerne læser kollektivt; på den måde får alle cellerne ganske nøjagtigt besked om, hvad de skal lave og hvor de skal være i organismen. Så længe den biologiske information flyder uforstyrret mellem cellerne, går det godt: alle celler gør det de skal, og organismen udvikler sig som

den skal og holder sig sund og rask. Da den biokemiske videnskab for tiden ikke kan gøre rede for den enorme strøm af information, der finder sted i det levende, findes der p.t. ikke nogen god beskrivelse af hvad der foregår.

Det er ganske enkelt dybt gådefuldt, at cellerne kan skabe et fælles felt, som kan kaldes for organismens helhed. Det er dette kollektive felt, der gør det muligt for et menneske at opleve sig som én person, selvom vi i virkeligheden er en koloni af milliarder af små dyr. Cellerne gør det tilsyneladende ved at kaste deres opmærksomhed, deres nedarvede viden og deres livsglæde ind i en fælles pulje.

Det levende benytter sig af det ikke-lokale princip, der binder dele sammen til ægte helheder. Molekyler og celleorganer bliver organiseret, så cellen bliver en samlet og levende helhed; celler og organer organiseres igen til en organisme med reel eksistens - den er ikke bare en cellekoloni eller en samling organer.

Og når vi mennesker går sammen i grupper, får vi igen hjælp af det ikke-lokale princip til at danne ægte fællesskaber, hvor vi har følelsen af at være - og høre sammen. Når "helheden er mere end summen af delene", som man plejer at sige, skyldes det at helheden er mindre lokal end delene. Man kan sige, at helheden er mindre stof og mere bevidsthed; den er mindre fysisk og nærmere på ånden.



## Livets mønstre

Dykker man ned til et koralrev, er der meget at se og forundres over. Koraller er egentlig små krebsdyr, der sidder i en koloni. Hver især omgiver de sig med en lille kalkskal, hvis fordel er åbenlys, da der er sultne fisk alle vegne med god appetit på krebs. Gennem evolutionen har korallerne lært sig at drage nytte af kalkskelettet; de vokser nemlig i alverdens fantastiske former og får dermed øget koralens overflade mange gange, hvilket giver dem bedre adgang til næring.



En sommereftermiddag i tropesolen glider jeg gennem vandet hen over koralrevet. På sådan en enkelt tur, hvor jeg bliver godt forbrændt af solen på ryggen, ser jeg hundrede forskellige koralarter, hver med deres helt specielle form. Nogle har smukke forgreninger som hvide og blå træer, der er robuste kugler i brunt og grønt, øreformede, lyserøde "kødklumper", lilla bregneformede, og nogle meget tynde, stærkt forgrenede koraler og nogle meget lange. Og så er der alle dem, der ligner træsvampe, og nogle fantastisk flotte, spiralformede grå.

For mig er det meget vigtigt at studere den slags kollektive fænomener, for de viser det biologiske informationssystem i funktion på organismeniveau. Sådan et samfund af koralkrebs fungerer nemlig som en samlet organisme. Man kan også studere de store flokke af småfisk, der bevæger sig om de havde én krop, de viser igen det samme. Alle fisk svømmer i præcis samme retning, og så slår de om i perfekt takt, til en ny retning, de igen er enige om. Eller man kan se det samme kollektive fænomen, når flokke af myg danser. Det er helt fantastisk så præcist alle bevægelser er koordineret i sådan en flok.

Myrers specialisering, der omfatter både form og adfærd, er også velkendt, men stadig et absolut mysterium for videnskaben. Der er også andre aktivt organiserende principper på færde - skift af kollektivt producerede, elektriske felter i vandet hos fiskene, genetiske programmerede reaktioner på duftstoffer hos insekter osv. Men kemiske signaler er, som jeg ser det, ikke den egentlige, informationsmæssige årsag til højniveauorganiseringen af celler og myrer, men blot et formidlingsled tæt på det fysiske niveau.

Alle vegne hvor man kigger i naturen - blomsternes former, spiralerne i grankogler og nålene på grangrenen, udviklingsmønstrene hos insektfoster, gentagne mønstre hos leddyrene, fraktale mønstre i blomkålen og blomkålssvampen, forgreninger i bronkier, blodkar og lymfekar, spiralerne i kroppens bundter af glatte muskelceller - overalt hvor man kigger, kan man se de grundlæggende mønstre, som livet trækker på, når det skaber sine former.

Det er ikke lykket mig, trods mange ihærdige forsøg, at lave et komplet katalog over mønstrene. Det starter ellers så optimistisk med gentagelser, forgreninger i en, to eller flere grene; gentagne forgreninger i spiralmønster osv. Men når man så ser på de mønstre, der er på de tropiske fisk fx, eller

på blomsternes faconer eller på - koralerne - gys! - så kommer vi til kort. Det ligefrem koger og bobler af former.



### Cellernes formverden

“Hvorfor har de neutrofile granulocytter bønneformede kerner, de eosinofile granulocytter 2-lappede kerner og de basofile granulocytter 5-lappede kerner?” spørger jeg nysgerrigt den ældre, erfarne docent, der underviser os i opbygningen af kroppens celler.

De celler, vi kigger på i dag, tilhører et dunkelt hjørne af immunsystemet, hvor cellernes funktioner endnu langt fra er afklaret. Kun den neutrofile granulocyt (egl.: neutralfarvende granula-celle; et granula er et lille korn og farven refererer til resultatet af den farvemetode, man anvender for at se cellerne) har en velkendt funktion, idet det er den, der laver pus i sår.

Det gør denne neutrofile blodcelle på følgende, selvopofrende måde. Først kravler den fra blodbanen ind i det inficerede vævsområde, derefter begår den straks selvmord, hvorunder den slipper sin last af brutale, proteinnedbrydende enzymer - indholdet i kornene - ud i omgivelserne.

Enzymerne nedbryder straks alle proteiner på stedet, og hermed dræbes alt liv i området, både de fremmede bakterier og kroppens egne celler. Pus, den hvidgule creme, der kommer fra såret, består næsten udelukkende af døde neutrofile, og er derfor almindeligvis - og modsat hvad folk normalt forestiller sig - sterilt.

I disse cellers indre ses et helt nyt univers af former. Cellekerner plejer at være omtrent runde, men her optræder de permanent i mærkelige faconer, som lange, krumme balloner med knuder på. De specielle former er faktisk så karakteristiske, at de bliver brugt til at identificere cellerne med.

Docenten er ekspert i elektronmikroskopi, der er den mest effektive måde at undersøge cellers indre og ydre former på. Han har ry for at være godt orienteret. Så er der nogen, der burde kunne svare på spørgsmål om cellernes former, er det ham.

SØREN VENTEGODT

“Søren, du får aldrig nogen sinde svar på den slags spørgsmål”, svarer min lærer efter en lille tænkepause på min forespørgsel om cellekernernes former, “biologien er fuld af den slags underlige former; men de kan altså ikke forstås.”

“Men der er da en grund til at cellerne har de former!”, udbryder jeg. “Der er nok en eller anden grund, men biologien er helt fyldt med den slags mysterier; hverken jeg eller nogen anden kan svare dig på det.”

Jeg tænker lidt over det og finder mit eget svar på det. Normalt er cellekernerne runde, fordi det er den mest praktiske form, når cellen skal kunne komme i kontakt med alle sine gener. Men blodcellerne er højt specialiserede og laver derfor kun nogle få slags proteiner, der fyldes i de nævnte granula. Derfor har de også kun brug for nogle bestemte gener, der til gengæld skal være permanent aktive. Mit gæt er at det derfor er hensigtsmæssigt for cellen at pakke kernernes indhold af DNA på nogle bestemte måder, der netop aftegnes i kernernes former.



### Når celler begår selvmord

Cellerne ser ud til at kunne være og gøre hvad de vil, individuelt eller kollektivt som koloni. De kan fx tage nøjagtig den form, som der er brug for, at de har. De kan fx blive meterlange - som nogle af nervecellerne er det. Eller de kan blive tusinddele af en millimeter små, som blodpladerne i blodet er det. De kan smelte sammen og have hundredvis af kerner, som muskelcellerne har det, eller de kan smide kernen helt ud, som de røde blodlegemer gør det, for at være plastiske nok til at kunne komme igennem selv de allermindste blodkar. De kan tage former som stjerner, som træer, som hvad som helst, og det gør de i vores krop, lige dér hvor der er brug for det.

Når de indgår i en koloni, er cellerne utrolig gode til at tilpasse sig helhedens behov. Ligesom med granulocytternes kollektive selvopofrelse er der mange utrolige eksempler på, hvordan celler ofrer sig selv for helheden. Alle kroppens celler har tilsyneladende muligheden for spontant at

begå selvmord. Det sker normalt ved, at cellen bryder sig selv op i mindre stykker, der derefter kan optages af de omkringliggende celler; processen hedder apoptosis.

Inde i livmoderen anlægges fosterets hånd som en massiv, rund plade af celler. Når fingrene skal formes, sker det på den måde, at de celler, der findes i mellemrummene mellem fingrene, ganske enkelt dør ved apoptosis.

Når man kender fænomenet apoptosis og ved, at cellerne reagerer så utroligt følsomt på den biologiske information, er det ikke svært at forestille sig, at mange spontane remissioner af cancer kan skyldes apoptosis. Anekdoter fortæller, hvordan patienters kræftsvulster kan "smelte som en snebold i solen".

Den amerikanske psykolog Bruno Klopfer fra University of California, Los Angeles, giver et godt eksempel i artiklen "Psychological Variables in Human Cancer" fra 1957, hvor han fortæller den lærerige historie om sin patient Mr. Wright. Den følger nedenfor i lettere forkortet form (min oversættelse).

*Mr. Wright led af fremskreden Lymphosarcom, en alvorlig kræftsygdom i lymfeknuderne. Efter en række behandlinger kom dagen, hvor sygdommen var blevet modstandsdygtig over for alle kendte symptomdæmpende behandlinger. Hans blodmangel forhindrede desværre at man kunne bruge røntgenstråling eller senepsgas mod de vildtvoksende kræftceller.*

*Store svulstmasser på størrelse med appelsiner kunne findes i hans nakke, armhuler, bryst og mave. Hans milt og lever var enorme. Ductus Thoracicus, hovedlymfegangene, var blokeret, og mellem 1 og 2 liter mælkefarvet væske blev tappet fra hans bryst hver anden dag. Han tog jævnlige på maske, og gav os det indtryk at han befandt sig i en ubehandlelig terminaltilstand, og at der kun var beroligende stoffer tilbage til at hjælpe ham gennem de sidste lidelser.*

*På trods af dette havde Mr. Wright i modsætning til sine læger ikke helt tabt håbet. Han havde nemlig læst om et nyt stof i avisen: det lægemiddel, som han havde ventet ville komme og redde hans liv. Det hed "Krebiozen".*

*Da han hørte at vi skulle til at give Krebiozen-behandlinger kendte hans begejstring ingen grænser...*

SØREN VENTEGODT

*Han skulle have indsprøjtninger tre gange ugentligt, og jeg kan huske at han fik sin første indsprøjtning på en fredag. Jeg så ham først igen mandag, og jeg regnede med at han ville være døende på det tidspunkt...*

*Sikke en overraskelse der ventede mig! Jeg havde forladt ham febril, gispende efter luft og fuldstændig bundet til sengen. Og her fandt jeg ham gående rundt på gangen, lykkeligt sludrende med sygeplejerskerne, som han fortalte sit budskab om sit store held.*

*Hans tumormasser var smeltet som snebolde på en radiator, og på disse få dage var de blevet bare halvt så store!...*

*På 10 dage kunne han udskrives fra sit "dødsleje", og praktisk taget alle tegn på hans sygdom var forsvundet på denne korte tid. Hvor utroligt det end lyder, kunne denne "terminale" patient, der for kort tid siden nær havde trukket sin sidste åndedræt gennem en iltmaske, nu trække vejret helt normalt. Så aktiv som før fløj han igen sin flyvemaskine op i 4000 meters højde uden at føle nogen som helst gener.*

*Denne utrolige begivenhed fandt sted i begyndelsen af den tid, hvor "Krebiozen" blev afprøvet. To måneder efter begyndte der at komme meldinger om manglende resultater fra forsøgene...*

*Mr. Wright blev meget nedtrykt og ulykkelig ved disse meldinger. Selv fandt jeg her en lejlighed til at dobbeltchecke stoffet og måske finde ud af, hvordan kvaksalvere kan opnå deres resultater...*

*Da jeg kendte min patients medfødte optimisme, udnyttede jeg den. Det var med det rent videnskabelige formål at lave et perfekt kontroleksperiment, som kunne besvare alle de forstyrrende spørgsmål, han havde forårsaget..."*

Klopfer fortæller nu, at han bildte patienten ind, at man havde fundet fejlen i præparatet og at et nyt, dobbelt så stærkt Krebiozen-middel, "Frisk", var lige på trapperne:

*"Da jeg bekendtgjorde at en ny serie injektioner skulle starte, var han næsten ekstatiske og hans tro var meget stærk. Under stor fanfare og opførelse af et større skuespil (som jeg fandt tilladeligt under omstændighederne) gav jeg ham den første indsprøjtning af det dobbelt-potente Frisk-præparat - bestående af frisk vand og intet andet. Resultatet af dette forsøg var ret utroligt for os, selv om vi måtte have haft en svag mistanke om, at det kunne lade sig gøre, siden vi overhovedet*

forsøgte. Fra igen at have været i en nær-terminal tilstand kom han sig endnu mere dramatisk end første gang. Tumormasserne smeltede, brystvæsken forsvandt, han blev igen fuldt mobil og begyndte at flyve igen.

På dette tidspunkt var han indbegrebet af godt helbred. Vi fortsatte med saltvandsindsprøjtningerne, og de udrettede mirakler. Han forblev helt symptomfri i over to måneder. Men så kom den endelige meddelelse fra den amerikanske lægeforening i pressen: "En landsdækkende undersøgelse har vist at Krebiozen er virkningsløst ved behandling af cancer".

Få dage efter denne rapport kom Mr. Wright igen ind på hospitalet i meget dårlig forfatning. Hans tillid til behandlingen var væk, han sidste håb var forsvundet, og han døde i løbet af to dage."

Hvordan forklarer man Mr. Wrights sygdom, bedringer og død? Kræftceller er uhyre selektive med hensyn til hvilke væv de går ind i, og det varierer en del fra person til person. Det fortæller mig, at kræftceller er meget følsomme for den biologiske information. Når den syge krop kommer i balance, fx ved hjælp af gode nyheder og håb og tro på fremtiden, fungerer det biologiske informationssystem bedre, og kroppens celler får igen rigtig og præcis information om, hvor de skal være og hvad de skal gøre. Immunsystemet trækker sandsynligvis direkte på det biologiske informationssystem, når uønskede elementer skal bekæmpes, og de vildfarne kræftceller bliver således dræbt af immunsystemet.



### Celleskelettet som kæmpestillads på Rådhuspladsen

De levende cellers DNA rummer opskrifter på proteinmolekyler. DNA er sådan set bare en lang serie gentagelser af fire små base-molekyler, der kan ligge i hvilken som helst rækkefølge. Et snedigt system af proteinmolekyler i kernen kopierer DNAets rækkefølge af baser over til såkaldte RNA-molekyler, der derefter transporteres ud i cellen. Her modtages det af et celleorgan, der hedder det endoplasmatiske retikulum, hvor et andet system af

samarbejdende proteinmolekyler oversætter rækkefølgen af baser til en rækkefølge af aminosyrer, der tilsammen udgør proteinet.

En bestemt rækkefølge af DNA-baser giver altså en bestemt rækkefølge af aminosyrer i et protein, der igen giver det bestemte proteinmolekyle dets helt bestemte egenskaber. Nogle eksempler:

Den røde, jernholdige hæmoglobin i blodet, som transporterer ilten rundt, har egenskaber, der gør, at den opsuger ilt-molekyler i lungerne og afleverer dem ude i vævene. Andre levende væsener bruger andre proteiner i deres grønne eller blå blod.

Den grønne klorofyl er et protein, der udfylder grønkornene i alle grønne celler hos alger, planter og træer, og som fanger solens lys og lagrer energien kemisk som sukker. Det minder i øvrigt meget om hæmoglobin, men er bygget op over magnesium i stedet for jern.

Keratin er et protein, der udgør hudens tætte lag mod omverdenen; vi kender det også fra hår og negle. Elastinet i huden har helt enestående, elastiske egenskaber, der gør at vi kan gå livet igennem stort set uden at få en rynke. Gummi er et elastisk protein fra gummitræet.

Den mest slående egenskab ved proteinerne er nok deres evne til selvorganisering. De samler tilsyneladende sig selv til alle de strukturer og organer, som cellerne behøver for at kunne leve, fungere og bevæge sig. Alle cellens bevægelser foregår i cytoskelettet, hvor proteinmolekylerne samler sig selv til fibre, led osv. i kæmpestore dynamiske strukturer. Det er en gåde, hvordan cellens skelet ender med at kunne bevæge sig samlet og koordineret. Det er også cytoskelettet, der giver cellen dens indre former.

Man kan sammenligne det med et 100 meter højt stillads, der udfylder hele Rådhuspladsen på ca. 100 x 100 meter. Stilladset består af stænger på ca. 2 meter, der kan strække sig eller forkorte sig efter behov; alle stængerne er sat sammen med forskydelige led, der hver drives af en lille knallertmotor, der kan være mere eller mindre aktiv. Kemisk set er stængerne bl.a. mikrotubuli, der sammensættes af tubulin-monomerer som legoklodser, der kan hoppe af og på spontant. Knallertmotoren er et lille aktinmolekyle, der kører på ATP, cellens basale brændstof.

Det utrolige er nu, at denne struktur *af sig selv*, påstås det, og uden nogen overordnet styring, kan kravle rundt. Det svarer til, at det ovenfor nævnte stillads af sig selv begynder at gå velordnet og pænt ned ad Vesterbrogade.

Man kender ikke den overordnede styring af cellen, men det er helt sikkert at stilladset på Rådhuspladsen ikke ville komme særlig langt ned ad Vesterbrogade uden en central computer med et stort og snedigt program, der kunne koordinere alle de små motorers aktivitet, ledenes bevægelser med vinkler og forskydninger, alle stængernes skrumpninger og forlængelser osv.

Hvordan går det nu til, at sådan en kæmpe struktur af proteinmolekyler inden i cellen kan opføre sig så fuldstændigt koordineret, som vi ser at den gør? Dette er en af biologiens store gåder. Og sådan en gåde er det, hver eneste gang vi ser livet håndtere information, hvad enten det drejer sig om fosterets tilblivelse, hjernens funktion, immunsystemets regulering, genernes ekspresion eller noget andet.

Det levende er storslået dygtigt til at håndtere information. Gemme det som hukommelse. Hive det præcist frem, hvor og når der er brug for det. Men hver gang vi møder den egenskab i det levende, siger dagens biologi bare, at det kan vi ikke forklare. Men den biologiske information, der regulerer proteinmolekylernes aktivitet, er en realitet i cellen. Og en forklaring er påtrængende nødvendig.



### Cellen har styr på sine molekyler

Celleforskeren Henrik Flyvbjerg er mødt op for at fortælle vores studiekreds om sin forskergruppes nye og opsigtsvækkende studier i cellens informationsforhold og uhyre præcision. Han peger på en videoskærm, hvor celledelingen er blevet filmet. Billederne er gode og viser hele processen i forbløffende detaljer.

“Jeg vil i dag fortælle jer om vores nye forsøg, hvor vi har anvendt laserbrænding på levende celler for at studere deres evne til at reagere på meget små og lokale skader. Vi har arbejdet en del med celledelingen, der er kendt for at være mirakuløst præcist styret, hvilket den nødvendigvis også må være, da det er den visse død for cellens efterkommer, hvis der ikke kommer præcist det rigtige antal kromosomer i hver ny celle.



SØREN VENTEGODT

Ved celledelingen sættes de to identiske kromosomer, som alle celler har, op over for hinanden, et kromosom på hver side af cellens delingsplan. Hvert kromosom bliver nu forbundet med en fiber, der skal trække det præcist ind på plads i den ny celle. Pludselig sker det: kromosomerne er på plads, og alle fibre forkortes samtidig, hvorefter cellen deler sig i de to lige store datterceller, der nu har identiske kromosomer.

Ved forsøget tager vi en fin og præcis laser. Vi brænder nu en af fibre over, så cellen ikke længere kan trække i det pågældende kromosom. Og det vi ser er, at celledelingen øjeblikkelig går i stå! Fiberen bliver straks efter repareret. Derefter går celledelingen i gang igen." Flyvbjerg peger på skærmen, hvor cellen med ét har frosset sine bevægelser; hullet i den overbrændte fiber ses helt tydeligt, selv om fiberen kun er ca. 1/10.000 mm tyk. Det er virkelig imponerende.

"Vil det sige, at cellen med det samme opdager, at fiberen er knækket, og at den så stopper alle sine processer, reparerer fiberen og først fortsætter, når det er klaret?", spørger jeg, vild af betagelse.

"Ja! Cellen kan åbenbart mærke, at fiberen knækker, og den reagerer perfekt på det med en reparation af fiberen og en pause i delingen, mens reparationen foregår."

"Det er imponerende", råber Holger.

Cellen har helt åbenbart sine indre processer under fuldstændig perfekt kontrol. Så alle de kemiske og fysiske reaktioner i cellen er underlagt en eller anden effektiv og følsom styring. Cellen har tilsyneladende styr på sine molekyler: hvor de er, i hvilken tilstand de er - aktive eller passive, sammenkoblede eller adskilte osv.

Et eller andet ukendt fænomen binder alle dele af cellen sammen til en helhed, der virker præcist tilbage på sine dele. Disse dele består først og fremmest af proteinmolekyler, der er cellens arbejdsmolekyler. Proteinerne har normalt flere forskellige tilstande de kan være i; tilstanden bestemmer om det er aktivt eller passivt, frit eller bundet osv.

Et tubulinmolekyle kan fx bevæge sig rundt frit i cellens indre eller sidde fast på en tubulinfiber. Men hvad afgør, om den er fri eller fastbundet? I et reagensglas vokser og skrumper fiberen statistisk, men inde i cellen, som har fuldstændig styr på sine fibre, er dette under perfekt kontrol. Og cellen har en perfekt fornemmelse for tingenes tilstand. Hvordan går det til?

Lad mig for at svare på det spørgsmål gøre et lille sidespring. Kaosforskerne opdagede for nogle år siden en meget forbavsende effekt ved udviklende systemer, der befinder sig på grænsen af kaos. De opdagede at en lille bitte forskel i udgangspositionen kunne sende hele systemet et helt andet sted hen.

Effekten blev kaldt "sommerfugleeffekten", fordi forskerne forestillede sig, at vejret var sådan et kaotisk fænomen. Når en sommerfugl slog med vingerne et eller andet sted på jorden kunne det have helt uforudsigelig effekt på vejret. Et vingeslag på den ene halvkugle ville der afgøre, om der et halvt år efter kom storm eller ej på den anden side af jorden.

Jeg tror ikke, at atmosfæren er så ustabil, at det er sommerfuglene, der bestemmer vejret. Men jeg tror på sommerfugleeffekten. At der findes fænomener, hvis makroskopiske tilstand bestemmes af mikroskopiske forskelle. Jeg tror, at dette gælder for proteinmolekyleres tilstande. Og jeg tror, at den biologiske information virker på den måde, at den kan styre hele cellen med et minimum af energi, fordi proteinernes molekylorbitaler er uhyre følsomme for de sammenhænge, de indgår i.

Min vision af det biologiske informationssystem er, at det strækker sig fra cellens helhed til dens mindste dele: cellen hænger sammen som organisme i kraft af et overordnet dynamisk energimønster, der omslutter alle cellens organer og skaber helhed. Det overordnede mønster forgrener sig i lokale mønstre, der svarer til cellens organer. De lokale mønstre forgrener sig igen og omslutter alle organcellernes proteinmolekyler og bestemmer herved proteinmolekylerens aktuelle tilstand (mere præcist videnskabeligt udtrykt: sandsynligheden for proteinets allosteriske konfiguration eller kvantetilstand) og aktivitet, og dermed, hvad der helt konkret sker på hvert sted i cellen.

Informationen går begge veje: på samme måde som informationssystemet kan påvirke molekylerne, virker den konkrete molekylære situation tilbage på informationssystemet, og kalder nye mønstre frem, når det kræves, som fx det reparationsprogram", der fik cellen sikkert gennem den forstyrrede celledeling.

Det her organiserende og sammenbindende princip fortsætter efter min opfattelse hele vejen op gennem niveauerne, fra det mindste til det største. Det er det samme informationssystem, som binder cellerne sammen til or-

SØREN VENTEGODT

ganer og organismer, og der er ingen grund til at tro, at det ikke fortsætter ned gennem proteinerne til atomerne og den grundlæggende energi, som alting er skabt af.

Det biologiske informationssystem bygger på et eller andet princip, der går på tværs af niveauerne og organiserer det hele. Desværre kender nutidens videnskab ikke rigtig sådan et fænomen, der kan fungere som strukturel rygrad i det levende. Men det er kun nyt for naturvidenskaben, der i dag kun opererer med kontrækkende vekselvirkninger.

De fleste af verdens religiøse og mystiske systemer opererer med et princip, som binder alting sammen, og som går under betegnelsen ånd. Og jeg tror ikke, at vi slipper: det er tid at få ånden ind i videnskaben. Ikke ånd som noget metafysisk. Efter min opfattelse er alting baseret på fysiske principper. Men ånd som et reelt, fysisk princip, der binder verden sammen. For kemi, sådan i traditionel forstand - det er livet altså ikke.

Selvfølgelig er det kemiske processer, der driver cellen frem. Energien kommer fra solen (som strålingsenergi), og bliver omsat i planternes grønkorn til sukker (kemisk energi), derefter forvandlet til ATP i mitokondrierne, for endelig at blive forvandlet til bevægelse i aktinmolekylerne (kinetisk energi og til sidst varmeenergi).

Men det er ikke energien, der styrer tingene, det er livets sindrige biologiske informationssystem, der rummer livets utrolige viden, udviklet gennem milliarder af år. Det, som den levende celle kan med sin information, er fortryllende, fascinerende og dybt ukemisk i sin natur. Det afspejler et dybere og mere fantastisk aspekt af stoffet end det atomare.



## Rupert Sheldrake og biologisk information

Det er en stor dag for vores studiekreds om "Stof, liv og bevidsthed", for i dag kommer den berømte biolog Rupert Sheldrake og fortæller om sin teori for biologisk formdannelse: "Morfisk resonans". "Det er sådan en teori, som man ville kalde for en rigtig crackpot-teori", siger Holger Bech Nielsen.

“Når vi ser på formerne i naturen, er der en lang række vældig gode grunde til, at formen ikke kan skyldes DNA og kemi på den måde, som biokemikerne i mange år har påstået”, siger Sheldrake. Han remser mindst ti gode grunde op: organismer med forskelligt DNA kan have samme form, organismer med samme DNA kan tage forskellige former, man kan slet ikke bygge broen mellem det kemiske niveau og formniveauet, man kan ikke forklare evolutionen ud fra DNA-mutationer, menneske og chimpansé har næsten samme DNA men meget forskellig form og meget mere.

“Derimod har det vist sig, at formmæssig information findes uafhængigt af rummet”, siger han, og kommer med eksempler: “Lige så snart det lykkes én forskergruppe at krystallisere et nydannet stof for første gang, lykkes det også for andre, selvom alle grupperne har forsøgt i årevis uden resultat. Lige så snart rotter lærer at sno sig gennem en bestemt labyrint et sted på jorden, kan alle verdens rotter gøre det samme, selv om ingen rotter kunne gøre det før. Når man ser på livets udvikling på kontinenterne foregik den helt parallelt, således at Australien har sin egen pungrotte, sin pungbjørn, sin pungræv osv.” siger han.

“Min forklaring er, at formen i sig selv er en altgennemtrængende påvirkning, der kan manifestere sig overalt, så snart den er skabt. Faktisk tror jeg, at det er den eneste naturlov, der findes: “Habits in nature”, naturens vaner. Lige så snart den form, der svarer til tyngdekraften, er skabt, får al stof tyngde. På samme måde er det med de andre kræfter i naturen”, siger han. “Det er sådan, at universet udvikler sig.”

Sheldrake er beskeden, og understreger, at hans teori om morfisk resonans ikke kan forklare biologisk nydannelse og nyskabelse. Den søger altså ikke at forklare selve evolutionsprocessen, men kun, at een gang dannede former kan opstå igen.

Selv om det Sheldrake siger lyder skørt, sidder jeg med en mærkelig følelse af, at han alligevel på en måde har ret. Der er helt bestemt et eller andet om, at formerne vekselvirker - at informationen strømmer - hinsides rummet. Men der er problemer: “Hvordan vil du forklare at et frøæg bliver til en bestemt frøart og ikke til noget andet, når alle former i universet kan manifesterer sig over alt?”, spørger jeg.

“Formen for frøarten vekselvirker specifikt med frøægget”, svarer Sheldrake.

“Det eneste, der kendetegner en bestemt type frøæg er jo DNAet i kernen”, indvender jeg og er utilfreds med Sheldrakes forklaring. “Når vi skifter DNAet, eller rettere hele kernen ud, med en kerne fra en naboart, udvikler ægget sig nu til denne naboart, og ikke til den art, som ægget oprindeligt var”.

Den dér underlige formskabelon, der eventuelt vekselvirker på tværs af rummet, er simpelthen nødt til at vekselvirke specifikt med kernen og DNAet - og med proteinerne i resten af cellen for den sags skyld. “Sheldrakes billede af virkeligheden er for upræcist og tåget til at kunne fungere som en brugbar forklaring”, tænker jeg.

“Når man først kan krystallisere et stof i et laboratorium, kender man det jo og kan fremstille det mere rent, og så er det jo ikke så mærkeligt at de andre laboratorier også kan krystallisere det. Og når forskerne ved præcist hvad rotter kan, er det lettere at sætte forsøgene op og vise at de kan det. Og der er formodentlig gode grunde til at dyrene har de former de har, så det er måske ikke så underligt at der både er pungulve og almindelige ulve”, siger Holger, der heller ikke er overbevist.

“Der er altså et eller andet om det, han siger”, siger jeg til James, da vi følges ad hjem, “der er et eller andet ikke-lokalt ved universets information, ligesom en stor pulje, hvor al informationen havner, hvor alle mønstre fra tidernes morgen bliver lagret. Og det levende er netop bygget til at læse de her informationsmønstre.”

“Det der med krystallerne og rotterne tror jeg altså ikke på”, siger James, “hans eksempler var ikke gode; de var faktisk temmelig dårlige. Jeg synes heller ikke at han havde nogen præcis teori for formdannelse, der kan testes eksperimentelt.”

Jeg nikker. Sheldrakes forklaring er for ufærdig og måske for spekulativ, men han peger på noget, som den biologiske videnskab længe har overset og forsømt, og tilmed noget af meget stor betydning og vigtighed: formens mysterium.



## Samtale med planterne

Udviklingshistorien er fyldt med gåder og mærkværdigheder. Arter ser ud til at være endog meget stabile, for pludseligt i det store tidsperspektiv at skifte radikalt, for igen at være stabile i 10, 100 eller 1000 millioner år. Udviklingen ser ud til at ske i spring! Pludselig får fiskene arme og ben og går på land, insekterne får vinger og bliver til fluer og sommerfugle, og blinde orme får øjne. Men hvordan sker det egentlig?

Der er to helt modsatte opfattelser på markedet. Den ene - den såkaldte neodarwinistiske opfattelse, der tror på tilfældige mutationer som evolutionens kilde - siger at udviklingen sker ganske gradvist gennem disse mutationer, der fører til formmæssige trin, der er overlevelsesmæssigt fordelagtige. Spørgsmålet er om tilfældigheden er en tilstrækkelig, kreativ kraft til at frembringe det levendes mangfoldige og komplicerede univers.

Der er næppe tvivl om at udviklingen sker i passende små trin, ligesom der forekommer en naturlig udvælgelse af de bedst tilpassede arter. En vinge kan udvikles, fordi et eller andet organ, måske et ligevægtsorgan, med fordel for artens overlevelse kan findes i en række mellemtrin mellem vinge og det oprindelige organ. Og vingen giver god overlevelse.

Modstykket til neodarwinismen er den udskældte teleologiske opfattelse, der er en formålsbeskrivelse (gr. telos: formål). I sine mere fornuftige versioner er den ikke uenig i at der er udviklingstrin og naturlig selektion. Men teleologien siger, at organismen selv forårsager forandringerne af sine former gennem sin mere eller mindre bevidste hensigt. En organismes hensigt - eller måske hele artens kollektive hensigt - kan i løbet af relativt få generationer efter den teleologiske opfattelse gribe direkte ind i formen.

Da der ser ud til at være en klar sammenhæng mellem organismens indre orden (vores sundhedstilstand) og menneskets livshensigter (dimensioner som tro, håb og vilje til realisering af vores behov), forekommer den teleologiske forklaring mig på en måde mere rigtig og tilforladelig end den neodarwinistiske, der giver et meget mekanisk billede af formen og de kræfter der giver denne. Før vi nøjagtigt - i alle mikroskopiske detaljer - kan se, hvad der i en organisme styrer formdannelsen og hvad der dermed har mulighed for at drive udviklingen af formen, er det umuligt at få denne uenighed afklaret empirisk.

Jeg er faldet over interessante anekdoter om planternes former, der måske kan kaste lidt lys over denne svære problematik. Normalt foregår udviklingsarbejde med dyr og planter netop gennem selektion af "tilfældigt" fremkomne, heldige mutanter, hvilket er noget af det, der gør at forskere holder på neodarwinismen.

Imidlertid ser det ud til at nogle mennesker har evnen til at gribe ind i planternes former og kvaliteter på en langt mere effektiv og direkte måde. Som det altid er med anekdoter, er det svært at sige om de har hold i virkeligheden, men min fornemmelse siger mig at de godt kunne passe.

Da europæerne opdagede Amerika kom de hjem med en masse grønsager, de aldrig havde set før. Tomat, kartoffel, peberfrugt, græskar, majs, melon, agurk osv. Det var planter, som mayaerne, aztekerne og inkaerne havde kultiveret gennem tusinder af år. Og det havde de gjort helt fantastisk dygtigt. Ja, så dygtigt, at det er disse planter, der i dag brødføder store dele af verdens befolkning og som indgår i hvert eneste moderne menneskes daglige kost.

Da forskerne ville undersøge, hvilke naturlige planter mange af disse kulturplanter kom fra, kunne de ikke finde dem. De var ændret så meget fra de oprindelige plantearter, at man i enkelte tilfælde ikke kunne se, hvilke plantefamilier kulturplanterne stammede fra.

Det interessante er at planter under den rigtige påvirkning kan ændre form på kort tid - nogle få generationer - selv om deres DNA-molekyler tilsyneladende ikke forandres. Informationen om forandringerne af formen ligger tilsyneladende ikke i DNAet, men bliver alligevel nedarvet.

Det store spørgsmål er, hvordan de indianske troldmænd bar sig ad med den bedrift det var at fremavle alle disse skønne kulturplanter. Den amerikanske planteavlser Luther Burbank afslørede i begyndelsen af århundredet, hvordan indianerne kunne have båret sig ad med at forme planterne, da han tilsyneladende fandt en umådelig effektiv udviklingsmetode. Det har været anslået, at han ene mand på bare 25 år klarede at kultivere planter, der ville have taget alle verdens øvrige planteavlere måske 250 år at udvikle. Ja, der er dem, der mener at vi nok aldrig havde fået vores fremragende, hvide kartoffelsorter mm., hvis ikke Burbank havde kultiveret dem.

Burbank forklarede sine store talenter for kultivering af planter med at han havde udviklet en sjælden evne til at tale med planterne. Planter ser ud til at have følelser ligesom dyr og mennesker. Man kan kommunikere med dem gennem følelserne. Man kan spørge en plante, hvad den har for hensigter, og foreslå den nye hensigter. Burbank fortæller, at han lovede planterne, at de skulle få mange efterfølgere, hvis de ville følge hans forslag. Hvis de derimod afviste at samarbejde med ham ville de snart dø.

Han arbejdede på den måde, at han simpelthen gik ned mellem rækkerne længe før planterne havde kunnet nå at vise, hvad de så at sige duede til. Han lugede alle de planter væk, som ikke ville samarbejde. Af 10.000 planter var der ofte kun en lille håndfuld tilbage, som fik lov at vokse sig store og vise, hvad de kunne præstere af frugter, blomster etc. Og de havde næsten altid pragtfulde gaver med til menneskeheden.

Det hører med til historien, at Burbank blev besøgt af mange videnskabsmænd, der gerne ville have forklaringen, så de kunne hjælpe planteavlere verden over til at udrette det samme. Men de måtte altid opgive at forstå hans besynderlige forklaringer, og gik hjem igen med uforrettet sag. De kunne ikke skrive i deres rapporter, at hemmeligheden lå i at tale med planterne. Men det gjorde den tilsyneladende.

I den smukke lille bog "My Beliefs" siger Burbank: "Sikke en glæde det er at få et tæt partnerskab med naturen, så man kan hjælpe den til at skabe, til menneskets bedste, nye former, farver og dufte i blomster, som aldrig er kendt før, og frugter i former, farver og smage som aldrig før er set på denne klode..."

Bogen slutter med at opremse nogle af de talløse planter han fik fremavlet: Burbank-kartofflen, nye slags blomster og kirsebær, ferskner, nødder, bær, blomster og en række helt nye frugter som spiselige, tornløse *Opuntia-cactus* osv. En sand troldmandsbedrift. "Jeg elsker alting...", sagde Burbank, og det er måske nøglen til at forstå hans gerning.

Mange moderne biologer skelner nu mellem makroevolution - udvikling af formen - og mikroevolution - udvikling af molekylerne. Påstanden er, at molekylerne nu har nået et niveau, hvor de ikke længere begrænser formen. Vi er derfor frie til at udvikle os meget hurtigt, for vi behøver ikke vente på mutationer, der skal ændre vores arvemasse. Det er derfor at menneskets udviklingshastighed er accelereret så voldsomt på det sidste.



SØREN VENTEGODT

Vi mennesker kan - og kommer formodentlig til - at udvikle og omforme os i løbet af det næste årtusinde. Måske gør menneskets bevidsthed at vi har en ganske særlig adgang til at gribe ind i evolutionen, både vores egen og andre arters. Det er et vildt, farligt, frodigt og lovende perspektiv.



### Planters aura

“Det er lykket mig at finde et Kirlianapparat, vi kan låne! Der er en ph.d.-studerende på Landbohøjskolen, der bruger det i sit speciale. Det er i tiptop stand, vi får det ikke bedre.”

Der er begejstring i vores studiekreds om, der gerne diskuterer de fjerneste hjørner af menneskets erkendelse. I årevis har det stået på min og andre deltageres ønskeseddel at udføre et bestemt forsøg, der skal påvise eksistensen af auraer.

Ved de berømte Kirlianfotografier fremtræder planters auraer spøgelsesagtigt men ganske tydeligt på en fotografisk plade. Når man fx klipper et blad midt over, vil hver halvdel i sin aura tegne resten af bladet som et fantom, siger rygten.

Selv har jeg troet på “spøgelsesbladet”, siden jeg for mere end 10 år siden sad på Universitetsbibliotekets 2. afdeling på Nørre Allé og læste om Kirlians mildest talt opsigtsvækkende arbejder om et fænomen, som den kendte fysik ikke kunne forklare. Jeg husker, hvordan jeg dengang med tilbageholdt åndedræt studerede aurabillederne.

Nu står vi 12 mand høj, spændte og forventningsfulde i en tæt kreds, og betragter studenten, der hjælper os med det praktiske, mens hun afskærer den øverste halvdel af et blad, for derefter at lægge det halve blad ind i Kirlianapparatets spændingsfelt og påføre elektroden. Spændingen ligner 10.000V, at dømme efter de millimeterlange lilla gnister, der vælter til alle sider fra bladets kanter.

Men det berømte aura-fænomen udebliver desværre, til vores store skuffelse. De næste timer forsøger vi igen og igen, med forskellige blade, forskellige strømspændinger, forskellige afstande mellem elektrolytopløsning

og blad osv. Alt hvad der kan ændres bliver ændret. Vi morer os vældigt. Men nej: forsøget mislykkes. Vi kan ikke reproducere Kirlians aurabilleder.

“Måske kommer Kirlianbillederne kun frem, når man tror på dem?“, foreslår en deltager. “Jeg tror at I er alt for skeptiske! I ødelægger forsøget med jeres skepsis.”

“Jeg kan se auraer“, siger en af de videnskabeligt uddannede medlemmer af vores studiekreds, en dag vi diskuterer den slags mærkelige fænomener. Hun er en af den slags mennesker, der ubesværet taler med planterne.

“Vil det sige, at du ikke ser verden sådan som jeg ser den?“, spørger Holger forbavset.

“Jo, det kan jeg da også gøre. Men jeg kan ligesom indstille synet lidt anderledes og se alle mulige andre ting også. Og noget af det jeg ser, tror jeg er det, som man ville kalde for auraer.”

“Det var meget mærkeligt“, siger Holger.

“De fleste, der ser auraer, ser dyr og planter som følende og perciperende væsener, i modsætning til de døde ting“, forklarer hun videre. “Planter har ligesom dyr og mennesker en emotionel aura. Dyr og mennesker har også en mental aura. Men kun mennesker har en aura, der afspejler en højere bevidsthed.”

Jeg gætter på at auraer ikke findes objektivt, rundt omkring tingene. Billederne af auraer skabes sandsynligvis af vore hjerner, når vi tuner ind på at se verden som energi og information. Aurabillederne er en form for hybrid af at se verden som stof og at se verden som energi. Auraer er på den måde fup.

Alligevel anerkender jeg min aura-seende veninde som et klogt vidne. Hun har set at planter har følelser. For mig er det en dejlig bekræftelse på noget, jeg selv intuitivt føler så stærkt. For mig handler det om respekten for livet.

---

## Bevidsthed

### Ko Phi Phi, Thailand

En pragtfuld klippeø, et rigtigt ferieparadis. Jeg kigger ud over den blå lagune, palmerne på den brede sandstrand, den mørkegrønne jungle på øens midte, og klipperne, der rejser sig lodret hundrede meter op fra det krystalklare, turkisblå hav med den hvide brænding. Solen stråler. En perfekt dag. Et perfekt sted.

Pludselig får jeg en underlig tanke: hele sceneriet er en konstruktion. Det findes slet ikke, som jeg oplever det. Der findes ingen strålende sol. Der findes ikke lys. Der findes måske et eller andet kosmisk fænomen, der stråler, men solen som jeg ser, er kun en fortolkning.

Livet har udviklet sig gennem mere end 3800 millioner års uafbrudt evolution og har nu tilpasset sig næsten perfekt til en uhyre kompliceret virkelighed. I kraft af denne tilpasning kan jeg nu fortolke virkeligheden i min bevidsthed og skabe dette skønne syn. Livet har en fantastisk evne til at skabe orden, mening og værdi og udnytte kosmos' indretning. Men det jeg ser er ikke virkeligheden. Det er en fortolkning af virkeligheden, udviklet af livet og trimmet gennem milliarder af år.

Det betyder at verden ikke findes, som jeg ser den. Lyset findes ikke sådan objektivt og uafhængigt af mig som fortolker. Solen er ikke gul og varm, det blå vand er hverken blåt eller vandigt.

Det er for vildt. Min vision er for skør. Jeg griner og griner. Jo mere, jeg tænker over livet, desto mærkelige bliver det.



## Firewalking

Vores firewalking-instruktør ser forfærdet ud. Vi har lavet bålet 6 meter langt i stedet for de 4 meter, hun plejer. Nu ligger der et lag gløder på 5-10 cm, som vi går på. Vi er virkelig høje, virkelig opstemte. Vi skiftes til at gå på gløderne, stå stille i dem, danse på dem, lege med dem. Vi begynder at gå frem og tilbage, to gange, tre gange. Nogle af os gentager dette 4, 6 og 8 gange. Vi griner, så vi dårligt kan få vejret.

Nogle af os brænder fødderne. Men der er ikke rigtig sammenhæng mellem, hvor meget vi går på gløderne og hvor meget vi brænder fødderne. Der er nogle, der kun går en enkelt gang, og bagefter har hele fodsålen fyldt med brandvabler. Og der er andre, der har stået stille i gløderne virkelig chokerende og uhyggelig længe uden at få en eneste vabel.

En af deltagerne er læge og han har som eksperiment spændt et stykke flæsk under den ene fod, men det bliver til hans store skuffelse ikke stegt under spadsereturen over gløderne. Hans anden fod bliver derimod helt ødelagt af varmen; han kan dårligt gå i en måned.

Selv tilbringer jeg aftenen på badeværelset sammen et tre andre fyre, der også gik lidt for vidt; alle har vi fødderne behageligt men solidt plantet i 20 cm iskoldt vand. "Måske skulle jeg ikke have stukket fødderne helt ned i gløderne", tænker jeg.

Jeg falder i søvn med fødderne i en balje vand; jeg er glad for, at mine venner ikke så det, så havde de drillet mig. Men jeg fik ingen brandvabler efter 36 meter på glødende kul.

Man skelner mellem tre slags forbrændinger. Ved førstegradsforbrændinger bliver hudvævet rødt og irriteret, men det bliver ikke afstødt. Ved en andengradsforbrænding kommer der er en brandvabel, der skiller huden og underhuden fra hinanden; dette er en alvorlig sag når det er store områder af kroppen, der rammes. Ved en tredjegradsforbrænding ødelægges vævet og dets proteiner direkte af varmen.

Det er interessant at første- og andengradsforbrændinger faktisk ikke direkte er varmeskader, men indirekte skader, der følger af kroppens egen immunologiske aktivitet. Når huden irriteres af varmen, læses dette nemlig

SØREN VENTEGODT

af immunsystemet som om der kommer noget truende udefra, der skal bekæmpes.

Koldt vand virker beroligende på det irriterede væv og forhindrer derved at immunsystemet får huden til at danne vabler og afstøder overhuden. Koldt vand dæmper således alarmsignalerne i huden og kan effektivt forhindre brandvabler i at opstå, ligesom rød, hævet og irriteret hud hurtigt kan blive normal igen.

Forsøg med visualisering og hypnose har vist, at bevidstheden kan gribe ind i immunsystemets regulation af kroppen, således at fx dannelsen af brandvabler eller en immunologisk reaktion på vævsirriterende, men i sig selv uskadelige, stoffer kan hindres eller fremmes. Lunkent vand kan under hypnose opleves som for varmt og give vabler, mens vand, der normalt ville synes for varmt, et kortere stykke tid kan opleves som OK og uskadeligt.

For mig er det denne sammenhæng mellem bevidstheden, immunsystemet og brandvablerne, der er hemmeligheden bag firewalking. Gennem den mentale forberedelse til firewalkingen beroliger vi huden med vores bevidsthed, på samme måde som vi kan gøre det med koldt vand.



## Jeg konsulterer I Ching

Det er snart tyve år siden jeg første gang rådførte mig med I Ching, den gamle kinesiske visdomsbog, hvis tema er livets overgange og forvandlinger.

Jeg kan huske, at jeg sad med min gode ven Henrik og kastede mønter, en klassisk måde at bruge I Ching på. Jeg spurgte til mit livsprojekt, og tænkte på tegnet for universets urkraft, "The creative". Dette tegn, heksagrammet med de seks ubrudte linier, er det første af 64 tegn. Det er det svar, jeg vil have af I Ching. Og det er det svar jeg får, som en vidunderlig bekræftelse.

I Ching kommer også med et bitegn, et "tillægstegn", der siger noget om, hvad jeg bevæger mig hen imod. Mit bitegn denne dag er "humor".

Det er morsomt. Jeg er en uendelig selvhøjtidelig ung mand og humor er ganske præcist, hvad jeg har brug for. Humor er omtrent min modsætning.

Når man konsulterer I Ching får man et forslag til personlig forandring. Det er op til os selv at udnytte de chancer for forandring, vi får. I årene efter min konsultation af I Ching gør jeg meget for at finde humoren frem og det lykkes i nogen grad. Jeg udvikler en sort og kosmisk humor. Forandringen sker på en måde i det øjeblik jeg får svaret "humor" og indoptager det i min indre virkelighed.

For nogle år siden konsulterede jeg I Ching for anden gang. Jeg fik igen tegnet "The Creative" og et nyt bitegn "The taming power of the great" - en ny lektie at øve mig på: at give slip på alt det i mig selv, jeg holder krampagtigt fast på, til trods for at det holder mig nede og begrænser min livsudfoldelse.



### Tarot: At se det skjulte mønster

"Jeg er faret vild", siger jeg til en af mine gode, nære venner, "jeg har virkelig mistet tråden. Alting i mig er kaos. Jeg ved slet ikke, hvor jeg nu er på vej hen." Lene rækker mig med sit underfundige og blide smil sine Tarotkort. "Du ved, at jeg hader mystik", siger jeg til hende med et glimt i øjet.

"Du ved godt at kortene er en fantastisk måde at komme i dialog med sin underbevidsthed på", svarer hun. "Bland kortene og læg seks kort i et kors med de to første kort oven på hinanden", siger hun. Jeg tager den engelske okkultist Aleister Crowleys imponerende flotte kort og begynder at blande dem.

"Det første kort fortæller om din grundsituation i livet.

Det andet kort, som du lægger oven på det første, fortæller om det aspekt, der fremmer eller hæmmer dig for tiden.

Det tredje kort lægger du oven over de to første; det fortæller, hvordan du forholder dig bevidst til dit personlige livsprojekt.

Det fjerde kort lægger du nedenunder; det fortæller om din ubevidste indstilling til dit livsprojekt.

SØREN VENTEGODT

Det femte kort lægges til venstre; det repræsenterer fortiden, alt det du er på vej væk fra.

Det sjette kort lægges til højre; det repræsenterer din fremtid, alt det du er på vej mod."

Jeg vender det første kort, der er et højt jordelement-kort. "Mønternes prins' symboliserer en god jordforbindelse, en stærk vilje og stor personlig fremdrift", siger Lene. Jeg får en god fornemmelse af noget vigtigt og værdifuldt inde i mig, en jordisk og kropslig glæde, som jeg altid har rummet, men som jeg har haft gemt væk de sidste tyve år.

Det andet kort er "Stokkenes konge", et iltert ildtegn med masser af kraft, indsigt og spiritualitet.

Det tredje kort, som symboliserer min bevidste refleksion, er "Solen", der står for en ren, klar, gennemtrængende bevidsthed.

Det fjerde kort, som symboliserer min underbevidsthed, er "Ypperstepræsten", der står for det at føre lyset ind i mørket. Det er ypperstepræstens opgave er at gøre mennesker bevidste om de ting, de ikke forstår om sig selv og livet.

Det femte kort, fortiden, det jeg er på vej væk fra, er kortet "Pinsel", der står for renselse gennem smerte og lidelse.

Det sjette kort, fremtiden, det som jeg bevæger mig imod, er kortet "Hurtighed", der symboliserer overvindelsen af livets problemer gennem direkte og effektiv kommunikation.

Jeg får således en fin oplevelse af at være på rette vej trods alt mit indre kaos, når jeg lægger kortene og Lene forklarer dem for mig. Mens min fornuft griner af det og insisterer på at kortene kommer helt tilfældigt, tager mit intuitive sind mod bekræftelsen. Der er alt for god mening i de kort, jeg har trukket, til at det kan være tilfældigt. Min forklaring er at bevidsthedens mønstre krystalliserer sig om de trukne kort på en brøkdelt af et sekund. Og så har det aldrig kunnet være anderledes.

"Hvad er dit problem?", spørger Lene og smiler.

"Jeg synes, at hele verden er i mod mig", siger jeg, og har ondt af mig selv.

"Træk et kort for, hvad omverdenen sender mod dig", siger hun så, og jeg trækker et kort.

"Det er et sort, sort kort", siger jeg før jeg vender det. Og sort er det.

“Du har trukket kortet ‘Kummer’”, siger Lene. “Det er et barsk kort, men ikke nødvendigvis et dårligt kort. Det er en virkelig udfordring for en krigsmand som dig. Omverdenen viser dig nidkært og i alle detaljer dine fejl og urenheder, så du kan blive rensset hurtigt og effektivt. Alle dine små urenheder bliver forstærket og forstørret”.



### Vandhoveder og hjernemønstre

“Vand i hovedet, hydrocephalus, er en yderst ubehagelig tilstand”, siger professor Hultborn. “En medfødt misdannelse gør, at den væske, der normalt dannes inde i hjernen, ikke kan komme væk. Væsken trykker så på hjernen, så den ikke kan udvikles normalt. Når det ikke bliver opdaget i tide ødelægges det meste af hjernevævet. Tilbage bliver der kun en smal vævsbræmme af hjernen ud mod kraniet. Meget forbavsende har man fundet eksempler på, at folk med selv så alvorlige hjerneskader alligevel kan have et velfungerende sind. Ja, de kan sågar studere på universitetet, hvor man ved et tilfælde fandt nogle af dem, da man skulle have kontrolpersoner til et forsøg”, siger professor Hultborn, og det giber i forsamlingen af lægestuderende.

“Vil det sige, at vi slet ikke tænker med hjernen?”, spørger jeg og får igen mistanke om, at verden er meget anderledes indrettet end vi tror, og at sindet måske har lige så meget at gøre med kroppens celler som med hjernens. “Jeg tror, at vi tænker med hjernen; vi behøver bare ikke ret meget hjerne for at klare os godt”, siger Hultborn tænksomt.

Mange mennesker tror, at bevidstheden er hjernen oplevet indefra. Men det er ikke helt så enkelt. For der er mange beretninger om, at sindet fortsat kan være aktivt, når hjernen er bedøvet, fx under en operation.

Hjernen er et organ, der er skudt ind mellem organismen og omverdenen. Hjernens funktion er at bygge bro mellem livet inden i os og verden uden for os. Inden i os har vi noget vi gerne vil, og omkring os har vi en verden fuld af muligheder. Hjernen får de to ender til at mødes, så menne-



sket gennem en god, disciplineret, fantasifuld og strategisk indsats kan udnytte sit livs muligheder og få sine ønsker og livsdrømme opfyldt.

Hjernen fungerer på den måde at den arbejder med mønstre. Nogle af mønstrene er bløde og følsomme og passer ligesom til livet inden i os, mens andre mønstre er mere hårde og effektive og passer til den hårde, materielle verden uden for os. Gennem en lang, gentaget proces, hvor de gamle mønstre bruges som udgangspunkt for de nye, danner hjernen en lang række meget komplicerede mønstre.

Hver af de femogtyve milliarder nerveceller i storhjernen, der traditionelt regnes for at være bevidsthedens sæde, kommunikerer med ca. 1000 andre celler, der sidder spredt ud over hele hjernen. Hvis nervecellerne havde siddet i ét lag og kun kunne kommunikere med nabocellerne, havde de kunnet lave cirkler, der er mønstre i to dimensioner. Men den samtidige forbindelse til 1000 andre celler betyder for en kort betragtning, at hjernen kan forstås som noget i retning af en 1000-dimensional mønstermaskine.

De mønstre, som hjernen arbejder i, er vi kun lige begyndt at forstå videnskabeligt. Der er sket store fremskridt inden for matematisk modellering af iterative mønstre i de senere år - tænk bare på Mandelbrotfraktalen, der netop bliver til ved en repeteret proces. Men der er stadig rigtig lang vej til en detaljeret forståelse af, hvordan hjernen arbejder. De meget komplicerede energimønstre, som guider al biologisk formdannelse og organisation, guider nemlig tilsyneladende også hjernen.



### Hvem bestemmer: dig eller din hjerne?

“Moderne hjerneforskning er nået langt. Vi er i dag i stand til at følge hjerneaktiviteten på folk, mens de tænker sig om, træffer en beslutning om at gøre noget, og derefter handler. Når man måler hjerneaktiviteten hos mennesker, der selv vælger at gøre et eller andet på et bestemt tidspunkt, fx trykke på en knap, så viser det sig, at der er et klart højdepunkt i hjerneaktiviteten ca. et halvt sekund før folk selv mener, at de beslutter sig for at gøre noget. Bevidstheden er et halvt sekund bag efter hjernen!”, siger den

berømte hjerneforsker Benjamin Libet, der i dag taler i Universitetets Festsal for et stort og begejstret publikum.

“Libets forsøg viser, at bevidstheden er 1/2 sekund efter vore hjerners beslutning”, lyder det fra krogene, “nu er det endelig påvist at beslutninger træffes af hjernen!” “Ja, er det ikke fantastisk: tænk bare at hjernen tager alle beslutninger for os, helt uden vores egen bevidste medvirken!” “Ja, og så bliver vi bare snydt til at tro, at vi har bevidst indflydelse på vores eget liv.” “Den fri vilje er altså et bedrag, som vores nervesystem påfører os.” “Ja! Det er det jeg altid har sagt: Den virkelige aktør er hjernen.”

Jeg lytter tålmodigt, og synes, at det er noget værre noget. Som jeg ser det, er bevidstheden snarere årsag end virkning, og under alle omstændigheder et næsten ubrudt kontinuum, da hjernen stort set altid er lige aktiv. Det lille højdepunkt i hjerneaktiviteten et halvt sekund før en rapporteret beslutning, som Libet har fundet, kan forklares på mange forskellige måder, hvoraf flere er mere troværdige end Libets udlægning.

Hvordan kan vi fx vide, at hjernen ikke stiller alternativer op, som vi er nødt til at vælge mellem med vores bevidsthed? Det ville passe med de samme måleresultater, men betyde det stik modsatte, nemlig at alting i sidste ende er styret af bevidstheden.

Min forklaring på Libets og medarbejderes forsøg er, at forsøget på en måde er snyd, fordi det er tilrettelagt sådan at forsøgspersonerne, som en del af forberedelserne til forsøget, bringes til at træffe en beslutning om, hvornår de vil “beslutte sig” til fx at bevæge fingeren under selve forsøget. Det er hjernens effektivering af denne tidligere beslutning, der giver den interessante stigning i hjerneaktiviteten, der måles i forsøget.

Forsøgspersonen bliver nemlig instrueret forud for forsøget, og er således “programmeret” til at beslutte sig. Instruksen går ud på, at forsøgspersonen “på et vilkårligt tidspunkt under forsøget” skal beslutte sig for at trykke på knappen. Det er her det går galt. Vi mennesker kan nemlig ikke være “vilkårlige”. Når vi programmerer os selv til at være vilkårlige, betyder det, at vi sætter os selv til ikke at vide, hvornår vi vil trykke på knappen. Men vi kan ikke være spontane på kommando. Ubevidst har vi allerede sat os selv til at “vågne op” på et bestemt tidspunkt, træffe vores “beslutning” og trykke på knappen.

Problemet med den slags forsøg ligger i, at vi er ufattelig gode til at styre tiden underbevidst. Ligesom vi er rigtig gode til at narre os selv. Når vi kan programmere os selv til at vågne præcist kl. 6.59 om morgenen - mange mennesker vågner et minut før deres vækkeur - kan vi også programmere vores underbevidsthed til at få os til at beslutte at trykke på knappen på et tilsyneladende "vilkårligt", men alligevel forudbestemt tidspunkt inden for en 60 sekunders forsøgsperiode - fx 18,6 sekunder efter forsøgets start - der ubevidst allerede er blevet valgt af forsøgspersonen.

På samme måde som hjernen pludselig "aktiveres", når vi vågner kl. 6.59, vil der rimeligvis komme en aktivering af hjernen (kaldet "arousal") umiddelbart før vi gennemfører en forprogrammeret aktivitet. Og det er jo det, der er tale om i forsøget.

I mit arbejde på Forskningscenter for Livskvalitet er jeg holdt op med at tage noter, når jeg hjemme pludselig får en lys idé til noget, jeg skal gøre næste dag. Jeg forsikrer blot mig selv om, at jeg nok skal komme i tanke om det på kontoret, og det gør jeg så.

Hvis Libet målte min hjerneaktivitet i de situationer, ville han se en pludselig, lille spontan aktivering af min hjerne, og konkludere, at nu havde min hjerne befalet mig at gøre noget. Han glemmer, at det var mig selv, der befalede min hjerne at huske til at starte med.

Spørgsmålet er selvfølgelig, hvor min lyse ide kom fra? Ubevidst går jeg altid og tumler med en masse problemer, og så falder tingene pludselig på plads og jeg ser, hvad der skal gøres. Det er klart, at vi er i dialog med vores hjerne på den måde. Men igen: det var mig selv, der satte mig for at finde løsninger på de problemer. Og problemerne opstod fordi jeg selv bevidst ønskede mig noget til at starte med.

Man kan diskutere, hvad der i virkeligheden bestemmer i vores liv: mit bevidste jeg eller alle min hjernes ubevidste programmeringer. Som jeg ser det, kommer alle vigtige forhold om vores eksistens først op i bevidstheden, hvorefter vi træffer vores beslutninger om dem. Beslutningerne lagres derefter som rutiner i hjernen på mere eller mindre bevidste niveauer.

Beslutningen kan leve længe i os, men på et ubevidst niveau. Formodentlig vil en beslutningsrutine virke resten af vores liv, indtil vi omgør den. Mange af livets vigtige beslutninger træffer vi allerede som børn. Det er beslutninger om vores værdi som menneske, om hvordan vi skal opføre

os, om hvad vi vil med vores liv, om vores forhold til andre mennesker osv.

På den måde fungerer vi faktisk som programmerede robotter, bare med den forskel, at vi selv kan kalde vores gamle beslutninger frem, og ændre dem når som helst det passer os. I princippet administrerer vi bevidst vores liv. Vanskeligheden består i at vi glemmer vores egne beslutninger og lever livet ubevidst. At rydde op i de gamle, utidssvarende og forkerte beslutninger, vi har truffet gennem livet, og som nu ulykkeligvis har kontrollen over os, er noget af en opgave. Men det oprydningsarbejde er nødvendigt for at vi kan blive frie og lykkelige mennesker.



## Hjernen og sjælen

Den belgiske kemiker Agnessa Babloyantz har skrevet to små artikler, hvor hun analyserer de mønstre, som hjernen ville lave, hvis den var det, som de fleste hjerneforskere tror at den er: et selvorganiserende netværk af nerveceller. Spørgsmålet er ganske enkelt, om hjernen kan tænke selv - hvis man fx tog den ud af kroppen og lagde den i et glas med varm næringsvæske.

Babloyantz forsøger at løse et af vor tids største videnskabelige problemer om hjernen med matematiske beregninger over nervecellernes kollektive egenskaber. Hypotesen hun forsøger at teste er, at hjernen er selvorganiserende, således at den selv aktivt stiller spørgsmål og udforsker verden, indsamler og bearbejder sansedata og reagerer på dem, og at den selv huske, reflektere over alle data og drage kloge konklusioner.

Hvis man beholder øjnene på, når man lægger hjernen ned i glasset med varmt sukkervand, ville sanseindtrykkene, der strømmer ind i hjernen gennem synsnerverne, stadig blive organiseret til pæne og meningsfulde billeder i hjernen. De lydindtryk, der evt. kommer ind gennem hørenerven, ville tilsvarende af sig selv blive organiseret til tale eller skøn musik.

Men Babloyantz' artikler viste temmelig uventet det stik modsatte: At jo flere nerveceller, der var forbundet med hinanden, desto mere kaotiske og

ustabile blev mønstrene. Og længe før man når den kompleksitet, som vores hjerne har, bryder de selvorganiserede mønstre fuldstændigt sammen og bliver til støj. Mønstrene bliver tilsyneladende ubrugelige til at tænke med. De mister enhver stabilitet, struktur og varighed. Ud fra beregningerne kan hjernen ikke organisere sin egen funktion. Den kan ikke tænke selv. Den må have hjælp til det.

Resultat, der burde have vagt opsig, blev forkastet som absurd. Måske havde Babloyantz brugt en forkert form for matematik? Måske var hendes antagelser om nervecellerne forkerte? Hendes resultat var uantageligt, for hvad i denne verden skulle dog kunne hjælpe hjernen med at tænke?

Hvilket fænomen skulle levere organiserende information til hjernen? Generne? Der er mange niveauer fra det funktionelle niveau i hjernen til de molekylære gener, så det er vanskeligt at forestille sig en mekanisme, der gør generne i stand til at tale direkte med hjernens mønstre. Sansendeindtryk fra den ydre verden? Det kan jo netop ikke lade sig gøre, fordi der ikke er noget til at fortolke, gemme, genkalde og sammenligne på nogen fornuftig måde.

Sjælen, forstået som vores organismes helhed, er det bedste bud på en organiserende kraft. Vi ved jo, at vores livsdrømme på en eller anden måde bliver overført fra organismen til hjernen. Når vi bliver forelskede, drømmer om at få familie, ønsker et socialt fællesskab osv., kommer disse ønsker til os fra sjælen. Men hvordan kan organismens helhed tale mening ind i hjernens komplekse mønstre?

Mit svar er at cellerne kommunikerer så effektivt, at hele cellegrupper kan kommunikere med hinanden. Cellerne smelter deres indre informationssystemer sammen til et fælles informationssystem, der kan kaldes for organismens informationssystem eller det biologiske informationssystem. Informationssystemet er bygget hierarkisk op, således at cellegrupper kommunikerer indbyrdes i et organ, og organerne kommunikerer indbyrdes i organismen. Resultatet af dette hierarki er en helhed, kaldet sjælen, der er i dialog med sine dele, heriblandt hjernen.

For at få hjernen til at organisere en perception på en velordnet måde, må det biologiske informationssystem guide hjernen til at fremkalde mønstre, der er meningsfulde for sjælen. Sjælen hjælper hjernen frem til en passende fortolkning af virkeligheden.

En meningsfuld perception, fx et billede, er bygget op at information på mange niveauer. De grundlæggende sansedata må tillægges mening, så vi kan opleve farver og former. Sansedata må derefter kombineres til en meningsfuld gestalt, fx til billedet af en pige.

Informationssystemet må altså lægge mening til de elementære sanse-kvaliteter (fx farver) såvel som til de overordnede, globale gestalter (fx mand og kvinde) i hjernen. Først når vores organisme på helhedsniveau - sjælsniveauet - har defineret noget som meningsfuld, værdifuldt og væsentligt (fx køn), kan vi opfatte det. Så får hjernen nemlig de grundlæggende, perceptuelle skabeloner, som omverdenen skal fortolkes gennem.

Hvad er det der sker, når vi kommer i puberteten og pludselig får en stærk interesse for det modsatte køn? Hvorfra kommer den forelskelse, der får en til at projicere drømmepigen ud i en af de 10 piger, som man tilfældigvis kom i 7. klasse med? At forelskelsen og alle de overskønne billeder er noget, vi selv bidrager med, kan vi opdage, når forelskelsen går over lige så brat som den kom, og pigens igen er blevet almindelig og temmelig uinteressant.

Forelskelsen kommer fra organismens helhed, sjælen. Vi har den på lager som biologisk information om kærlighed og kønsdrift, udviklet gennem millioner af års evolution. Hos dyr kaldes det "instinkt". I virkeligheden er det en perceptuel skabelon, der bestemmer, hvad vi som biologiske væsener skal opleve som værdifuldt, interessant og tiltrækkende.

Der er mange videnskabelige forsøg, der peger på, at der må være sådan en direkte bro mellem vores evige, biologiske informationslager og hjernen. Når en kat lærer at jage mus, øver den sig først på det i drømme. Det har man fundet ud af ved nogle ret modbydelige, men svært effektive forsøg med kattekillinger.

Man har overskåret de nervebaner, der normalt får en kat til at ligge stille, når den drømmer, at den bevæger sig. Disse nervebaner forhindrer katten i at føre sine drømmebevægelser ud i virkeligheden. Så nu kan forskerne se på killingsens bevægelser, hvad den drømmer. Når en sådan kat vokser op i sit bur, langt fra enhver mus, begynder den pludselig en dag at jage drømmemus om natten, når den når en vis alder.

Jagten ligger i dyret som et instinkt, der i drømme bliver overført fra organismen til hjernen. De potentielle livshensigter ser ud til at ligge lagret -

SØREN VENTEGODT

sammen med en masse konkret information - i den levende organismes biologiske materiale. Vejen til hjernen ser ud til at gå over sjæl og bevidsthed, og broen som forbinder arv, sjæl og hjerne ser ud til at være vores biologiske informationssystem.



### Vi kan fare vild i vores model af virkeligheden

Vi har alle en detaljeret model af verden i hovedet. Modellen rummer alt det vi gør, når vi skaber vores liv. Den er det filter, som alt hvad vi sanser og oplever, fortolkes igennem. Den rummer vores værdier, livshensigter, livsdrømme og livsplaner. Den rummer alle vores livs sejre og nederlag. Modellen af virkeligheden er organiseret omkring det meningsfulde.

Modellen af virkeligheden, der er indholdet af sindet, bliver til, når hjernen grupperer alle de grundlæggende sansekvaliteter i rum og tid. Vi kan opfatte fx en blyant, fordi den grundlæggende kan tillægges kvaliteter som en bestemt farve og form, en klar funktion osv. Talrige konkrete erfaringer med blyanter bliver i vores barnehjerner grupperet sammen til en abstrakt ide om "blyanten", der kobles til lyde: "blyy..." + "ant". Sådan opstår ord og begreber i vores hjerne. Ordene er rygraden i den højt organiserede, menneskelige bevidsthed om verden.

Hjernens grupperinger af alle verdens statiske fænomener giver os navneordene, mens grupperingerne af de dynamiske fænomener giver os udsagnsordene. Hjernens grupperer gennem vores opvækst ordene til stadigt mere abstrakte begreber. På den måde bygger hjernen vores sinds univers af ord, begreber og ideer.

Opbygningen og omfanget af virkelighedsmodellen i hjernen kan som jeg ser det forstås ud fra sindets fem par af dynamiske kvaliteter: 1) sindet lagrer og fremkalder, 2) det associerer og skelner, 3) det abstraherer og konkretiserer, 4) det fortrænger og integrerer og 5) det fremhæver det meningsfulde og vigtige så det får opmærksomhed, og skubber det meningsløse og uvigtige ud i mørket.

Disse dynamiske kvaliteter gør det muligt for sindet at rumme og placere alle menneskets handlinger, oplevelser og erfaringer i én stor og sammenhængende model af verden. Denne virkelighedsmodel har struktur; den har forgrund og baggrund; den har åbne og lukkede rum; den strækker sig mod det timelige og konkrete på den ene side og mod det evige og abstrakte på den anden.

Alle livets oplevelser lagres i sindet helt fra livets begyndelse. Oplevelserne bliver fremkaldt igen, hver gang nye oplevelser og situationer minder om de gamle.

Evnen til at associere og diskriminere er sindets grundlæggende evne til at skabe struktur i virkeligheden ved at finde ligheder og forskelle. Alt hvad vi oplever i livet, ser ud til at blive lagret og husket associativt. Alt hvad vi beskæftiger os med kalder gennem association på en hær af erindringer, der ligesom står i kø for at blive husket.

Hvert eneste sekund af vores liv bliver omhyggeligt lagret i sindets uhyre gemmer. Sindets evne til at skelne og forbinde betyder, at alting kommer i den rigtige skuffe fra starten. Det er virkelig imponerende. Det betyder, at vi har al vores livserfaring lige ved hånden livet igennem. Nye oplevelser kommer ikke ovenpå de gamle, men bliver lagret ind i mellem de andre, alt efter hvad de minder og ikke minder om.

At abstrahere er at finde fællestræk. Evnen til at abstrahere giver os vores evne til at se bagvedliggende mønstre af årsag og virkning i universet. Det er vores evne til at tænke abstrakt, der gør det muligt for os at se de dybere sammenhænge. Først når et menneske udvikler sin evne til at tænke abstrakt, kan det opdage, hvordan verden rigtigt hænger sammen.

Sindet er udrustet med en snedig og næsten usynlig beskyttelsesfunktion, som vi kalder fortrængning. Sindet blokerer, så vi ikke længere har fri adgang til vores erindringer, når de rummer smertefulde følelser, vi ikke ønsker at opleve. Sindet taber herved sin klarhed og blive mudret og uigenemsigtigt. Dele af vores liv bliver permanent fortrængt til baggrunden, indtil de smertefulde følelserne bearbejdes.

Den proces, hvor vi bearbejder vores personlige historie og genskaber den indre sammenhæng, kaldes integration. Hvor fortrængning fører til sygdom, fører integration til heling og sundhed.



SØREN VENTEGODT

En sælsom egenskab ved modellen af virkeligheden er at den er stort set usynlig. Vi mennesker overser modellen i sådan en grad, at vi kommer til at forveksle den med virkeligheden i sig selv. Når vi gør det, har det alvorlige konsekvenser for os. Vi kan forvilde os i vores egen beskrivelse af verden og forsvinde mere eller mindre fra virkeligheden.

Når vi er komplet faret vild i vores eget sinds labyrint, har vi forvandlet os selv til spøgelse. Vi er blevet uvirkelige. Vores sjæle har mistet kontakten til omverdenen. Kommunikationen er afbrudt. Vi er blevet alene.

Det er denne sygdom, der dybest set plager menneskeheden. De fleste lever bag en glasmur. De fleste har en hinde mellem sig selv og omverdenen. De fleste lever med en afstand til verden, der koster kærlighed og livskraft. Heling og helbredelse handler om at vikle sjælen ud af sindets mørke.



### Bevidstheden er selvbekræftende og skaber livsløgne

Sindet lagrer vores oplevelser gennem livet, så det er enkelt og ligetil at kalde dem frem igen og bruge dem. Sindet abstraherer og bruger ord og principper til at holde orden i erfaringerne. Ordene gør det muligt for os at formidle vores erfaringer til os selv og hinanden. Dette betyder, at vi kan låne erfaringer af hinanden. Børn behøver således ikke at gøre alle erfaringer forfra, men kan låne af kulturens viden om verden.

Dette ville være såre godt, hvis man bare kunne stole på egne og andres erfaringer. Desværre er der en masse falske erfaringer i omløb. Folk oplever hele tiden ting, der dybest set ikke passer. Sindet har nemlig en ganske alvorlig bygningsfejl, der fører til at det ofte kommer frem til forkerte opfattelser og konklusioner. Sindet har nemlig en medfødt tendens til at bekræfte sig selv i alle synspunkter, også selv om de er forkerte og strider mod livet.

Vi tester vores synspunkter ved at sætte dem op mod vores erfaringer. Vi tror nemlig, at vore erfaringer er objektive. Men alle de oplevelser og erfaringer vi får, skaber vi selv gennem vores egen adfærd. Vi mennesker er

nemlig ikke iagttagere, når det kommer til stykket. Vi er deltagere. Så vores erfaringer er ikke den objektive, faktiske, ægte og skinbarlige sandhed om virkeligheden, som vi tror.

Vores opfattelser og adfærd passer sammen i en perfekt cirkel. Vi ser kun den del af cirklen, der kommer mod os, nemlig vores erfaringer. Den del af cirklen, som vi selv sender ud, vores egen adfærd, som udtrykker vores holdninger og skaber vores erfaringer, bliver sjældent kvalitetsvurderet.

Vores adfærd afspejler ganske nøjagtigt vores opfattelse af virkeligheden, og bliver til vores erfaring et øjeblik senere. En erfaring, der bekræfter vores opfattelse. Bevidstheden er selvbekræftende.

I modsætning til hvad de fleste fornuftige og rationelle mennesker forestiller sig, er der derfor ingen ydre og objektive sandhedskriterier for vores opfattelse. Vi er fanget i vores cirkel, hvor alting altid kommer til at passe. Sindet kan ikke på basis af erfaring skelne mellem sand og falsk, altså mellem livsfornægtende og livsbekræftende synspunkter.

Der findes kun et sandhedskriterium og det er indre: nemlig vores egen lykke og sundhed. Når vi er syge og ulykkelige, er det en god ide af lede grundigt efter de livsløgne, som vi vedholdende og konstant bekræfter os selv i.



## Musik og sjælens æstetik

Det har været et kunststykke for evolutionen at få den indre og den ydre virkelighed til at hænge sammen. Biologien, hjernen og den fysiske omverden har hver sin opbygning, der umiddelbart er helt forskellige. Livet arbejder med energi og information, hjernen arbejder med tredimensionale neurale mønstre, og den fysiske verden består af grove fysiske ting og fysiske processer.

Broen fra omverdenen til sjælen er gådefuld. Men der er nogle fænomener, der hjælper os til at forstå, hvordan sansninger kan blive til meningsfulde oplevelser med hjernen som tolk. De fænomener, der giver os store

oplevelser, viser os noget om hvordan hjernen formidler meningsfulde oplevelser af en fjern, ydre verden til sjælen.

Hvor kommer mening i bund og grund fra? Mit svar er at al mening stammer fra sjælen, vores livs helhed. Kun for sjælen har noget mening. Så for at sanseindtryk - fra synet, hørelsen, smagssansen, lugtesansen eller følesansen - skal blive til meningsfuld oplevelse, må sansedata præsenteres for sjælen i en passende fortolkning. Alle fem sanser må have et fortolkningssystem, der præsenterer sansedata for sjælen.

Fortolkningssystemerne virker tilsyneladende på den måde, at de bruger hjernens mønstre som bro mellem sansedata og sjælen. Hjernens er en avanceret mønstermaskine, og sanseinput forvandles til mønstre, der så kan forelægges sjælen. For at hjernen kan bygge bro mellem sjælen og omverdenen, må dens mønstre matche både de indkomne sansedata og det biologiske informationssystem.

Spørgsmålet er nu, hvilke mønstre hjernen bruger, når den bygger bro mellem vores omverdenen og vores bevidsthed? Hvordan ser disse mønstre ud? Hvilken opbygning har de? Det er umiddelbart svære spørgsmål. Vi er ikke gode til at beskrive mønstre, ja faktisk kan vi dårligt beskrive mønstret i vores egne gulvtæpper.

Der er imidlertid en sans, det gør det særlig let at studere hjernens mønstre, og det er hørelsen. Studiet af lyd, der bliver til musik i hjernen, synes at vise, at der trods alt findes en ret enkel og forståelig orden i de mønstre, der ligger bag vores bevidsthed.

De øvrige sanser - synssansen, lugtesansen etc. - må på samme måde som lyden være knyttet til mønstre i hjernen, der er meningsfulde for sjælen. Jeg tror, at vi en dag kommer til at forstå lugten af kanel og vanille. Kvantekemien vil en dag lade os forstå sammenhængen mellem mønstrene i vanillinmolekylernes elektronorbitaler og mønstrene i hjernen. Men lad os foreløbigt starte med se på mønstrene bag musik.

Hvordan kan det være, at alle mennesker i alle kulturer til alle tider har kunnet lide musik? Svaret ser ud til at være, at hjernen arbejder netop i musikkens mønstre. Jo bedre musikken matcher hjernens grundlæggende funktionelle strukturer, desto smukkere og mere spændende lyder den.

Min bror og jeg har en ide om at man må kunne forklare oplevelsen af musik ud fra en rent matematisk model. "Jeres projekt er interessant," siger

professor Yngve Træde fra Musikkonservatoriet venligt, "og mig bekendt er det endnu ikke lykkedes nogen at forklare musikken videnskabeligt i nogen særlig dybde."

Musikteori er overordentlig interessant, for musik netop er så tilpas struktureret, at man kan sige noget fornuftigt om sammenhængen mellem oplevelse og struktur. Man kan forklare skønne og grimme klange og harmoniske og disharmoniske tonale udviklinger. Det er lige før man kan svare på spørgsmålet: Hvorfor er en smuk melodi smuk?

Musikteori går ud på at forklare musikken og dens elementer: toner, klange, rytmer og melodier. Alle tonerne fremkommer pga. overtonerækken: når en streng, fx en klaverstreng, svinger fx 400 gange i sekundet (dvs. med 400 hertz) vil der midt på den svingende streng altid være et knudepunkt, hvor strengen står relativt stille. De to halvdele af strengen svinger nu samtidigt, men mindre kraftigt, med den dobbelte frekvens, nemlig 800 hertz. Det er første overtone.

Der vil være mange flere knudepunkter på strengen end knuden i midten. Der vil være to knuder på strengen, der deler den i tre dele, der svinger med  $3 \times 400$  Hertz = 1200 Hz; og så fremdeles med 4, 5, 6, 7, 8 ... knuder. Når antallet af svingninger fordobles, hører hjernen den samme tone, blot lysere; denne tone kaldes "oktaven over". Mellem en tone og oktaven over, ligger alle de toner, der findes. De ligger på en skala, der i de fleste kulturer har 12 trin: halvtonerne.

Når svingningstallet stiger gennem overtonerækken, kommer vi gang på gang frem til oktaven over en given grundtone; og hver gang vi har den samme tone følger de samme 12 halvtoner, blot i en lysere udgave. Den tredje overtone til grundtonen ligger midt på skalaen, fjerde overtone ligger mellem den første og den anden osv. og på den måde fremkommer alle tonerne. Hjernen har en farvepalet for toner, som spredes ud over en oktav. Så er alle farverne brugt, og hjernen må gentage sig selv i alle de følgende oktaver.

Hver af overtonerne fungerer selv som ny grundtone i forhold til en række nye overtoner, der desværre ikke ligger helt på samme sted den første grundtones overtoner. Så overtonerne giver ophav til en masse nye toner, der ikke har helt de samme svingningstal som de oprindelige overtoner. Hver ny overtone er altså ophav til en ny serie egne overtoner, der

SØREN VENTEGODT

igen er lidt forskudt i forhold til de oprindelige overtoner. Mangfoldigheden i dette fraktalt forgrenede tonemønster er enorm.

Hjernen, der genskaber tonerne i sine elektriske mønstre, ser på en måde ud til at svinge i alle toner samtidig, uden at vi er opmærksomme på det. Hjernen svinger i alle overtonerne og i alle disse toners overtoner osv. Men hjernen svinger også i undertoner! Hjernen laver også tonerækken nedad med halvering af frekvenserne. Hjernen er ekspert i toner - den kan skabe dem uden videre.

I modsætning til klaverstrengen, der kun har overtoner, har hjernen også undertoner. Den har intet mod at gå nedad, altså fra 400 Hz til 200 Hz og  $400/3$  Hz,  $400/4$  Hz,  $400/5$  Hz osv. Et tonemønster i hjernen giver ophav til en stribe overtoner og lige så uendelig stribe undertoner. Overtonerne giver os den opadstræbende og "glade" dur-skala, mens undertonerne giver mol-skalaen: Den skala, der opleves så smuk, så sørgmodig og nedadstræbende.

Symmetrien mellem dur-skalaen og mol-skalaen i musikken er udtryk for, at hjernen funktionelt kan betragtes som et perfekt fjedrende materiale, der svinger i alle harmoniske svingninger af højere eller lavere tal. Det siger noget meget vigtigt om hjernen: den har et næsten ubegrænset potentiale for mønstre.

Et ubegrænset potentiale for mønstre bliver let til kaos. Spørgsmålet er, hvad der begrænser dette kaos og skaber orden i hjernens mønstre. Svaret er, at der er en organiserende kraft på færde i hjernen. For mig er denne organiserende kraft sjælens fingeraftryk. Sjælen får på en eller anden måde skabt orden i dette over- og undertonekaos og får pæne skalaer og melodier ud af det. Spørgsmålet er bare hvordan det sker.

Hvis vi anslår en enkelt grundtone, kommer der naturligt en lang række over- og undertoner; hver ny tone har igen deres over- og undertoner osv. Ud af det mangedimensionale over- og undertonetree springer en håndfuld pæne skalaer, der alle bruger de samme 12 halvtoner, og som derfor kan gå over i hinanden uden problemer - det der i musikteori kaldes for "tonevævet".

Hvilket forenklende princip skaber da de pæne skalaer, når alle frekvenser forekommer i over-undertonetreet? Den traditionelle forklaring på 12 toneskalaen er, at den er konstrueret af musikere, så de frit kan "skifte to-

neart" når de spiller, altså hoppe fra den ene harmoni - den ene serie overtoner - til den anden.

Denne frihed kræver, at skalaens toner ligger lidt skævt i forhold til grundtonens overtoner (den sk. "rene klang"), så de bedre passer med den anden og tredje serie overtoner. Man siger, at den rene skala bliver "tempereret". Det forhindrer nogle helt forfærdelige klange, når man fx på en guitar eller et klaver, hvor tonernes svingningstal er fastlagt på forhånd, skifter toneart. Det "veltempererede klaver", der anvender den tempererede skala, var netop et af Bachs strålende bidrag til den vestlige musiks udvikling.

Min brors og min forklaring på skalaen var snarere omvendt: Bach og de andre musikere havde i virkeligheden forsøgt at tilpasse skalaerne og musikken til hjernen - eller rettere: til sjælen og bevidstheden.

Vores analyse viste, at skalaen og de 12 toner svarer til netop de tre første serier overtoner. Teoretisk set kunne man have taget flere toner og flere harmonier med i skalaen, men det komplekse overtonetræ havde med 12-toneskalaen fået sine rødder og grene præcist beskåret, så der kun var en lille serie lovlige harmonier tilbage; resten af lydbilledet var blevet reduceret til "klang", til lyd kvalitet: det, der gør at vi kan kende forskel på lyden fra et klaver, en triangel, en klokke og en trompet.

Bach havde forsøgt at optimere oplevelsen af musikken ved at bringe musikken i overensstemmelse med hvad man passende kunne kalde vores naturlige æstetik. Det viser sig nemlig, at vi har en særlig forkærlighed for det oplevelsesmæssige rum, der udspændes af netop de første 3 serier overtoner.

Tilsammen udspænder de tre serier overtoner hvad man kan kalde et tredimensionalt oplevelsesrum, som kan afspejle vores personlige og følelsesmæssige rum. Dette rum ser ud til at være særlig attraktivt for sjælen.

At vores bevidsthed af tonernes mangfoldighed udvælger netop de 12 toner, der udspænder et tredimensionalt oplevelsesrum, siger noget vigtigt om strukturen af den energi, som sjælen anvender. Sjælen skaber følelser i 3 dimensioner. Strukturen af oplevelserne passer netop med strukturen af vores fysiske verden, hvor vores krop befinder sig.

Musikken bygger bro mellem sjælen og den fysiske verden inklusive kroppen, fordi de abstrakte toner og harmonier, gennem den måde de be-

SØREN VENTEGODT

skæres og begrænses, kommer til at udspænde et følelsesmæssigt rum, der nøjagtigt modsvarer kroppens fysiske rum. Og alligevel findes musikken i et frit rum, hvor sjælen kan drømme og erindre. Musikkens rum bliver på den måde et frirum, hvori sjælen kan udleve sine sorger og sine glæder.



### Ikke-lokalitet som princippet bag bevidstheden

Roger Penrose mener at ikke-lokalitet er et af de principper, vi skal have fat i for at forstå bevidstheden. Lad mig prøve at oversætte hans matematiske teorier til mit eget sprog.

Jeg forstår "ikke-lokalitet" som et princip, der giver ægte sammenhæng i et større eller mindre område af rummet. Ægte sammenhæng betyder af en sværm af lokale punkter kan smelte sammen til en helhed. Atomer og molekyler smelter fx sammen til en levende celle, og celler kan igen smelte sammen til en organisme.

"Ikke-lokalitet" er det fænomen, der gør, at en pose døde atomer kan blive til noget andet og mere end støv, klistret sammen med nogle elektriske bindinger. "Ikke-lokalitet" ser ud til at være den nødvendige forudsætning for selve livets bevidste tilstedeværelse og organismers oplevelsesmæssige rum.

Mere radikalt formuleret er "ikke-lokalitet" et princip, der binder virkeligheden sammen hinsides tid og rum. Det er simpelthen det princip, som livet bruger, når det skaber sammenhæng i verden. "Ikke-lokalitet" er princippet om kontinuitet og sammenhæng i universet. Takket være verdens ikke-lokale beskaffenhed består virkeligheden ikke - modsat hvad de fleste af os går og tror - af veldefinerede og velafgrænsede punkter og partikler i rum og tid.

Det er i dag en stor gåde for den teoretiske videnskab, hvordan sådan et ikke-lokalt princip kan arbejde sammen med de temmelig lokale principper, der tilsyneladende gælder for universets atomer og molekyler.

Forholdet mellem det lokale og det ikke-lokale kan først forstås, når man forstår de mere subtile egenskaber ved atomerne og de fysiske partikler;

måske er det ligefrem nødvendigt at forstå, hvordan partiklerne oprindeligt opstod.

En populær teori i fysikken i dag er, at partiklerne opstod spontant ud af et kvantevakuum. I en vis forstand opstod de altså af ingenting. Det er derfor at de stadig i en vis bestemt betydning stadig ingenting er. Ikke-lokalitet er nemlig læren om at tingene ikke eksisterer så lokalt, som vi går og tror.

Man kan med en metafor sige, at atomerne har "en blød plet på bagsiden", hvor de på en måde slet ikke eksisterer. Når de så er mange nok og billedlig talt lægger sig "med bagsiderne mod hinanden", kan de derved skabe en fantastisk sammenhæng, der skyldes, at de i virkeligheden aldrig har været adskilt fra hinanden eller fra den kilde, der har skabt dem.

En gammel opfattelse af bevidsthed siger, at al bevidstheds kilde er verdensaltet og at vore lokale bevidstheder er forbundet med hinanden og med alt der eksisterer gennem dette uendelige og ubegrænsede verdensalt.

Alt hvad der er skabt, alle de helheder, vi kender som lokale, står gennem ikke-lokaliteten direkte i forbindelse med verdensaltet. Ikke-lokalitet er selve kilden til bevidsthed; ikke-lokalitet er nemlig den kraft, der forbinder os med verden, og den kraft der forbinder alle verdens dele med hinanden.

Det ikke-lokale får imidlertid ikke bare verdens fænomener til at kollapse oven i hinanden. Det sindrige ved ikke-lokalitet er at den altid balancerer lokalitet. Man kan sige, at verden hverken er ikke-lokal eller lokal, men noget højt struktureret dér imellem. Det vanskelige spørgsmål er naturligvis hvilken struktur verden så har.

De fleste oprindelige folk har haft gamle naturreligioner, hvor de har dyrket et samlende princip og et adskillende princip i balance med hinanden. De har typisk kan det samlende princip for det uendelige, gud, den store ånd, universets sjæl, kilden osv. og det adskillende princip for det endelige, det fysiske og det skabte.

En række folkeslag - Hopiindianerne, de australske aboriginals, de tibetanske buddhister m.fl. - har brug deres viden om virkelighedens ikke-lokale natur på konkrete og mærkelige måder. Alle de nævnte folkeslag siges at have mestre, højtudviklede individer, der takket være deres person-



lige forståelse af virkelighedens ikke-lokale beskaffenhed kan flytte sig over store afstande i rummet på et øjeblik, alene med viljens kraft.

De oprindelige folkeslag har traditionelt også brugt princippet om ikke-lokalitet som et aktivt, medicinsk princip. Al heling handler om at tage princippet om sammenhæng i anvendelse og genskabe brudte helheder. Og enhver ægte sammenhæng er netop ikke-lokal.

De teoretiske såvel som de praktiske sider af ikke-lokaliteten forekommer forståeligt nok de fleste normale vesterlændinge noget fantastisk. Vores erfaringer viser os almindeligvis verden som voldsomt lokal. Selv savner jeg meget at se fx de psykiske flytninger demonstreret i praksis. Det er simpelt hen svært at tro på legenderne, om end de forekommer rimelige fra et teoretisk synspunkt.

På den anden side: er man først blevet overbevist om at der ikke findes noget fysisk rum fordi fysisk afstand på en måde er en illusion, som vores grove sind fastholder os i, er det nok ikke helt så svært at flytte sig alene ved tankens kraft. Det spændende er, at ikke bare vores myter og anekdoter peger mod det ikke-lokale. Selve vores teoretiske videnskab inden for fysik, kemi og biologi ser ud til at pege mere og mere i den retning.

Det er først og fremmest i den teoretiske fysik - takket være pionerer som bl.a. Penrose - at erkendelsen af et samlende princip, der skaber ægte helheder og gør bevidsthed mulig, er ved at dukke op. Den dag det ikke-lokale princip får en præcis og holdbar videnskabelig formulering i fysikken, får det stor betydning for vores videnskab om levende væsener. Den dag vil den molekylærbiologiske lægevidenskabs æra, som reducerer den levende organismen til ren kemi, være forbi.

Jeg er personligt overbevist om at livet ikke er ren kemi og at der er endnu uopdagede, ikke-lokale og helhedsskabende principper på færde. Den materialistisk orienterede opfattelse af livet, der betragter bevidstheden som et biprodukt af hjerne kemi, vil blive afløst af en ny forståelse af livet som udspændt mellem stof og ånd.

Bevidstheden vil så at sige blive anerkendt som et fundamentalt princip i verden, et "grundstof". Med en anerkendelse af bevidsthed som et genuint og virkeligt fænomen, er vejen åbnet for en ny, langt dybere forståelse af sundhed og sygdom.



## Reinkarnation uden sjæl

Jeg trækker vejret kraftigt, igen og igen, og smertefulde bølger af elektricitet går gennem min krop. Teknikken hedder rebirthing og er ganske enkel: du lægger dig ned og trækker vejret lige så kraftigt du kan et par timer. Det bliver ubehageligt. Det bliver frygtelig ubehageligt. Du fortsætter bare, ligegyldigt hvad der sker. Til sidst kommer du altid ud på den anden side.

Det er let at genopleve sin egen fødsel med teknikken, og mange får oplevelsen af "at blive født igen", deraf navnet på teknikken. Fødselsoplevelser er også velkendte fra de meditationsformer, som anvendes i fx den tibetanske buddhisme og fra oplevelser med bevidsthedsændrende stoffer, godt beskrevet af lægen Stanislav Grof i bogen "Den indre Rejse".

Rebirthing-teknikken er kendt for at sende folk ganske langt tilbage i tiden - også tilbage til før fødslen, til tilværelsen i livmoderen, helt tilbage til undfangelsen ... og tilbage før den.

"Det er umuligt", tænker jeg. I et blændende klart flash har jeg fået et billede af mig selv som munk. Tiden er middelalderen. Jeg sidder og læser tykke læderindbundne bøger af pergament med fint svungne, krøllede bogstaver. Jeg er lærd, et kultiveret menneske med viden og empati, og med ansvar for klosteret, jeg lever på.

Hvordan går det til, at jeg har denne erindring? Hvor kommer den fra? Hvorfor opleves den så virkelig, som om jeg var der selv, som om det virkelig var mig, der var munk, dengang for måske fem hundrede år siden? Min beskrivelse af virkeligheden hænger ikke sammen mere. Jeg kan ikke forklare det jeg oplever.

Jeg gør flere forsøg med rebirthing, og session efter session får jeg nye erindringer om tiden før dette liv. Der er talrige billeder fra hele verden, fra alle verdens folk, alle tider... "Billederne må altså være noget jeg selv skaber, altså en illusion, ja, et kosmisk bedrag", tænker jeg. "Det kan umuligt passe at vores personlige liv er flettet sammen med alle andre menneskers liv, fortidige og nutidige, til alle tider..."

SØREN VENTEGODT

“Kan man stole på indholdet i reinkarnationsoplevelserne - passer de?”, spørger jeg Stanislav Grof, da han senere besøger Forskningscenter for Livskvalitet for at tale i vores studiekreds.

“Jeg har brugt år af mit liv på at checke mine egne oplevelser netop af den type, som du taler om, og jeg har fundet en række forbløffende eksempler på, at jeg vidste ting, som jeg umuligt kunne vide, med mindre min transpersonelle oplevelser var en sand kilde til information og viden”, svarer han.

“Så det er virkelig sandt, at vi har alle begivenheder i universet til rådighed som information”, tænker jeg. At billederne er “information” betyder, at vi selv må hente de billeder vi har brug for ned fra kosmos og lægge vores livsenergi i dem. Ved at kombinere billederne som det passer os, kan vi få form og indhold på vores ønsker, holdninger og forventninger.

Universet er i selve sin natur ikke bare ikke-lokalt og sammenhængende, det er også vanvittig højt struktureret. Strukturen er frugtbar således at selve universets opbygning tjener til at lagre information fra alle tider og alle steder og præsentere det til alle tider og alle steder.

“Hvis du ikke tror på reinkarnation”, siger Grof, “så husk: der er milliarder af mennesker, der tror på reinkarnation her på Jorden. Og hos dem, der tror, fx hos hinduerne og buddhisterne, er det nærmest reglen, at folk har den slags erindringer. Men i Vesten, hvor vi ikke tror på den slags, er der ingen, der kan huske noget.”

Jeg tvivler i lang tid på at det er mine egne billeder, jeg ser under re-birthing. Jeg kan ikke få det på plads, for jeg kan ikke tro, at jeg er en sjæl, der bliver født igen og igen. Modsat dualister, der tror på at sjæl og legeme er to adskilte størrelser, er jeg monist og tror på, at mennesket med krop, sind og ånd er en ubrydelig helhed. Vi er ganske vist en sjæl i betydningen: en hel organisme, men vi har bare eet liv, som vi må passe godt på.

Det var Dalai Lama, der kom med en troværdig løsning på problemet: reinkarnation uden sjæl: “Livene er blot stablet oven på hinanden som terninger; men der er ingen ting i mellem terningerne”, forklarede den 14. inkarnation af Dalai Lama, da Holger Bech Nielsen og jeg diskuterede bevidsthedens natur med ham.

Efter den buddhistiske opfattelse findes sjælen nemlig ikke som en selvstændig og uafhængig enhed; der er ingen sjæl, der kan gå igen, men der er

derimod et upersonligt mønster, der kan manifestere sig i liv efter liv, inkarnation efter inkarnation. Buddhas lære er doktrinen om "no soul" (ikke-jeg, "Anatta").

Den 14. Dalai Lama er således en inkarnation af Dalai Lama, uden at det var hans sjæl, der boede i de tidligere Lamaer. De tidligere inkarnationer findes lagret i universet som et mønster, der er til rådighed for ham, og som han kan føre videre og udvikle. Men der findes ingen tråd, der binder livene sammen. Det er en meget smuk løsning.



## Parapsykologi og psykokinese

Når vi taler om bevidsthed, er der et forskningsfelt, der stort set er mørkelagt, fordi det er for mærkeligt. Det er faktisk så mærkeligt, at videnskabsfolk ved deres fulde fem ikke vil interessere sig for det. De vil helst ikke forholde sig til det. Langt mindre vil de diskutere resultaterne. Området er tabu i vores kultur på linje med andre pinlige emner som selvmord, psykisk sygdom, reinkarnation, døden osv. Feltet kaldes for "parapsykologi".

Jeg stødte første gang på emnet, da jeg legede med terninger sammen med min bror Morten for næsten 20 år siden. Det startede i al uskyldighed, men snart gik det op for os, at det ikke var nogen helt uskyldig leg. Vi havde sat os for at slå ettaller. Og det gjorde vi. Så ville vi have seksere. Og det fik vi.

Jeg regnede sandsynligheden ud på vores resultater. Afvigelsen gik i den retning vi ønskede det, og der var kun 1/10 chance for, at det resultat vi fik var tilfældigt. Sikkerheden var ikke god nok til at være videnskabelig (det kræver traditionelt 1/20), men resultatet var temmelig overbevisende og lidt skræmmende for mig dengang. For hvis man virkelig kan slå det man vil, er der nogle meget mærkelige kræfter på færde. Men sandsynligvis snød vi bare os selv.

"Kan du huske dengang vi slog med terninger og fik alt for mange seksere", spørger jeg Morten, en dag vi sidder og taler om gamle dage. "Ved du hvad, jeg tror altså ikke rigtig på det mere", siger han. "Hvorfor ikke?",

spørger jeg. "Jeg tror ikke, at det er på den måde, at bevidstheden griber ind i stoffet", siger han. "Men kan du ikke huske det?" "Jo, men så ville du vel også kunne gøre det i dag?", spørger han drillende og opfordrer mig til igen at krydse den forbudte linje.

"Ok", siger jeg, "lad os bare prøve". Morten finder en terning frem, og tager et vandglas til mig: "Ikke noget med at snyde ubevidst med kastene", siger han, "brug glasset når du slår!". Jeg kaster terningen med glasset og Morten noterer antal slag og antal seksere.

Jeg slår i alt 50 seksere, før Morten siger "Stop!". Jeg har brugt 37 x 6 slag for at få dem. Hvad er sandsynligheden nu for at jeg fik for mange seksere? Jeg tager resultatet med til Jørgen, min statistiker, og spørger ham, hvad sandsynligheden er for at få så mange seksere, som jeg fik, ved det antal slag jeg slog.

Han åbner et af de store statistikprogrammer og taster lidt. Han rækker mig lidt efter en seddel med teksten: "Bernoulli test:  $p=0,107$ ". "Det ser jo meget godt ud", siger han. "Jeg gjorde det igen", tænker jeg. Resultatet gav ingen videnskabelig sikkerhed. Men nok til at overbevise mig om at jeg kan.

Mortens kæreste skal også lige forsøge. "Seksere?", siger hun. Så slår hun tre seksere i træk og stopper med et grin. Sandsynligheden for tre seksere i tre slag er  $1:(6 \times 6 \times 6) = 1:216$  eller mindre end 0,005. Det ler vi af.

Jeg husker, at jeg efter vores første eksperimenter sad på Universitetsbibliotekets 2. afdeling i flere dage og studerede litteraturen om parapsykologisk forskning. Til min store forbavselse var der rundt omkring på verdens biblioteker tusindvis af bind med videnskabeligt arbejde om parapsykologi. Mange af studierne, især de tyske og amerikanske, var universitetsstudier og så ud til at holde en fin, videnskabelig standard.

På universitetet i København var det vist kun den nu pensionerede professor Preben Plum fra Rigshospitalets Børneafdeling, der tog den slags alvorligt - og ingen tog rigtigt den side af Plum alvorligt. Måske skal nævne, at det store studie af 10.000 danskere født på Rigshospitalet, som jeg viderefører fra professor Bengt Zachau-Christiansen, oprindeligt blev hjulpet i gang af Plum, og der er ingen der peger fingre ad hans videnskabelige kvalifikationer.

Man kan ikke interessere sig for disse mærkelige sider af bevidstheden uden at blive betragtet som en skør kugle i den akademiske verden. Jeg har aldrig følt nogen særlig trang til at fortælle mine kolleger om mine telekinetiske eksperimenter.

I 1998 blev den omfattende psykiske forskning, som CIA havde finansieret under den kolde krig på Stanford Research Institute, lagt frem for offentligheden bl.a. på konferencen "Towards a Science of Consciousness III" i Tucson, Arizona. Dr. Russell Targ forklarede mig og de andre tilhørere, at de havde haft meget stor succes med en række paraspsykologiske studier.

Især "distant viewing", "fjern-syn", hvor man ser på ting eller scener, der er tusinder af kilometer borte, var en stor succes. På konferencen fremlagde han til publikums store begejstring en række vellykkede spiontegninger sammen med senere fremskaffede fotos af det tegnede emne, og fortalte at en række uafhængige forskergrupper havde kunne reproducere deres gode resultater fra studier af "nonlocal awareness".

Naboauditoriet holdt samtidig en session om kvantefænomener, nærmere bestemt kvantetopologi, som grundlag for bevidstheden. Jeg morede mig kosteligt over den måde de to lejre, der med en hvis rimlighed kan siges at være lige skøre, på det bestemteste tog afstand fra hinandens ideer og emner. Selv fandt jeg begge sessioner troværdige, om end de begge læner sig op af endnu ukendte eller i det mindste ufærdigt formulerede, fysiske principper.

Flere oversigtsartikler har for nyligt fortalt om alle de mærkelige paraspsykologiske forsøg, der er blevet udført af professor Robert G. Jahn ved Princeton Engineering Anomalies Research Laboratory på Princeton University i USA. Gennem millioner af forsøg havde man vist, at forsøgspersoner alene med deres bevidsthed kan påvirke computere til at give resultater, der afviger fra hvad det burde være, og i den retning som personerne ønskede. Hvis folk ville have seksere fik de seksere, så at sige.

De videnskabelige forsøg viste med overordentlig stor sikkerhed, at forsøgspersoner kunne få kurver på en computerskærm til at afbøjes, computerstyrede pumper til at give højere eller lavere vandstråler, mens computerstyrede biler kunne påvirkes til at køre bestemte veje etc. Det viser sig også, at to forelskede mennesker er bedre til at påvirke computerne, end folk almindeligvis er.

Det er ikke bare terninger, nåle og computere, der kan påvirkes af menneskets bevidsthed. Mennesker er formodentlig lettere at påvirke end maskiner og terninger.

I Sri Yoganandas bog "En yogis selvbiografi" er der morsomme eksempler på hvordan Yoganandas mester kunne gribe ind i folks tanker og adfærd, på den mest direkte og ubesværede måde. På et tidspunkt får mesteren fx en bonde til at stjæle en vandmelon, der ligger godt gemt væk under Yoganandas seng. Yogananda betragter målløs tyveriet, som mesteren dirigerer med sin vilje, mens det foregår.

Tilsyneladende har vi alle sammen en evne til at påvirke hinandens opfattelse. Når vi mødes og taler sammen eller holder inspirerende forelæsninger for hinanden, benytter vi vores evne til at påvirke hinandens stemninger og opfattelser. Jeg gætter på, at vores bevidsthed er langt mere indflydelsesrig og manipulerende, end vi forestiller os. De mennesker, der kultiverer deres evne til at påvirke andre, kan kaste rundt med deres medmennesker.

Forklaringen er at vores bevidsthed ikke er lokal og begrænset til vores hjerner, som vi normalt forestiller os det. Vores bevidstheder ser ud til at hænge sammen via en ikke-lokal kraft i universet, en kraft, der flyder frit og som er overalt. Kraften, kendt fra Star Wars som "The Force", er ikke bare science fiction. Bevidstheden læner sig op af denne ikke-lokal kraft, som fysikken formodentlig snart vil kunne beskrive mere præcist. Den kraft ser ud til at kunne gribe direkte ind i verden, selv om det kræver en del øvelse at løfte et rumskib op af en mose.



## Materialisering

Sai Baba går rundt på pladsen, omgivet af femhundrede fans, der alle håber at veksle et ord med ham eller få ham til at materialisere lidt hellig, velduftende aske, kaldet "vibuti", eller måske en guldring til dem. Jeg ser ham komme gående. Ti meter fra mig stopper han og tryller hellig aske frem.

De, der er tættest på fortæller, at det ser ud, som om han sprøjter asken direkte ud af fingerspidserne. Om materialiseringen er virkelig eller kun sker i vores let manipulerbare sind kan jeg ikke afgøre. Min fornemmelse er, at det sker i virkeligheden. Men mit sind kræver, at jeg selv kan gøre det, før jeg helt kan tro på det...

I dag har studiekredsen besøg af Geoff Boltwood, der er blevet kaldt for "Englands Sai Baba". Geoff virker som et sympatisk, ærligt og helt igennem redeligt menneske med en spirituel aura. Han er umiddelbar som et barn. Det siges om ham, at han har evnen til spontant at materialisere ting.

"Jeg var med engang, hvor Geoff materialiserede en masse parfumeret olie i hånden på en kursUSDeltager", fortæller en bekendt af Geoff mig i telefonen forud for hans besøg. Desværre kan Geoff ikke gøre det på kommando, så han skuffer vores opstemte forventninger ved ikke at materialisere noget for os den dag. Men han giver os en ret god, om end noget underlig forklaring på fænomenet "materialisering".

"Det startede da jeg var 5 år, og blev indlagt på hospitalet med gigtfeber, hvor jeg fik en nærdødsoplevelse. Jeg så mig selv på operationsbordet fra et sted oppe under loftet. Jeg overlevede operationen, men var forandret. Jeg opdagede en aften, at jeg kunne stirre på loftet i mit soveværelse, og så kunne jeg få det til gradvis at gå i opløsning og forsvinde, hvorefter jeg kunne se direkte op i stjernerne. Jeg kunne gentage opløsningen og få selve himlen til at forsvinde, hvorefter jeg endte med at se den energi, som selve universet var lavet af.

Som en leg trænede jeg mig selv til at blive rigtig god til at se alle mulige ting gå i opløsning og blive til energimønstre. Jeg så fx loftet først blive blødt og derefter stå og svaje lidt, ligesom jorden ved et jordskælv bliver flydende. Så blev dele af loftet til prikker i alle farver, der svirede og snurrede og dansede rundt. Snart fulgte resten af loftet med, og alting var derefter kun prikker. Så kom tidspunktet, hvor prikkerne, der udgjorde det fysiske stof, bare var knudepunkterne i et energimønster, hvor bølgerne ligesom lappede over hinanden. Derefter forsvandt det hele.

Da jeg havde trænet et stykke tid, begyndte der at ske mærkelige ting omkring mig. Lyskontakter tændte og slukkede af sig selv, ting bevægede sig osv., alt det vi kender under betegnelsen psykokinese. Det skete ikke mere før jeg blev voksen. En dag opdagede jeg, at jeg kunne se ting langt



SØREN VENTEGODT

væk, at jeg kunne bøje skeer, ja, at jeg endog kunne materialisere ting. Det skete ikke når jeg ville, men når jeg på en eller anden måde havde brug for at det skete, og ønskede det direkte, uden om sindet og tankerne.

Min oplevelse er, at der ikke skal særlig meget energi til at materialisere; snarere skal der en ganske bestemt klar hensigt til, der får bevidstheden til at gribe ind i de her grundlæggende energimønstre, som verden består af, og får stoffet til at udkrystallisere sig her.

I nogle år arbejdede jeg sammen med forskere for at overbevise dem om at jeg virkelig kunne de her ting, men hver eneste gang vi var tæt på at påvise det, blev de på en eller anden måde frygtelig vrede, og forsøgene gik i fisk for os. Men nu er jeg klar igen, hvis I skulle have lyst til at lave eksperimenter." Vi aftaler begejstret at mødes igen ved en senere lejlighed, så han kan undervise os i at materialisere ting. Det er vi mange, der gerne vil lære.



## En lille snak om fosfor i landbruget

Min økologiske ven Niels Peter er flyttet til Norge, hvor han bor på et økologisk landbrug, i et område befolket af økologer og antroposoffer.

"I hytten her hvor vi sidder, har der indtil for nyligt boet en mand, der er ekspert i grundstoffet fosfor", siger Jan, der ejer det biodynamiske landbrug drevet efter Rudolf Steiners principper. "Hvert år tager denne mand til Sverige, hvor han plukker en masse valeriane-planter. Dem bruger han til at fremstille et biodynamisk præparat, der har den egenskab, at det genskaber den fosfor i jorden, der bliver fjernet med de dyrkede planter.

I seks uger i træk tager han sine glas med valerianeudtræk ud og ind af hytten fire gange om dagen for at lade morgens og aftenens kraft samle sig i den æteriske dimension af præparatet. Hans forsøg her på gården viser, at hans metode kan øge udbyttet af afgrøden med hele 30%. Han arbejder just nu på en doktorafhandling om det."

"Jamen, det er lige som Findhorn i Skotland", siger Niels Peter, "hvor nogle åndelige mennesker slog sig ned i et område, der hidtil var blevet op-

fattet som uopdyrkeligt. Ved at tale med planterne, fik de dem til at vokse helt utroligt". Rygterne siger at gulerødderne vejede op til 5 kg stykket og græskarrene blev over en meter i diameter. Det var rene små mirakler, der blev udrettet dengang for 30 år siden, da det startede.

"Hør nu her", siger jeg for at få lidt videnskabelig fornuft ind i samtalen, "for mig er der et stort problem, vi er nødt til at forholde os til, nemlig at vi fjerner store mængder af fosfor fra marken, når vi dyrker den intensivt. Vi er nødt til at give noget tilbage til marken, så der også kan være fosfor til de planter, der skal dyrkes til næste år. Alle de fosforatomer, der bliver bygget ind i proteinerne, kernesyrer osv. i planternes celler, bliver fjernet fra det økologiske kredsløb og kommer efter hånden til at mangle i jorden.

Enten kan vi bruge natur- eller kunstgødning til at erstatte den fosfor, vi fjerner fra jorden - eller også må vi på anden måde hjælpe jorden til nyt fosfor."

"Det sidste er netop også både antroposoffernes og Findhorns projekt", siger Jan. "Men det er videnskabeligt set meget et mærkeligt projekt, for fosfor kan man ikke bare sådan lige skabe. Som jeg forstår Steiner kan man ved hengivent at udføre ritualerne i fuld tiltro til resultatet underbevidst materialisere fosfor på marken. Mennesker med stor tro og en højt udviklet bevidsthed kan gøre det."

"Jeg tror, at menneskeheden i almindelighed er nødt til at bruge gødning på markerne et stykke tid endnu - de næste 100 år vil jeg tro", siger jeg. "Jeg har ikke noget i mod kunstgødning, hvis bare det bruges i de rigtige mængder - måske 10% af det, der bruges på markerne i dag - og hvis man i øvrigt omhyggeligt sørger for, at det ikke indeholder væsentlige mængder af tungmetaller."

"Du sætter jo udviklingen 100 år tilbage med den slags tanker!", siger Niels Peter forarget. "Kunstgødning er slet ikke nødvendigt."

"Det med bevidstheden er lige som vand der koger", fortsætter Jan, "vi kan ikke have økologisk landbrug i stor stil, før vi kollektivt er bevidste nok og parate til det, men måske er vandet i dag 70 eller 80 grader varmt, og lige pludselig når vi kogepunktet og så sker tingene utrolig hurtigt".

Jeg sidder lidt og tænker. Det er en mærkelig verden. Jeg sidder med en sælsom fornemmelse af at Jan og hans "troende" medarbejder på det økologiske landbrug faktisk kan få de antroposofiske principper til at virke.

SØREN VENTEGODT

Måske har Geoff ret, når han siger, at det ikke er så vanskeligt for os at materialisere fysisk stof og at det slet ikke kræver den enorme mængde energi, som vi normalt forestiller os.



### På vej mod en ny lægevidenskab

Der er sammenhæng mellem det fysiske stof, livet og bevidstheden. Denne sammenhæng tillader vores organisme at holde styr på dens tre grundlæggende og tæt forbundne kvaliteter: information, følelse og opmærksomhed.

Den levende organisme er en fantastisk struktur, der kan beskrives "på langs" som atomer, celler og organer, og "på tværs" som information, følelse og opmærksomhed. Betragtes verden på langs består den af velordnede dele, der ikke hænger rigtigt sammen. Den store sammenhæng kan først erkendes, når man kigger på tværs af livets niveauer.

Jeg har talt en del om organismens "biologiske informationssystem", fordi informationsbegrebet appellerer særlig godt til naturvidenskaben. Det er imidlertid lige så rigtigt at sige, at organismen har et "følelsessystem" eller et "opmærksomhedssystem". Vanskeligheden består i, at vi skal bruge vores følelser og intuition for at få dét til at give mening. Det er krops- og følelseperspektivet, der anlægges i bogens anden del, som følger nedenfor.

Vi skal møde syge mennesker, der arbejder følelsesmæssigt og intuitivt for at løse deres indre konflikter. Det er mennesker, som ofte bliver raske igen.

Vi skal møde mennesker, der arbejder på at udvikle deres bevidsthed, og som finder fred og balance gennem ny forståelse og bedre måder at leve på. Det er mennesker som ofte heler.

Vi skal møde mennesker, der bearbejder deres personlige historie og genskaber deres indre sammenhæng. Det er mennesker, der forbedrer deres liv og deres helbred.

Al sygdom og lidelse ser ud til at skyldes at sindet modificerer sjælens ønsker. Det kaldes resignation. Resignation er en fornægtelse af livet og af

#### 4. BEVIDSTHED

kroppen. Sindet benægter livet. Vi undertrykker vores kærlighed. Vi bruger os selv forkert.

Vi skal se, at et dårligt helbred kan forbedres, når livskvaliteten forbedres. Dette kan i praksis gøres ved på samme tid at arbejde med sindet, følelserne og kroppen. Disse elementer må indgå i en ny, bevidsthedsorienteret lægevidenskab, der tager menneskets bevidsthed alvorligt i stedet for at betragte den som et ledsagefænomen til kroppens kemi.



## Del II

# Historier om sygdom og sundhed

SØREN VENTEGODT



---

## En bevidsthedsorienteret sygdomsmodel

### At forstå sygdom

Sygdom kan i princippet forstås. Det kan være vanskeligt, men det er som regel muligt at erkende, hvorfor man blev syg og hvordan man bliver rask igen. Sygdommen er nemlig ikke fysisk, selv om den ser sådan ud. Den kan med stor fordel betragtes under et eksistentielt perspektiv og vendes og drejes for mening og årsager.

En del af sygdommen findes i sindet som dårlige livsholdninger. En del af den findes i følelserne som uafsluttet personlig historie. En del af den findes i kroppen som fravær, som mangel på opmærksomhed og tilstedeværelse. Sygdommen kan ses som en del af os, vi har spaltet fra. En del af os, som vi er ubevidste omkring. En del af livet, som vi lyver om.

Det største i livet er ikke at være rask. Det største er at udfylde sin bestemmelse. Når det er lykkedes for en, gør det ikke noget, at man blomstrer af og dør. Det er ligefrem livets naturlige rytme. Men det er ikke meningen, at vi skal bruge livet på at være syge og ulykkelige. Sygdom og lidelse skyldes nemlig, at vi er faret vild, at vi har tabt tråden. Men sygdom er også en fantastisk anledning til at lære om livet. Så man kan på den måde sige, at meningen med sygdom og lidelse er, at vi skal blive klogere på livet.

Der er en overraskende stor sammenhæng mellem det at virkeliggøre sin personlige livsmission og det at være sund og rask. Når man forstår livet og lever i overensstemmelse med sig selv og livet inderst inde, vil man næ-



SØREN VENTEGODT

sten altid have et godt helbred. Men når man lever i modstrid med sig selv og livet, bliver man ofte syg. Organismen fungerer så dårligt, når den er fuld af forstyrrende, indre konflikter. Men den slags konflikter kan løses.

Det døde stof hænger sammen gennem en række kendte naturlove, der giver os den kendte fysik og kemi. Livet hænger sammen gennem en række principper for det levende, der giver os arme og ben, smukke øjne og humoristisk sans. Principperne for det levende er ikke kendte af vor tids videnskab. Bevidstheden hænger sammen gennem en række lige så dunkle principper for association og skelneevne, hukommelse og glemsel, opfattelse og perception, fortolkning og mening osv.

Livet ser ud til at hænge sammen "på langs": det døde stof hænger sammen med livet og følelserne, der igen hænger sammen med sindet og bevidstheden. Det fysiske og det psykiske er ikke to adskilte verdener, som mange i vor tid forestiller sig; det er snarere to sider af samme sag. Det er to forskellige måder, som det levende viser sig for os på.



### Livet mellem stof og ånd

Man kan forstå livet som et fænomen, der er udspændt mellem stof og ånd, det fysiske og det psykiske, atomer og bevidsthed. For at forstå livet, må vi forstå både det fysiske stof og den abstrakte ånd, der får støvet til at hænge sammen. Vi må forstå hvad der sker, når - med et bibelsk udtryk - "ånden blæser liv i det døde ler".

Stoffet giver livet fysisk manifestation og ånden giver bevidsthed og sammenhæng indadtil og udadtil. Men det er ikke nok til at forklare livet. For liv handler først og fremmest om oplevelser, om glæde og smerte, om nydelse, spænding, fryd og fornøjelse, lidelse og udvikling. Om bevægelse og stræben. Om sjov og ballade, udfordring og livsudfoldelse. Hverken stoffet eller bevidstheden ser i sig selv ud til at kunne forklare det sjove ved livet.

Den inderste sødme i livet hører sammen med opfyldelsen af livets formål, virkeliggørelsen af selve livets mening. For mig ser det ud til at selve

## 5. EN BEVIDSTHEDSORIENTERET SYGDOMSMODEL

livets mening er at vi - vi små ubetydelige ingenting'er - bidrager til udviklingen af verden, evolutionen af universet, udviklingen af altet. Når vi har det godt dybest nede i sjælen, bidrager vi til verdens udvikling.

Det vi kalder ånd er en sammenhæng i verden, der er kilden til alle vores oplevelser, kilden til selve vores bevidsthed. De færreste mennesker ser ud til at opdage denne kilde. Vi forventer intet fantastisk af tilværelsen. Vi forventer ingen store afsløringer af skjulte principper og bagvedliggende ordener. Vi kigger ingen gang efter, om der skulle findes den slags.

De fleste moderne mennesker forbliver livet igennem uopmærksomme på livets store mysterium, selv om det af og til viser sig for os på forunderlige måder. Nogle mennesker mærker lejlighedsvis mysteriet som "energi". Nogle fornemmer noget, som ligger bag det tilsyneladende som essens, som mening, som livfuldhed. Livets mysterium findes bag den meget velkendte, meget trygge og meget forudsigelige overflade. Den overflade er nemlig slet ikke så virkelig, som vi normalt forestiller os den. Den er nemlig i høj grad en illusion, som vores hjerner og vilje frembringer. Den er skabt af os alle i fællesskab. Mysteriet er at vi er frie til at skabe og opleve vores egen verden helt anderledes.

Jeg vil gerne opfordre læseren til at dykke ned under dagliglivets vante overflade og opdage et ukendt og dragende, forfærdeligt og vidunderligt univers, fuldt af eventyr og udfordring, med sine helt egne lovmæssigheder og regler. Jeg vil gerne opfordre dig til at genopdage dig selv som et levende og magisk væsen, i stedet for det forudsigelige fornuftsvæsen, du har gjort dig selv til.

For at tage imod livets eventyr må vi gøre krav på en personlig forståelse af livet inden i os. Vi må forstå det skabende og guddommelige i os. Vi må åbne os og genfinde vores egen sammenhæng med universet. Jeg vil mene, at belønningen for denne opdagelsesrejse ikke bare er et stærkt forbedret helbred for den syge, men en stærkt forbedret livskvalitet for alle, der på den måde tager imod livets største udfordring og gave.



## Følelserne kommer fra sjælen

Sjælen er et udtryk for menneskets helhed. Den er den kreative kilde, der skaber vores krop og vores sind. Sjælen håndterer livets informationer og gør vore dybe livshensigter til virkelighed gennem sine ønsker og beslutninger.

Når vores tilværelse former sig efter vores sjæls ønsker, bliver vi opfyldt af gode følelser. Men vi kan også fornægte vores sjæl. Vi har friheden til at beslutte os til ikke at være. Det er en frihed som vi mennesker i vid udstrækning benytter os af. Men når vi gør det bliver vores sjæl bedrøvet. Vores følelser, som udspringer af sjælens møde med verden, bliver triste.

Kroppen og sindet kan være venner med sjælen - eller fjender. Vores følelser udtrykker forholdet mellem os som sjæl på den ene side og vores sind og krop på den anden. Når vi nægter at være sjæl men insisterer på at være kroppen eller sindet, går det galt for os. Vi er frie til at gøre det. Men vi kan ikke undgå at lide, når vi fornægter os selv.

Vores grundlæggende følelsesmæssige stemning fortæller os, hvor godt vi for tiden får realiseret sjælens hensigter. Når der er stor afstand mellem det, vi dybest set gerne vil og den måde vi har formet vores tilværelse på, plages vi af negative følelser som ligegyldighed, kedsomhed, tomhed, depression, fortvivlelse og meningsløshed. Sammenhæng i livet indadtil mod sjælen og udadtil mod omverdenen giver os oplevelsen af kærlighed, fred og harmoni.

Beslutninger, der giver modsætning mellem sjælen og sindet, kan let føre til drabelige konflikter med følelser af begær, had, misundelse, jalousi og vrede. Konflikterne fortsætter så længe årsagen til dem ses som noget ydre. I samme øjeblik de ses som projektioner af den indre konflikt mellem sindet og sjælen, kommer forståelsen og dermed muligheden for at træffe en ny livsbekræftende beslutning, der kan få det hele til at falde på plads igen. Konflikter kan kun eksistere, så længe vi er uopmærksomme på at vores beslutninger er livsfornægtende og derfor holder fast ved dem.

På overfladen af vores følelsesliv skifter følelserne hele tiden farve efter indholdet af vores sind. Men i dybet er vores stemning mere konstant, enten glad eller trist. De fleste vestlige mennesker er triste i sjælen. Det er derfor vi bliver fysisk syge.



## En bevidsthedsorienteret sygdomsmodel

For en kort betragtning er mennesket en helhed eller en sjæl, der har sind og krop og som er forbundet med verden gennem følelser. En god og enkel måde at beskrive det på ser ud til at være sådan: Sindet er forbundet til kroppen gennem følelserne.

Livet er udspændt mellem to ekstremer, som vi kalder for stof og ånd. Livet er en bro, der binder disse to ekstremer sammen. Tættest på stoffet - på atomerne - findes cellerne og kroppen. Tættest på ånden og bevidstheden findes sindet.

Sjælen er vores helhed; denne helhed ejer så kroppen, sindet og følelserne. Som jeg ser det er stoffet og ånden universets grundlæggende bestanddele. At der kommer følelser - livsglæde og livssmerte - ud af det, er livets mirakel.

Når vi er sunde og velfungerende, hænger alle dele af os tæt og uadskilleligt sammen med vores helhed. Vores sind er konstruktivt og livsbekræftende, vores følelser er hele og rummelige, vores krop er levende, fri og fyldt med vores nærvær og opmærksomhed. Vores sjæl er fri og ubundet. Vores helhed har givet slip på identifikationen med delene. Det er en meget fin tilstand.

Den bevidsthedsorienterede sygdomsmodel (Figur 1) forklarer sygdom ud fra sådan en model for mennesket. Mennesket består efter modellen af fem sammenhængende lag, der tilsammen udgør vores helhed:

1. Atomerne, det lokale og fysisk manifesterede
2. Cellerne og den biologiske information, der får atomer og molekyler til at hænge sammen, og som bærer livets historie og opskriften på at være menneske,
3. Følelserne, der strækker sig hele vejen fra stoffet til ånden, og fortæller os om graden af sammenhæng og livsudfoldelse,
4. Sindet og hjernen, der rummer en beskrivelse af virkeligheden, en fortolkning i rum og tid, der kan være mere eller mindre sand, mere eller mindre i overensstemmelse med livet

SØREN VENTEGODT

5. Ånd, det "ikke-lokale", allestedsnærværende, der får verdens elementer til at danne ægte helheder, og som gør oplevelser og bevidsthed mulig.

Livet i os findes mellem det lokale – stoffet – til venstre i figuren, og det "ikke-lokale" – ånden – til højre i figuren. Tættest på ånden findes sindet. Tættest på det fysiske findes cellerne. Gennem det hele går det biologiske informationssystem, illustreret ved den store liggende trekant. Det styrer cellerne i deres arbejde og fører information og livsvisdom fra livets dyb, til venstre, frem til bevidsthedens overflade, til højre.

*Fig. 1. Den bevidsthedsorienterede sygdomsmodel*

En sygdom, illustreret ved den liggende cylinder, viser sig som en funktionel forstyrrelse eller et organisatorisk sammenbrud et sted i kroppen. Den er en struktur, der strækker sig hele vejen fra sindet gennem følelserne til den fysiske krop.

En sygdom er næsten altid skabt af nogle livsfornægtende holdninger, nogle ubearbejdede følelser og nogle forstyrrelser i kroppen, der gør at cel-

## 5. EN BEVIDSTHEDSORIENTERET SYGDOMSMODEL

lerne ikke arbejder rigtigt. Dårlige gener og ødelæggende ydre belastninger er i min vurdering relativt sjældne i vores kultur.

For at blive rask igen når man er blevet syg skal man forbedre sine livsholdninger, bearbejde de uintegrerede følelser og ophæve blokeringerne - manglen på nærvær, åndedræt og opmærksomhed - i kroppen. Sygdommen er kendetegnet ved fravær af opmærksomhed.

Bevidstheden er lyset i os, og de dårlige livsholdninger kaster så at sige "skygger" ned i kroppen; der hvor skyggerne falder, bliver kroppen svag og mennesket sygt.

En sygdom strækker sig altså gennem de fire første lag, men når netop ikke bevidstheden. Alle sygdomme har altså en kerne af ubevidsthed og fortrængning. Vi bliver raske, når vi integrerer vores fortrængninger og omgør vores beslutninger om fornægtelse af livet.

For at blive raske skal vi udvikle vores personlige livsfilosofi til at blive konstruktiv, ansvarlig og livsbekræftende, vi skal udvikle vores følelsesfuldhed, så vore følelser bliver sammenhængende og positive, og vi skal udvikle vores kroppe, så vi bliver livfulde og komme til stede i vores fysiske rum.

Vi kan få hjælp til den proces det er at blive rask igen når vi bliver inspirerede til at forbedre vores personlige livsfilosofi, når vi får hjælp til at bearbejde vores personlige historie og når vi bliver berørt og masseret der hvor vores krop er blokeret, så vi igen kommer til stede og "kropsenergiene" atter strømmer frit.

Psykologisk bliver vi syge når vi identificerer os med vores sind og vores krop. Sjælen forsvinder let for os, og vi befinder os i en smertefuld virkelighed, hvor vi klynger os til ting, der volder os smerte og som vi burde give slip på. Men vi kan ikke, fordi vi er overbevist om at det ville betyde vores død og undergang. At vågne op fra denne ubevidste uvidenhed, er den opgave vi står overfor når vi skal helbrede os selv for en eller anden sygdom eller lidelse.

---

## Oprindelig medicin

### Sygdomshistorier fra Østen

På øen Lombok mødte jeg for første gang en vaskeægte medicinmand, en "belian". Jeg talte med ham i et lille træskur midt i junglen. Den lokale åndemaner var tolk; han var også en driftig forretningsmand og ejede et herberg i junglen ved foden af et helligt bjerg, Gundung Rinjane, der ofte fik besøg. Medicinmanden og åndemaneren havde delt magten i det lille junglesamfund med en muslimsk præst; alle levede de fredeligt sammen og bidrog med hver deres.

"Hvordan helbreder du folk", spurgte jeg nysgerrigt medicinmanden Anac Siranep, da vi havde overstået formaliteterne med den skilte yoghurt med fluer i og det frygtelige risvinsdestillat, der skulle gøre det ud for brændevin.

"Først er det meget vigtigt, at jeg får en gammel kinesisk mønt, en af dem med firkantet hul i midten, for det er den eneste rigtige måde at betale sin medicinmand på. Ris og bomuld kan dog også bruges som betaling. Derefter hører jeg så på den syges forklaring og danner mig et indtryk af situationen. Til sidst smører jeg kokosolie på det syge sted og fremsiger mine hellige, nedarvede mantraer, mens jeg beder til ånderne om, at de forbandelser, der er kastet på den syge vil gå over, så personen kan blive rask igen. Jeg sætter også lidt tygget betelnød i panden på den syge."

"Hvad er det for forbandelser?", spørger jeg.

“Jo, lad mig tage et eksempel: hvis nogen har stjålet en ko, så vil den berøvede gå til en specialist, der kan hjælpe med at opklare, hvem der har gjort det. En god åndemaner eller medicinmand vil naturligvis kunne sige, hvor koen er, og hvem der har stjålet den. Også selv om koen og manden er meget langt borte. Og så vil den bestjålne selvfølgelig gå hen og kræve sin ko tilbage. Mange gange vil han også kaste en forbandelse på tyven, der gør ham syg. Og så kræver det et besøg hos medicinmanden at blive rask igen.”

“Bruger andet end kokosolie og betelnød til at behandle med?”, spørger jeg.

“Nej”, siger medicinmanden, “kokosolie er det bedste”. Så fortæller han, hvordan medicinmænd har magt til at gribe ind i den kosmiske orden. De kan fx stoppe regnen i regntiden - det praktiseres i forbindelse med de religiøse ritualer - eller gøre folk syge, når det er på sin plads, lige som kvinder kan blive frugtbare, og kærlighed eller had kan blive vakt i folk.

Vi bor på åndemanerens hotel, da bestigning af det hellige bjerg var vores egentlige mål. Bjerget er centrum for den gamle blandingsreligion som antropologer har givet det umulige navn weto-telo synkretismen. Når man mediterer på bjergets top, forklarer åndemaneren os, optager man naturens kraft i sig og får derved magiske evner til at skabe orden i universets uendelige kaos.

På hotellet har åndemaneren sin kone og en masse børn. Efter vores snak med medicinmanden fortæller han en masse om ånder, og så kører vi på motorcykel hen til et andet hus han har. Der har han til min forbavselse endnu en kone og en masse børn.

Det er tydeligt, at medicinmanden, der er meget gammel og frygtelig svagelig, har en meget høj status i landsbyen; der er ingen tvivl om, at han fungerer rigtig godt i rollen som landsbylæge. Der er mange historier om, hvordan han har hjulpet folk til at blive raske. Nå ja, en gang i mellem dør der selvfølgelig en eller anden, når forbandelsen er for kraftig, men ingen helbreder har jo en succesrate på 100%.





## Ayur Veda i Katmandu

Engang besøgte jeg det store ayurvediske hospital i Katmandu. Jeg husker tydeligt de mørke, snævre gader, de traditionelle træhuse, de fattigste slumkvarterer nede ved floden, hvor børnene alligevel ikke græd, selv om de ikke kunne have meget at spise, og livets langsomme rytme, som om folk havde hele livet til at vaske deres tøj i floden.

Jeg opholdt mig i byen nogle dage, før jeg tog videre ud i Himalayas lodrette bjerge. Jeg rejste med min bror. Vi boede på det gode Hotel Vajra med det fine bibliotek og den rigtige Yogi, tæt ved Abetemplet, dengang Hotel Vajra stadig var til at betale for SU'en.

Jeg besøgte det lokale hospital for at få et indblik i Ayur Vedaens mysterier, denne tusindårige lægekunst, der først og fremmest handler om meditation og udvikling af patientens bevidsthed. En venlig, ayurvedisk læge forklarer mig længe og indgående om det ayurvediske systems mange fortræffeligheder.

Efter en lang filosofisk udredning siger han: "Det bedste ved det hele er naturligvis, at vi i et fattigt land som Nepal kan dyrke alle lægeplanterne i hospitalets egen have, og selv lave vores medicin. For det er jo den ayurvediske urtemedicin, der redder folk på kort sigt, når de er blevet syge. Meditation og den slags er først og fremmest gode til langvarige, kroniske sygdomme og til forebyggelse. Når folk er akut syge, har de brug for medicin."

"Er det stærk medicin I får fra de urter?", spørger jeg, noget forbavset over, at man kan kurere akutte tarminfektioner, der i Vesten ville kræve store mængder antibiotika, med tynde planteudtræk.

"De er ikke stærke på den måde, at man kan dø af dem, men de er meget effektive, når det lykkes lægen at vælge lige præcis den rigtige medicin til den rigtige personlighed." Han sagde "personlighed". Det ville vi altså ikke have sagt på den lægeskole, jeg gik på.

"Hvordan ved man, om det er lykkedes at vælge den rigtige medicin?"

"Ved at patienten bliver rask igen, naturligvis."

Mens jeg var i Nepal fik jeg at vide, at 30 lokale nepalesere netop var døde af tarminfektion på hospitalet, formodentlig var det en koleraepidemi. Dengang tænkte jeg, at det var forfærdeligt at disse mennesker døde, når jeg kunne have reddet dem alle sammen for 1000 kr. af mine rejsepenge ved at købe antibiotika til dem.

Ved eftertanke var det ret naivt. De døde formentlig som følge af sult. Når man mangler protein, kan immunsystemet nemlig ikke rigtig fungere. Kolera er faktisk forbavsende usmitsomt, når det drejer sig om raske mennesker. I forsøg, der skal undersøge, hvor mange kolerabakterier, der skal til for at smitte en sund forsøgsperson med kolera, skal der altid voldsomme doser til, før de medicinstuderende, der tjener gode penge ved at deltage i den slags forsøg, bliver syge.



### En ashram i Poona, Indien

“Her er der ingen, der interesserer sig for teori, kun for hvad der virker i praksis”, siger en venlig, midaldrende kvinde til mig, da jeg besøger Oshos ashram i Poona, afdelingen for helbredelseskunst (Osho er et andet navn for den afdøde guru Bhagwan Shree Rajneesh). “Jeg ved virkelig ikke, hvem du skal tale med om det. Jeg tror ikke der er nogen her, der kan hjælpe dig.”

Jeg har spurgt til de principper, der ligger bag en række alternative behandlinger, der tilbydes på stedet - for det meste velkendte systemer som kraniosakralterapi, akupressur, zoneterapi osv., de samme systemer som er udbredte i Vesten.

Jeg opsøger Svami Yogendra, der er leder af afdelingen for helbredelseskunst. Han er varm og tiltalende person med et rundt ansigt og et stort smil. “Godt at se dig”, siger han, “kom indenfor.”

“Måske kan du hjælpe mig; jeg søger en teoretisk forståelse for, hvordan de forskellige helbredelsessystemer virker - sådan en generel forståelse af, hvad der skal til, for at folk bliver raske igen.” “

Desværre”, siger Yogendra, “jeg ved ikke noget om det teoretisk; her har vi altid interesseret os for oplevelser.”

Yogendra og jeg falder snart i snak om alle de vigtige ting, der er i livet. Det varer ikke længe før vi taler om sex. “Osho blev jo kaldt for sexguruen, men det var faktisk uretfærdigt, for han anbefalede aldrig sex; han fortalte bare, at der ikke kom noget godt ud af at undertrykke det. Han an-

befalede at transcendere sex ved at være helt opmærksom på, hvad der sker i en, når man har sex. Han anbefalede os at lave tantrisk sex, der går ud på at være opmærksom, så seksuelle oplevelser forvandles til spirituelle oplevelser.”

“Jeg har set de fantastiske, tantriske templer i Konark”, siger jeg og refererer til tusindår gamle templer på Indiens østkyst, der er fuldstændig oversået med seksuelle scener. Tusindvis af samlejer i alle tænkelige kombinationer og stillinger, hugget utrolig smukt i sten. Tusindvis af smukke, lykkelige mennesker involveret i seksualakten, afbilledet fuldstændig fri for skam, skyld og smerte. Der er ingen tvivl om at denne kultur var høj. “Tantrisk sex virker meget smukt og rigtigt”, siger jeg.

“Det er bare frygtelig svært i praksis”, siger Yogendra, “når man skal lave tantrisk sex, er manden nødt til at overlade magten og styringen til kvinden. Og de fleste kvinder kan ikke styre sig, når de først får magten. De har været undertrykt så længe, at de spontant vil benytte lejligheden til at hugge hovedet af manden”. Han griner højt og hjerteligt.

På et tidspunkt tegner jeg min model af sundhed og sygdom for ham (Figur 1 i forrige kapitel).

“Jamen, det er jo lige den model vi bruger”, siger han så, “det er sådan vi gør, jeg har bare aldrig tænkt på, at det kan sættes op i en model.”

“Jeg tror, at det er vigtigt at lave videnskabelige modeller af det”, siger jeg, “ellers kommer størstedelen af jordens befolkning aldrig til at tro på det.”

“Osho var en stor tilhænger af videnskab. Han foretrak en videnskabeligt funderet behandling. Det var også det, han anbefalede sine tilhængere. Hvis man var rigtig syg, skulle man gå til lægen. Han tog lægevidenskaben meget alvorligt. Da han lærte om HIV-virus, anbefalede han alle sine sannyasins at bruge kondom, når de havde sex.” Jeg husker, at jeg måtte give blod til en HIV-test, før jeg overhovedet blev lukket ind i ashrammen.

I ashrammens forskningsbibliotek søger jeg på computeren på en række emner: energiens struktur, chakraernes opbygning osv. Men Osho har aldrig forklaret hvordan den psykiske energi, chakraerne eller kroppens informationssystem er bygget op. “Osho interesserede sig ikke for den slags. Du ved formentlig mere om det end han gjorde”, siger bibliotekaren.

Under "sygdomsårsager" finder jeg Oshos forklaring på at yogier ofte dør unge - han døde selv som kun 58 årrig. Han forklarer i forelæsningen "Ignorance of Life is Death", at mennesket har to legemer, et fysisk og et spirituelt. Og når de to legemer bliver adskilt fra hinanden, som det sker, når mennesker engagerer sig stærkt i de spirituelle sfærer, bliver kroppen meget skrøbelig. Han nævner en række yogier, der af den grund alle døde meget tidligt bl.a. af cancer: Vivekananda, Shankaracharya, Ramakrishna og Ramana.

Jeg husker hvordan indianerne også beskriver at vi har de samme to legemer. Carlos Castaneda beskriver hvordan indianerne gør energilegemet fysisk, hvorved de kan materialisere en kopi af sig selv, en dobbeltgænger. På samme måde kan de gøre den fysiske krop energetisk, så den kan springe i rummet, svæve, gå midlertidigt i opløsning osv.

Jeg synes, at det er en dårlig ide at tænke på vores to ekstreme tilstandsformer - som ren ånd og som ren krop - som to adskilte legemer. Den klassiske, dualistiske forestilling om kroppen og sjælen, der findes både i hinduismen og i kristendommen, er måske ligefrem farlig for kroppen. Buddha var monist; han troede ikke på en sjæl adskilt fra kroppen og han var kernesund til han selv valgte at dø, 80 år gammel.

Men det er svært ikke at sætte pris på Oshos frækhed, når han i sin radikale forklaring af Tantra siger, at det gode liv er et liv i konstant ekstase, i konstant orgasme: "I den ultimative tilstand er hvert øjeblik orgastisk: Spise, der er en orgasme; tage et bad, der er en orgasme, bevægelse, at se på en træ, der er en orgasme." (Osho: The Open Secret, kap 14).

Jeg takker bibliotekaren for hjælpen og går ud i den varme og fugtige eftermiddag, kigger på de store bambus, der siger "zen" til mig, og flyder sammen med cikadesangen og den evige indiske trafikstøj i baggrunden. "En ashram med en afdød guru, det er nu lidt skørt", tænker jeg. Men ashrammen er skøn, og jeg bliver der en uge og mediterer.

"Vipassana-meditationen er den teknik, der har gjort flest mennesker oplyste. Det er metoden.", står der på det store skilt, der fortæller om alle de forskellige meditationsformer, der tilbydes. Den tager jeg. Den består i at sidde og være opmærksom på sin vejrtrækning.

Det viser sig at være en svært krævende teknik, hvilket forklarer, at den kun dyrkes af en lille håndfuld af ashrammen flere tusinde sinyasins. Vi er

SØREN VENTEGODT

20 deltagere i Vipassana-meditationen, hvilket ikke tegner helt lovende for ashrammens produktion af kommende buddhaer.



### Traditionel massage i Chiang Mai, Thailand

“Det gælder om at få energien til at strømme”, siger Mr. Song til mig, da jeg besøger “The Old Medicine Hospital” i Chiang Mai. “Man må begynde nedefra med fødderne og så gå videre med knæ og hofter, ryg og mave, hænder, albuer, skuldre, nakke og til sidst hovedet. Hovedpine skyldes ofte problemer i nakken, problemer i nakken skyldes ofte problemer i lænden, og problemer i lænden skyldes ofte problemer med ben og bækken.”

“Hvad for en slags problemer?”, spørger jeg.

“Spændinger, smerter, forkerte stillinger.”

“Hvad er systemet, når I behandler?”

“Først slapper vi kroppen af helt i dybden, og derefter laver vi terapi med akupressur, hvor vi systematisk arbejder kroppens punkter igennem”, siger Song. Han tilbyder mig at se en behandling, og det kan jeg ikke sige nej til.

En ung fyr med problemer i skulderregionen bliver behandlet. Gennem to stive klokketimer arbejder Song systematisk og professionelt hans krop igennem ved hjælp af sine hænder, albuer, fødder og knæ.

Jeg sidder stille og betragter behandlingen, der foregår i dyb og koncentreret tavshed. Omhyggeligt giver han sin opmærksomhed og kærlighed til hvert eneste lille led i kroppen, hver eneste muskel, og han trænger dybt ind gennem musklerne til hver en knogle.

Jeg får en vidunderlig fornemmelse, som jeg sidder der. Først kan jeg ikke finde ud af, hvad det er, men så går det op for mig: Det er tid nok. Song giver sig al den tid han behøver. Han giver sig tid. God tid. Det er da utroligt, tænker jeg, da det går op for mig, at det gør jeg stort set aldrig, når jeg arbejder. Jeg har altid travlt. Sikke en forskel det gør. Der er noget at øve sig på.

Da Song er færdig med den unge fyr, har hans skulder det meget bedre. Jeg får også selv en behandling. Jeg kan ikke lade være med at undre mig over den fuldstændige tavshed, som dagen forløber i, både før, under og efter behandlingen.

“Hvad med sindet og det åndelige - er det noget I også arbejder med her?“, spørger jeg. Song griner: “Det åndelige tager munkene sig af; her tager vi os kun af kroppen.”



### Psykosomatisk medicin hos Afrikas Sangomaer

“Der er 2.000.000 sangomaer i Afrika, måske mange flere“, siger vores ven, der præsenterer os for den traditionelle afrikanske medicins hovedrolleindehaver: medicinmanden eller “sangomaen”. “Sangomaerne opfattes af de fleste hvide i Afrika som nogle, der kaster knogler op i luften og kommer med besynderlige besværgelser. Men denne opfattelse yder ikke sangomaerne fuld retfærdighed.

“Jeg kender eksempler på, at mennesker med skizofreni er blevet helbredt efter et enkelt møde med en sangoma.”

“Hvordan gik det til?“, spørger jeg nysgerrigt.

“I et tilfælde, som jeg kender godt, fik den pågældende et skånselsløst lag tæsk af sangomaen. Og det hjalp over al forventning.” Ikke lige den behandling man ville kaste sig ud i som vestlig psykiater, tænker jeg.

“2.000.000 sangomaer i Afrika“, siger jeg til min rejsefælle, “det er jo ret utroligt. Ved du forresten at WHO har anerkendt sangomaerne som de officielle læger på det afrikanske kontinent?”

“Det må jeg være det eneste sted i verden, at den spirituelle medicin er officiel“, griner han. Vi glæder os som små børn til at møde vores sorte Zulu-medicinmand, der pga. sin kongelige herkomst har lov til at føre den fine gamle helbredskunst videre.

Abel Nikosana Ngubeni tager imod os, varmt, hjerteligt og med de levende øjne, man næsten kun ser hos naturfolk - fulde af vid og humor og af dødsens alvor. “Hvor er jeg glad for, at I interesserer jer for vores gamle

lægekunst", siger han og holder os i hænderne, "lad mig nu forklare jer det hele".

Han trækker en tynd jakke af leopardpletet kunststof på. Den er gyselig og vidunderlig. "Mine power-jakker", siger han og peger først på sin leopardjakke, og derefter på et virkelig flot kostume af skin og knogler og fjer og mærkelige afrikanske genstande. "Jeg tager jakkerne på, når jeg danser og kalder på min store åndelige forfader, Omadala".

De næste timer hører vi om, hvordan man påkalder sin åndelige forfader, Omadala, og om hvordan Sangomaen, den traditionelle helbreder, aldrig foretager sig noget uden først at have spurgt sin åndelige forfader.

"Der er en lang række budbringere", siger Ngubeni, "jeg spørger min åndelige forfader, som spørger videre, hele vejen tilbage til gud eller den store ånd. Og så får jeg meget præcis besked om, hvad jeg skal gøre og sige. Al kraften kommer fra Omadala. For eksempel kan jeg tilberede en "muti", en medicin, som får en mands hustru til at blive hjemme og være ham tro. Jeg kan også lave en medicin, der gør at et par holder op med at skændes. Eller jeg kan tilberede en medicin, der gør mennesket heldigt. Men jeg kan kun gøre det, når den store ånd giver mig lov. Når jeg har en særlig vanskelig opgave tilbereder jeg en drømmemedicin til mig selv, som gør at jeg sover i flere dage, og løser problemet i mine drømme."

Vi kommer ind i et lokale, hvor forskellige dyre- og planteprodukter fylder flere hundrede syltetøjsglas og krukker. "Jeg har medicin mod det hele. Hvert dyr har sin virkning som medicin. Han peger på en stort planche med alle Afrikas dyr: får, flodheste, aber, elefanter osv. "Med min medicin kan jeg gribe direkte ind i den måde mennesker tænker på", siger Ngubeni og griner en rungende, vild, sort latter.

Han tager et stort bæger med strandskaller. "De fleste afrikanere har aldrig set havet, men alle har set sangomaens bæger med strandskaller, der er magiske objekter. Når man får en person til at puste ned i skallerne og kaste dem bagefter, kan man læse i skallerne om personen, hans fremtid og problemer og om de løsninger som den store åndelige forfader foreslår."

"Det er jo ligesom når vi spår i kaffegrums derhjemme", siger min rejsefælle, "lad mig prøve." Temmelig modigt, synes jeg. Skallerne triller, og sangomaen starter sin læsning. Han peger på to ens sneglehuse: "To kvinder", siger han med et alvorligt udtryk i ansigtet, og rammer min ledsagers

problem lige mellem øjnene. Så peger han på en muslingskal, der ligger med hvælvingen opad: "Omadala er tørstig. Du bør købe en flaske spiritus, drikke lidt af den, hælde noget af den ud på jorden som et offer til den store ånd, og lade din far og din familie drikke resten", siger han.

Vi griner alle tre. Så er det min tur. På en sælsom symbolsk måde rammer sangomaen fuldstændig plet. Han er udrustet med et komplet sæt værktøjer til at manipulere folks bevidsthed om virkeligheden og til at ændre deres adfærd. Hans medicin er fuldstændig forståelig for os, som vi får den forklaret.

Sangomaen hjælper folk til at finde gode måde at se på tingene og rigtige måder at leve på, og når folk gør det hengivent og effektivt, bliver de raske igen. Det er en psykosomatisk medicin der anvender placeboeffekten.

"Hvad sker der, hvis man ikke tror på behandlingen?", spørger jeg for at teste den opfattelse.

"Hvis man ikke tror på behandlingen, opfatter Omadala det som om at man ikke kan lide ham. Så vil han ikke hjælpe", siger vores sangoma.

Afrika har allerede den højtudviklede psykosomatiske medicin, vi prøver at skabe; problemet er, at det moderne menneske ikke kan oversætte ord som "åndelig forfader", "offer til ånden" osv. til noget fornuftigt. På vejen hjem fra sangomaen er vi fulde af begejstring.

"Alt hvad man behøver, er at kultivere principperne, så de kan anvendes af den vestlige, videnskabeligt uddannede læge", siger jeg optimistisk.

Til vores forbavselse konstaterer vi, da vi fortsætter vores Afrikatur, at der ikke er mange højtuddannede, hverken blandt de sorte eller de hvide, der sætter pris på Sangomaernes værdifulde, spirituelle arv. Vi får den ide, at det må være særlige gode forudsætninger for at etablere et psykosomatisk hospital i Afrika.

Vi kommer til Afrikas sydligste spids og i Cape Town finder vi et vidunderligt, gammelt, nedlagt hospital, The Old Somerset Hospital, der er perfekt egnet til at være stedet, hvor broen mellem den traditionelle og den ny vestlige medicin kan bygges. Hvad ville være mere oplagt end at tage det bedste fra Sangomaerne og det bedste fra vestens videnskabelige medicin og skabe den ny lægevidenskab lige her? Før jeg rejser hjem foreslår vi projektet for ministerielle embedsmænd. Vi bliver varmt og hjerteligt modtaget, men folket sulter og der er ikke penge til eksperimenter.





## Indianernes svedehytte i Arizona, USA

Vi kører gennem Arizona på vej til Grand Canyon. Vi har været heldige at leje en åben Ford Mustang for ingen penge, men der er desværre ikke plads til vores bagage i den lille, blodrøde sportsvogn. Bagsædet er fyldt op med tasker og poser. Og nu står der to indianere og tomler den. Selv om vi slet ikke har plads standser jeg og tager dem med. De er meget robuste at se på, som de sidder dér klemmt ned på bagsædet med alle vores ting i skødet; kraftigt byggede, korte og tætte, med tykt sort hår. Den ene virker en smule fordrukken, den anden er klar, helt klar.

“Tak fordi I tog os med”, siger han, da vi har snakket lidt. “Til gengæld for turen vil vi vise jer den hellige svedehytte, som vi har bygget. Det er der, vores stamme går hen for at rense sig.”

“Den vil vi meget gerne se”, siger jeg, “vi er meget interesserede i indianernes religion, ritualer og den slags”.

De to indianere står længe og beder med hænderne i vejret. “Vi beder til vores forfædres ånder og spørger dem, om det er i orden at I ser svedehytten, og det siger de, at det er”, siger min klare ven. Og så bliver vi indviede i hele ritualen. De synger den gamle, hellige svedehyttesang for os. Jeg føler mig meget heldig.

Svedehytten selv er en hule af svære grene, spartlet ud med ler, så den er helt tæt og jævn. Den ser overmåde indiansk ud i sin håndværksmæssige perfektion. “Kom og vær med i svedehytten en dag, hvis I får lyst”, siger han. Vi takker mange gange for det venlige tilbud, som vi vil benytte os af en dag ved lejlighed, og skynder os videre mod Grand Canyon.

Navajoindeanerne har et pragtfuldt reservat i det nordlige Arizona. Skønne skove, dybe kløfter, vidunderlige sletter. Vi kører på en håbløs grusvej, ikke mere end 20 km i timen. Jeg beder om at komme af og gå, og vi aftaler at mødes igen ved udkanten af reservatet, der hvor asfaltvejen begynder.

Jeg starter på en længere tur til fods. Jeg føler mig fuld af energi, så jeg løber de første kilometer, men bliver alligevel træt og fortsætter i et mere adstadigt tempo. Efter nogle timer bliver jeg tilbudt et lift af en ældre nava-

joindianer med et sundt og stærkt udsende; han kører i en ret imponerende, firhjulstrukket jeep.

“Hvor skal du hen, det bliver snart mørkt?”, spørger han venligt.

“Gennem reservatet, det er jo pragtfuld natur, det gør forhåbentlig ikke noget?”, svarer jeg.

“Vil du ikke have et lift?”

“Jo tak”.

Jeg er dårligt kommet ind i bilen og har præsenteret mig som læge fra Danmark, før han begynder at fortælle mig om indianernes medicin.

“Engang, længe før den hvide læge kom hertil med antibiotika, var der fire unge indianere, der havde fået gonore. Medicinmanden tog dem alle sammen med i svedehytte tre dage i træk. Varmen var meget stærk. Bagefter var de kureret.”

“Fortæl mig om svedehytten”, beder jeg.

“Svedehytten bruger indianerne til at rense sig. Den virker på den måde, at man mødes i et meget tæt og helt mørkt telt eller hule, med hensigt om at vende tilbage til moder natur, til jordens store livmoder, der har givet os alle vores fødsel. Varme sten hældes over med vand, der fordamper, og temperaturen stiger. Når man beder til den store ånd og renser sit sind for urene ønsker og tanker, vil man gradvist smelte sammen med naturen, jorden, ånden og alt det andet, der er derude”, siger han.

“Hvad tjener varmen til?”, spørger jeg.

“Varmen tvinger dig ud af hovedet og ned i kroppen. Eller mod din helhed. Eller mod den store ånd, om du vil”, siger han. Jeg har ikke svært ved at følge ham.

“Men hvorfor gør det folk raske?”, spørger jeg, selvom jeg allerede har erkendt svaret.

“Når man er ægte, helt levende og helt til stede, kan man ikke blive syg”, siger han. “Alt hvad du beder om i svedehytten i den rigtig stemning, vil gå i opfyldelse. Når ånden gennemtrænger din krop bliver du helet.”

“Hvilke sygdomme kan ellers kureres på den måde?”, spørger jeg.

“En anden indianer blev kureret for insulinkrævende sukkersyge,” sagde han. “Mange andre sygdomme kan kureres på den måde.”

SØREN VENTEGODT

Vi taler godt sammen, og til sidst inviterer han mig til at komme og bo hos Navajoindianerne et stykke tid, så jeg selv kan deltage i deres hellige ritualer. Jeg har ikke nået det endnu, men glæder mig til det.



## Medicinhjulet

De nordamerikanske indianere beskriver den proces, det er at blive rask igen, med det klassiske medicinhjul. Det er bygget op over de fire verdenshjørner, der symboliserer de fire grundlæggende aspekter af menneskelivet:

1. Vest: følelse
2. Nord: indsigt
3. Øst: handling
4. Syd: vækst

I medicinhjulet starter man i vest med at føle og mærke sin livssituation. Derefter reflekterer man over sit liv og vinder indsigt (nord). Indsigten omsættes til handling (øst), hvorved livet forandres og åbner muligheden for vækst (syd).

Indianernes skema er enkelt og smukt og særdeles virksomt. Det findes i mange versioner. Min forståelse af de fire trin, som følger nedenfor, er inspireret af den varmhjertede og kloge halvblodsindianer, Lance, som fortalte mig de mest elementære ting om medicinhjulet og indviede mig nogle af i indianernes gamle ritualer. (En traditionel beskrivelse af medicinhjulet kan fx findes i Storms bog (§ **REF!**)).

1. Åbning: åbn dig for livet
2. Renselse: rens dig for indre konflikter
3. Opvågning: vågn op fra det dybeste sted
4. Heling: lev efter din indre viden, så helbreder du dig selv

Lad os se på dem en ad gangen.

### **1. Åbning: åbn dig for livet**

Det første, den syge behøver for at blive rask igen, er at komme til at tro helt og fuldt på, at han eller hun vil blive rask igen. At vække patientens tiltro til livet og kroppens egne, helende potentialer, er den største og måske vanskeligste udfordring for behandleren. De oprindelige, medicinske systemer - og megen moderne medicin - virker først og fremmest ved at understøtte og fremme patientens tro. Effekten er kendt i vesten som placeboeffekten.

Placeboeffekten bygger på et skift i patientens opfattelse af sin sygdom og livssituation. Ved forskellige tricks og ritualer opnår behandleren at indgyde patienten stor tillid til behandlingen, hvilket betyder at patienten mere eller mindre ubevidst skifter opfattelse og indstilling til sin sygdom. Når opfattelsen skifter, dvs. når mennesket skifter til en mere livsglad tilstand, følger kroppen med på den mest overraskende måde.

Placeboeffekten kan indfinde sig med eller uden patientens vidende, bevidst eller ubevidst. Ubevidst når lægen narrer patienten til at tro, at han eller hun har fået en aktiv og virksom behandling, og derfor nu er kureret: "Jeg har behandlet dig og miraklet er sket! Nu bliver du rask igen; det er kun et spørgsmål om tid."

Placeboeffekten kan også benyttes med den syges vidende, og det er for mig at se langt mere virksomt, ikke mindst på lang sigt. Patientens må her hjælpes til at forstå betydningen af sin egen livsindstilling og levemåde. Den syge inspireres til aktivt at udforske sig selv og livets sammenhænge og skabe de nødvendige ændringer for at blive rask igen. Den vanskelige opgave der venter den syge er at finde en mere ægte, umiddelbar, kærlig og konstruktiv måde at leve på.

### **2. Renselse: rens dig for indre konflikter**

Det næste trin indebærer ofte store vanskeligheder og svær modstand. Her må den syge kæmpe den vanskelige kamp mod sit eget ego, sit eget fastgroede og konservative verdensbillede.

De indre konflikter i mennesket, der er den egentlige årsag til de fleste sygdomme, må og skal findes og løses. Gamle smerter skal forløses og

veksles til erkendelse. Den syge skal skille sig af med utidsvarende synspunkter, forældede opfattelser og personlige kæpheste, som han eller hun har forsvaret i årevis.

Alle meninger og synspunkter, der er i modstrid med livet, er skadelig og overflødig ballast, der tynger skibet ned. Nu, hvor skibet synker, er det tid til - og måske sidste frist for - at smide alt, hvad man kan finde af gammelt ragelse overbord. Kunsten er at give slip på alt det, der tager plads og fylder op, der hvor livet skulle have rum og plads. Vi må overgive os til livet og anerkende, at de intuitive sandheder altid er større end de rationelle.

### **3. Opvågning: vågn op fra det dybeste sted**

Når de indre konflikter løses, bliver afstanden mellem hovedet og kroppen stadigt mindre. Der bliver kortere og kortere fra sindet til følelserne og livet. Og vores selvværd og selvfølelse vokser langsomt og sikkert frem.

Når vi har rensset os selv grundigt for de indre konflikter, kommer vi til syne for os selv som de værdifulde væsener vi er. Vi er blevet frie og vågne sjæle. Vores sind kan nu smelte sammen med livet i os. Vi lever ikke længere på overfladen. Vi er blevet bevidste og er vågnet op.

Den syge når i dette trin så dybt ind i sig selv, at livets helhed træder frem. Først er denne helhed fyldt med angst og smerte, men under smerten findes oplevelsen af ægte, rolig og intens glæde ved livet. Når den gamle utryghed og rædsel efterhånden forsvinder, kommer den indre ro. Det er nu at livets visdom kan manifestere sig.

Hermed er vejen til heling, sundhed og velvære åben. Vi har nu kontakt med vores dybe menneskenatur, og med alt det, vi er bestemt til at være. Vi har igen kontakt med kilden til vores eksistens, der engang gav os vores krops form, vores fysiske og sjælelige sundhed og vores livsglæde og livsenergi. Når vi har genvundet vores selvværd og selvfølelse, er grunden lagt til at handle ærligt og oprigtigt ud fra os selv.

### **4. Heling: lev efter din indre viden**

Det fjerde og sidste trin er at skabe sig sit nye gode liv. Det gode liv får vi, når vi udtrykker sjælens visdom i tanke, ord og handling. Alle sider af livet må underkastes revision og justering. Fornyelsen må ske hele vejen rundt

om livet, både af vores private og vores professionelle side. Tro mod os selv må vi udfolde livet.

Dette fjerde trin er en slags genfødsel af mennesket ind i en ny og mere autentisk form. Vores hadefulde fordomme, vores livsfornægtende ideer, forestillinger og psykiske billeder, må omhyggeligt erstattes af bedre, mere kærlige, mere konstruktive og livsbekræftende. Vores grove, uopmærksomme og ofte konfliktskabende adfærd bliver langsomt og systematisk erstattet af en etisk livspraksis, der udtrykker en ren, stærk og klar kærlighed til sig selv, andre mennesker og livet.

Gennem trin fire forvandles vores levemåde, så kærligheden til livet kommer til udtryk i alt hvad vi gør, er og har. Når vi systematisk søger at udtrykke det gode, går der ikke så lang tid, før vi har omformet vores liv til at være godt og fredfyldt. Gradvist genvinder vi også vores indre sammenhæng og balance og helbredelsen er godt på vej.



### Aktiv og passiv placebo

Det lykkes mig ikke på mine rejser rundt i verden at finde et oprindeligt, medicinsk system, der kan overføres direkte til vestlige forhold. De fleste "primitive" behandlingssystemer bruger urtemedicin og bygger så vidt jeg kan se på målrettet brug af placeboeffekten, og ikke på farmakologi.

Placeboeffekten udgør formodentlig størstedelen af virkningen også ved de fleste moderne farmaka, fx mod smerter og depression. Det er vist at saltvandsindsprøjtninger er nogenlunde lige så effektive som morfin ved stærke smerter. Placebostudier tyder på at omkring 80% af effekten af morfin skyldes placebo.

Hvad angår virkningen af de populære lykkepiller mod mild depression, tyder metaanalyser på at de muligvis er ren placebo. To modige videnskabsfolk, Irving Kirsch og Guy Sapirstein, viste for kort tid siden og under megen tumult i en videnskabelig metaanalyse, at lykkepillernes "dokumenterede" effekt kunne være af typen "aktiv placebo".

At placeboeffekten udgør en større del af virkningen af mange vestlige "videnskabeligt baserede" præparater end normalt antaget, skyldes at de kliniske forsøg, man bruger for at teste stofferne, ikke analyserer for den aktive placeboeffekt. Denne effekt fremkommer, når man som patient kan mærke, at medicinen begynder at have en virkning - selv om det måske blot er en bivirkning - hvorpå man selv forstærker denne effekt i en helbredende retning. Dette er meget bedre end den traditionelle placebo-kalkpille, der passende kan kaldes "passiv placebo".

Ved passiv placebo er det alene patientens tillid til lægens ord, der virker. Ved aktiv placebo understøttes troen på lægens ord af den stærke overbevisning, der følger af at man ud fra sin egen oplevelse ved, at man har fået stærk og effektiv medicin. For blot 100 år siden gav lægen sine patienter stryknin og andre stærke gifte, netop for at medicinen rigtig skulle kunne mærkes! Det var effektivt, men bivirkningerne var store.

Princippet er det samme i dag, hvor stofferne stadig udvælges, så de har mærkbare bivirkninger. Da forsøg med medicin ofte designes på denne måde, tror jeg, at en lang række piller ud over lykkepillen vil vise sig at være snedige placeboopræparater. Vestlige læger fylder for tiden deres patienter med aktive placeboopræparater, der farmakologisk set kun har bivirkninger. Den uoplyste og håbefulde patient tager pillen for at opnå en specifik farmakologisk virkning mod sin lidelse, men får placebo for alle penge.

Placeboeffekten er en stor effekt, og de behandlere, der forstår at anvende den effektivt, får altid stor succes. Når medicinalindustrien og lægerne kan gøre en god forretning ud af at sælge bivirkninger til folk, skyldes det, at vor tids patienter ikke er vågne nok. De opdager aldrig effekten af deres egne forventninger på deres sundhedstilstand.

Jeg ser frem til den dag, vi som læger begynder at inspirere vores patienter til at tage placeboeffekten bevidst i anvendelse. Den dag vil patienterne begynde at arbejde med sig selv for at blive raske, i stedet for passivt at spise piller og gå og vente tålmodigt ofte i årevis på at blive rask igen. Den dag læger og patienter forstår bevidsthedens betydning for sundheden, vil det for alvor gå fremad med verdens sundhedstilstand.

---

## Brikker til en ny lægevidenskab

### Min psykosomatiske tennisalbue

Jeg fik god personlig forståelse for psykosomatiske problemstillinger, da jeg engang fik en frygtelig "tennisalbue", blot placeret i håndledet. Jeg havde siddet og gjort notater, selv om personen jeg refererede var imod det. Min samvittighed bød mig at lade være med at skrive, men min nysgerrighed tvang mig til at gøre det. Min sorte og min hvide side mødtes i mit håndled i en bitter krig, der i måneder efter gav mig smerter, når jeg skulle skrive.

Smerterne kom først snigende om natten, og jeg mistænkte i flere dage, at jeg havde brækket en knogle i mit håndled. Men der var ingen tegn på brud - ingen indirekte ømhed, ingen steder med skarpe smerter ved berøring, ingen forskydninger af knogler og led. Intet tydede det mindste på et brud, men smerten var intens og vedvarende.

"Der er ikke noget i vejen med din hånd", sagde en kropsterapeut jeg gik til, "det er psykosomatisk". "Smerter af den type er ganske normale", forsikrede en anden terapeut mig om. "Hver gang vi er i modstrid med os selv, laver vi den slags blokeringer i kroppen. Det er faktisk sådan vi for det meste bliver syge."

"Jeg ser en ø af sort energi", sagde min kropsterapeut forklarende og trak spidsen af sin albue hårdt hen over mit håndled på det sted, hvor der var en tydelig hævelse. Jeg skreg af smerte. "Det er mit arbejde at få den



SØREN VENTEGODT

slags blokeringer af energien til at opløse sig", fortsatte han pædagogisk, "og det er albuen rigtig god til". Jeg måtte indrømme at det hjalp.



### Samtaleterapi mod brystkræft

David Spiegel tager venligt imod mig. "Jeg er altid glad, når nogen er interesseret i hvad vi laver", siger han. Og det er mildt sagt. Jeg er taget til Californien for at besøge det berømte Stanford Universitet, hvor David Spiegel arbejder. Han har for ganske nyligt fået en artikel, der er ren dynamit, offentliggjort i The Lancet - et af verdens mest prestigegivende medicinske tidsskrifter.

Dr. Spiegel og hans medarbejdere har kunnet vise, at kvinder med brystkræft, der arbejder med sig selv for at forbedre deres livskvalitet, lever dobbelt så længe som en kontrolgruppe. Nogle af de patienter, der arbejder med sig selv i hans gruppe, der mødes en gang om ugen gennem et år, dør slet ikke af deres cancer, når de følges gennem ti år; samtlige patienter i kontrolgruppen er derimod døde efter bare fire år (Figur 2).

"Jeg synes, at dine resultater er fantastiske", siger jeg. "Det er utroligt, at I kan få kvinderne til at leve så længe. Hvad er det egentlig, der gør det?"

"Jeg ved det ikke", siger David Spiegel og smiler ærligt. Så løfter han øjenbrynene: "Der er ingen af os, der forstår det. Faktisk har vi slet ikke interesseret os for levetid, men kun for trivsel og velbefindende. Forsøget gik ud på at hjælpe kvinder med en kræftdødsdom til et bedre liv i den sidste tid. Og vi kunne tydeligt vise, at de fik det bedre på alle mulige psykologiske tests: færre smerter, mildere depression, mindre angst osv. Det var faktisk lidt af et tilfælde, at vi kom til at kigge på overlevelsen 10 år efter. Og vi blev meget overraskede over resultatet", siger David Spiegel. "Du er meget velkommen til at komme med og se hvordan vores sessioner foregår."

Det er jo det, jeg er rejst 10.000 km for, og jeg kan slet ikke vente. Jeg forestiller mig, at Spiegel er et jern af en terapeut; at han rigtig får kvinderne til at græde og vende tilbage til pinagtige begivenheder i deres tidlige

barndom og den slags. Der venter mig en stor skuffelse. Spiegel sidder i gruppen af kvinder, der tydeligvis holder meget af ham ham. Han er også meget elskelig. Men der sker stort set ingenting. Et par runder med "siden sidst" og den slags, og nogle afslapningsøvelser med let hypnose som terapeutisk høj-

*Figur 2: En gruppe kvinder med metastaseret brystkræft arbejdede i halvanden time om ugen i et år på at forbedre deres livskvalitet og levede i gennemsnit dobbelt så længe som en kontrolgruppe, der ikke arbejder systematisk på at forbedre livet (David Spiegel et al., Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients With Metastatic Breast Cancer, The Lancet, October 14, 1989 p. 888-91).*

depunkt. Jeg finder intet af det eksistentielle drama - det blodige opgør med fortiden, konfrontationen af den dybe dødsangst, de psykiske genfødsler - som jeg naivt forventer.

Kvinderne sidder lidt og fortæller, diskuterer med sig selv og sidemanden, nævner at de var til en af gruppemedlemmernes begravelse osv. Det store spørgsmål, der optager alle kvinderne, ser ud til at være: Hvad kan jeg gøre for at mit liv skal blive bedre? Hvordan kan jeg forbedre min oplevelse af mit liv?

SØREN VENTEGODT

Og de er ret skrappe til at finde på ting, der kan forbedre deres liv. De vil stille krav. Der er personer, de vil se mere til. Og personer de aldrig vil se igen i deres liv. Der er ting på arbejdet de vil gøre. Og ting de ikke vil gøre. De vil holde op med at skændes med deres mand, nu hvor de kun har 700 aftener tilbage sammen med ham. Osv.

Det ser ud som om kvinderne i gruppen sammen finder indre og ydre ressourcer til deres kamp for at forbedre livet. David Spiegel har skabt et forum, hvor det er i orden at tale om livets mening. Og jeg får en sær fornemmelse af, at den stille, dybe erkendelse af livets ægte værdier er langt mere værdifuld for helbredet end den store følelsesmæssige katarsis.

“Alle kvinderne kommer igennem nogle stærke, følelsesmæssige forløb”, siger Spiegel til mig, da jeg vender det med ham, “der sker mange ting i løbet af et år”.

Hjemme igen i Danmark diskuterer jeg Spiegels forsøg med en række kolleger. Jeg forstår ikke, at alle kræftafdelinger i landet ikke indfører den slags grupper. Det ser jo ud til at patienterne kan gøre mere for deres eget helbred og velbefindende ved at forbedre deres egen livskvalitet, end vi læger kan gøre for dem med al vores medicin og kirurgi.

Jeg forstår, at vi er nødt til at få en videnskabelig forståelse af, hvad livskvalitet er, og hvordan livskvaliteten forbedres. Der er tydeligvis en eller anden dimension af livskvaliteten, der er afgørende vigtig for helbredet. Sammen med tre andre læger starter jeg Livskvalitetsundersøgelsen, der bl.a følger 10.000 danskere gennem livet. For måske er det dem med høj livskvalitet, der holder sig raske og bliver 100 år uden at få cancer, demens, ledegigt og hjertekarsygdomme.



## Humor og spontan helbredelse

Der er i ramme alvor mennesker, der mener at humor er den bedste medicin. Den dag jeg bliver ramt af en dødelig sygdom vil jeg melde mig ind i klubben. I bogen “Jeg lo mig rask” beskriver den amerikanske forfatter Norman Cousins, hvordan det lykkedes ham at kurere sig selv for en ond-

artet bindevævssygdom, efter at lægerne på den afdeling, han ligger på, har ladet ham forstå, at han snart skal dø. Hans opskrift er enkel: han sætter sig for at grine otte timer om dagen. Han lejer sig ind på et hotelværelse, ser Marx Brothers film og læser sjove bøger og blade. Og han bliver rask.

Der er tusindvis af historier om, hvordan patienter har skiftet livsopfattelse, fundet ny mening i livet, lagt tilværelsen om osv., og derved har kureret sig selv for selv de mest livstruende og alvorlige sygdomme. Boghandlernes hylder bugner af den slags bøger. Den moderne trend ser ud til at være humor, højt humør og et afslappet forhold til sig selv og omverdenen.

Når man har studeret disse såkaldte spontane remissioner af fx cancer ser der ud til at være et mønster, der går igen ved alle tilfælde af spontan heling. Kombinationen af forbedrede livsholdninger, forbedret livspraksis og forbedret livskvalitet går næsten altid forud for en spontan heling.

Videnskabeligt set er spontane helbredelser ikke helt så værdifulde, som de helbredelser, der står systematiske strategier bag. For skeptiske læger vil altid kunne henvise til den statistiske normalfordeling i al biologi - at nogle mennesker simpelt hen bare lever længere med deres sygdom end andre og at andre bare bliver raske igen, uden at der er nogen særlig grund til det.

Der er gennemført adskillige forsøg med terminale cancerpatienter, som man har inspireret til at forbedre deres livskvalitet. Spiegel's resultater viser, at kræftpatienter formodentlig kan gøre meget mere for sig selv end deres læge kan. Der er mange andre tilsvarende forsøg, der viser gavnlig effekt på helbredet af forbedring af livskvaliteten.

Forsøgene peger på at de fleste af os - formodentlig os alle - har enorme, skjulte ressourcer til at forbedre vores liv og vores helbred. Hvorfor venter så mange af os med at opdage dem til vi står ansigt til ansigt med døden? Svaret er enkelt og ganske morsomt: der er ikke noget så godt for livskvaliteten som en dødsdom fra en læge. Udsigten til døden er nemlig vældig god til at vække os fra vores livslange slummer.



## En spontan helbredelse fra dissemineret sklerose

I dag holder jeg mit foredrag om livskvalitet og sundhed for en forening for forældre til børn med alvorlige kromosomfejl. Jeg er lidt beklemmt ved situationen. Jeg er ikke sikker på at alle de tilstedeværende vil tage godt imod mit budskab.

“Livet er mere fantastisk end vi normalt forestiller os. Lad mig starte med at give jer et eksempel på den utrolige kontakt, som moderen og barnet inden i livmoderen kan have med hinanden. Eksemplet er fra Dr. Andrew Weils bog “Spontaneous healing”:

Der var en højgravid kvinde, hvis barn lå forkert i maven umiddelbart før fødslen. Under let hypnose kontakter moderen barnet og aftaler med det, at det skal vende sig, så det ligger rigtigt. Det er noget af det, som man let kan gøre, når man er under hypnose, men som mange mennesker ikke ville kunne i deres normale bevidsthedstilstand, fordi de ikke tror at det kan lade sig gøre.

Tyve minutter efter at hypnosen er slut får moderen stærke smerter i maven: barnet bliver meget uroligt et stykke tid, men derefter bliver det roligt igen. Da jordmoderen kommer, konstaterer hun at barnet nu har vendt sig så det ligger rigtigt - helt efter aftalen.

Som Weils historie viser, ser kvindekroppen ud til at have en utrolig føling med - og en utrolig kontrol over indholdet i livmoderen. For eksempel er naturen så viseligt indrettet, at fostre med kromosomfejl normalt bliver aborteret inden for de første 6 uger af graviditeten. Når man undersøger tidlige aborter, er der en meget stor hyppighed af kromosomfejl og andre alvorlige skader på fosteret.

Spørgsmålet er nu, hvorfor der nogle gange bliver født børn med meget alvorlige kromosomfejl. Jeg tror, at det er meningen, at vi skal føde sunde børn. Jeg tror, at kroppen er klog nok til at vide, om barnet er sundt. Jeg føler mig overbevist om, at et menneske, der er i balance med sig selv, spontant ville abortere et så sygt barn. Spørgsmålet er nu, hvorfor de syge fostre nogle gange får lov at blive i kroppen. Min teori er, at mødre er i så dårlig kontakt med sig selv og deres livmoder, at de slet ikke opdager, at barnet er sygt.” Jeg har næppe fået afleveret denne provokerende påstand, før en kvinde afbryder.

“Det er ikke rigtigt!”, siger Lisbeth med overbevisning. “Da jeg blev gravid for sjette gang kunne jeg tydeligt mærke, at der var noget helt galt og helt anderledes, end jeg havde følt det de andre gange. Jeg vidste allerede i tredje måned og længe før lægerne kunne konstatere det, at mit barn var sygt. Det kunne jeg tydeligt mærke. Og min krop reagerede helt anderledes, jeg tog ikke på i vægt. Men jeg valgte at få barnet.”

“Det er rigtigt”, siger hendes mand, der sidder ved siden af hende, med stor overbevisning, “du vidste næsten med det samme, at barnet var sygt.”

“Men hvorfor valgte du så at få barnet alligevel?”, spørger jeg forbavset. “Det er min holdning, at vi forøger verdens lidelser, når vi vælger at få og holde liv i børn, der er dybt åndssvage og som hovedregel har så mange medfødte misdannelser, at de ikke bliver et år gamle”, siger jeg lige ud af posen. “Det rigtige må være at få foretaget en abort, så snart defekten bliver opdaget.”

“Jeg er uenig med dig”, siger Lisbeth. “Jeg føler, at det var meget meningsfuldt for mig at få mit barn, selvom det skulle dø som helt lille. Jeg valgte selv at få barnet, selvom jeg viste, at det havde den kromosomfejl. Og det har jeg ikke fortrudt. Jeg havde simpelthen brug for at få et sygt barn. Jeg havde fået konstateret dissemineret sklerose, og jeg havde brug for noget, der kunne hjælpe mig til at få udtrykt en masse frustration og vrede og en masse uforløste og ubearbejdede følelser fra mit liv. Jeg havde brug for at slippe af med det, der gjorde mig syg. Det hjalp barnet mig med. Jeg har ikke haft et anfald siden jeg fik mit syge barn. Nu er barnet for længst dødt, men jeg har været fri for de invaliderende anfald af sklerose de sidste tre år.”

“Så dit syge barn gjorde dig rask?”, spørger jeg forbavset. Sådan var det. Hendes krop havde accepteret det syge barn, fordi hun havde brug for at få det, så hun kunne få bearbejdet ting, som hun ellers ikke kunne få fat i og som var ved at tage livet af hende. Det syge barn blev hendes redning.

Ved kaffebordet bagefter fortalte hun mig hvordan hendes personlighed havde skiftet fra at være pæn og stille, indadvendt og kuert, til at være ugenert, talende og nærmest larmende udadvendt. Somme tider var hun til sin egen forbavselse direkte voldelig over for sin nye mand, der betroede mig, at hun var begyndt at slå ham så hårdt, at han fik blå mærker.



### En englænder på afveje - Jill's case

På en af mine rejser til Østen mødte jeg en tiltalende og begavet engelsk kvinde. Hun var midt i tyverne, veluddannet og nu øjensynligt på flugt fra sit hjemlands triste forudsigelse. Hun arbejdede i en fjern provins af Asien nær grænsen til Burma som vellønnet pædagogisk konsulent. Jills liv var fuldt af paradokser og vanskeligheder, men alligevel var hun temmelig glad og beklagede sig ikke over sin tilværelse og sin skæbne.

Hun fortalte mig, at hun ikke brød sig om børn, selvom hun arbejdede med dem hver dag. Hun havde aborteret spontant for få år tilbage, efter hendes egen mening fordi hun ikke ønskede at komme til at tilbringe et kedsommeligt hjemmeliv sammen med barnet og dets far, som hun straks efter forlod.

“Lægerne sagde til mig, at jeg ikke skal regne med, at jeg nogensinde kan få et barn”, sagde Jill, “der er åbenbart et eller andet galt med min livmoder, så jeg ikke kan gennemføre en graviditet. Måske er det også derfor, at jeg ikke kan lide børn.” Det var tydeligt, at hun var ked af det.

For år tilbage havde hun været syg. Først havde en vaccination givet nogle frygtelige komplikationer, der havde gjort hende lam i venstre arm gennem tre måneder, hvorefter den kun langsomt var blevet bedre; kort derefter havde hun lidt af en kronisk bughindebetændelse i næsten et år. I begge tilfælde havde lægerne opgivet at finde en forklaring på hendes langvarige sygdomsforløb.

Hun havde - ligesom sin far, som hun var meget knyttet til - det problem i livet, at hun ikke rigtigt fik givet udtryk for sine følelser og tanker, men kontrollerede sig selv og holdt tingene tilbage. Når det hele blev for meget, kunne hun godt eksplodere, men ofte formåede hun også at holde sine pludselige og voldsomme vredesudbrud tilbage.

Hun havde i tyveårsalderen haft et meget ubehageligt LSD-trip, hvor hun havde oplevet at hele gulvet var dækket af små vulkaner, så hun ikke kunne komme frem på det. Da hun efter langt tids næsten håbløs kamp nåede frem og kikkede ud af hoveddøren, så hun sine tre naboer slæbe af sted med en stor kiste (det var i virkeligheden et køleskab); hun kunne tydeligt

høre, hvordan der lå en stadig levende person inde i den, som desperat kæmpede for at komme ud. Oplevelsen havde været overordentlig ubehagelig; hun havde ikke kunne se nogen som helst mening med historien dengang.

“Det var virkelig en forfærdelig oplevelse, men den var jo gudskelov ikke virkelig”, sagde hun.

“Måske var den mere virkelig end den almindelige virkelighed, fordi den var tættere på livet”, sagde jeg, da jeg i et øjebliks klarsyn så, hvordan det hele hang sammen, og hvad kisten og de små vulkaner skulle betyde (vulkanerne symboliserede hendes undertrykte vrede, og det var naturligvis hende selv, der var inde i kisten).

Under den hyggelige middag vi spiste sammen på fortovet ud til en utrolig støjende og osende fortalte Jill, hvordan hendes mønster med ikke at udtrykke sig konstant gav hende problemer i livet.

Så sent som samme dag havde hun haft frygtelige problemer med en kollega, som hun var blevet følelsesmæssigt involveret i, uden at kunne fortælle ham om det. Kærlighed var nu vendt til had, og hun havde følelsen af, at hun ønskede at kvæle ham. Som så mange gange før havde hun knapt nok nået at involvere sig, før hun brændende ønskede sig ude af forholdet igen.

Åbenhjertigt fortalte hun mig om alle de mærkelige sider af sit problematiske liv. Som belønning for sin åbenhjertighed fik hun i løbet af aftenen en ide om, hvad der var galt med hende. Det gik tilsyneladende op for hende, hvorfor hun ikke kunne holde på en fyr og et barn og hvorfor hun igen og igen fik ondartede og langstrakte sygdomsforløb.

Hendes enkle forklaring var, at hendes krop led voldsomt under alle de undertrykte følelser, der også blev frygtelig provokeret af en intim og følelsesfuld nærhed med en partner. Hun var nødt til at lære at give udtryk for sine følelser.





## Den moderne medicins utilstrækkelighed

Den moderne medicin er meget effektiv ved akutte helbredsproblemer, men ikke nær så god til at støtte patienten gennem de langvarige sygdomsforløb. Den moderne medicin helbreder kun sjældent sygdomme, sådan som mange patienter forestiller sig. De kemiske lægemidler er snarere blot stoffer, der kan stabilisere organismens tilstand i kritiske stunder.

De to sygehistorier, jeg præsenterer nedenfor, har jeg konstrueret, så de er typiske for patienterne på en medicinsk afdeling, jeg arbejdede på et halvt år.

### **Sygehistorie: kvinde med brystkræft**

En 51-årig kvinde indlægges på onkologisk afdeling til behandling for brystkræft efter at en celleprøve har vist at en knude i brystet består af kræftceller.

Patienten har ved indlæggelsen ingen gener af sin cancer, men er tydeligt bekymret over situationen. Det viser sig at knuden kan fjernes helt og at der ikke er spredning til lymfeknuderne, så hun kan gå rask hjem efter en brystbevarende operation.

Fire år efter får hun en ondartet knude i det andet bryst. Denne gang må hele brystet fjernes, og der er mistanke om spredning, så hun får også kemoterapi. Efter denne behandling erklæres hun igen helt rask. I årene efter er hun plaget af dødsangst. Hun får gigt. Hun behandles for depression. Hun dør som 72-årig af cancer af ukendt oprindelse, formodentlig brystkræft.

Hendes mand er utrolig taknemmelig for alt det, lægerne har gjort for hans hustru. Men trods god behandling blev hustruens helbred langsomt dårligere og det kom ikke som den store overraskelse, hver gang hun blev syg igen.

### **Sygehistorie: Mand med dårligt hjerte**

En 48-årig mand indlægges på sygehuset efter et anfald med pludselige brystmerter med udstråling til venstre skulder og svær åndenød. Forud for anfaldet har han i to dage følt murrende smerter i brystet.

Han ankommer med ambulance og det er tydeligt, at han er meget dårlig. Hans ansigt er forvredet i smerter og ansigtskuløren er blålig. Han bliver desperat efter vejret og er tydeligt angst.

Han får vanddrivende medicin og morfin gennem en åre, og han retter sig nærmest mirakuløst på ca. 20 minutter. Han kan igen få vejret, da det vanddrivende medicin har fået ham til at udskille omkring en liter urin, hvorved han er blevet befriet for den væske, han havde på lungerne. Morfinen har taget smerterne.

Hans hjertediagram viser, at han har en stor blodprop i hjertet (det bekræftes senere af hjerteenzymet i blodet), der forhindrer det i at pumpe ordentligt. Han overflyttes til intensiv afdeling, og behandles med en halv magnyl, der er blodfortyndende, og enzymet streptokinase, der direkte opløser blodproppen. Efter få timer er blodproppen forsvundet, og vævstabet fra hjertet er minimalt.

Han er herefter rask som før og kan udskrives efter få dage, men sættes forebyggende i livsvarig behandling med blodfortyndende medicin.

Rutinemæssigt undersøges han efter 1 måned med en "cykeltest", for at finde ud af, om der er skulde være forsnævninger i kranspulsårene omkring hjertet, der forhindrer en normal hjertefunktion ved arbejdsbelastning og måske kan true hjertet på længere sigt.

Testen viser, at der er en eller flere forsnævninger, og han får derefter en by-pass operation (efter et forgæves forsøg på udvidelse af forsnævringen med en lille ballon, der indføres i åren). Resultatet af operationen er strålende: hans hjerte kan igen yde det samme som før. I årene efter operationen er han hjerte-rask. Han har dog jævnligt smerter fra det 30 cm. lange operationsår med ståltråd i brystbenet. Han spiser dagligt sin forebyggende hjertemedicin.

Seks år efter får han en ny blodprop i hjertet. Han behandles igen med streptokinase, men plages herefter af anfald af uregelmæssig hjerterytme, som han behandles for med medicin. Hans arbejdsevne er ikke længere den samme og han bliver førtidspensioneret som 56-årig. Patienten dør som 62-årig af hjertestop.

Når man taler med ægtefællen kan hun fortælle, at patientens helbred er gået stille og roligt ned ad bakke. De livstruende, akutte anfald er blevet

SØREN VENTEGODT

godt behandlet af lægerne. Men det kroniske forfald kunne de ikke gøre noget ved.

Patienterne, der kun sjældent er opmærksomme på det langvarige, kroniske forfald, kalder gerne lægernes livreddende behandlinger for mirakler. Når man betragter patienternes livsforløb efterfølgende kan man imidlertid se, at det plejer at gå jævnt ned ad bakke for dem, sådan i al ubemærket-hed.

Vi forhindrer dem ganske vist i at dø i de akutte faser af sygdommen, men det kroniske forfald gør vi intet for at hindre. Det er som om vi som læger slet ikke er opmærksomme på, hvad man kunne kalde "patientens grundlæggende helbredstilstand", og derfor intet forebyggende foretager os for at bedre denne.

Hvis man undersøger effekten af det moderne sundhedsvæsen på den generelle sundhedstilstand i samfundet bliver man ofte skuffet. For bare at nævne et eksempel: De store børnevaccinationsprogrammer for mæslinger, skoldkopper og røde hunde har yderst tvivlsom værdi, der ikke ser ud til at være videnskabeligt dokumenteret. Da 20% af børnene ikke bliver vaccineret i dag, skaber vi med vaccinationsprogrammet en ny højrisikogruppe, idet disse børn pga. den større afstand mellem epidemierne risikerer at blive smittet med børnesygdommene sent i livet, hvor sygdommene gør meget større skade, end når man får dem tidligt.

Ideen med at vaccinere er, at man kan hjælpe nogle få svage børn, der har lille modstandskraft og dermed stor risiko for at få alvorlige følger af en børnesygdom, ved at behandle hele befolkningen. Men ingen behandling er jo helt risikofri, og der er rapporter om alvorlige bivirkninger, der mistænkes at komme fra MFR-vaccinen. Måske tåler de børn, der tager skade af at få sygdommen, heller ikke vaccinen.

Mens børnedødeligheden stadig falder, stiger dødeligheden i den anden ende: vi trives stadigt dårligere som gamle og dør forbavsende tidligt. Nutidens læger er umådelig dygtige til at operere, men selve ideen om at man kan løse alvorlige helbredsproblemer med en operation eller to ser i de fleste tilfælde ud til ikke rigtigt at holde. Der er ikke noget godt alternativ til at holde sig rask. Enhver større operation har mange bivirkninger, fx er der

ofte langvarige smerter fra operationsar som fx mange hjerteopererede patienter klager over.

Det er lægens ædleste job at holde patienterne raske, men den molekylærbiologiske medicin vi har i dag er helt utilstrækkelig til det. Den humoristiske læge Patch Adams' strategi - først og fremmest at få folk til at le - er formodentlig et langt bedre alternativ, når det kommer til sygdomsforebyggelse.



## Kræft, et sammenbrud i organismens orden

"Hver tredje dansker dør af kræft. Cancer er en samling sygdomme, der skyldes mutationer i de gener, der har med celledeling at gøre", siger vores lærer med stor overbevisning. "Derfor ser vi cancer som kolonier af celler, der breder sig uhæmmet. Ofte spreder cellerne sig med blodbanen eller lymfen og danner svulster i andre væv; det kalder vi metastaser." Så følger der en avanceret biokemisk udredning om den nyeste viden om mutationer og de nyeste fund af de gener, der styrer celledelingen. Faget er sygdomslære, patologi, der er et af de sidste store fag på medicinstudiet.

"Næsten alle cancerceller har et eller andet galt med generne eller kromosomerne", siger vores lærer og viser os en typisk skæv celledeling i en kræftcelle, der ender med at have tre sæt kromosomer i stedet for to som normalt. Det ser godt nok sygt ud. Derefter ser vi billeder af vildfarne celler i fremmede væv, der deler sig ukontrollabelt. "Kræftceller opstår hele tiden i kroppen, men bliver løbende bekæmpet af immunsystemet", siger læreren, og timen er slut.

Alting ser ud til at passe. Men jeg fornemmer alligevel at noget er helt forkert. Jeg tror ikke på den biokemiske forklaring, altså mutationsteorien, som siger at kræft starter med en genmutation i en enkelt celle. Og jeg får snart gode argumenter mod teorien.

I næste time lærer vi om forstadier til cancer. Det viser sig, at vævene går gennem en lang række stadier af mere og mere kaotisk og uorganiseret vækst, dysplasier, før der kommer cancer. Og canceren ser ud til at opstå

fra en hel gruppe af celler, ikke fra en enkelt celle. Og ordenen bryder sammen på samme tid på en række niveauer i organismen: både på vævsniveau, celleniveau og det molekylære niveau.

Evidensen omkring det med mutationerne er ikke overbevisende efter min mening. For ganske vist er der mutationer i mange af de kaotiske kræftceller, som man finder i de sene stadier af cancer. Men det betyder jo ikke, at det er mutationer, der har forårsaget kræften til at starte med.

Der er mange forsøg, der viser sammenhæng mellem udvikling af cancer og psykologiske faktorer. For eksempel viser studier at enker og enke-mænd dobbelt så tit får cancer som andre. Og folk med kampånd - fighter-attitude - viser sig i visse studier at have 10 gange så god 5-års overlevelse som dem uden (hhv. 50% og 5% i ét studie).

Endelig har cancercellerne normalt ikke fremmede antigener på overfladen, så immunsystemet har ikke en chance for at se dem. Der er dog en særlig type lymfocytter, der kaldes "natural killer celler", der tilsyneladende har evnen til at trække direkte på den biologiske information, når de skal slå ihjel - ligesom makrofagerne kan gøre det.

"Immunsurveillance-hypotesen", der siger at immunsystemet overvåger kroppen og dræber alle de pludseligt opståede kræftceller, har i dag kun få tilhængere blandt forskerne.

Min opfattelse er at kræft skyldes at den biologiske information til vævene bliver forstyrret, hvilket gør cellernes vækst kaotisk og uorganiseret. Cellernes indre orden forstyrres samtidigt, da informationssystemet arbejder på tværs af niveauerne. Dette forklarer også at ordenen i celleorganerne, kernen og DNAet bryder sammen på samme tid.

Cancer kommer ikke så pludseligt som det ser ud til. Måske bryder vævets, cellernes og celleorganernes orden gradvist sammen over 5, 10 eller 20 år. Det passer fint med, at cancer er noget vi får, når vi bliver gamle. Og det passer fint med, at cancer kommer i de områder af kroppen, hvor vi ikke er følelsesmæssigt til stede gennem længere tid, for det er der, den biologiske information er forstyrret.

Som jeg ser det kan man vende det hele på hovedet. Cancer er jo en "naturlig" sygdom. Hvis man spørger sig selv, hvilken sygdom der lettest kommer i en højt organiseret koloni af celler, må svaret jo være: uorden. Og cancer er ikke andet end uorden. Cellerne får ikke præcis information om,

hvor de skal være, og hvad de skal lave. Derfor vokser og deler de sig kaotisk.

Det biologiske informationssystem holder orden i cellerne og når det forstyrres kommer der uorden. Kræft er den mest naturlige form for uorden i vores store cellekoloni.

Det konstruktive perspektiv er at hvis man på en eller anden måde kan lære at stramme op på det biologiske informationssystem, så cellerne får mere klar besked om hvad de skal lave, vil kroppen begynde at hele. Det er formentlig forklaringen på at kræftpatienter lever længere, når de forbedrer deres livskvalitet. Dybfølt glæde ved livet og biologisk orden er to sider af samme sag, den sag vi kalder sundhed.



## Hjerte-kar-sygdom

“Den mest almindelige sygdom i hjerte-karsystemet er atherosclerose”, siger vores lærer. “Hjerte-kar-sygdommene, der tager livet af hver anden dansker, skyldes hovedsageligt fed mad, stress, for højt blodtryk, overvægt, rygning og en genetisk disposition for hjerte-kar-sygdomme.”

“Nu får vi igen en af disse mekanistiske forklaringer, der ser bort fra patienternes oplevelser og bevidsthed”, tænker jeg og begynder at lede efter en rimelig forklaring på blodkarrenes forfald. Jeg ved, at kroppen er en koloni af levende celler og ikke en maskine, der på en simpel måde bliver belastet, tilstoppet, slidt og ødelagt. Når karrene bryder sammen må der derfor være et eller andet, der forstyrrer den indre orden i karret og altså de celler, der bygger og vedligeholder det. Spørgsmålet er bare, hvad det er, der kan forstyrre blodkarrenes indre orden.

Der hænger en diskret lugt af blod og død i lokalet. Timen er lige begyndt og de hvide kitler er stadig snehvide. De udskårne menneskeorganer ligger stadig urørte i deres skinnende metalbakker.

“Når vi følger udviklingen af atherosklerosen, kan vi se, at sygdommen starter med gule plaks i karvæggen”, siger patologen, og peger med en

lang kirurgisk pincet på en hvid stribe, der tegner sig mod den opskårne hovedpulsåres lyserøde inderside.

“Det mærkelige er, at disse plaks kan forsvinde igen. Det ser ud som om, de kommer og går gennem livet. Men på et tidspunkt kan karvæggens overflade bryde sammen og bliver til et sår. Og såret kan enten briste og give blødning eller forårsage koagulation af blodet inde i karet. Enten tilstoppes karret helt, eller også flyder klumper af koaguleret blod videre ud i de mindre blodkar og lukker for blodtilførslen her. Blødninger og blodpropper medfører normalt en katastrofe for det organ, som karret forsyner.”

I mikroskopisalen fortæller patologen videre: “Atherosklerose ser ud til at starte med ophobning af fedt i karvæggen. Det er egentlig et ret mærkeligt fænomen, for makrofagerne, ædecellerne, burde sådan set sagtens kunne spise det fedt, der aflejres i karret.

Men ved atherosklerose bliver makrofagerne ved med at æde, indtil de er propfulde af fedtperler, hvorefter de dør. De aflejrer nu alt deres fedt i karret. Nye celler kommer til, og det hele gentager sig. Og langsomt hobes fedtet op. Karvæggen ødelægges mere og mere og der dannes til sidst et sår på karrets inderside, der let kan føre til blødning, eller mere almindeligt: blodpropper.

En ujævn overflade provokerer nemlig blodets koagulations-kaskade, der er en biokemiske lavine, der fører til at blodet størkner. Blodpladerne - blodets mindste celler - hjælper til ved at eksplodere og kaste deres indhold af stive fibre ud i blodkarrene, der hurtigt lukker til.”

“Hvorfor bliver makrofagerne inde i blodkarrets væg forstyrret i deres arbejde?”, tænker jeg. “Hvorfor får cellerne ikke den information, de har brug for?” Når en makrofag kravler inde i karrets væg og skal rydde op, mister den pludselig sin orientering, og begynder at opfører sig irrationelt.

Når den er “mæt” efter at have fyldt sig med det fedt, der ligger og flyder, burde den straks forlade karvæggen igen, for at finde sig et fredeligt sted at fordøje det, den har spist. Hvorfor bliver den i karret? Hvorfor bliver den ved med at spise til den dør af det? Det betyder jo, at der må komme en ny ædecelle og begynde forfra på oprydningen, mens der hobes stadig mere fedt op i karvæggen. Det skal jo gå galt.

I det perspektiv er det urimeligt at tro, at fedt i sig selv er skadeligt for blodkarrene. Hvis cellerne ikke blev forstyrret i deres arbejde, ville vi kunne tåle alt det fedt og kolesterol vi kunne proppe i os. Smør og kolesterol er altså ikke skadeligt i sig selv, måske lige bortset fra ved nogle ret sjældne, genetiske sygdomme som arvelig hyperkolesterolæmi (forhøjet kolesterol i blodet). For mennesker uden en klar genetisk disposition for hjerte-kar-sygdom er der kun en beskeden sammenhæng mellem kolesterolindtag og udvikling af hjerte-kar-sygdom.

Det er klart, at et forhøjet blodtryk kan øge risikoen for skader, når karrene er syge, men at forklare sygdommen med et forhøjet tryk er ikke rimeligt. I og med at hver anden dør af hjertekarsygdomme har vi altså alle sammen de dårlige gener, hvis sygdommen skal forklares genetisk. Det virker heller ikke som en god forklaring.

Jeg bliver opmærksom på en artikel i Lancet, hvor Dean Ornish og medarbejdere viser, at patienter, der lægger deres liv om, kan få deres forsnævrede kranspulsårer til at udvide sig igen (Figur 3, næste side). Han får folk til radikalt at ændre deres måde at leve på. De begynder at spise grønt, de holder op med at ryge og de arbejder målrettet for at blive fri for stress bl.a. gennem meditation.

Ornish's kur griber ind i mange sider af livet. Så vidt jeg kan se er kuren designet til at give patienten en følelse af at være blevet mere sund. Den angriber i virkeligheden patientens holdninger og bevidsthed. Dette peger for mig på den egentlige årsag til hjerte-karsygdommene, nemlig vores ikke-optimale oplevelse af os selv, vore liv og vore kroppe.



## Hvorfor bliver vi psykisk syge?

Sindssygdomme og neuroser skyldes i min vurdering oftest tillærte, mindre hensigtsmæssige fortolkninger af virkeligheden. Som børn og unge kan vi let få et meget forvredet billede af os selv og virkeligheden, som vi resten af livet går og bekræfter os selv i. Det kan medføre en voldsomt dårlig livskvali-



SØREN VENTEGODT

*Figur 3: Når patienter med dårligt hjerte som følge af svært forsnævrede hjertearterier lægger livet om og bl.a. begynder at meditere, har Dean Ornish og medarbejdere vist at de forsnævrede kar kan udvide sig igen. Kontrolgruppens kar snævrer fortsat ind; disse patienter vil snart behøve en by-pass operation, hvor der indsættes nye kar i hjertet. De nye kar vil ofte også snævre ind som tiden går. En ny levemåde ser ud til at være den eneste varige løsningen på problemet. (Dean Ornish et al. Can Lifestyle Changes Revert Coronary Heart Disease? The Lancet 1990, vol. 336, p. 129.)*

tet og en dramatisk nedsat funktionsevne og evne til at realisere egne potentialer. Vores selvbekræftende bevidsthed gør det næsten umuligt at få skæve livsholdninger korrigeret.

Alligevel synes jeg det er forkert at kalde det, der traditionelt betegnes "sindssygdom" - dvs. et kaotisk verdensbillede og en tilsvarende uhenigtsmæssig opførsel - for sygdom. Uvidenhed og livsløgne plager alle mennesker i mere eller mindre udtalt grad. Alle mennesker har en mere el-

ler mindre dårlig livsindstilling og en uhensigtsmæssig levemåde, der spænder ben for deres livsudfoldelse og fysiske eksistens. Jeg foretrækker at bruge ordet "sygdom" alene om en biologisk forstyrrelse af organismen, altså om fysiske sygdomme med tydelig forstyrrelse af den cellulære orden og funktion.

Et af de traditionelle argumenter for at sindssygdommene faktisk falder under kategorien fysiske sygdomme er psykofarmakas gavnlige virkninger ved sindssygdommene. En depression går fx normalt over af sig selv i løbet af tre måneder, men undersøgelser viser, at en behandlingen med psykofarmaka typisk medfører at depressionen letter efter den halve tid. Dette har man taget til indtægt både for de antidepressive psykofarmakas specifikke effektivitet og for den biologiske teori om depression: at der af genetiske grunde mangler et stof i hjernen, som ved behandlingen suppleres udefra.

Med kendskab til placeboeffekten i almindelighed og den "aktive placebo" i særdeleshed, forekommer det mig rimeligt, at der her er tale om en placeboeffekt, der intet har med specifik farmakologi og hjerne kemi at gøre.

Der er gode argumenter mod den biologiske teori for depression. Dels har man aldrig fundet "depressions-gener", selv om man har ledt intenst efter dem i 30 år. Dels ved man at hjernen er vanvittig god til at tilpasse sig en ny, kemisk situation, således at effekten af et farmakon må forventes at være kompenseret for, når hjernen har haft stoffet i sig bare nogle få dage. Depressionen viser sine første tegn på at lette efter uger eller måneder, ikke dage.

Selv den sløvende effekt som mange psykofarmaka har, kan formodentlig kompenseres af hjernen, som vi ser det ved alkoholikere, der får delirium, når de ikke drikker. Delirium skyldes en alt for høj aktivitet i hjernen, der kommer i pludseligt fravær af alkohol. Det er næppe psykofarmaka i sig selv, der brænder de sindssyge ud, det er formodentlig deres negative livsholdninger og den passive og ukonstruktive rolle de ofte får eller selv tager, både på hospitalsafdelingerne hvor de er umulige at "aktivere" og ude i samfundet, hvor de mangler motivation til at deltage i livet, herunder arbejds- og samfundslivet i almindelighed og det sociale liv i særdeleshed.

Elektroterapi - eller elektrochok som behandlingen populært og præcist kaldes - er en serie stærke elektriske stød gennem hjernen, der tvinger alle hjerneceller til at sende deres impulser i takt. Dette medfører universelle kramper - alle muskelfibre i kroppen aktiveres på en gang og hele kroppen kramper. Medicinsk bedøver man personen og desuden lammer man musklerne lidt før behandlingen, så rygsøjlen eller noget andet vigtigt ikke brækker under kramperne. Elektroterapi har ofte en forbavsende god virkning på længerevarende depression, når behandlingen gentages 8 eller 12 gange med en behandling ca. hver tredje dag.

Ingen ved i dag, hvorfor denne behandling virker. Den er ikke udtænkt teoretisk; man har fundet den rent empirisk. Behandlingen er for så vidt interessant, fordi den kombinerer et psykisk aspekt - ideen om at den hjælper - med et fysisk, nemlig de stærke, universelle kramper. Som vi skal se nedenfor er frigørelse af kroppens bundne spændinger måske en vigtig del af det at blive rask igen. Alligevel er det nærliggende at tænke at der måske er en mere kærlig, blid og naturlig måde, hvorpå man kan få folk til at give slip på gamle spændinger (se om kropsterapi nedenfor).

En anden stor gruppe sindssygdomme er den skizoide. Skizofreni, skizofreniform psykose, grænsepsykose m.fl. er betegnelser for tilstande med et tab af virkelighedskontakt (også kaldet psykose) og dertil en mere eller mindre udtalt mental forstyrrelse, der populært betegnes som en "spaltning af sindet". Som jeg ser det, er der her tale om overlevelsesmønstre, hvor personen har undgået store mængder af smerte tidligt i livet ved at beskrive sig selv og verden på vage, diffuse og selvudslettende måder. Man taler således også om en "depersonalisering" i forbindelse med skizofreni.

Desuden er der ofte et element af indre konflikt i beskrivelsen, der har gjort det muligt for personen at skifte tilstand, opførsel og perspektiv for hurtigt for at kunne overleve i et utrygt, uforudsigeligt og lunefuldt miljø. Heraf navnet "personlighedsspaltning".

Heller ikke skizofreniens genetiske fundament er fundet, trods en langvarig og ihærdig indsats og garanti for en nobelpris, hvis projektet skulle lykkes. Sagen er formodentlig den at der slet ikke findes noget genetisk fundament for skizofreni. Alle børn, der mishandles tilstrækkeligt og som selv vælger netop den overlevelsesstrategi blandt en række mulige over-

levelsstrategier, vil senere udvise netop de symptomer, der kendetegner skizofreni.

Statistiske opgørelser tyder på at omkring 15% af de unge, der får skizofrenidiagnosen, er helt raske som 35-årige. Dette betyder som jeg ser det, at vi har store muligheder for at helbrede os selv også ved en alvorlig tilstand som skizofreni, der normalt opfattes som uhelbredelig. En mere konservativ fortolkning af statistikken er at diagnosen er så svær at stille, at disse 15% blot ved en fejl har fået den forkerte diagnose.

Tvillingeundersøgelser, der undersøger konkordansen hos enæggede tvillinger ved skizofreni - altså hvor hyppigt den anden tvilling er skizofren givet at den ene er det - viser at konkordansen kun er 20-50%. Det betyder at der højst kan være tale om en relativt vag, genetisk disposition til skizofreni, og at andre faktorer end generne under alle omstændigheder dominerer som årsag til skizofreni.

Sindssygdommene viser os hvor betydningsfuldt vores sind er for vores livskvalitet og livsudfoldelse. Vanskelighederne ved at hjælpe de sindssyge - de stritter normalt imod at blive hjulpet med arme og ben, helt som man må forvente det, når man forsøger at tage folks overlevelsesstrategi fra dem - viser mig, hvilke kræfter vi normalneurotiske mennesker er oppe mod når vi skal udvikle os.

For at lykkes med projektet at helbrede sig selv for svære misforståelser om livet, er vi nødt til at få styr på præcist hvordan vi konstant bekræfter os selv i vore livsfornægtende livsholdninger. Vi er nødt til at gennemskue, at vi selv skaber vores eget liv gennem det vi gør, og at vi altid handler ud fra det vi tror. På den måde lever vi i perfekt lukkede cirkler, hvor vores livsholdninger udtrykkes i vores adfærd, og vores adfærd gennem vores erfaringer bekræfter vores bedre eller dårligere holdninger på alle livets områder.



## Hvorfor forfalder kroppen? Hvorfor bliver vi syge?

Når vi oplever at kroppen er forstyrret og syg, går vi normalt til lægen. Vi forventer at den moderne medicin kan behandle os og gøre os rask igen. Men det er ikke altid, at vi bliver helt raske igen; sygdommen kan blive hos os og blive kronisk.

Omkring hver anden dansker har en kronisk sygdom. Oftest drejer det sig om sygdomme, der er plagsomme, men som ikke umiddelbart truer vores overlevelse, fx dårlig ryg, allergi, psoriasis, nervøs tyktarm, leddegigt, fibromyalgi eller, hvilket er meget almindeligt, kroniske smerter uden kendt årsag. Senere i livet kommer de mere alvorlige sygdomme som kræft og blodpropper, som vi også i de fleste tilfælde kan leve med i lang tid.

De kroniske sygdomme har en kedelig tendens til at blive værre med alderen. Desuden inviterer den første sygdom – på en stadig uforstået måde – den næste. Mange kronisk syge patienter har en hel håndfuld sygdomme og spiser 10 eller 20 forskellige slags medicin.

I vores samfund tager vi sygdom som et naturligt tegn på alder. Vi forklarer sygdom med livslang slitage på kroppen. Men slitage er en yderst sjælden årsag til sygdom. Kroppen, der er en levende organisme bestående af celler, har nemlig ikke rigtig nogen slidbare dele.

Der er principielt kun tre årsager til sygdom:

1. Dårlige gener, der giver en nedsat modstandskraft,
2. Ydre belastninger af kroppen, der får den til at forfalde, og
3. Ubalancer og forstyrrelser i livet, der skader kroppen.

### 1. Dårlige gener

DNA-molekylerne, hvis dobbeltspiraler rummer opskriften på vores molekyler, består af to ens DNA-kopier. Der er et meget omfattende apparat inde i cellen, der hele tiden reparerer DNA bl.a. ved at sammenligne de to strenge og hele tiden bruge den bedste af disse som skabelon til at udbredre evt. skader. Selv efter mange tusinde småskader står DNA-molekylet stadig uforandret.

Når DNA bliver beskadiget, går de dårlige gener i arv. Dette er meget svært at gøre noget ved, men det ser heldigvis ud som om det er sjældent. Det er undtagelsen at vores gener alene dikterer en sygdom. Selvom man

har nogle svage gener, der disponerer for sygdom - som måske 2% af befolkningen har - kan man ligeså godt leve et langt liv som rask, som man kan blive hurtigt syg og dø ung. I genetikken taler man om nedsat penetrans: en disposition for sygdom behøver ikke at vise sig særlig kraftigt.

Selv de mest alvorlige sygdomsdisponerende gener, fx generne for muskelsvind, ser ud til at have vanskeligt ved at bestemme, at en person skal være syg og dø ung. Mennesker med muskelsvind, der kæmper ihærdigt for at leve, vil ofte langt overgå lægernes prognoser både hvad angår funktionsevne og levetid. Det er Evald Krog et godt eksempel på.

Mange videnskabsfolk føler sig overbeviste om at kortlægningen af det humane genom - alle de menneskelige gener - vil føre til en bedre forståelse af vores folkesygdomme. De tror, at man vil kunne forklare sygdomme som kombinationer af dårlige gener, når det nu ikke er lykkedes at forklare sygdommene ud fra enkelte, dårlige gener.

Jeg er personligt overbevist om at det store kortlægningsarbejde vil vise sig forbavsende ufrugtbart, og at forskerne vil blive overraskede over hvor få af de fysiske og psykiske sygdomme, der har genetiske årsager.

## 2. Ydre belastninger

Ydre belastninger kan være mekaniske, kemisk-fysiske eller mikrobiologiske. Mekaniske belastninger er fx. påkørsel i trafikken, blokering af vejtrækningen pga. vand i lungerne, hjertestop pga. elektrisk stød o.l. Den slags årsager til sygdom er faktisk relativt sjældne. Mange mennesker dør fx i trafikken eller drukner, men hvis vi overlever er det forbavsende sjældent at vi får men.

Ydre belastninger med kemiske stoffer som fx asbestfibre og tobakstjære er velkendte trusler mod sundheden. Alligevel er det kun hver syvende storryger, der dør af lungekræft, hvilket er bemærkelsesværdigt, når man tænker på at omkring 100 gram lungevæv hver dag søles ind i 1 gram kræftfremkaldende tjære. Kroppen er bemærkelsesværdigt modstandsdygtig over for ydre belastninger.

Hvis man vil sætte det på spidsen kan man sige at storrygerne viser os, at vi ikke behøver bekymre os ret meget om tilsætningsstoffer i maden etc. Vi tåler gift aldeles udmærket. Måske er det på sin plads at nævne at et af

kroppens største organer, nemlig leveren, er specialiseret i at nedbryde alle mulige giftige stoffer og har stor evolutionær erfaring og ekspertise i det.

Alt gift der kommer ind i kroppen, kommer hurtigt over i blodbanen. Blodet står derpå i intim kontakt med leverens giftnedbrydende enzymssystemer. Endelig sørger nyrerne for at blodet mange gange i timen bliver udskilt, hvorpå det kun er de værdifulde stoffer som sukker, salte og vand, der optages igen. Kroppens affaldsstoffer og de fleste andre giftstoffer udskilles på den måde.

Det er også vigtigt at forstå at cellernes molekyler godt kan beskadiges af kemiske stoffer eller stråling, men at cellen konstant udskifter alle sine molekyler, bl.a. fordi de har begrænset holdbarhed pga. kosmisk stråling og termiske fluktuationer i vandet. Alle vores molekyler er altså hele tiden under "beskydning" og erstattes hele tiden af nye friske.

De mikrobiologiske belastninger er de mest underlige, for verden er fuld af bakterier og virus, der normalt først angriber os, når vores egen modstandskraft af en eller anden grund er tilstrækkelig svækket.

### **3. Ubalancer og forstyrrelser i livet, der skader kroppen**

Den tredje årsag til sygdommene - den psykosociale eller livskvalitetsmæssige faktor - er langt den dårligst forståede. Den er kun lidt udforsket og slet ikke almindelig anerkendt. Forklaringen på dette hul i vores viden er at oplevelser og bevidsthed er svære størrelser at få styr på videnskabeligt og teoretisk. For hvad vil "ubalancer i kroppen og livet" egentlig sige?

Psykosociale faktorer handler om hvordan vi tænker og lever, tilrettelægger vores liv og skaber vores egen oplevelse af virkeligheden. Det handler om de tilstande vi lever i og om vores bevidsthed om livet og verden. Det svære spørgsmål er: hvordan kan tanker og adfærd gøre en syg?

Vi ved fra mange gode undersøgelser, at der er en stor og betydningsfuld sammenhæng mellem psykologiske og sociale faktorer og udvikling af sygdom. Fx får personer, der har mistet deres partner, omtrent dobbelt så hyppigt som andre cancer i løbet af 10 til 20 år efter tabet af partneren. Vi ved, at styrken af det sociale netværk betyder meget for sundhed og sygdom. Vi ved, at de der har en høj grad af kampånd kan leve meget længere med den samme diagnose end folk uden denne kampånd.

Fra andre undersøgelser ved vi at mennesker, der arbejder med sig selv og forbedrer deres livskvalitet, lever længere end dem, der ikke gør. En række studier har påvist en direkte sammenhæng mellem bevidstheden og immunsystemets regulering. Det er velkendt at placeboeffekten - troen på at blive hjulpet af en behandling - ofte er det, der virker ved en behandling.

Som jeg ser det, er den tredje sygdomsårsag aktuel i langt de fleste tilfælde. Selvfølgelig er vores gener ikke ideelt stærke og gode. Selvfølgelig udsættes vores kroppe for mange kemiske, fysiske og mikrobiologiske belastninger. Alligevel er det tit faktorer som fx jobtilfredshed, der bedst forudsiger folks helbred i fremtiden. Det ser ud som om vi får fat i de helende kræfter i kroppen, når vi er i balance med os selv og bryder os om vores liv. Når vi ikke har det sådan, svækkes vores modstandskraft og vi forfalder lettere.



### Sammenhængen mellem livskvalitet og sundhed

En enkel måde at forstå sundhed og sygdom på, er at tænke på kroppen som en koloni af celler. Menneskets krop består af omkring 10.000 milliarder levende celler. Cellerne er små dyr, ligesom amøber. De kan sagtens leve uden for kroppen, hvis man fx giver dem lidt varmt sukkervand. Tager man en lille bid af pegefingeren og lægger den under mikroskopet, kan man se, hvordan fingeren er bygget af millioner og atter millioner af små dyr, der ganske nøjagtigt laver det de skal, der hvor de er.

Lægger man det lille stykke af fingeren i et glas med varmt sukkersaltvand, kan man efter et par dage se, hvordan cellerne er kravlet ud på bunden af glasset og nu lever de der og deler sig og har det tilsyneladende herligt. Det kan de gøre, fordi cellerne nedstammer fra fritlevende celler, der kravlede på bunden af urhavet for milliarder af år siden.

Videnskaben fortæller os at levende væsener opstod i urhavet som fritlevende, enkelte celler for ca. 4 milliarder år siden. For ca. 1 mia. år siden lærte cellerne at kommunikere så godt sammen, at det blev muligt at skabe funktionelle kolonier med millioner og milliarder af celler, der havde store



fordele af at leve sammen. Det blev lettere at bevæge sig langt i en fart, at fange andre dyr, at fortære og fordøje dem osv.

I vores krop er der omkring 200 typer celler med meget forskellig form og funktion. De er utrolig gode til at samarbejde og sammen skaber de alle væv, der udgør kroppens organer. Fordi alle cellerne gør det de skal, der hvor de er, kan enorme væsener som mennesker, dyr og planter eksistere. Cellernes store kunst er, at de kan tale så godt med hinanden, at de smelter sammen til den her klump, der påstår og føler, at den er mig.

Vores oplevelser og bevidsthed stammer dybest set fra sammensmeltningen af milliarder af små dyrs oplevelser og bevidsthed. Celler er selvfølgelig ikke bevidste helt på samme måde, som vi er det, men grundlæggende er selv de mindste levende dele formentlig nødt til at have alle de træk, der kendetegner det levende. Oplevelsen af livsglæde er netop en af de ting, og evnen til at reflektere er en anden.

Når vi mærker dybt ind i os selv, og spørger, hvordan vi har det, er oplevelsen af god eller dårlig livskvalitet tæt knyttet til tilstanden i vores organisme. Vores organismes tilstand bestemmer, hvor præcist cellerne i kroppen får besked om, hvad de skal lave og hvornår. Organismen rummer et biologisk informationssystem, der på den ene side er kontinuert med alle vores celler og den cellulære orden, og på den anden side er kontinuert med vores oplevelser og bevidsthed.

Der er en meget tæt sammenhæng mellem livskvaliteten og sundhedstilstanden. Dårlig livskvalitet giver sygdom og omvendt. Mere præcist er både dårlig livskvalitet og cellulær uorden normalt udtryk for at livet ikke er i balance, fordi mennesket er i konflikt med sig selv.

Nogle lægekolleger har svært ved at forstå sammenhængen mellem det fysiske og det psykiske. For molekylærbiologisk orienterede læger er kroppen kemi, og oplevelser og bevidstheden ses som et biprodukt af kemiske reaktioner i hjernen. For mig er oplevelser og bevidsthed det levendes ryggrad. Når oplevelserne bliver dårlige og bevidstheden sløret, forfalder livets indre orden.

Først for nyligt er lægevidenskaben begyndt at dokumentere den store gavnlige virkning på helbredet af at forbedre livskvaliteten. David Spiegel og medarbejdere på Stanford kunne, som tidligere beskrevet, vise at kvinder ramt af brystkræft med spredning ud i kroppen kunne leve dobbelt så

længe i forhold til en kontrolgruppe, når de arbejdede på at forbedre deres forhold til sig selv og livet. Dean Ornish's gruppe har som nævnt ovenfor vist, at patienter, der ændrer deres livsform bl.a. med meditation, kan få deres forsnævninger i kranspulsårene i hjertet til at forsvinde igen.

Nedslidningssymptomer kan også bedres. Standardværket "Harrisons Internal Medicine" beskriver fx at røntgenlæger har set eksempler på at degenererede bruske ved slidgigt kan hele. Hele vores bevægeapparat kan tilsyneladende regenerere, i modsætning til hvad de fleste mennesker - patienter som læger - forestiller sig.

Jeg er overbevist om, at vi endnu kun har set toppen af isbjerget i forhold til, hvad der er muligt for kroppen. Kroppens fulde potentialer for heling viser sig først, når vi arbejder direkte og målrettet på at udvikle vores bevidsthed og erkendelse, vores oplevelse af livet og alle vores menneskelige relationer.



## Vi heler, når vi finder indre sammenhæng

Principielt kan alle skader, der ikke medfører, at organismen dør, udbedres. Dette kan lade sig gøre, fordi opskriften på kroppen findes intakt i hver eneste celle. Tusindvis af små skader, rifter, mikroskopiske brud på sener og bindevæv etc. bliver hele tiden udbedret. Det eneste væv der vanskeligt heler er nervevæv. Dette skyldes at nervecellernes udløbere vokser relativt langsomt, og at nervecellerne normalt ikke deler sig, når vi er blevet "voksne". Til gengæld har nervesystemet så stor en kapacitet og plasticitet, at genoptræning fx efter en hjerneskade i de fleste tilfælde kan lade sig gøre.

Kroppens biologiske informationssystem fortæller hver eneste celle, hvad den skal gøre lige nu, dér hvor den er. Informationssystemet, der stadig er en gåde for videnskaben, koordinerer cellernes kollektive adfærd i alle vores organer inkl. hjernen. Informationssystemet holder også styr på organernes indbyrdes forhold og på organismens helhed. Det må derfor betragtes som den egentlige kilde til vores oplevelser og vores bevidsthed.

SØREN VENTEGODT

Det biologiske informationssystem er rygraden i vores biologiske eksistens. Det strækker sig fra vores cellers molekyler til vores bevidsthed og videre til vores livs sociale orden. Det fungerer som en sammenbindende kraft på tværs af livets mange niveauer.

Denne samtale mellem cellerne har stået på den sidste milliard år, kun afbrudt af korte øjeblikke, hvor vi atter har været enkeltstående celler, nemlig befrugtede æg. Samtalen mellem cellerne er vores indre sammenhæng. Det er denne sammenhæng, der bliver forstyrret, når vi er i konflikt med os selv.

Vores opgave som patienter er derfor at løse vores indre konflikter og genskabe vores livs indre sammenhæng. Dette kræver, at vi tilegner os en god, konstruktiv og livsbekræftende livsfilosofi, at vi gennemarbejder vores personlig historie, så vi finder vores følelsesmæssige helhed, og at vi kommer opmærksomt tilstedeværelse i alle dele af kroppen.

Med andre ord skal vi lære at være fuldt og helt tilstede i vores, og mentale, følelsesmæssige og fysiske rum, og vi skal kunne være det både alene og sammen med andre.



## Den kronisk syge er kommet til kort over for livet

De fleste sygdomme og helbredsproblemer, som rammer os - influenza, halsbetændelse, forstuvninger og fibersprængninger - går ret hurtigt over af sig selv. Kroppen er robust. Dens helende potentialer er store. Når vi tager det roligt og er gode ved os selv et stykke tid, begynder vi at hele.

De fleste yngre mennesker bliver kun kortvarigt syge. De reagerer normalt hurtigt på sygdommen ved at lægge deres livet om - i det mindste for en kort periode - når de når grænsen for, hvad kroppen kan tåle. En lille ændring i tilstanden, en lille forskydning i retning af omsorg og pleje, kærlighed, velvære og ro, betyder at kroppen går fra at forfalde til at hele.

Der er således ikke så langt fra at degenerere til at hele. Men det gælder også den anden vej rundt: når vores liv kommer ud af balance, begynder vi snart at forfalde. På den måde lever vi mennesker tæt på kanten.

Hvad går der så galt, når nogle mennesker bliver syge? Mennesker, der rammes af en kronisk sygdom, har øjensynligt mistet evnen til at helbrede sig selv. De har tilsyneladende mistet følingen med deres livs balance. De er begyndt at leve permanent på den forkerte side af kanten. De har mistet evnen til at lytte indad og rette op på deres livs skæve kurs.

Ideen om, at man skal "helbrede sig selv" fremsættes ikke for at provokere den langvarigt syge - selv om det jo alt for åbenbart netop er det, den syge ikke har været i stand til. Evnen til at helbrede sig selv og forblive sund er lige netop det, som den raske kan, men som den syge har mistet evnen til. Jeg er overbevist om at det kan læres. Det kræver opmærksomhed og øvelse, selvransagelse og åbenhed for nye synspunkter og villighed til at gøre alting på nye måder.

Kroppen er fra naturens hånd utrolig robust og kan tåle de mest utrolige belastninger og pres. Det, der slider på os, er ikke ydre belastninger, som mange tror, men derimod vores indre forstyrrelser. At vi ikke forholder os rigtigt til os selv. At vi ikke elsker os selv. At vi ikke tillader os selv at være. At vi ikke oplever vores personlige rum som trygt og godt.

Som jeg ser det, er kronisk syge mennesker kommet til kort over for livet. Det er på tide at skifte holdning til livet og begynde at forstå. Sygdom og sygdomssymptomer er et budskab om, at der er noget vi skal lære. Men alle mennesker forsvarer sig ihærdigt mod at lære af deres sygdom. Det er det, der gør deres sygdom permanent og langvarig.



## Forstå din sygdom

Det er muligt at få en personlig forståelse af sin egen sygdom. Sådan en forståelse er ikke videnskabelig og har normalt meget lidt at gøre med lægens forklaring af sygdommen.

Sygdomme er ofte temmelig robuste over for alt det ydre eller materielle, vi prøver at påvirke dem med: medicin, kostforandringer, påtaget optimisme, afstressningsprogrammer. Mange patienter kæmper en tilsyneladende håbløs kamp mod sygdommen, hvor de forsøger alle verdens mid-

ler uden væsentlig effekt. Det er først, når de begynder at arbejde med sig selv eksistentielt, at der begynder at ske væsentlige fremskridt. En personlig forståelse er helt central, hvis man ønsker at blive rask igen. Sygdomme er utrolig følsomme over for indsigt og erkendelse.

I bund og grund kan fysisk sygdom bedre forstås som noget spirituelt og åndeligt end et som et rent fysisk problem: sygdom er et problem for sjælen. Sygdommen kan med stor fordel anerkendes som en opgave og en udfordring for ånden. Den syge må lægge sin personlige kabale og forstå, hvad han eller hun skal lære af sin sygdom.

For at forstå vores sygdom må vi tage udgangspunkt i sjælen. Ofte må vi gå tilbage til vores problematiske liv som børn. Som børn kan vi ikke bare leve efter vores sjæls ønsker. For at overleve må vi gå på kompromis og tilpasse os vore forældres virkelighed. Livshensigterne, vores grundlæggende livsønsker, må modificeres og tilpasses, så vi kan overleve vores barndom.

Hvis vi fornægter vores grundlæggende livshensigter - vores ønske om kærlighed og omsorg, vores ønske om fællesskab, vores ønske om at udvikle alle sider af os - fornægter vi desværre også kroppen. Børn resignerer ved at begrænser deres krav og behov i forhold til den voksne, og sådan en selvundertrykkelse betyder at livets fine orden og balance kan blive forstyrret, når den fortsætter gennem livet.

For at klare os gennem vores opvækst er vi nødt til at tilpasse os vores omgivelser, og det sker ved at vi udforme vores personlige livsfilosofi på bestemte måder. Er vi heldige at få skabt os en god, klog og livsnær livsfilosofi, kommer vi på en god kurs i livet, der gør det let for os at virkeliggøre vores medfødte evner og talenter. Kommer vi hjemmefra med en livsfjendsk livsfilosofi, er vi henvist til et liv i vanskeligheder uden fri adgang til vores medfødte gaver og ressourcer.

Som voksne er det vores opgave at lære os selv at kende og rehabilitere vores livshensigter. Det er livshensigterne, der holder kroppen oppe. Og det er resignation af livshensigterne, der gør os syge.

Sygdom og sundhed er vores eget ansvar, i den forstand at vi selv skaber vores fysiske tilstand, ofte dog uden at forstå hvordan. Kroppen er næsten altid klog nok til at fortælle dig, hvorfor den er blevet syg. Når vi har et

problem med kroppen, kan vi spørge kroppen direkte om det, og ved vi, hvordan vi skal lytte, kan vi få svaret.

Det er en livsopgave at lære at lytte ordentligt til kroppen. Alle, der har forstået, hvad det går ud på, og som er villige til at gøre en målrettet indsats, kan dog snart blive bedre til det.



## Kend din vidunderlige krop

Det er vældig sundt at forsøge at forstå kroppen og dens funktioner. Når kroppen gør knuder, er det meget bedre at tænke positivt på den end negativt. Det er meget bedre at lade sine tanker tage udgangspunkt i den sunde krops opbygning og funktion, end det er at tage udgangspunkt i fejlfunktioner og sygdomme. Du er ikke din sygdom - du er ikke astmatiker, kræftpatient, allergiker. Du har en vidunderlig krop, der måske er lidt forstyrret for tiden. Men det er fordi du endnu ikke kender den godt nok og ikke har forstået at bruge den rigtigt.

Lad os prøve at beskrive menneskekroppens opbygning. Jeg har fundet det praktisk at se kroppen som seks sammenhængende "organsystemer", der hver består af en række organer. Denne beskrivelse af kroppen præsenterer på samme tid opbygning og funktion - anatomi og fysiologi. Den adskiller sig kun fra den traditionelle måde at beskrive kroppen på ved sin overskuelighed.

De seks organsystemer gør mennesket i stand til at spise og fordøje, handle og bevæge sig, tænke, drømme, beslutte og planlægge, overleve jordens barske mikrobiologiske miljø og formere sig. Mere behøver vi ikke for at kunne virkeliggøre vores drømme og leve helt og fuldt som kreative mennesker.

De seks systemer er:

1. Blodbanens organer
2. Mave-tarmsystemet
3. Bevægeapparatet og huden

4. Nervesystemet og kirtlerne
5. Immunsystemet
6. Kønsorganerne, indre og ydre

### **1. Blodbanens organer**

De omfatter hjerte og blodkar, lunger, milt, nyrer, lever (metabolisk), knoglemarv (produktion af celler), en del af centralnervesystemet (CNS) og temperatur- og trykreceptorer (for temperatur- og trykregulering)

Kroppen består af celler - små levende væsener - der kun kan leve og fungere, når de er nedsænket i den rigtige væsvæske. Opgaven for blodbanens organer er at få denne væsvæske til at indeholde hvad den skal af ilt, sukker, salte, vitaminer, hormoner osv. De fleste af kroppens indre organer er der altså for at sørge for, at cellerne har, hvad de behøver. Blodbanen er uhyre forgrenet, så de mindste blodkar kommer ganske tæt på alle kroppens celler, så blodet kan føre næringsstoffer hen til dem og affaldsstoffer bort fra dem igen.

Hjertet pumper blodet rundt.

Lungerne ilter blodet og tager sig også at udskillelsen af den kuldioxid, der kommer når sukker og ilt brænder i cellerne.

Nyrerne fjerner alle affaldsstoffer på den måde, at alt blodvæsken først udskilles, hvorefter kun de brugbare stoffer suges op igen. Alt det, som kroppen ikke har brug for, går ud i urinen. Dette system sikrer, at alle affaldsstoffer kan udskilles, selvom det er nogle, som kroppen ikke kender på forhånd.

Milt og lever rummer masser af celler, der fanger og fortærer bakterier og andre ting, der ikke hører hjemme i blodbanen. Leveren har normalt 400 gram sukker på lager, som gradvis udskilles i blodet, når der er brug for det.

Produktionen af nye blodlegemer sker i knoglemarven, og nedbrydningen af de gamle blodlegemer sker i leveren. Nedbrydningsstofferne udskilles i urinen, der farves gul, og i galden, der farves grøn.

Mave og tarm er også skudt ind i blodbanen, men beskrives bedst som et selvstændigt organsystem. Tarmen leverer sukker, fedt, aminosyrer, mineraler etc. fra føden til blodet.

Blodbanen må desuden have den rigtige temperatur, det rigtige tryk, det rigtige volumen, den rigtige hormonkoncentration osv., og det sørger nervesystemet, forskellige trykreceptorer samt en række uforståede mekanismer i kroppen for.

## 2. Mave-tarmsystemet

Det består af mund og spytkirtler, spiserør, mavesæk, lever (sekretorisk), bugspytkirtlen (sekretorisk), tyndtarm, tyktarm, endetarm.

Mave-tarmsystemet har et sammenhængende nervesystem, der følger kanalen hele vejen fra start til slut. Dette nervesystem er overordentlig kompliceret og rummer 1% af samtlige nerveceller i organismen; der kan passende kaldes for "tarmhjernen". Det er dette nervesystem, der sørger for opblanding og fordøjelse af føden samt for opsamling og opbevaring af de ufordøjelige rester samt for afføringen.

I mund og mave tilføres maden de første fordøjelsesenzymer samt mavesyre; alle bakterier og parasitter slås effektivt ihjel og føden opløses og findeles; i tyndtarmen neutraliseres maveindholdet og tilsættes flere enzymer samt galde, og absorptionen af føden begynder. I tyktarmen absorberes det meste af vandet og de sidste vitaminer, som bakterierne i tarmen fremstiller til os. Afføringen opsamles, formes og kvitteres.

## 3. Bevægeapparatet

Det består af muskler, knogler, sener, led, bindevæv (strukturelt), hud (strukturelt) samt taleapparatet med stemmebånd mm.

Bevægeapparatet er alt det, der gør at vi ikke bare er en stor slimklat på gulvet. Cellerne selv er bløde som amøber, og kun ved hjælp af et omfattende system af fibre og kalkkrystaller, som cellerne bygger i kroppen, får vores organisme form og struktur, så den kan bevæge sig. I virkeligheden er alle knogler, alle led, alle sener og alle muskler eet stort, sammenhængende system, idet man kan så at sige kan gå fra en struktur til den næste, uden at det faste, formede bindevæv nogensinde holder op. Knoglerne består yderst af en tyk hinde, knoglehinden, der direkte fortsætter i ledenes kapsler og senerne, der direkte går over i musklerne.

Alle steder, hvor der ikke skal være noget særligt, er der også bindevæv, mere eller mindre fast. Og huden er sådan set også bindevæv, bare med



den ekstra detalje, at de yderste hudceller fylder sig selv med hornstof, således at der dannes en perfekt barriere for bakterier, væske osv. mod omverdenen. Hornstoffet kender vi også fra hår og negle. Bevægeapparatet gør at vi kan handle. Vi kan løbe og svømme, vi kan tale, vi kan arbejde.

#### **4. Nervesystemet og kirtlerne**

De omfatter hjernen, rygmarven, nerverne, sanseorganerne og huden (sensorisk), pinealkirtlen, hypofysen, skjoldbruskkirtel (endokrin), binyrerne og kønsorganernes kirtler

Nervesystemet er højest udviklet hos mennesker, hvor storhjernen får en vægt på 1,5 kg og rummer de nævnte 25.000.000.000 nerveceller. Storhjernen tager sig af fortolkningen af sanseindtryk og samler dem i pandelappen til vores beskrivelse af virkeligheden i tid og rum. Storhjernen rummer detaljerede strategier for, hvordan vores livsdrømme skal føres ud i virkeligheden, og står i direkte forbindelse med bevægeapparatet. Der går faktisk nerveudløbere direkte fra storhjernen til alle kroppens muskler; når nervesignalerne når muskelfibrene, trækker de sig sammen, hvorved vi bevæger os.

Lillehjernen gemmer alle de komplicerede bevægelsesmønstre, så vi kan udføre dem automatisk. Dybere i hjernen findes alle de dele, som vi har til fælles med aberne og de andre hvirveldyr fra pattedyr, over krybdyr og padder til de simpleste fisk. De regulerer appetit, seksualitet, kamp- og flugtmønstre, søvn mm.

Et højtudviklet system af endokrine kirtler sørger for at væv og celler vokser rigtigt (væksthormon fra hypothalamus), har det rigtige aktivitetsniveau (T3 og T4 fra skjoldbruskkirtlen), det rigtige sukkeroptag (insulin fra bugspytkirtlens betaceller i de Langerhanske Øer), kroppens stressniveau (binyrebarkhormonerne), køns karakteren og kønsdriften (hormoner fra hypofysen og testikler/æggestokke) osv.

Hormonerne virker på den måde, at de passer som en nøgle i en lås på cellerne, hvor receptormolekylerne i cellernes ydre membraner registrerer at hormonet er på banen. Derefter afspilles et i forvejen fastlagt program, som cellen rummer. Det er således ikke køns hormonerne i sig selv, der giver formen som mand eller kvinde; men hormonet fortæller kroppen hvil-

ket af to alternative programmer, der skal afspilles. Hormoner bestemmer for det meste niveauet af en eller anden aktivitet i kroppen.

## 5. Immunsystemet

Det består af lymfen og lymfeknuderne, leveren (filterfunktion), thymus, bindevævet og de små kar (immunologisk), og talrige grupper af celler: ædeceller (makrofager) af forskellige typer, b-lymfocytter, t-lymfocytter, killerceller, granulocytter osv.

Immunsystemet er et af de ældste organsystemer; studier af immunsystemets evolution tyder på at det er ældre end blodbanen. Dette forekommer rimeligt, da flercellede organismer fra starten må have haft brug for at forsvare sig mod indtrængende parasitter, der ville æde dem.

Immunsystemet er et system af dræberceller, der sikrer, at vi lever mere end 48 timer. Med et intakt immunsystem er der stort set ingen bakterier og den slags, der har en chance. Men når bare immunsystemet forstyrres en lille smule har vi balladen: bakterier og virus vælter ind i kroppen og formerer sig voldsomt, og vi får infektioner. Normalt er det ædecellerne, der tager sig af små mængder bakterier og den slags, men hvis det lykkes bakterierne at formere sig voldsomt op, kommer anden linje af immunforsvaret på banen, nemlig lymfocytterne.

B-lymfocytterne tager sig af bakterier, T-lymfocytterne tager sig af virus. B-lymfocytterne udskiller antistoffer, der sætter sig på bakterierne med en række ødelæggende virkninger til følge: de klumper sammen, bliver gennehullede af komplement-proteinkaskaden - en serie biokemiske processer, der efterlader "skudhuller" bl.a. i bakteriemenbraner - og de begynder at klæbe til ædecellerne, som så lettere kan spise dem. Lymfocytterne kommer fra knoglemarven og fra thymus (bristen), men formerer sig især i lymfeknuderne.

## 6. Kønsorganerne, indre og ydre

Kønsorganerne er også et gammelt, velgennemprøvet system. Sæden dannes i testiklerne og iblandes sekret fra en række kirtler med prostata som den største; den afleveres ved forplantning i skeden, og bevæger sig derefter, muligvis med lidt hjælp fra de kvindelige kønsorganer, op i livmode-

ren og videre ud i æggestokkene, hvor ægget evt. befrugtes, før det fæstner sig i livmoderen og bliver til et foster.

P-piller virker ved at forhindre ægløsning og skabe en kunstig blødning. Minipiller rummer langt mindre hormon og virker alene ved at gøre slimet i livmoderhalsen tykt og uigennemtrængeligt for sædceller; kvinden beholder sin naturlige cyclus. Minipiller har som eneste ulempe at de skal tages på samme tidspunkt hver dag (inden for 4 timer), mens P-piller er så effektive, at man faktisk kan springe en dag over uden den store risiko for graviditet.

(Tantrisk sex er bedre som prævention, men kræver at man kan finde ud af at elske med hinanden uden at "slås": i den situation optræder orgasmen ifølge den traditionelle tantriske lære nemlig uafhængigt af sædafgangen. Medicinsk skelnes også mellem sædafgang og orgasme. Mange mænd har nemlig det problem, at de kun får sædafgang, ikke orgasme. Resultatet er en utilfredsstillende seksualitet.)



## En kort oversigt over sygdommene

En fysisk sygdom er kendetegnet ved funktionelle eller strukturelle forstyrrelser. Når man kigger på sygdommen mikroskopisk, kan man normalt tydeligt se, at den cellulære orden er forstyrret. I mikroskopet er det let at skelne mellem forskellige typer af forstyrrelser eller ubalancer. På denne måde er det muligt at opdele sygdommene i nogle overordnede grupper efter hovedårsag.

De to mest overordnede grupper er a) forstyrrelser i cellernes vækst og b) forstyrrelser i immunsystemets regulation. Disse to grupper består hver af tre undergrupper og giver således anledning til seks forskellige typer sygdom.

Hovedtyperne af forstyrrelser i væksten af kroppens celler (a) er:

- cancer - cellerne deler sig vildt og uhæmmet
- hjertekarsygdomme - celler i blodkarrene vokser sjusket

- degenerative sygdomme (demens, knogleskørhed, slidgigt osv.) - celler i hjerne, knogle, brusk mv. har nedsat indre og ydre aktivitet

Hovedtyperne af forstyrrelser i immunsystemets regulering (b) er:

- allergier - immunsystemet forsøger at slå ting ihjel, der er uskadelige for kroppen
- infektioner - bakterier, virus eller parasitter bliver ikke holdt tilstrækkelig effektivt nede
- autoimmune sygdomme - immunsystemet angriber kroppens egne væv og celler

Disse seks typer sygdom har kun sjældent en direkte genetisk årsag eller en direkte ydre, belastningsmæssig årsag. De ser oftest ud til at kunne føres tilbage til forstyrrelser i organismens generelle informationsforhold. De seks sygdomstyper kan ramme de seks organsystemer eller dele af disse, og give anledning til et meget stort antal sygdomme, de såkaldte videnskabelige "sygdomsenheder" med veldefinerede diagnoser.

Det er ofte vanskeligt at definere og afgrænse sygdommene. I praksis flyder de gradvist over i hinanden. Mange almindelige sygdomme angriber også adskillige organsystemer, fx sukkersyge og lupus. Cancer starter normalt et sted, og breder sig derefter typisk over mange organsystemer.

Når patienter har flere sygdomme, flyder disse ofte sammen til en ny og mere alvorlig sygdom. Sygdommene er oftest defineret ud fra de medicinske traditioner, ikke mindst de tilgængelige behandlinger. De er sjældent defineret ud fra deres - oftest ukendte - årsager eller deres - oftest dårligt beskrevne - mekanismer.

Kort benævnt findes altså følgende hovedgrupper af sygdomme:

- cancer
- hjertekarsygdomme
- degenerative sygdomme
- allergier
- infektioner
- autoimmune sygdomme

SØREN VENTEGODT

De kan generelt findes i de seks ovenfor nævnte organsystemer. Her følger nogle eksempler på sygdomme i organsystemerne:

### **1. Sygdomme i blodbanens organer**

Hjertets sygdomme, fx atherosklerose

Lungernes sygdomme, fx bronkitis, emfysem, lungebetændelse og kræft

Nyrernes sygdomme, fx nyrebetændelse og nyrestop

Milt og lever, fx forstørret milt og levercancer

Knoglemarven og blod, fx forskellige former for blodmangel og leukæmi

### **2. Sygdomme i mave-tarmsystemet.**

Mavens sygdomme, fx mavesår og gastrit

Tarmens sygdomme, fx irritabel tyktarm, Morbus Chron og blødende tarmbetændelse

### **3. Sygdomme i bevægeapparatet og huden**

Ledegigt, slidgigt.

Degenerative lidelser, fx fibromyalgi og knogleskørhed.

Hudsygdomme, fx eksem, psoriasis og svampeinfektion.

### **4. Sygdomme i nervesystemet og kirtlerne**

Psykiske sygdomme

Demens

Regulationsforstyrrelser i kirtlerne

Spiseforstyrrelser, herunder fedme

Stofmisbrug

Cancer i kirtelvæv (fx brystkræft) og nervevæv (fx hjernesvulster)

### **5. Sygdomme relateret til immunsystemet**

Infektioner der angriber immunsystemet: HIV I og HIV II.

Sygdomme relateret til immunsystemets funktion: infektioner; allergier, fx allergisk eksem og allergisk astma; autoimmune lidelser: fx den tidlige, insulinafhængige diabetes, ledegigt, lupus, dissemineret sklerose (hvor

immunsystemet angriber de fedtisoleringer, der sidder uden om nerve-cellerne i hjernen)

## 6. Sygdomme i de indre og ydre kønsorganer

Infektioner

Forstyrrelser af sædkvaliteten

Underlivskræft

Der findes talrige bøger med endog meget detaljerede oversigter over sygdommene, og selvfølgelig er det vigtigt at lære den sygdom, man selv har, at kende ved at læse om den i sådanne oversigtsværker. Men desværre forstår lægevidenskaben ikke sygdommene eller deres årsager særlig godt, så man bliver faktisk sjældent klog på sin sygdom af at læse lægebøger. Der står næsten aldrig, hvad man kan gøre for at hjælpe sig selv til at blive rask igen.

Det er normalt mere frugtbart at lytte til sin egen krop, når man skal forstå sin sygdom. Kroppen rummer information om hvorfor den blev syg, og ved at lytte til den kan man prøve at forstå både hvorfor den blev syg, og hvad der skal til for at den bliver rask igen.



## Helbred dig selv

Helt enkelt udtrykt handler sygdom og helbredelse om, at når vi er i konflikt med os selv, bliver vi syge. Når vi løser de indre konflikter, der forstyrrer vores livs indre orden, bliver vi raske.

De indre konflikter forstyrrer vores organisme, så cellerne i os ikke kan arbejde som de skal. Når vi kommer i balance med os selv, fjerner vi forstyrrelsen, hvorefter vi kan hele.

Figur 4 viser hvad problemet er og hvordan det kan løses. Konflikten mellem egoet og det dybe selv forstyrrer vores organismes informationssystem og dermed vores livskvalitet og vores biologiske orden, altså vores

SØREN VENTEGODT

cellers vækst og arbejde. Derfor bliver vi syge. Figur 4 viser også, hvad der skal til, for at vi bliver raske igen.

*Figur 4 viser menneskets organisme som en samtale mellem milliarder af små dyr, cellerne. Hver celle rummer livsglæde, livsenergi (livsvilje) og viden om livet (visdom), og når deres indbyrdes samtale er uforstyrret, smelter de perfekt sammen til en klump - mig! - der har de samme grundlæggende koaliteter: glæde ved livet, livsenergi og drive, og en dybfølt viden om hvad jeg vil med mit liv: en oplevelse af hvad meningen er med det hele. Hjernen udvikler gennem vores opvækst sin egen beskrivelse af os selv, livet og virkeligheden. Denne beskrivelse udvikles uafhængigt af vores indre livs sandheder. Dette betyder at mennesket kommer til at rumme indre konflikter mellem egoet og det dybe selv. Det er dette "forhold til sig selv", der bestemmer den grundlæggende tilstand i din organisme, og hermed (subjektivt) din livskvalitet og (objektivt) dit helbred.*

Som mennesker er vi udrustet med to selver - et ego i hovedet, der i vid udstrækning stammer fra vores kultur og opdragelse, altså fra vores vekselvirkning med omverdenen, og vores dybe selv, der er den opskrift på at være menneske, som findes dybt inde i vores liv, altså i vores natur som mennesker.

Egoet er lige så gammelt som vores personlige historie. Vores dybe selv er lige så gammelt som livets historie, og har således været under udvikling i milliarder af år.

Menneskets store tilpasningsevne gør, at vi kan mestre vores fysiske omgivelser og overleve trods yderst barske ydre vilkår, fx som eskimoer på indlandsisen. Vores tilpasningsevne kommer fra vores evne til hurtigt at ændre og tilpasse vores hjernes beskrivelse os selv og virkeligheden og fra vores evne til at lade denne beskrivelse gå i arv som kultur.

Vi kan løbende ændre vores beskrivelse af virkeligheden og herved forblive godt tilpasset en omverden i konstant forandring. Men vi kan nemt komme til at betale en alvorlig pris for denne store opfattelsesmæssige frihed, der er en slags følgagtighed over for den ydre verden: prisen er at vi ikke tilpasser os ordentligt indadtil, mod livet og sjælen.

Når vores to selver, egoet og det dybe selv, ikke passer sammen, er der en indre konflikt i os, en indre uoverensstemmelse. Vi siger populært, at vi "har det dårligt med os selv". Men det er sjældent, at vi udforsker forholdet til os selv, at vi tænker nøje over, hvad det forhold egentligt er for noget og hvad der skal til for at forbedre det.

Alle mennesker har det mere eller mindre dårligt med sig selv, for hjernen har en uvilkårlig tendens til at narre os til at acceptere synspunkter, der er modstrid med livet. Den kommer hele tiden til at bekræfte sine egne skæve forestillinger om virkeligheden pga. den låste måde, som den vekselvirker med omverdenen på.

Vort højtudviklede nervesystem er umiddelbart udadvendt og byttesøgende; derfor foranlediges vi til at tro mere på rationel kundskab end på intuitiv visdom. Men rationel kundskab om de ydre ting skaber kun rammen om livet; visdom understøtter livets indre indhold. De, som søger kundskab og fornægter visdom, finder ikke lykken. De bliver ofte værdsat af samfundet som kulturpersonligheder og samfundsstøtter, men livets dybere mening går dem forbi.

Vi har alle sammen muligheden for at blive vise, for vi rummer al verdens visdom i det levende materiale, vi er skabt af. Alligevel fylder vi hovederne med tillært kundskab - vi rækker efter sølvet, men overser guldet. Guldet er visdom, ikke kundskab, for kun visdom kan føre os til sundhed, lykke og velvære.



Det er konflikten mellem egoet og det dybe selv, der er årsagen til det meste af den sygdom og lidelse, der overgår menneskene – ikke dårlige gener eller ydre belastninger. Vi bliver syge, når vi lever i modstrid med os selv. Vores ukærlige livssyn og ukonstruktive levemåde bringer ad åre vores organisme ud af balance. Det er de færreste ting i denne verden, der kan tåle langvarigt og systematisk misbrug.

For at helbrede os selv må vi søge visdom. Vi må acceptere at vi stadig har meget at lære. Vi må sætte spørgsmålstegn ved det, vi har troet på hele vores liv. Blandt de ting, vi kan blive nødt til at overveje, er vores personlige værdier, vores religiøse og politiske overbevisninger, vores erklærede målsætninger, vores vaner og handlemønstre, vores ideer om verden og livet og hvad vi mener om os selv og andre.

Alle vores livsholdninger må tages op til revision. Vi må tænke over det vi spiser. Den måde vi klæder os på. De mennesker vi ser. Det vi gør sammen med dem. Den måde vi bærer os ad over for andre. "Der er ikke noget, der er bedre for kroppen, end at øve sig på etisk adfærd over for andre mennesker", siger en kropsterapeut til mig. Det overrasker mig lidt at han siger det på den måde, men jeg tror han har ret.

Vi har god hjælp til den svære proces det er at forbedre vores adfærd. For livet i os er kompetent og rummer evnen til at leve i fællesskab, til at forstå, til at udvikle sig og til at elske

Når vi finder vores selvværd frem, kan vi trække på vores skjulte ressourcer og vi tør tro på, at vi faktisk er værdifulde, kærlige, talentfulde og livsduelige. At livet kan bære. At vi trygt kan gøre det, som vi dybt i os selv kan mærke er rigtigt for os. Når vi får fat i vores indre værdi har vi alt vi behøver for at gøre os selv raske.



---

## Kropsarbejde

*Jeg er syg. Huden falder af mit kød. Kødet falder af mine knogler. Mine celler vokser vildt. Ingenting hænger sammen i mig mere. Hvor er den kraft, der skal binde min krop sammen? Hvor er den livskraft, der skal hele og forny mig? Hvor er min livsglæde? Hvor er min livsenergi? Hvor er min tro? Hvor er mit håb?*

*Hvordan kunne det komme så vidt? Hvordan kunne jeg slumre trygt, mens døden tog sit dystre greb i mig? Er jeg fortabt eller har jeg en chance? Hvad kan jeg gøre selv for at redde mit liv? Hvordan bliver jeg rask igen? Hvad er det for en kamp, jeg nu skal kæmpe? Jeg føler mig så svag og fortabt, hvor er mine skjulte kræfter?*



### På kursus med Marion Rosen

”Just play with us! Se rundt på alle folk. Bliv nysgerrig på dem. Vi ønsker alle sammen at blive set. Derefter gør vi alt, hvad vi kan for at skjule os. Så håber vi, at nogen vil være nysgerrige nok til at komme og lede efter os”, siger Marion Rosen, den 84-årige åbenbaring af en kropsterapeut, der holder kursus for os.

”Der er to døre til det underbevidse og det er ’relaxation and feelings’ -afspænding og indadrettede følelser. De udadrettede følelser, ’emotions’, virker faktisk modsat: de fjerner os fra følelsen og hæmmer vores indsigt i os selv. Underbevidstheden består af alt det, vi har undertrykt i os selv. Det

forbavsende er, at dybt nede i underbevidstheden ligger det mest dyrebare for os, nemlig vores kærlighed. Den eneste forklaring jeg kan finde på, at vi gemmer kærligheden væk er, at kærligheden er så dyrebare for os, at vi forsøger at gemme den på et sikkert sted.”

“Hvor findes den kærlighed i kroppen”, spørger jeg.

“Den største og altomfattende kærlighed er forbundet med de dybeste områder af vores krop, i bunden af bækkenet og i vores kønsorganer”, svarer Marion Rosen venligt.

“Når vi arbejder med en klient, starter vi en helingsproces, der vil fortsætte længe efter at vi er færdige med behandlingen. Det er vores opmærksomhed og vores kærlighed, der starter processen. Blid berøring af spændte muskler kalder gamle fortrængte begivenheder frem, som rummer vores livsenergi og livsglæde. Forløsningen behøver ikke at ske, mens vi arbejder med klienten. Der kan sagtens gå 14 dage eller mere.

Når vi arbejder med en klient, ser vi på åndedrættet. Når vi rører ved en muskelspænding, låser åndedrættet. Vi holder blot vores hænder dér, til vi kan mærke bevægelse og til åndedrættet spontant slipper. Så ved vi, at der er sket en åbning. Alle smerter kommer fra undertrykte følelser. Spændingen sidder egentlig ikke i musklen men i hele området.

En klient kom til mig med svære rygsmerter. Jeg rører ved ryggen, og klienten fortæller mig, at han lige har slået op med sin kæreste. ‘Det gør ikke noget’, siger han, ‘jeg var ikke særlig glad for hende alligevel.’ Men senere under behandlingen indrømmer han, at han føler sig ensom. Og til sidste fortæller han, hvor meget han savner hende og ønsker hende tilbage. Da hans undertrykte følelser er blevet forløst, er hans rygsmerter helt forsvundet.”

Marion fortæller også om en klient med en 30-årig sygehistorie med migræne, der bliver kureret, da hun husker og gennemlever de problemer hun havde for 30 år siden i et parforhold.

“Når I holder noget tilbage, er det som om alle celler i kroppen holder tilbage”, siger Marion Rosen, “og når I lukker op, er det som om alle celler i kroppen lukker op. Så alt hvad vi gør er at vi arbejder med de steder der er spændte eller hårde. Områder der føles livløse eller døde rummer normalt en spænding nedenunder. Når den opløses, vender livet tilbage til vævet ovenover.

Det problem vi slås med er vi aldrig bevidste om. Alt hvad vi kan fortælle om det, er bare vores historie om det, det er ikke sandheden - ofte langt fra. Vi ved ikke, hvad vores problem er, og vi kan ikke tænke os til det. Dem, der er rigtig smarte, vil have problemer!

Vi kan simpelthen ikke nå det gennem sindet, og det er præcis hvad vi altid prøver. Jo mindre du forsøger at forklare det, des større chance har et problem, der plager dig, for at komme op til overfladen. Så glem hovedet og luk op for følelserne. Så bliver du den, du virkelig er. Vi prøver at lytte til det ukendte i os, som er vores virkelige os.

Tænk på hvor sjældent vi rører ved hinanden. Det er så naturligt for os som babyer og så svært for os som voksne. Hvordan mistede vi den evne og hvordan kan vi finde den igen?"

Under kurset med Marion Rosen opdager jeg hvor svært det er at røre blidt og følsomt ved nogen. Hver gang det bliver rigtig intenst bliver jeg overvældet og ved slet ikke hvad jeg skal stille op med mig selv. Jeg flygter og må langsomt kæmpe mig tilbage for igen at røre ved og mærke min partner, som jeg arbejder sammen med.

"Jo lettere berøring, des større intimitet. Det er ikke særlig intimt at gøre sådan", siger Marion og rykker sidemanden hårdt og kammeratligt i skulderen.

Jeg får et chok da det går op for mig, at jeg systematisk undgår at mærke andre mennesker når jeg rører ved dem, ved at tage alt for hårdt og ufølsomt fat. Selv min søn og min partner.

Jeg er heldig at få en behandling af Marion Rosen selv.

"Skriv til mig og fortæl, hvordan det går," siger hun med sit varme smil da vi skilles, og jeg kigger en sidste gang ind i hendes kloge øjne og berører hendes hånd meget blidt.



## Kropsterapi, kropsenergi og bevidsthed

De senere år har jeg fulgt en række kurser i kropsterapi og arbejde med krop og følelser. Jeg har også fulgt en række terapeuter og behandlere for at finde ud af præcis hvad der hjælper mennesker og hvorfor.

For mig at se består den ideelle kur til forbedring af livskvalitet og helbred af en kombination af undervisning i livsfilosofi, psykoterapi omkring den personlige historie, og kropsterapi, der får folk til at komme til stede i kroppen. Kropsterapien må være af en type som lokker alle de fortrængte og undertrykte oplevelser frem, som mennesket har lagret i kroppen (sml. Figur 1 s. (§: lad § stå – her sætter Ib sidetal ind).

Jeg tror mest på den slags kropsterapi, der arbejder direkte med mødet mellem kropsenergi og bevidsthed, og som støtter den syge i at kigge på sin personlige historie og erkende sine egne fortrængninger og fornægtelser. De typiske terapiretninger af den art er kinesologi, kraniosakral terapi, bioenergi, Rosenpædagogik og tilsvarende systemer.

Kropsterapi virker generelt vældig godt - når man har fundet et system og en terapeut der passer en. Folk er almindeligvis villige til at åbne sig og tro på det. I vores del af verden, hvor folk ofte er meget defensive, når man nærmer sig dem gennem hovedet, er det forbavsende at se hvor åbne og tilgængelige de er gennem kroppen.

Kropsterapi lægger selvsagt mere vægt på kroppen end på bevidstheden. Når der fokuseres enøjlet på den fysiske manipulation til fordel for bevidstgørelse og holdningsarbejde, bliver kropsterapi til symptombehandling. Men det behøver den ikke at være.

Følelserne er en anden god dør til mennesket. Hos de alternative behandlere ser jeg, hvor let det er at påvirke folk gennem følelserne, og hvor effektivt det er at gå gennem følelserne, når man som behandler vil hjælpe folk til at blive raske - eller i det mindste få dem til at tro, at de bliver det. Jeg lægger mærke til, hvor let man også får fat i de ubearbejdede begivenheder fra folks personlige historie, når man bruger følelserne som indgang. Når følelserne bearbejdes, falder opmærksomheden ofte spontant på de ansvarsløse og ukærlige livsholdninger, så de kan bearbejdes og forbedres.

De fleste alternative behandlere jeg har studeret, har ikke nogen velformuleret teori, som de arbejder efter. Der lægges normalt mere vægt på intuition og fornemmelse end på fornuftsmæssige analyser. Jeg mener, at de

nævnte behandlingssystemer dybest set trækker på det samme sæt af grundlæggende principper, som jeg vil resumere nedenfor.

Jeg er gennem mit arbejde blevet overbevist om, at man kan skabe et effektivt forebyggelses-, behandlings- og selvbehandlingssystem ud fra disse grundlæggende ideer. Tiden er moden til at etablere forsknings- og behandlingscentre, der skal omsætte en bevidsthedsorienteret medicin fra det teoretiske tegnebord til den praktiske virkelighed.



## Blokeringer

“Alle sygdomme skyldes spændinger i kroppen”, siger Marion Rosen til mig og viser mig igen sit bedårende, vise smil, “men jeg er ikke sikker på, at det er nok at løsne spændingerne for at gøre folk raske igen.”

En god kropsterapeut kan uden større besvær udpege de syge, forstyrrede eller spændte områder af kroppen. Disse områder er kendetegnet ved klientens mangel på tilstedeværelse og opmærksomhed det pågældende sted.

Det er tydeligt at hvordan fraværet af opmærksomhed i fx skulderled, mave, underliv, knæ osv. - det som populært kaldes for “blokeringer” - altid er koblet til ubearbejdede følelsesmæssige begivenheder i folks liv og til tilsvarende negative og livsfjendske holdninger i folks sind.

Blokeringer kan let sanses af et følsomt og intuitivt sind. En blokering er for mig en forstyrrelse i det biologiske informationssystem, der viser sig et sted i kroppen, men som har sin rod i sindet. Jeg oplever blokeringerne som skygger af uopmærksomhed, der strækker sig hele vejen fra sindet ned gennem følelserne til cellerne i kroppen. Sindet rummer dårlige, ukonstruktive og livsfjendske holdninger, der forstyrrer det biologiske informationssystem, så cellerne ikke kan arbejde, som de skal.

Den etablerede lægevidenskab er langt fra at forstå blokeringer, ja anerkender knapt nok deres eksistens. Patienter tager dem ofte for givet og er sjældent opmærksomme på deres læges problemer med helt grundlæggende at anerkende at blokeringer faktisk findes. Intuitive mennesker kan

arbejde med dem uden problemer, mens mennesker præget af fornuft og rationalitet har svært ved at se dem.

Det terapeutiske arbejde består i at gøre klienten bevidst om sine blokeringer og de bagvedliggende, smertefulde livsbegivenheder, der førte til livsfornægtende beslutninger. Når blokeringerne ophæves, bliver den fysiske smerte igen psykisk; først når de smertefulde begivenheder forstås, får folk det bedre. Ja, nogle gange sker der dét, som vi læger plejer at betegne som et mirakel, fordi det sker så sjældent når mennesker bliver alvorligt syge: at folk bliver helt raske igen.

Som læger ved vi af bitter erfaring, at vi sjældent kan gøre folk symptomfri, når de først har fået en langvarig sygdom - ledegigt, kræft, hjertekarsygdomme, sukkersyge, lupus, sklerose osv. Og trods alle vores moderne tekniske hjælpemidler og avancerede biokemiske mediciner, kan vi normalt ikke gøre folk raske igen.

På grund af den nære sammenhæng mellem livskvaliteten og den cellulære orden vil mennesker, der forbedrer deres livskvalitet, også opnå at forbedre deres helbred. Lokale forstyrrelser i informationssystemet opleves om "blokeringer" i kroppen, globale forstyrrelser opleves derimod som depression og meningsløshed.

I teorien vil alle syge mennesker helbrede sig selv, når de fuldtud reetablerer den oprindelige orden i det biologiske informationssystem. Jeg mener, at dette gælder for stort set enhver lidelse eller skavank, bortset fra de sjældne genetiske sygdomme. Der er selvfølgelig en grænse for hvor meget kroppens organer som øjne eller fingre må være ødelagt.

Det biologiske informationssystem har fuld kontrol over kroppens celler og væv og over immunsystemet. Det holder kroppen sund ved at formidle organismens opskift på kroppen til cellerne. Så længe kroppens organer ikke er alvorligt skadede, kan den normalt hele fuldstændigt. Længe før der er alvorlige skader på vævene føler vi os voldsomt syge og invaliderede. Så man skal ikke lade sig afskrække af en rigtig dårlig oplevelse af kroppen. Der er normalt kun lidt i vejen med kroppen rent fysisk.

Kropsterapeuterne fortæller mig, at nogle klienter bliver helbredt for somme tider invaliderende skavanker som piskesmæld og alvorlige rygproblemer ved få behandlinger af en time til halvanden times varighed. De fortæller, at selv patienter, der er vurderet til at være uhelbredeligt syge af

deres læge, ofte bliver raske igen. Der er nemlig ikke noget særligt i vejen med kroppen. Problemet ligger et helt andet sted.

“Hvor mange patienter har du haft?”, spørger jeg en behandler.

“I tusindvis”, siger han, “og det er min erfaring, at klienterne ofte bliver raske, når de får ophævet deres blokeringer og får indsigt i, hvorfor de blev syge til at starte med.”



## Sygdom og livsholdninger

Jeg bruger lang tid sammen med kropsterapeuterne på at diskutere, hvad der er den virksomme bestanddel af deres behandlinger. Ofte har de ikke tænkt det nøjere igennem teoretisk. En yndlingsteori er at deres behandlinger fjerner “affaldsstoffer, døde celler og den slags, der hober op i kroppen”. Den ide finder jeg ikke troværdigt, da min medicinske viden fortæller mig at makrofagerne, kroppens små skraldemænd, tager sig effektivt af den slags.

Kropsterapeuterne tager normalt udgangspunkt i manipulation af kroppen og dens “energisystem”.

“Når energierne flytter sig, følger kroppen med”, forklarede en af terapeuterne.

“Du mener, at når bevidstheden kommer til stede i kroppen, så begynder energien at strømme igen og kroppen heler?”, spørger jeg, idet jeg efterhånden har lært at “tale sproget”.

“Det er lige det, jeg mener”, siger han.

Mit største job i processen er at oversætte behandlernes intuitive udsagn til noget, der hænger sammen videnskabeligt og systematisk. Den gode kropsterapeut gør det, han kan mærke er rigtigt, og stoler fuldt og fast på sin veludviklede intuition, når han siger ting til folk eller manipulerer deres led, masserer deres muskler eller kontakter deres knogler og på den måde provokerer gamle, ubearbejdede følelser frem fra skjulte kroge af menneskets eksistens.



Det kinesiske meridiansystem er populært hos mange terapeuter. Det benyttes ofte i en "folkeudgave", der kun medtager nogle få punkter på kroppen. Punkterne tilhører "galdemeridianen", "nyremeridianen" etc. og som derfor benævnes "galdepunkter" "nyrepunkter" osv.

"Det findes i virkeligheden ikke den slags faste systemer i kroppen, når det kommer til stykket", siger en af behandlerne en dag til mig, da vi diskuterer det utrolig detaljerede kinesiske meridiansystem, "meridianer er bare en praktisk måde at beskrive det på".

"Alle sygdomme skyldes en spænding, hvor man blokerer åndedrættet og energien og på den måde laver et dødt rum i kroppen: en blokering", siger en behandler til mig. Jeg kigger på ham og husker at abstrahere fra min lægeuddannelse, hvor energi er noget man bruger til at koge vand med. Jeg forstår fint hvad han mener.

"Og når man ophæver blokeringen, får energierne til at flyde, åbner for åndedrættet og fjerner spændingen, bliver folk raske igen?", spørger jeg.

"Sådan er det", siger behandleren.

Problemet ligger i at årsagen til spændingerne - det, der starter det hele - er holdninger i sindet, der er i modstrid med livet. Først når disse dårlige holdninger erkendes og forandres, kan helingen begynde.

Men folk holder meget af deres fordomme, fejlopfattelser og grundlæggende misforståelser om hvad livet drejer sig om, så det er ikke nemt at hjælpe syge mennesker til at blive raske. Ingen bryder sig om at blive "hjernevasket", hvor tiltrængt sådan en vask så end må være.

Den danske mystiker Martinus har enkelt udtrykt sammenhængen mellem livsholdninger og sygdom i brevet "Svar på et brev fra en syg": "Alle sygdommes inderste årsag er således fejlagtig tænkning og opfattelse." En række af de orientalske filosoffer og så mange af jordens andre vismænd har sagt omtrent det samme.

De bedste kropsterapeuter arbejder direkte med bevidstheden, idet deres formål - måske noget overraskende - er at få folk til at ændre livsholdninger, tænkning og opfattelse, og dermed gøre sig selv raske igen.

En af behandlerne, der arbejder meget med livsholdninger, fortæller mig at han instruerer sine kræftpatienter i at gå ud til havet og råbe: "Jeg vil leve", indtil de kan mærke, at de mener det. "De skal fortsætte, indtil det løber dem koldt ned af ryggen, for alle kræftpatienter har haft tidspunkter i

livet, hvor de har ønsket at dø, og det er den slags beslutninger, der forfølger dem og laver ulykker. De beslutninger må findes, bearbejdes og tages om.”

Behandlerne arbejder sig intuitivt ind mod folks nøgleproblemer. Ofte kan en god behandler blot ud fra et billede af klientens ansigt eller et kort blik på kroppen fortælle, hvilke konflikter den pågældende person aktuelt sidder i. Nogle gange kan behandleren fortælle klienten, hvilke traumatiske begivenheder i livet, der ikke er blevet bearbejdet, typisk omkring deres forældre. Den trænede behandler kan med sin udviklede intuition umiddelbart fornemme, hvilke områder af kroppen klienten ikke er til stede i, hvor klienten må have ondt, hvilke led der er låste osv.

Den erfarne kropsterapeut går ofte direkte til det blokerede område af kroppen. Fx kan de være kommet til skade med foden for år tilbage, og selv om skaden nu er fuldstændig helet og der ikke er ydre tegn på problemer, kan der stadig være blokeringer der. Han eller hun kan også støtte sig til små forskelle fra side til side i benstillinger osv. og rette disse skævheder, så kroppen kommer i balance.

Kropsterapeuterne viser os alle sammen - læger og sundhedspersonale, patienter og pårørende - noget meget vigtigt: en vej til at forbedre vores livskvalitet og helbred. Den eneste forudsætning er, at man bruger sin intuition og således søger at trække på kroppens egen viden om, hvad den behøver for at blive rask igen. Det, der gør den store forskel for patienten, er altid patienten selv og ikke behandleren.



## Meridianer, kropsenergi og bevidsthed

Stefan, min fremragende, unge kropsterapeut, trykker mig på nogle punkter på underbenene og jeg brøler som en løve. Jeg tænker, at det er smerte jeg føler, men det er snarere vrede, der kommer frem - en vrede, der nu bliver forløst efter mange års fortrængning og undertrykkelse.

“Det var et galdepunkt”, siger Stefan nøgternt, “sikke en masse gammel vrede, der kom ud der. Husk at vi undertrykker vores følelser, når vi un-

SØREN VENTEGODT

dertrykker vores udtryk for følelserne. Vejen tilbage til følelserne er at turde udtrykke dem igen", forklarer han mens jeg gisper efter vejret.

De gode kropsorienterede behandlingssystemer - klassiske som moderne - arbejder med kroppen som energi og bevidsthed. Flere af disse skoler (akupunktur, akupressur, kinesiologi etc.) støtter sig til det klassiske, kinesiske meridiansystem, der bl.a. ligger til grund for akupunktur. Meridianer er ordnet i beslægtede par, der forbinder kroppens organer med eksistentielle eller oplevelsesmæssige aspekter.

Kropsterapeuten kontakter meridianerne og den tilhørende oplevelsesmæssige dimension gennem en række konkrete punkter på kroppen, der masseres eller evt. stimuleres elektrisk, med varme, med nåle eller på anden måde. Fem meget anvendte meridianpar og deres eksistentielle aspekter er:

<b>Meridianpar</b>	<b>Positiv/ negativ følelse</b>	<b>Eksistential betydning</b>
Nyreblære	Livsenergi/ depression	Give slip/ holde fast
Lungetyktarm	Tryghed/ frygt	flyde med og være/ stoppe flowet
Hjerte-tyndtarm	Glæde/sorg	Åbenhed og sårbarhed/ lukkethed og sårethed
Mave-milt- bugspytkirtel	Livsglæde/ livslede	Selvsikkerhed/ præstationsangst
Lever-galde	Ro/ vrede, had og irri- tation	Gode/ dårlige relationer

Min forståelse er, at meridianerne fremkommer som vores oplevelse af de overordnede niveauer af et andet menneskes biologiske informations-

system. Når man i kropsterapi arbejder med kropsenergiene og deres flow og blokeringer, griber man ind på et niveau mellem sindet og kroppen.

Det er et niveau, der almindeligvis er ubevidst for os, eller rettere underbevidst, for vi har alligevel en fornemmelse af det, under vores bevidstheds overflade. I takt med af det kropsterapeutiske arbejde opløser spændinger og blokeringer, provokeres klienten til at genopleve de ofte stærke, ubearbejdede følelser.

Meridiansystemet er altså en relativt enkel måde at beskrive et næsten ubegribeligt, informationsmæssigt aspekt af mennesket. Så for mig findes meridianerne - sådan da, og forstået på den rigtige måde. Kropsterapeuterne arbejder normalt intuitivt, og de har ikke spor svært ved at finde og arbejde med meridianer og kropsblokeringer. Til hvert meridianpar hører bestemte muskelgrupper, der kan være spændte og dermed blokerer "energien".

Når syge mennesker leder efter forklaringen på at de fik netop den sygdom, finder de næsten altid en forklaring, der for det meste oven i købet er overraskende detaljeret. Forklaringen bygger næsten altid på en sammenhæng mellem krop og sind af samme type, som den der ligger i meridian-systemet

En interessant type forsøg går ud på at sætte den syge person i en let hypnose og derefter lade vedkommende spørge "det syge område", om det har noget at fortælle. Det, der sker i disse forsøg, er ofte forbløffende, for "det syge område" kan ofte give en detaljeret redegørelse for årsagen til sygdommen.

Spørger man derefter "området", hvad der skal til for at personen bliver rask igen, er det normalt, at der følger en række, ofte gode og konkrete råd, som personen med fordel kan følge. Sådan en indre dialog viser, at der er en meget nær sammenhæng mellem sindet og kroppen, som vi oftest er helt uopmærksomme på.

Det ser ud som om vores kroppe står på spring for at fortælle os, hvordan tingene hænger sammen, og hvad der skal til for at vi bliver raske igen. Alt, hvad vi behøver, er at være åbne for den forbavsende mulighed, at kroppen faktisk er meget klog. At vi kan være vores egen læge, når vi lytter til kroppen, og derved blive raske igen. For at blive eller forblive syge, må vi faktisk være uvillige til at lytte til kroppen og lære fra den.



## Kropsterapeuternes håndgreb og teknik

En ting er at tro på mirakler. Noget andet er at være vidne til dem. Gennem et år studerer jeg en håndfuld alternative behandlere og ser, hvordan de arbejder. Jeg ser mange ting i løbet af det år, som flere af mine kolleger ville betegne som rene mirakler.

En typisk behandling starter med 5-10 minutters samtale, hvor behandleren spørger ind til klientens liv og problemer. Der er i virkeligheden ikke meget forskel på de ting, en alternativ behandler interesserer sig for, og det en almindelig, praktiserende læge vil spørge til: kosten, arbejdet, hjemmelivet, det sociale liv og de fysiske og psykiske symptomer. Kropsterapeuten fokuserer dog ofte mere på oplevelsen af kroppen. Nogle kropsterapeuter kan ligesom nogle læger finde på at give gode råd om livsstil, kostændringer og motion.

Derefter klæder klienten sig af, som det også sker hos lægen. Klienten bliver lagt op på briksen, og behandleren kan fx sætte sig i fodenden og holde på klientens ankler eller på ryg eller mave. Det gør behandleren for at "mærke folks energi" og tune på dem, og for at sætte "gang i energierne". Derefter begynder kropsterapeuten typisk at massere muskler og led; fx gås alle led i fod og ankel igennem, eller mellemgulvet kontaktes ved blid berøring fra alle sider.

For nogle behandlere er det vigtigt, at alle ledene er løse, for det spændte og låste kendetegner netop blokeringer. Det er vældig effektivt, når behandleren med et bestemt ryk trækker i en finger eller en tå - eller i hele benet - indtil der er "slip" i det pågældende led, hvilket vil sige at ledkapslen er løs, så ledets bruske - ofte under høje "knæk" - kan rykkes fri af hinanden.

Nogle gange er vævet omkring kapslen hævet, så dette ikke umiddelbart er muligt. Hvis et led ikke vil give sig, kan man vende tilbage til det senere i en behandling eller næste gang. Når andre områder af kroppen er løsnet, kan man vende tilbage til et meget blokeret sted og løsne det til allersidst, når vævene er "beroliget" og hævelserne har lagt sig.

Muskler og led er vældig gode at arbejde med, for det er ofte her blokeringer sætter sig. Bare det at holde en finger eller en hånd et sted og vente til der er kontakt - altså til klienten tydeligt kan mærke behandlerens hånd det pågældende sted - har en overraskende stor virkning. Før kontakten kan en finger næsten ikke mærkes; når der er kontakt træder fingeren frem i klientens perceptuelle landskab, og den trænedede terapeut kan tydeligt mærke forskellen.

Hele kroppen skal normalt arbejdes igennem i løbet af en times tid, først på den ene side, så på den anden. Et terapeutisk system starter med klienten liggende på ryggen. Efter fødderne går terapeuten videre til benene, og arbejder med muskulatur og muskelhæfter omkring knæ og hofter. Derefter arbejdes med hænder, skulder, mave, nakke og ansigt. Bløddelene masseres, energipunkter trykkes og ledene manipuleres.

Nogle terapeuter vil have alle led til at sige "knæk". Andre, der lægger mere vægt på at arbejde med musklerne, starter med klienten på maven og nøjes med at udvælge bestemte centrale muskler - typisk mellemgulvet - der skal give "kontakt" eller "modstand". Andre systemer igen vil have alle kroppens knogler, og især kranie og rygsøjle, til at ånde eller pulsere.

Om terapeuten fokuserer på led, muskler eller knogler ser ikke ud til at være afgørende for terapiens effektivitet. Som jeg ser det, er det terapeutens møde med klienten på både et fysisk, et følelsesmæssigt og et sjæleligt niveau, der er det afgørende. Den gode terapeut giver omsorg. Han eller hun bruger behandlingen til at udtrykke sin kærlighed til sin næste i praksis.

Kropsterapeuterne arbejder næsten altid med åndedrættet. "Træk vejret dybt ind og lav stor mave, og pust langsomt ud, mens du følger mine hænder indad", siger en af terapeuterne, og stikker sine store hænder dybt ind i maven på folk igen og igen, synkront med udåndingen, så han til sidst får blødt så meget op, at han kan gribe om rygsøjlen forfra gennem maven. Andre terapeuter bruger blot åndedrættet som en indikator for følelsesmæssige vanskeligheder eller forløsning, og griber ikke ind i det.

Kropsterapi kan være vild eller blid. Den vilde, "maskuline" type udføres ofte under stor fysisk aktivitet fra behandlerens side. Den er ofte smertefuld, men når folk først er blevet opmærksomme på åndedrættet, hjælper det dem meget til at bearbejde den smerte, der kommer, når ømme punkter

trykkes og muskler og led manipuleres. "Du skal "ånde ind i smerten" for at forløse blokeringerne", kan terapeuten sige til sin klient. Mange ømme punkter ligger, hvor musklerne bliver til sener, og ved muskelhæfterne, dér hvor senerne smelter sammen med knoglehinden, der omslutter knoglen.

De blide, "feminine" systemer foregår gerne helt uden brug af muskeltkraft. Terapeuten berører blidt klientens krop og betragter åndedrættet som en indikator for kontakt med spændinger i kroppen, hvor åndedrættet låser, og opløsning af spændinger, hvor det autonome åndedræt tager over og giver dybe ufrivillige åndinger.

De forskellige retninger lægger vægt på lidt forskelligt på det fysiske plan. Nogle gør fx meget ud af at rette skævheder i ryghvirvlernes indbyrdes lejring, mens andre arbejder målrettet på at afspænde åndedrætsmusklerne. Andre igen lægger vægt på det forløsende ved ufrivillige rystelser og "kramper" i musklerne. Der findes også systemer, der lægger lige vægt på det for spændte og det for afslappede.

Nogle af de behandlere jeg besøger, slutter altid med at føre hovedet ud i alle yderstillingerne, og hvis der er modstand mod at komme derud, tager behandleren fat med et sikkert, kiropraktisk greb og fører hovedet derud, hvor det burde være, men ikke rigtig kan komme af sig selv. Det knækker og brager i hvirvlerne, og patienten kan føle det som om at hovedet er ved at blive rykket af. Uprofessionelt udført kan dette give alvorlige forstuvninger i nakkehvirvlerne.

"Hvad er hemmeligheden bag det at "rette nakker"?", spørger jeg en af behandlerne. "Nakken er ofte det sted, hvor vi holder følelserne tilbage. Når man løsner nakken, befrier man følelserne. Kunsten består i først at få patienten i at slappe helt af med en dyb udånding; derefter drejer man hovedet på plads i sin yderstillingen med et pludseligt og bestemt ryk. Det er meget vigtigt at man holder nakkens akse i dette ryk, så man ikke forstøver nakken", forklarer han og viser, hvordan man skal respektere nakkens naturlige bevægelsesbegrænsninger, når man manipulerer. Man må kun bevæge nakken ud i de stillinger, som den i sin normale, sunde tilstand vil kunne komme ud i. "Hvordan ved du, hvilken yderstilling, nakken har brug for at komme ud i?" spørger jeg. "Jeg mærker det i hænderne, som om mine hænder modtager en bøn om hjælp. Jeg gør kun det, jeg bliver bedt om", svarer behandleren.

I forbindelse med min udforskning af kropsterapien går jeg selv i kropsterapi hos omkring otte forskellige terapeuter, der tilsammen repræsenterer fire typer af kropsterapi. Det er utroligt, hvad der kommer op til overfladen under de behandlinger. Jeg kommer i kontakt med mange gamle traumer, fra sportsskader til små og store omsorgssvigt i min tidligste barndom.

Jeg har det generelt vældig godt efter behandlingerne, men kan godt være temmelig ør og følelsesmæssigt overvældet. Det er en stor og svær proces, når kærligheden til livet skal trænge ind der, hvor der alt for længe har været mørke. Og vi har alle den slags mørke områder, ser det ud til.



---

## Exceptionelle sygehistorier

### Jeg samler sygehistorier fra alternative behandlere

De bedste behandlere er intuitive genier og dertil dygtige købmænd, der forstår at sælge deres vare. Det interessante er at dette "salg" af behandlingen til klienten ser ud til at være en af de vigtigste forudsætninger for succes med behandlingen.

Nogle behandlere bruger meget energi på, hvad man traditionelt kalder "autoritetskneb". Patienten bringes til at tro, at han eller hun står over for en genial og helt unik behandler, der er ganske uundværlig for patientens helbredelse.

En af de behandlere, jeg selv gik hos, opdaterede mig altid omkring de nye berømtigheder, der havde været under behandling siden sidst. Dernæst blev opmærksomheden obligatorisk henledt på den fine oprindelse af behandlingssystemet, før kvaliteten af metoder og værktøj blev fremhævet. Endelig henledtes opmærksomheden diskret på billederne af de store mestre, som behandlingen var i pagt med: et ultimativt tegn på visdom og kvalitet. Og så kunne behandlingen begynde. Der var tale om perfektioneret iscenesættelse.

Typisk udstråler behandleren, hvis han er mand, en faderlig autoritet, mens de kvindelige behandlere ser ud til at benytte sødme og blidhed og moderlig omsorg for at indfange klienten. Ingen mennesker kan stå for ubetinget kærlighed og fordomsfri, anerkendende berøring.

Mænd går ofte mere actionpræget til værks end kvinder. Ledene manipuleredes under høje brag, og massagen går til smertepunktet eller over. Der er ikke noget bedre til at overbevise folk om, at de er kommet i kyndige hænder, end når der virkelig bliver taget fat. "Knækkende" led er særligt gode, jo højere de "knækker" desto bedre.

En af mine venner er kiropraktor, og han fortæller, at patienterne altid føler sig bedre hjulpet, når det højt har sagt "knæk" i ryggen. "Der faldt det hele på plads", tænker patienten. Men mon de små gasekspllosioner, der kommer når der fremkaldes vakuumlommer i ledene, skulle være så helbredende? Det sjove er, at det også er min egen oplevelse at det hjælper, når det siger knæk og brag - som om det kun kan ske, når kroppen er blokeret lige dér.

Enhver dygtig behandler må og skal gøre noget effektivt for at opnå patientens fulde tilslutning til behandlingen. Det er nemlig troen på at behandlingen virker, og at man vil blive rask igen som følge af den, der giver den velkendte placeboeffekt. Og placeboeffekten er som bekendt den store læge.

Placeboeffekten forårsages af et ubevidst holdningskift. Når patienten går fra at mene, at man måske er håbløst og uhelbredeligt syg, til at mene at man nu er rask igen eller ved at blive det - da sker miraklet.

Før jeg fortæller om miraklerne må det pointeres, at kropsbehandlingerne stadig ser ud til at kunne forbedres meget. Kropsbehandlingernes patienter bliver ikke altid raske af behandlingerne; de fleste bliver kun midlertidigt bedre og kommer igen år efter år med omtrent de samme problemer. Dette skyldes, som jeg ser det, at den virkelige årsag til problemerne i patientens sind ikke bliver håndteret. De fleste kropsbehandlere lægger nemlig ikke tilstrækkelig vægt på lidelsens årsager i patientens bevidsthed.

Kropsbehandling bør derfor suppleres med psykoterapi, der støtter klienten i at få bearbejdet den personlige historie og - måske vigtigst af det hele - med inspiration til en mere konstruktiv livsfilosofi, så der for alvor kan blive ryddet op i de ukærlige livsholdninger.

Nogle gange mislykkes kropsbehandlingerne. En patient fik fx en svær forstuvning i nakken af en nakkeretning og måtte behandles for forstuvningen bag efter. Jeg så selv "ofret" og han var helt hvid i ansigtet og svimmel, så han dårligt kunne gå; han var rigtig dårlig. I det år jeg fulgte

kropsterapeuterne intenst, var der også en patient, der røg direkte på psykiatrisk afdeling efter en behandling. Behandlerens forklaring var at "hun nok var skør i forvejen" hvilket formodentlig er rigtigt, men alligevel bør man som behandler altid være opmærksom på folks skrøbelige sind.

Den danske Kiropraktorlov forbyder folk, der ikke er kiropraktorer eller læger, at foretage manipulationsbehandlinger, men loven overholdes slet ikke. Lovens intention om at passe på patienterne er for så vidt god nok, men sandsynligvis er den gennemsnitlige læge betydeligt dårligere til at manipulere en ryg end den gennemsnitlige kropsterapeut.

Det må, forekommer det mig, være en menneskeret at røre ved og rette på hinandens hud, muskler, led og knogler. Det er jo så vigtig en del af vores fysiske omsorg for hinanden. Og jeg tror ikke meget på, at der er grund til angst for berøring. Vores krop er så stærk, at der faktisk skal ret meget til for at gøre fysisk skade. Ved alvorlige tilstande som fx et piskesmæld, hvor en ofte svært forpint person har en smertefuld forstuvning i nakken, skal man naturligvis være særdeles varsom med manipulationer. På den anden side er arbejdet med den blokerede del af kroppen nødvendig for helbredelsen. Vi slipper ikke for at bruge vores sunde fornuft, når vi skal skelne mellem hvad vi selv kan gøre for hinanden, og hvad vi må søge hjælp til udefra.

På en almindelig sygehusafdeling sker der ikke mange helbredelsesmirakler. I hvert fald er der ikke mange, der taler om miraklerne. For at få lejlighed til at studere den slags mirakler i tilstrækkeligt antal, har jeg brugt en del tid på at følge forskellige alternative behandlere. Jeg har interviewet dem om de særligt positive sygehistorier, de kender til. Jeg har nu en samling historier, der må betegnes som rene mirakler. Der er allerede for mange mirakler i min samling til at man kan afvise den slags mirakler som sjældne undtagelser.

Mirakler ser ud til at være forholdsvis almindelige, når mennesker går til deres sygdom med ønsket om at tage ansvar og finde en personlig forståelse og en personlig vej ud af deres vanskeligheder. Når folk lærer at trække på deres skjulte ressourcer, kan de nærmest gå på vandet. Den store barriere ser ud til at være tvivlen på, at de skjulte ressourcer faktisk findes.

Jeg bringer nedenfor en udvalgt stribe positive og virkelige sygehistorier med det formål at give læseren håb og tro. Jeg kan naturligvis ikke love

dig, at miraklet også vil ske for dig; det kommer alene an på din indsats. Men jeg kan forsikre dig om, at du rummer de samme store potentialer og muligheder, som de patienter, der beskrives nedenfor.

I mit feltarbejde har jeg typisk arbejdet med notesblok og båndoptager. Behandleren har altid anonymiseret sygehistorien, så klienterne er blevet beskyttet. Efter interviewet har jeg selv gennemarbejdet båndudskrifterne, så sygehistorierne har fået et uniformt præg, således at både terapeut og klient blev anonymiserede. Alle personkarakteristika, der kunne føre til genkendelse af patienterne er fjernet i den forbindelse.

Historierne er udvalgte succeshistorier og de er derfor ikke på nogen måde repræsentative. Det er historier, hvor patienterne har gjort et stort, selvstændigt arbejde med deres livsholdninger og følelser og har lagt livet om. Mit væsentligste kriterium for at medtage en sygehistorie er, at jeg selv oplever at forstå, hvad der foregår i den. Det betyder nemlig, at jeg selv kan tro på den.



### Kvinde med dissemineret sklerose

Alternative behandlere fortæller mig ofte om, hvordan de behandler deres patienter - selvfølgelig anonymt uden at nævne navne og den slags - og de fortæller også hvorfor de mener at patienterne er blevet syge.

Der er ofte mange mulige sygdomsfremkaldende faktorer, og det er ikke altid helt klart, hvilke faktorer der er vigtige. Behandlerne får fx ofte patienterne til at udskifte alle deres amalgamplumper med guld, ligesom klienterne ofte anbefales at skifte kost, bopæl, job osv.

Når vi taler sygdomsårsager tror jeg mest på de ting, der har med bevidsthed at gøre. Når man taler med de alternative behandlere, mener de fleste af dem også, at bevidstheden er den vigtigste faktor for sundhed og sygdom. Når patienterne ændrer livsindstilling og måde at leve på, så de blive mere rummelige og accepterende, mere reflekterende og selvransagende, og mere følsomme og glade, begynder de at hele.

SØREN VENTEGODT

En dag interviewer jeg en behandler om en klient, der har fået dissemineret sklerose, og vi taler om de bagvedliggende årsager til at hun er blevet syg. Dissemineret sklerose er en ofte invaliderende sygdom, hvor immunsystemet angriber tilsyneladende tilfældige områder af hjernen. Først går det almindeligvis ud over synsnerverne, hvilket kan føre til forbigående eller varig blindhed.

Behandleren (B.): Jeg havde i går en kvinde, der kom for at blive behandlet for sin disseminerede sklerose.

SV: Hvorfor havde hun fået sklerose?

B.: Det tror jeg der er mange grunde til. Som barn boede hun ved et olieaffineri, som udsendte nogle skadelige dunster. Jeg tror også, at det har noget at gøre med kviksølvforgiftning fra hendes amalgamplumber, der kan svække cellerne så sklerosen bryder ud. Sygdommen kan bremses ved at hun rent homøopatisk får rensede giftstofferne ud af cellerne. Jeg ved, at homøopatiske midler mange gange har stoppet sklerose.

En anden grund er at hun havde så meget vrede i sig pga. en gammel konflikt med sine forældre, hvor hun følte sig uønsket som barn. Der hvor galdemeridianen løber ud på ryggen, altså ved spinalnerven til galdeblæren omkring fjerde thorakalvirvel, var der et kæmpe skred i ryggen, der havde med det at gøre.

Jeg snakkede så med hende om hendes vrede, der havde lukket hendes hjerte, og hun fik forholdt sig til den. Jeg kunne derefter dreje hendes brystkasse og øverste del af ryggen på plads - omkring ti grader - i forhold til den nederste del. Hun fik det vældig meget bedre.

SV: Men det du nu siger er, at hendes følelsesmæssige problemer hang sammen med udbruddet af sygdommen?

B.: Ja. Jeg arbejdede med hendes forhold til hendes mor, bl.a. ved at massere hendes mave omkring navlen. Da jeg spørger hende: "Hvordan har du det med din mor?", får det det hele til at eksplodere. Hun hadede hende simpelthen.

SV: Er det sådan nogle konflikter, som belaster kroppen?

B.: Ja, det er det netop.

SV: Var der sket noget i forbindelse med hendes første udbrud af sygdommen?

B.: Hun var blevet forelsket i en mand som hendes forældre slet ikke kunne klare. De gifter sig og siden den tid begynder forældrene at tage afstand fra hende. Og dér begynder hendes symptomer så. Hun begynder at få smålammelser ud i den højre side af kroppen.

SV: Hvad er det nu, der efter din mening er årsag til sklerosen? Du har givet forskellige bud på det. Du har sagt: Hun har boet i et forurenede område, hun har måske amalgamforgiftning, og så har hun de her konflikter med sin mor. Kunne du sætte procenter på den forholdsmæssige vigtighed af de forskellige årsager?

B.: Det jeg tror skaber svækkelsen i hendes krop er, at hun ikke føler sig velkommen i livet. Altså de gamle konflikter med sin mor. Det psykiske er 95% af det, eller sådan noget.

SV: Og så er der 5% til resten.

B.: Ja.



## Lenes piskesmæld

En af mine gode venner, Lene, lider som mange tusinde andre ellers raske mennesker af et "piskesmæld". Hun kørte galt i bilen for to år siden. Hun mistede kontrollen over bilen i et sving.

Bilen bliver totalskadet, men hun slipper tilsyneladende helt uskadt fra ulykken. Kort tid efter ulykken begynder hun at få en række underlige symptomer, der i tiltagende grad truer hendes arbejdsevne. Hun er meget træt og bliver let udmattet, lider ofte af svimmelhed, omtågethed, hukommelsestab, koncentrationsbesvær og hovedpine, og så lider hun af konstante smerter og stadigt tiltagende stivhed i nakken. Hun kan kun vende hovedet halvt bagud.

Når jeg mærker på hendes nakke, kan jeg tydeligt mærke nogle meget kraftige muskelspændinger omkring de midterste nakkehvirvler. Det føles som træ. Hun har været plaget af generne siden ulykken, og har ikke vidst, hvad hun skulle stille op. Hendes læge har ikke kunnet gøre noget ved pi-

skesmældet, som hun nu selv er begyndt at tænke på som en livsvarig, gradvis tiltagende og invaliderende lidelse.

Lene får en kropsbehandling, og jeg får lov at kigge på. Det er en god lejlighed til at vurdere, hvor effektiv energi- og bevidsthedsorienteret kropsbehandling er over for piskesmæld.

Først taler behandleren med hende om hendes aktuelle problemer og de vigtigste begivenheder i hendes liv. Derefter arbejder han hendes krop godt igennem. Han holder længe på fødderne, masserer derefter musklerne, løsner alle kroppens led, trykker på en række punkter på kroppen og arbejder med hendes åndedræt, så det kommer helt ned i maven. Han leder efter alle blokeringerne i hendes krop - alle de steder, hvor hun ikke er rigtig til stede - og arbejder dem systematisk igennem. Imens spørger han videre ind til Lenes liv, hendes følelser og tanker.

Han bliver ved til "der kommer liv" i alle dele af kroppen, altså indtil Lene kan mærke sig selv alle de steder, hvor hun før ikke var til stede. Han spørger hende om hendes forhold til sin mor og far, til kæresten, til vennerne, til jobbet. Han taler med hende om bilulykken, hendes tidligere indlæggelse på sygehus og om følelsesmæssige chok i hendes barndom. Oprigtigt og kærligt arbejder han sig ind på hende og ind i hendes liv.

På et tidspunkt synes jeg, at det er som om Lenes krop smelter. Den bliver ligesom flydende, måske skulle jeg sige, at den blev til en sammenhængende kugle af energi. "Nu hjælper det på det", siger behandleren, og går op til hovedenden af briksen.

"Tag en dyb indånding, og pust helt ud. Slap helt af", siger han til Lene. Han fører Lenes nakke ud i den yderstilling, den kan indtage efter piskesmældet, og så vrider han pludselig til. Nakken knager og brager - som lyden af 10 fingre, der "knækker", når man hiver i dem.

Det giver et chok i Lene, når nakken kommer ud i en yderstilling, den ikke har været i i to år. "Det var ikke rart", gyser hun. "Nej", siger behandleren, "vi er meget bange, når det kommer til nakken, fordi det er et af de steder, vi er allermest sårbare." Han gentager nakkebrækket tre gange i tre forskellige retninger. Efter behandlingen kan Lene dreje hovedet næsten normalt.

"Piskesmældet låner sin kraft fra tidligere begivenheder i livet, vi ikke har fået bearbejdet", siger behandleren. "Naturfolk får ikke piskesmæld

som vi gør, for de har ikke så mange undertrykte livsbegivenheder." Efter to behandlinger er piskesmældet og stivheden i nakken så godt som forsvundet. Lene føler sig som menneske igen. Hendes nakke føles meget bedre; meget mindre spændt omkring de midterste hvirvler.

"For pokker da", siger jeg til mig selv på vej hjem fra den anden behandling, "hvordan kan det være, at vi læger helt har glemt at arbejde med kroppen?" Det var faktisk ret mirakuløst at se, hvad den behandler kunne udrette på de få timer. Først efter 3 måneder begynder generne langsomt at vende tilbage. Det er tid til en behandling mere. Lene får brug for i alt 5 behandlinger.



### Højgravid med hekseskud

"Jeg er glad for, at jeg må interviewe dig om dine sygehistorier", siger jeg og tænder for båndoptageren.

"Jo, jeg synes jo, det er vigtigt, at mine historier kan komme ud, så folk kan lære af dem", siger behandleren og begynder at fortælle.

"Jeg behandlede engang en højgravid kvinde for hekseskud. Hun havde så mange smerter, at hun ikke vidste, hvordan hun skulle få lagt sig op på briksen. Der var ikke ret lang tid til at hun skulle føde, og som det var, var det umuligt for hende at gennemføre fødslen, for hun kunne ikke presse.

Da jeg kom ind i rummet stod der en dybt fortvivlet mand ved siden af en kvinden, der lå halvt henover briksen. Hun havde så mange smerter, at hun skreg næsten hele tiden. Lige pludseligt er det som om, jeg selv ligesom forsvinder ud af billedet; med fuldstændig sikkerhed klodser jeg hende op - med tæpper og puder - i en stilling, som hun kan holde ud at ligge i på briksen.

Så siger jeg til hende: 'Nu kommer der en lille, kort smerte, og så er det overstået'. Jeg beder hende om at trække vejret dybt ned i maven og at ånde stille og roligt ud, og så laver jeg et greb på hendes ryg, hvor jeg giver et lille, præcist tryk. 'Nu kan du godt stå ud på gulvet', siger jeg så til hende.

Kvinden græder bagefter. Hendes smerter er helt forsvundet."



SØREN VENTEGODT

“Det var en god historie”, siger jeg. “Hvad gjorde din behandling ved hendes følelser?”

“Jeg beroligede hende.”

“Hvad skete der med hendes holdninger?”

“Jeg fik hende til at tro på, at hun kunne komme ud af det”, siger han, “jeg hjalp hende til den opfattelse, at hendes lidelser nu var overstået.”



### Skoliose - om skæve rygge, spændinger og følelser

Nogle gange slår ryggen en kæmpe bue fra side til side. Det kalder vi skoliose. Hele rygsøjlen kan være spændt i et stort S, og personen kan blive totalt invalideret af det. Alvorlig skoliose behandles traditionelt i medicinen med et stift korset, og hvis det ikke er nok, med operation. Somme tider indopereres en lang, lige jernstang til at holde ryggen på plads i en nogenlunde fornuftig stilling. Ryggen bliver stiv for livet efter operationen.

Som altid, når den kropslige orden bryder sammen, findes der dybtliggende følelsesmæssige og holdningsmæssige mønstre bag. “Skoliose rammer ofte piger, hvor angsten for at miste fylder meget”, siger behandleren.

“Grunden til at rygsøjlen trækkes skæv fra side til side er, at de to sider af kroppen påvirkes forskelligt af følelser. For at forstå skoliose må man se på rygsøjlen og nakken som et telt, der er udspændt af barduner; bardunerne svarer til de mange små individuelle muskler, der findes omkring rygsøjlen. Hvis man ikke spænder bardunerne ens, kommer teltet til at stå skævt og sådan er det også med rygsøjlen”, forklarer han.

Muskulaturen griber fat i ryghvirvlerne og styrer rygsøjlen. Hvis der kommer ubalancer i ryggen i form af forskellig spænding (tonus) i musklerne, vil den ene side af ryggen trække mere end den anden. Så bliver ryggen skæv.

“Hvis du ser dyrene ude i naturen, kan en løve fx hænge oppe i et træ i en sindssyg stilling i 4-5 timer og så kan den springe ned på jorden og løbe rundt og lige strække sig lidt. Og pling, pling, pling, så går rygsøjlen på plads, fordi løvens muskler er i balance”, forklarer behandleren.

Hvis et menneske har den højre og venstre side ude af ubalance, bliver ryggen trukket skævt af musklerne, og det skæve træk kan kun forstås gennem følelserne. "Man kan sige, at holdningerne til livet sidder på følelserne, som igen sidder på kroppen", siger han.

"Så skæve holdninger giver dårlige følelser, som trækker kroppen skævt", resumerer jeg, "man kan altså groft sige, at sindet er det ene tandhjul, følelserne det andet og kroppen det tredje tandhjul."

"Ja", siger behandleren, "sådan er det lige præcis. Forestil dig fx at du er vildt forelsket i en pige og ikke kan få det sagt til hende. Den maskuline side, den højre side, er den udfarende energi og den kan ikke komme ud. Når der sidder noget og presser på - følelser som kærlighed eller vrede fx - som ikke kan komme ud, så begynder den højre skulder at trække opad. Når højre side trækker, så forsøger kroppen at holde sin balance, sit fokus, ved at spænde tilsvarende op i venstre side for at prøve at holde.

Der sted, hvor der er smerte i ryggen, har normalt ikke noget med sagen at gøre, fordi det er oppe i skulderen, det trækker og modsat nede ved hofte det trækker. Så snart man løsner punktet i skulderen, får de fleste ondt nede i lænden i stedet for der, hvor de ellers havde ondt. Fordi man er mest bevægelig oppe i skulderen, får folk smerterne nede i lænden.

Hvis man så går til en kiropraktor, så arbejder han typisk med én nede i lænden, og så letter det måske, men et par dage efter er det det samme igen. Men hvis derimod man også løsner skulderpartiet og får talt med folk om, at nu må de sgu se at få lært at lukke tingene ud og få sat nogle ord på deres følelser, ja, øve sig i at sige tingene, så hjælper det.

De fleste tilfælde af skoliose hos pigerne ser man lige omkring puberteten, hvor pigerne virkelig vokser. I den periode er der mange psykiske spændinger, der let sætter sig i kroppen og musklerne. Den kraftige vækst i perioden er med til at gøre problemerne værre. Når spændingerne gør, at der ligesom ikke er plads til rygsøjlen i kroppen, presses den ud til siden. Når man afhjælper de psykiske spændinger ved at arbejde med de vanskelige følelser og holdninger, tager man også det ubalancerede træk af musklerne."

I en periode fulgte jeg denne behandler tæt, og jeg så med mine egne øjne, hvordan man i et godt samarbejde med en ung skoliosepatient kan skabe dramatiske forbedringer i ryggens stilling på bare halvanden time. Når

SØREN VENTEGODT

spændingerne i krop og sind opløses, kan hvirvlerne ganske enkelt skubbes på plads i ryggen, og de vilde buer til siden kan herved flytte sig adskillige centimeter ind mod ryggens midterlinie. "Det kan ikke lade sig gøre", sagde en kollega til mig, da jeg fortalte ham om mine oplevelser.

Som medicinsk student assisterede jeg engang ved en skolioseoperation, hvor vi placerede en centimetertyk stang af rustfrit stål i en ung kvindes alt for skæve ryg. Det dramatiske øjeblik var da ryggen var skåret vidt åben, og kroppen skulle bringes i den bedst mulige, mest naturlige stilling, før den tog imod den jernstang, der skulle holde ryggen på plads resten af livet.

To stærke mænd tvang hendes krop på plads, men ryggen var spændt som en bue og flyttede sig kun minimalt. Den rustfri stång blev placeret og surret fast til ryghvirlerne, men resultatet var langt fra tilfredsstillende. Jeg husker, at jeg gik fra operationen med en meget dårlig fornemmelse.

Først nu forstår jeg, hvad der skal til for at bringe ryggen på plads. Og jeg ved, hvordan så mange unge mennesker kan undgå operation fremover, og formodentlig få deres kropsfunktion fuldstændigt tilbage. Men det kræver, at vi holder op med at sige: "Det kan ikke lade sig gøre."



## Diskusprolaps

"Jeg vil fortælle dig en sygehistorie, der viser hvor dynamiske forholdene omkring diskusprolaps er", siger behandleren. "En 55-årig kvindelig kontorfunktionær har store problemer med ryggen efter en tidligere diskusprolapsoperation. Hun har efter operationen ikke kunnet genvinde sin oprindelige tillid til kroppen og hun går rundt som om hun har skidt i bukserne. Hun bevæger sig meget stift og har svært ved at række ud efter ting og ved at bøje kroppen forover og til siderne.

Hun er voldsomt præget af angst for nye smerter, der hæmmer hendes bevægelser dramatisk. Ti behandlinger hos kiropraktor og adskillige fysioterapeutbehandlinger har ikke hjulpet. Hun er nu så dårlig, at lægerne igen

vil operere hende for diskusprolaps, men hun kommer i stedet til behandling hos mig.

Hun er meget blokeret mellem skulderbladene svarende til den nederste del af halsen, og jeg løsner de blokeringer hun har her og andre steder i kroppen. Da jeg løsner hendes syvende nakkehvirvel, vender hendes opmærksomhed pludselig tilbage til kroppen og hun begynder at græde og ryste meget voldsomt. Det viser sig at være forbundet med nogle svære fødsler, hvor en af fødslerne førte til et hjerneskadet barn.

Jeg taler tingene igennem med hende, og derefter er hendes ryg så afslappet, at den kan rettes. Først retter jeg området mellem skulderbladene for at lette trykket i lænden, derefter retter jeg lænden. Det lykkes ikke at rette lænden helt op ved første behandling, men efter behandlingen kan hun gå ubesværet rundt, så at sige uden smerter. I løbet af de næste få behandlinger bliver hun fuldstændig smertefri, så hun ikke længere behøver den truende operation.”

Behandleren fortæller om denne patient, at hendes smertehelvede er tæt forbundet med hendes syn på livet. Problemerne med ryggen hænger sammen med følelser af vrede, undertrykt sorg og afmagt, der let kan relateres til problemer i hendes liv. I løbet af de første behandlinger skifter hun fra ikke rigtig at kunne forholde sig til sine egne livsbegivenheder, til at have en god konfrontation af sin personlige historie. Hun skifter fra at leve en armslængde fra sit eget liv, til igen at være til stede i sin egen tilværelse.

I løbet af den behandling, der gør hende smertefri, bliver hendes kropslige blokeringer altså bearbejdet, hendes tidligere følelsesmæssige begivenheder integreret og hendes uhensigtsmæssige holdninger til kroppen og livet - nemlig at ryggen (og livet) ikke kan bære - bliver bearbejdet og korrigeret.

“Den bedste kur mod dårlig ryg er faktisk at bruge den, i modsætning til, hvad mange tror”, siger behandleren, der er ekspert i dårlige rygge. “Lægger du dig med dårlig ryg, bliver det kun værre. Gør det frygtelig ondt, så læg dig 10 minutter en gang i mellem, men ikke mere. Fortsæt med det, du var i gang med, lige så snart smerten er forsvundet.”

Man skulle måske tro, at det kræver store anstrengelser og brug af voldsom fysisk kraft at rette en skæv ryg, men det er normalt ikke tilfældet. Når det forudgående arbejde med patientens kropsenergier og kropsbevidsthed

SØREN VENTEGODT

er gjort ordentligt, springer ryghvirvlernes forskudte led på plads nærmest af sig selv, så snart ryggen bevæges. Man kan høre, hvordan ledene nu knækker og brager.

Dårlig ryg er en folkesygdom. I de mere milde former er der tilbagevendende smerter pga. myoser, hekseskud mm., men der er egentlig ikke noget galt med ryggen rent fysisk. Når det bliver mere alvorligt, kan bruskskiven mellem hvirvlerne deformeres, så den kommer til at trykke på en nerve. Dette kan give føleforstyrrelser, udstrålende smerter og i værste fald lammelser. Det er dette, der kaldes en diskusprolaps. (Hvert tredje menneske ser ud til at have sådan en udposende disk, når man kigger på deres røntgenbilleder, så det er ikke så let at stille diagnosen rigtigt).

I dag opereres rigtig mange mennesker for diskusprolaps. I nogle tilfælde er det formodentlig nødvendigt at operere, nemlig når den bløde kerne i bruskskiven mellem to ryghvirvler er flydt ud og trykker ødelæggende på nerven. Men i mange tilfælde, hvor der i dag opereres, er en operation hverken nødvendig eller gavnlige. Det er populært sagt der, hvor brusken kun lige er revnet lidt og den bløde kerne poser ud og trykker på nerven, men hvor den bløde bruskkerne stadig reagerer lige som tandpasta på vej ud af en tube: i samme øjeblik man fjerner overtrykket, bliver den bløde kerne suget tilbage igen.

Når det går galt med ryggen skyldes det oftest, at folk ikke respekterer de signaler, der kommer fra kroppen. På samme måde som med piske-smældet, er det folks ubalancer, der dybest set fører til dårlig ryg og diskusprolaps. De fleste diskusprolaps kan formodentlig forebygges ved at vi finder os selv og kommer i balance.



## Stive fingre

Kropsbehandlinger, der lægger vægt på det direkte arbejde med kropsblokeringer, har vist sig at være effektive ved stort set alle former for problemer i bevægeapparatet. Her kommer en lille, lærerig historie, der har været

med til at give mig respekt for energi- og bevidsthedsorienterede kropsbehandlings effektivitet.

“Jeg skal fortælle dig om en 50-årig kvinde, der arbejder som sekretær”, fortæller en behandler, “Hun får problemer med fingrene på venstre hånd, som hun anvender til telefonbetjening. Hun kommer til mig med en langefinger og en pegefinger, der slet ikke kan bøjes ind mod håndfladen. Hun er for nylig blevet opereret i hånden for de stive fingre, men uden resultat. Hendes fingre var lige stive, men hendes smerter var dog bedret efter operationen.

Jeg taler lidt med hende om hendes problem, før jeg løsner hendes albue og dernæst hendes skulder. Derefter bearbejder jeg håndledet i nogle minutter. Det er meget blokeret og til at starte med gør det ondt; hun fortæller at det opleves som om tusinde små krystaller skærer ind i leddene. Efter et par minutter er disse krystaller opløst og håndledet smerter ikke længere, når det bevæges.

Efter behandlingen kan hun frit bevæge fingrene - hele vejen ind til håndfladen. Herved blev hun sparet for endnu en allerede planlagt operation i håndledet, hvis resultat havde været tvivlsomt.”

“Hvordan vil du forklare det der sker ved sådan en behandling?”, spørger jeg.

“Jeg forklarer det på den måde, at blokeringer i energiflowet gennem håndledet får affaldsstoffer til at udkrystallisere sig der.”

“Efter min opfattelse kan der umuligt være tale om fysiske affaldsstoffer”, siger jeg, “der må være tale om forstyrrelser i vævets struktur pga. de forstyrrede informationsforhold i håndens væv”.

Min tanke er at vævene - ledkapslerne og ligamenterne i håndledet - smerter fordi de befinder sig i en form for irritationstilstand eller rettere: inflammationstilstand pga. de lokale forstyrrelser i informationen. Når blokeringen opløses og personen igen kommer tilstede i vævene med sin opmærksomhed, beroliges vævet og irritationen forsvinder. Pludselig som ved et mirakel kan hånden bruges igen.

Vi enes om at problemet skyldes mangel på tilstedeværelse i håndledet: der mangler populært sagt “liv”.



## Et opsvulmet knæ

“Jeg husker en maratonløber, der pludselig kommer ud for, at hans knæ svulmer op. Han går til læge med knæet, som henviser ham til en specialist. Specialisten foreslår en udredende operation, hvor der kigges ind i knæet med et fiberskop. Men manden har ikke meget lyst til at blive opereret, så han kommer til mig i stedet for”, fortæller behandleren.

“Han kommer med et voldsomt opsvulmet knæ. Vævet omkring knæet er også helt anderledes end det plejer at være. Jeg finder ud af, at patienten for nyligt er blevet opereret i maven. Jeg får den ide, at der er kommet noget arvæv, der stopper lymfesystemet, så det ikke kan tømme ud på samme måde som før”, siger behandleren.

“Det er mildest talt en helt vild forklaring”, siger jeg ud fra min medicinske viden om lymfesystemet.

Men jeg har flere gange selv set det fænomen, at stærkt hævede områder på kort tid - 10-30 minutter - bedres, når patienter kommer i en kropsbehandlers øvede hænder. Det er noget af det mest forbavsende at se! Voldsomme ødemer og hævelser falder sammen som en hævet sandkage.

Jeg forstår ikke helt, hvad der foregår. Min hypotese er at lokal “panik” får alle blodkarrene til at lække væske ud, som det altid sker ved en irritation af vævet (inflammation), og at karrene bliver tætte igen så snart vævet “beroliges”. Jeg tænker på organismens information som en beroligende, mønstret væske, der flyder svalende og dejlig rundt i kroppen og fortæller alle cellerne, præcist hvad de skal lave, der hvor de er. Jeg kan ikke tro at lymfekarrene har været stoppede. Blodkarrene har derimod været utætte.

Behandlerne arbejder typisk med udgangspunkt i patientens åndedræt. Han eller hun hjælper klienten til at være opmærksomt til stede dybt nede i maven, fx ved at føre sine hænder ned i dybden i takt med udåndingen, dybere og dybere for til sidst at nå helt ind til lændehvirvelsøjlen. Patienten ligger og laver stor, rund mave, hvorefter han puster ud og behandleren følger åndedrættet dybt ned i maven med fingrene. “På den måde skaber klienten rum i sig selv”, siger en behandler. Næsten alle kropsbehandlere taler om at “skabe rum” eller om at “give sig selv plads”.

Nogle behandler fokuserer på at "løsne" muskler og sener dér hvor de hæfter til knoglerne. Kropsbehandleren starter ofte med foden og tager derefter underbenet, knæet og låret og fortsætter opad gennem hoften til maven, brystet, nakken og hovedet. Derefter rettes skævheder i patientens led, gerne i nakke og ryg, så hvirvlerne ligger lige i forlængelse af hinanden uden at være forskudt eller vredet. Til sidst arbejder behandleren vævet "løst" omkring det syge sted, fx et hævet knæ, hvorefter væsken spontant tømmes ud af knæet i løbet af en halv time eller mindre.

Undervejs taler behandleren med patienten om det syge sted, og forklarer beroligende hvorfor det er hævet og at det om lidt vil gå over. Det gør ikke så meget at forklaringen ikke er videnskabelig korrekt. Bare patienten accepterer den og kommer til at tro sig hjulpet.



### En kvinde med infektion i foden

En behandler fortæller: "Der var en kvinde med slidgigt, der blev opereret i foden. Hun pådrog sig en hospitalsinfektion, som hun havde i flere måneder. Den ville ikke forsvinde trods behandling med antibiotika.

Den eneste måde, hun kunne komme af med den infektion på, var at få "gennemstrømning af energi" i fodledet. Jeg mærkede på hende og kunne føle, at der ikke var smukt inde i fodledet. Jeg følte at tilbageløbet af lymfe og dermed hele udrensningsprocessen gik for langsomt. Derfor ville hun blive ved med at have infektionen."

"Hvor var det den lymfeblokering sad?", spørger jeg smilende, helt med på tankegangen, men formuleringen er alternativ.

"I selve ankelledet. Jeg arbejdede med fodledet; pumpede og løsnede hendes syge tå så godt, jeg kunne. Så trak jeg fodledet frit ved anklen. Det gjorde ondt på hende som bare pokker, men kun et øjeblik. Efter 8-10 dage var såret væk."

"Det var blokeringen i anklen, du fjernede?", spørger jeg, altid lige forbavset.

"Ja, men der var selvfølgelig også andre blokeringer i kroppen."



SØREN VENTEGODT

“Det er jo et af de små mirakler, du altid fortæller, men som jeg har så svært ved at forstå”, siger jeg, “det er jo tydeligt at det du gør virker, men det passer rigtig dårligt med den forklaring om lymfesystemet, som jeg har fået på lægeskolen. Lymfesystemet kan ikke sådan stoppe til. Det er blodkarrene, der bliver utætte, når vævet bliver irriteret.”

De mange sygehistorier viser mig, at sygdommen ikke bor i den fysiske krop på en mekanisk måde sådan som mange patienter - og behandlere med for den sags skyld - forestiller sig, men derimod altid har et eller andet at gøre med vores følelser. Følelserne er igen koblet op på vores holdninger til kroppen og livet. Sygdommen sidder således i vores sind, i vores livsfilosofi, ikke i benet, armen, ryggen eller hvor vi nu konkret oplever den.



### Kvinde med brækket hals

“En gang skulle jeg se på en pige, som havde haft to brud på halsrygsøjlen efter et trafikuheld”, fortæller en behandler. “Hun ville under ingen omstændigheder berøres fysisk på halsen. For efter ulykken havde hun fået at vide af sin læge, at hun aldrig nogensinde måtte lade sin nakke behandle af en kiropraktor, fordi hun kunne risikere at dø af det, eller blive lam. Da jeg fik hende i behandling havde hun gået med halskrave i seks år.

Hun kunne kun gå 200 meter ad gangen, så måtte hun hvile sig. Hun var frygtelig bange. Jeg sad og snakkede med hende i halvanden time, mens mine hænder masserede hende. Hun glemte til sidst helt, at mine hænder rørte hende. Og så sad jeg lige så stille og løsnede nakken op og skabte ro i kroppen, afspændte et “chokpunkt”, som ligger midt på den halsmuskel, der hedder sternocleidomastoideus. Inde bagved musklen ligger der et punkt, hvor man tydeligt kan mærke, at folk spænder, når de har været udsat for et chok.

Da jeg havde snakket med hende et stykke tid, kunne jeg mærke, at nu skulle hun ikke have mere line; hvis det trak længere ud, ville hun trække sig ud af det igen. Og så sagde jeg: “Mine hænder kan meget, meget tydeligt mærke, at der ingen problemer er i at rette din nakke. Tror du, at jeg

ville risikere min karriere og alt, hvis jeg mente, at jeg kunne gøre dig lam eller slå dig ihjel? Og hvad er der sket i dit liv, du nærmer dig afgrunden og det går stærkt. På seks år er du nået dertil, at du ikke kan andet end bevæge dig 200 meter og det kan kun ende med, at du bliver fuldstændigt invalid. Nu skal du gå ind og mærke efter i dig selv, om du vil fortsætte ud over afgrunden, eller om du vil leve. Og hvis du vil leve, så beder du mig om at rette din nakke.”

“Ret den, lad være med at sige mere, ret den”, siger hun så.

Der var slet ingen problemer i at rette den, den gled lige så flot på plads. Og hun reagerede ved at skrig og hyle, grine, græde, hun gjorde alt på en gang. Og hun var så lykkelig simpelthen. Jeg har sjældent set én så lykkelig. Og så gik jeg hen og tog halskraven, den lå på bordet og åbnede vinduet og så kylede jeg den simpelthen lige så langt ud af vinduet, som jeg overhovedet kunne.

Og så sagde jeg: Den halskrave eksisterer simpelthen ikke i dit liv mere. Du har ikke brug for den.” Allerede en måned efter kunne hun gå fem kilometer. Hun fik røde kinder og livsglæden tilbage.”

“Hvad skete der med hendes holdninger og følelser?”, spørger jeg.

“Det hele var jo sådan en stor eksplosion, da jeg var færdig med behandlingen. Jeg kan huske, at hun holdt mig om halsen og græd og grinede og simpelthen var så lykkelig.”

“Du fik følelserne frem i hende?”, spørger jeg.

“Ja, det var den der fysiske åbning i nakken”, svarer han.



## Kvinde med infektion i benet

“Giv mig en sygehistorie om infektion”, beder jeg.

“En midaldrende kvinde havde fået en infektion i et sår på skinnebenet, der ikke ville hele. Hun kommer til mig med et voldsomt hævet ben. Såret er kraftigt rødt, næsten sort nogen steder i kanterne. Benet kan ikke tømme ud. Jeg arbejder foden, underbenet og låret igennem og “åbner” i lysken. Derefter tømmes benet på dramatisk vis for lymfe, og hævelsen forsvinder

næsten fuldstændigt. Hun kunne vanskeligt gå, da hun kom, men hun går almindeligt ud af døren efter behandlingen. Derefter helede hendes sår hurtigt.

Mange gange, når zoneterapeuter går for hårdt til meget syge mennesker og løsner fødderne, får folk elefantben, fordi de frigør nogle affaldsstoffer nede i fødderne, som så sætter sig i benene", forklarer behandleren.

Jeg sender ham mit "Du ved godt at jeg nu synes du siger noget sludder"-blik.

"Jamen, næste dag, når de vågner, er benene så tykke, at de ikke kan gå på trapper, og så må jeg have fat i dem", siger han.

"Jeg tror ikke, at det er affaldsstoffer", siger jeg, "Jeg tror ikke en pind på dine affaldsstoffer - hvad skulle det være for nogle stoffer?"

"Du ved godt", insisterer han, "at lymfesystemet er en form for kloak. Der sker en forbrænding ude i kroppen, og hvis der er en infektion, er der jo døde celler og sådan noget; der kommer al muligt skidt og møg."

"Der kommer ingen døde celler. De bliver spist af makrofagerne", indvender jeg i overensstemmelse med den bedste skolemedicin.

"Så ved jeg ikke, hvad det er der sker", siger behandleren, "jeg ved bare, at når jeg åbner de steder, altså energimæssigt, og afspænder, så begynder væsken i benet med det samme at tømme sig ud. Og fra at være sådan en stor pølse her, bliver benet næsten omgående smukt og slankt. Og infektionen læges. Og såret heler."

"Jeg tror på det du fortæller mig", siger jeg, "min forklaring på det er bare, at vævet hæver, når det er informationsmæssigt forstyrret; jeg tror ikke, at der er tale om kemiske stoffer, der hober sig op. Og de forstyrrelser hænger sammen med fornægtelser af det pågældende område i kroppen. Når vi fornægter livet, går kroppens forskellige dele let med i købet."



## Ung pige med seksuelle problemer

En kropsterapeut fortæller: "Engang behandlede jeg en ung pige, der havde problemer med sin kæreste. Hver gang de sov sammen, ville han have hende og hun interesserede sig ikke meget for sex. Hun havde ikke lyst.

Inderst inde ville hun gerne være sammen med ham, og hun havde jo også læst om, hvor dejligt sex kunne være. Men hun følte, at det var noget svineri. Følelsen af lyst dukkede ikke op når hun var sammen med sin kæreste, og det kunne hun egentlig ikke forstå. Hun havde ikke været ude for nogen seksuelle overgreb eller noget andet traumatisk på den front, så vidt hun kunne huske.

Hun fik en kropsbehandling og hendes seksuelle problemer blev talt igennem. Efter behandlingen skiftede hun og blev nærmest nymfoman.

Hun og kæresten havde været derhjemme og hun havde været i strålende humør. Hun følte sig veltilpas og de havde så lavet en lækker middag sammen og fået lidt at drikke og pjattet lidt. Så havde han kysset hende og så var hun lige pludseligt gledet ind i det. Og så var de blevet i sengen i dagevis."

"Hvad gjorde du ved hende?", spørger jeg interesseret.

"Jeg fik hendes energisystem til at fungere, jeg åbnede simpelthen kroppen", svarer han. "Jeg fik hende til at slappe af, dybt nede i bækkenet, hvor hun havde en masse spændinger og angst, der låste hendes seksuelle energi. Hun gav slip og gav slip og gav slip... Da hun havde gjort det var hendes følelse af skeden og underlivet helt forandret. Hun kunne pludselig få fat i sine seksuelle følelser og leve dem ud. Jeg fik hende samtidigt til at skifte mening og tro på at sex er en naturlig ting og ikke noget ulækkert og problematisk.

Jeg tror, at hun havde fået et chok, der ikke i sig selv havde noget med seksualitet at gøre, men som havde lukket for livsenergien, der strømmer gennem underlivet. Det er den energi, der ligger i "nyre-blære meridianen"; jeg plejer bare at kalde den for "nyreenergi".

"Hvorfor kalder du det for nyreenergien, når den ikke sidder i nyreerne?" spørger jeg, helt som man må forvente det af en fantasiløs læge.

"Altså", forklarer han, "jeg ved, at hvis folk har problemer med nyreenergien går det ud over deres seksualitet. Hvis en kvinde har noget med livmoderen, så har hun også noget omkring nyreenergien, der er lukket.

SØREN VENTEGODT

Hvis man har en blokeret nyre-blære-meridian, så kommer der ofte problemer med organer som livmoder, endetarm og nyrer; der kan være problemer med menstruation, vanskeligheder ved at blive gravid, cyster og mange andre tilsvarende problemer.

Hvis kvinder med blokeret nyreenergi bliver gravide, kan der opstå problemer under graviditeten, fødselspsykoser bagefter osv.

Mennesker med blokeret nyreenergi - blokeret livsenergi kan vi også kalde det - taber let modet til at leve. De kan gå i selvmordstanker og føle at de ingenting er. Livslede og tanken om at "Nu gider jeg sgu ikke mere" er tit et tegn på svækket nyreenergi. Med en behandling kan man altså åbne for nyreenergien. Det handler ganske enkelt om at lære folk at give slip, for energien er bundet i en masse spændinger, der typisk ligger dybt i bækkenet, omkring kønsorganerne og endetarmen. Der er masser af spændte muskler dér, både hos mænd og kvinder.

Hos mænd kan den blokerede livsenergi give problemer fx med potensen. Det er jævnligt sket af mænd med potensproblemer er blevet hjulpet efter en behandling."

For en videnskabelig betragtning ér spørgsmålet om mennesker i den grad er i stand til at blokere deres muskler i underlivet, og om massive blokeringer her virkelig kan beslaglægge vores evne til at mærke vores krop og vores seksualitet. Findes livsenergien på denne måde, og kan man befri den så enkelt? Jeg er overbevist om at det er tilfældet, selv om den store og direkte sammenhæng mellem vores livsholdninger, vores følelser og vores kropsenergi stadig er gådefuld for mig. Det ser ud som om de tre nævnte dele af os udtrykker den samme information, bare på hver deres helt forskellige måde.



## En kræftsyg krop kan hele

Kræft er en mærkelig sygdom. Kroppens cellulære orden bryder sammen, og cellerne deler sig vildt og vandrer ud i kroppen. Nogle gange stopper den vilde vækst lige pludseligt og mennesket begynder at hele. Historier

om kræft fra den alternative behandlingsscene kan belyse, hvad der skal til for at kræften heler.

En behandler forklarer, at så at sige alle kræftpatienter på et eller andet tidspunkt i deres liv har ønsket at dø, og at disse beslutninger er medvirkende til udviklingen af kræften. Det er hans erfaring, at cancerpatienter generelt er præget af negative livsholdninger, som de har tilegnet sig år før sygdommen brød ud.

Kropsterapeuternes behandlinger er bygget op omkring intuitive berøringer og manipulationer af kroppen, dens muskler og led. Men behandlerne anvender i lige så høj grad deres intuition, når de hjælper folk til at opdage og bearbejde deres negative livsholdninger og gøre op med deres personlige historie.

“Den vigtigste grund til, at folk ikke bliver raske igen, er at de flygter fra den situation de er i, specielt fra deres krop”, siger en behandler.

“De flygter ind i en selvskabt forestillingsverden, der svarer til den livssituation, de godt kunne tænke sig, men som ikke er deres faktiske, nuværende virkelighed. Ved at flygte fra deres smertefulde virkelighed, får de ikke givet kroppen og livet den opmærksomhed og energi, der er brug for, når kroppen skal hele og blive rask igen.”

Behandlerne bruger meget energi på at få folk til at vågne op og konfrontere den situation, de faktisk står i. Når dette smertefulde arbejde er gjort, er patienterne godt rustet til at klare kræften. Kræftpatienter har oftest masser af skjulte ressourcer.



### Ung mand med hjernesvulst

En behandler fortæller: “En ung mand fik konstateret en hjernesvulst i hjernestammen. Det er et af de meget komplicerede steder, hvor man ikke kan operere. Jeg undersøgte ham, og fandt, at han havde en ret sund krop. Han havde tidligere dyrket meget sport og været meget aktiv. Men jeg kunne se, at der var noget helt galt med ham. Jeg har sjældent set en ryg,

hvor området omkring skulderbladene var så forstyrret, ligesom totalt kvæstet. Hvirvlerne sad helt kaotisk, som jeg sjældent har set det.

Så siger jeg til ham: 'Du har været ude for noget ret voldsomt.' Nej, det kunne han ikke huske. Så da han lå oppe på briksen, siger jeg: 'Du har et kæmpear i panden, hvor har du det fra?'

Så lige pludseligt gik det op for ham, at han 12 år tidligere havde været på skitur i Østrig og på den skitur havde han fået for meget fart på skiene. Han kunne se, at han var ved at bevæge sig ud over en afgrund, så han smed sig ned. Med omkring 50 kilometer i timen rutschede han ind i et træ, som han fik lige ind i brystbenet. Det var så voldsomt, at der havde flydt blod ud af mund, næse og øre og øjne. De, der fandt ham, var bange for at han ville dø.

Men han overlevede og fik det stille og roligt bedre. Nu havde han praktisk talt glemt alt om det. Da han får føleforstyrrelser i højere arm og det kniber med at tale tydeligt, bliver hans hjerne skannet. Lægerne opdager så, at han har en svulst i hjernestammen.

Jeg finder en stor blokering i nakke og ryg. Der finder ingen gennemstrømning af energi sted. Livet eller energien eller åndedrættet, hvad du nu vil kalde det, er blokeret der. Kræftceller kan netop udvikle sig sådan nogle steder.

Vi bliver enige om, at det er en god ide med strålebehandling på svulsten. Først snakker lægerne om kemoterapi, men det vil han ikke. Han var også gået i tænkeboks omkring det at få strålebehandling. Vi blev enige om, at vi skulle gøre kroppen så stærk som overhovedet mulig inden han fik strålebehandling.

Han gik hos mig i et helt år, hvor jeg behandlede ham. Efterhånden fik jeg hele hans ryg og nakke rettet op, og hver gang han fik en behandling blev føleforstyrrelserne mindre.

Det er min tro, at svulsten vil holde op med at vokse, når der kommer gennemstrømning i vævet omkring den. Så kan immunforsvaret gå ind og bekæmpe den. Dette passer med at svulsten ikke voksede i det år, hvor jeg behandlede ham.

Så fik han strålebehandling, hvor svulsten meget præcist blev bestrålet med små doser stråling, så nervevævet ikke ødelagdes mere end nødvendigt.

Han har så at sige ikke haft nogen eftervirkninger. I dag, flere år efter, fungerer han godt. Det ser ud som om svulsten er blevet mindre. Den er i hvert fald ikke blevet større.”

“Hvad var det egentlig du gjorde for ham?”, spørger jeg.

“Jeg gav ham en forklaring på, hvorfor han var blevet syg, og hvorfor han ville blive rask igen. Det, jeg ville have ham til at tro, og som han også kom til at tro på, var at svulsten opstod pga. hæmningen af energigennemstrømningen efter ulykken.

Så snart han kunne se det, så han også muligheden for at blive rask igen, når gennemstrømningen kom tilbage. Det kunne jeg virkelig mærke på ham, at han tog til sig.

Derefter førte jeg ham tilbage til den forfærdelige følelse han havde, da han var på vej ud over afgrunden på ski. Og jeg hjalp ham igennem den følelse.

“Nu skal al din energi bruges på at blive rask”, sagde jeg til ham, “Lad være med at investere din livsenergi i et arbejde, hvor du bare flygter fra dig selv og din svære situation.” Han stoppede på jobbet fra den ene dag til den anden.

Jeg hjalp ham til en ændret holdning, så han tog sin sygdom alvorligt. I starten var han mærkeligt følelseskold og ligeglad. Han kunne ikke mærke, at han var ved at dø.”



### Kvinde med underlivscancer

Behandleren fortæller om en kvinde på omkring 45 år, der fik konstateret livsmoderhalskræft med spredning til hele underlivet. Lægerne gav hende den prognose, at hun højst havde et halvt år tilbage at leve i.

“Hun var mor til tre børn. Hun havde et ansvarsfuldt job med masser af overarbejde. Det der gjorde hende syg var bl.a. det vedvarende, psykiske pres, hun levede under. Hun pressede sig selv. Hun levede i et vanskeligt kærlighedsforhold, hvor hun ustandselig sloges med sin mand. Og på jobbet var hun også involveret i magtkampe.



SØREN VENTEGODT

Jeg giver hende en behandling og jeg råder hende til at rejse væk hjemmefra. Jeg kan se, at hun har brug for at komme væk fra det hele og bygge sig selv og sit liv op igen. Jeg oplever, at hun har ressourcerne til det, hvis bare hun kan give sig selv lov.

‘Det er ganske umuligt, jeg har ikke pengene til det,’ siger hun. ‘Jamen, det her gælder dit liv, så du må simpelthen finde ud af et eller andet.’ Hun tager hjem og skaffer penge til billetten; så rejser hun og bliver væk i månedsvis.

Hun havde sat sig for at forstå, hvorfor hun var blevet syg og det lykkes hende ret hurtigt. Hun tager også det næste skridt mod at blive rask, nemlig at leve efter sin ny erkendelse. Hun lægger sit liv helt om.

Da hun kommer hjem igen er hun til alles overraskelse helt rask. Lægerne kan ikke længere finde spor af kræft i hendes krop. Hende gode livsforståelse og fokuserede indsats gør, at hun ret hurtigt kommer gennem sin sygdom.”

“Har hun været rask siden?”, spørger jeg. “Ja, hun har faktisk været rask siden. Det er ti år siden nu.”

“Du siger, at de her svulster forsvandt fuldstændigt?”, spørger jeg.

“Ja, på fire måneder”, siger behandleren, “hun var ude at rejse tre måneder. Hun skiftede livsholdning i retning af at være god ved sig selv, at gå efter de gode ting i livet. Hun lærte at være god ved sig selv. Og da hun så kom hjem, fik hun først ikke nogen klar besked. Til sidst måtte lægerne indrømme, at kræften var væk.”



## Kvinde med blærecancer

En behandler fortæller: “En af mine klienter, en kvinde på omkring 40 år, var ude for at hendes søster, som hun er meget knyttet til, døde af cancer i en langstrakt og smertefuld proces over to år. Jeg lagde mærke til, at min klients åndedræt blev mere og mere blokeret gennem forløbet.

‘Nu må du altså se at få arbejdet med det der, for det er jo ikke meningen, at du selv skal blive syg af at passe din syge søster’, sagde jeg til hen-

de. Det var som om hun prøvede at tage søsterens sygdom på sig, for at søsteren skulle overleve.

Et halvt års tid efter at søsteren er død, får hun nogle blæreproblemer og går til lægen. Han konstaterer cancer i blæren. Lægerne kan ikke gøre noget ved det. Hun ringer så til mig og jeg kan mærke, at hun er virkelig angst. Hun er virkelig bange.”

“Hvorfor ville de ikke operere, kunne de ikke?” spørger jeg, selv om jeg godt ved at blærecancer er noget af det vanskeligste at have med at gøre.

“Nej, de har jo ikke gode resultater”, siger behandleren og fortsætter: “Hun ringer så til mig og er yderst desperat over sin situation. Så jeg giver hende en behandling. Det, som det i første omgang drejer sig om, er at få hende til at turde være nede i sin krop. Hun er fuldkommen panisk, da hun kommer. Hun har dødsangst. Det, jeg kan hjælpe hende med, er at få skabt en rummelighed inde i sig selv, så hun kan slappe af og blive klar i sine tanker.

Hun finder så en film med langtidsoverlevende cancerpatienter. Den giver hende meget håb. Hun ser filmen hver aften inden hun går i seng. Og bruger den som en slags medicin. Hver gang hun glider ned i det sorte hul ser hun den film.

Hun bliver undersøgt igen et år efter. Og så er alle tegn på cancer væk. Hun har været rask siden.”

“Så hun arbejdede med sin opfattelse af livet bl.a. ved at se den film?”, spørger jeg.

“Ja”, siger behandleren. “Angsten kom til at fylde mindre og mindre i hende og det livsbekræftende kom til at fylde mere og mere. Det gør, at hun tør være nede i kroppen. Det, der skal til, er jo at hun kommer til stede med sin opmærksomhed i sin blære.

Blæren har meget med utryghed at gøre, så når hun begynder at slappe rigtigt af, begynder hun også at kunne mærke sin blære igen. Hun begynder at kunne mærke sin krop igen. Hun sover bedre om natten. Hun får den der rummelighed. Det er det, hun behøver for at blive rask.”



## Parodontose

De næste historier er korte historier, der skal tjene til at vise, hvor forskelligartede sygdomme - som astma, sukkersyge og parodontose, der reagerer positivt på en behandling, der styrker livsholdninger, bearbejder følelser og øger tilstedeværelsen i kroppen. Af pladshensyn har jeg udeladt cases hvor så forskelligartede ting som koncentrationsbesvær, kronisk mellemørebetændelse hos børn, epilepsi, sansetab i form af nedsat syn, hørelse eller lugtesans, væsthæmning hos børn mm. er blevet afhjulpet.

Det er almindeligt, at patienter med parodontose i forbindelse med energi- og bevidsthedsorienterede kropsbehandlinger oplever en dramatisk bedring i parodontosen, hvor løse tænder ofte vokser fast igen.

Parodontose kan føres tilbage til spændinger eller energimæssige blokeringer i kæberne og når "energien flyder frit" gennem nakke og bevægeapparat, og får sluppet de tilbageholdte følelser, der hænger sammen med spændingerne i kæben, så heler parodontosen ofte fuldstændigt.

En effektiv behandling mod parodontose er fx massage af tandkødet. Parallelt med den fysiske bearbejdning af tandkødet, er det vigtigt at få gennemført en holdningsændring hos klienten, så han eller hun ikke længere tilbageholder og undertrykker de følelser - typisk vrede - der skaber forstyrrelserne omkring kæbe og tandkød.



## Den tidlige sukkersyge

En 12-årig pige, der kom ud for et følelsesmæssigt chok i forbindelse med sin mormors død, udviklede kort efter en insulinkrævende sukkersyge. Hun kom i behandling med insulin. Efter en behandling, hvor chokket blev bearbejdet og en række personlige problemer blev talt igennem og løst, forsvandt hendes symptomer på sukkersyge og hun kunne ophøre med at tage insulin, hvilket hun gjorde 14 dage efter behandlingen.

Under kropsbehandlingen havde behandleren fortalt pigen og hendes forældre, at han mente at hendes sukkersyge nu var blevet kureret. En vig-

tig del af hans behandling af pigen var at få forældrene til at acceptere, at pigen ikke længere havde brug for insulin.

Behandleren forklarer årsagen til hendes sukkersyge på den måde, at et følelsesmæssigt chok typisk er forbundet med det område af kroppen, der svarer til solar plexus (nederste del af brystbenet), og det er netop der, hvor bugspytkirtlen er placeret. Derfor kan et svært følelsesmæssigt chok udløse sukkersyge.

Jeg kan let forestille mig hvordan forstyrrelserne i den biologiske information der hører til bugspytkirtel kan få immunsystemets celler til at angribe de insulinproducerende celler. Der er i dag enighed blandt de fleste sukkersygeforskere om at den juvenile diabetes (IDDM) netop er en sådan autoimmun sygdom. Perspektivet er ret utroligt, nemlig at man formodentligt kan få sukkersygen til at gå i sig selv igen hos de fleste unge mennesker, hvis man ophæver blokeringerne omkring solar plexus og derved standser immunsystemets angreb, før det når at udrydde for mange af de insulinproducerende celler.



### Maveproblemer, mavesmerter, opkastninger

Maveproblemer skyldes generelt det man kan kalde "eksamensproblematikken": Folk har dårlige nerver over at skulle præstere. Personlig succes i vores kultur afhænger alt for ofte af præstationer. Alternativet er naturligvis at elske mennesker som de er, uden krav og betingelser, men den ubetingede kærlighed til andre mennesker er sjælden i vores verden.

Gentagne og tilbagevendende problemer med opkastning og mavesmerter osv. kan ofte løses med en enkelt behandling, hvor folk bliver opmærksomme på de indre sammenhænge og egentlige årsager til mavesymptomerne.

En 30-årig skuespillerinde har enorme problemer med maven før premiere, hvor hun skal synge for første gang på en scene. Hun blokerer fuldstændigt i maven og oplever at være totalt drænet for energi, så hun umuligt kan gennemføre sin premiere.

SØREN VENTEGODT

Behandleren "åbner hende i halsen" og arbejder med at afslappe hendes mave, idet han følger hendes åndedræt dybt ind gennem maven til rygsøjlen på hver dyb udånding. Gennem behandlingen få hun bearbejdet den holdning, der blokerer hende, nemlig at hun er en lille pige, der ikke kan præstere det der forventes af hende. Hun får derved skiftet holdning til en overbevisning om, at hun kan imødekomme de præstationskrav, der rettes mod hende i forbindelse med premieren.

På denne måde lykkedes det hende i løbet af behandlingen at lægge en del af den lille pige bag sig, som gennem hele hendes karriere har givet hende store problemer med at præstere i forbindelse med eksamener og premierer. Man kan sige, at den lille pige holder op med at fylde så meget inde i hende. Efter tre kvarters behandling er patienten næsten fri for spændinger i maveregionen og kan gennemføre sin premiere med succes.



## Astma

Astma skyldes generelt, at man ikke tillader sig selv at bruge sit eget indre rum. Almindeligvis skyldes problemer med vejrtrækningen, at man ikke vil gå nedad forbi sit eget solar plexus. Mange følelsesmæssige blokeringer griber ind og bremser eller hæmmer åndedrættet.

Når astmapatienter får bearbejdet deres problem med at udfylde deres indre rum, forsvinder astmaen generelt, som nedenstående sygehistorie viser. Der findes mange forskellige træningsprogrammer, hvor de fleste astmapatienter ret hurtigt kan blive fri af deres astma og lægge astmamedicinen bag sig. Forbavsende få astmapatienter benytter sig af det.

En 60-årig kvinde med langvarigt forbrug astmamedicin (steroider) kommer i behandling og kan efter en 3-4 behandlinger trappes ud af medicinen. Hver gang hun er inde i nogle følelsesmæssige ting forværres astmaen, men så snart hun afspændes og får talt om tingene, forsvinder hendes tendens til astma igen.



## Menstruationsproblemer

Kvinder, der er påvirket af stress, menstruerer ofte meget længere og bløder meget mere end dem, som ikke er under stresspåvirkning. De har også flere smerter. Kvinder, som kommer i balance med sig selv, kan opleve at smerterne forsvinder og at blødningen pludselig kun varer nogle få dage og er minimal.

Kvindens menstruation er gådefuld på den måde, at den er voldsomt individuel både mht. smerte og humørsvingninger og mht. blødning. Jeg kender tilfælde, hvor kvinders menstruationssmerter er forsvundet og blødningen er blevet meget mindre, når kvinderne har arbejdet med sig selv.

Der er en meget direkte sammenhæng mellem de bevidste og ubevidste tanker og holdninger, følelsen af kroppen og de fysiske processer, der foregår i livmoderen. Men det er ikke så let at finde ud af præcist hvordan sammenhængen er.

Det siges at tantrisk sex - den gamle indiske praksis, hvor man tager sin opmærksomhed og selvdisciplin med ind i seksuallivet og her kultiverer sine udfoldelser og oplevelser sammen med sin partner - har gunstige virkninger på kvindens menstruation i form af færre smerter og mindre blødning.

”Mit gæt på hvad der sker når kvinder har menstruationsproblemer”, siger jeg til en af mine behandlere, ”er at kvinden ubevidst oplever en forplantningsmæssig fiasko, når cyklus ender ubefrugtet og den beredte og blodfyldte slimhinde derfor må afstødes”. Min tanke er at en manglende følelsesmæssig accept af at befrugtning ikke fandt sted, kan betyde at slimhinden ikke hurtigt og villigt tømmes for blod før den afstødes; menstruationen bliver dermed mere smertefuld og blodig end fysiologisk nødvendigt.

”Jeg er ikke enig med dig”, siger han. ”Kvinder har så mange traumatiske oplevelser bundet til bækkenet at den nødvendige udstødning af slimhinden uundgåeligt vækker disse smertefulde minder til live”, siger han.

SØREN VENTEGODT

”Først når kvinden giver slip på disse traumer, letter menstruationsproblemerne.”



### Kropsterapi og det biologiske informationssystem

De sygdomme, der ikke skyldes dårlige gener eller ydre belastninger - og det er tilsyneladende de fleste - ser ud til at have samme grundlæggende årsag. Årsagen er forstyrrelser i organismens informationsstrømme, der igen skyldes vores livs indre konflikter. Konflikterne er uoverensstemmelser mellem vores sjæl og vores sind, mellem vores natur og det tillærte.

Forstyrrelserne i kroppens informationsforhold gør, at cellerne ikke arbejder, som de skal. Det biologiske informationssystems opgave er at bringe information fra livets dyb frem til vores helhed, vores sjæl, og derefter at føre denne information om menneskets form ud til alle kroppens celler, for at skabe kroppen og sindet.

Informationssystemet er broen mellem delene og helheden, mellem livet i os og vores følelser og bevidsthed. For at blive raske må vi få ”informationen til at flyde frit”. Kropsterapi kan hjælpe os til at genskabe vores indre sammenhæng, ved at hjælpe os til at bearbejde vores uintegrerede og undertrykte følelser og gøre op med vores negative livsholdninger og uensigtsmæssige måder at leve på.

Kropsterapeuten har adgang til at manipulere kroppens informationsstrømme, hvis vi giver lov. Der er ganske kort fra bevidstheden til organismens informationssystem, der er det, der opleves som ”kroppens energier”. Ligesom forstyrrelser i disse ”energier” hurtigt kan give os store problemer med helbredet, kan balancering af ”energier” hurtigt gøre os bedre.

Når patienten, støttet af sin eventuelle behandler, arbejder direkte med kropsenergiene og gør en bevidst indsats for at revidere sine livsholdninger og livspraksis, kan selv nok så alvorlige sygdomme helbredes.

## 9. EXCEPTIONELLE SYGESHISTORIER

Jeg tror, at det vigtigste for et godt liv er en god, livsbekræftende og konstruktiv livsfilosofi, der gør det muligt for os at befinde os i konstruktive tilstande, uanset om vi har medgang eller modgang for tiden.

Kuren mod sygdom og lidelse må være en kombinationen af livsfilosofi, bearbejdning af den personlige historie og kropsarbejde. Jeg tror personligt at regulære mirakler er inden for rækkevidde, når vi lærer at lade disse tre elementer vekselvirke og understøtte hinanden. Lægevidenskaben bør finde den vej, som tusinder af dødsdømte patienter allerede har reddet sig selv ved at gå ad.





---

## Følelser og selvhelbredelse

### Sind, følelser, krop

I bogens Del I præsenterede jeg centrale dele af en konstruktiv livsfilosofi med sjælen i centrum. En række historier om fysik, biologi, oplevelser og bevidsthed tjente som eksempler på et verdenssyn med livet i centrum. I Del II har jeg taget kroppens perspektiv. De informationsstrømme, der var virkelighedens centrale struktur i bogens første dele, er blevet fortolket som kropsenergier af forskellig kvalitet og indhold.

Det, der binder krop og bevidsthed sammen, og som er emnet her ved slutningen af Del II, er følelserne. Sindets hurtige informationsstrøm møder kroppens tunge energier gennem vores følelser. Følelserne sidder på den måde i centrum af vores eksistens. Kun de mennesker, der har det godt med deres følelser, kun de mennesker der lever og rummer deres egne følelser og lader dem udfolde sig frit, lever det gode og det sunde liv. Når sindet og kroppen er beskrevet, er følelserne den sidste og afgørende brik, der mangler i beskrivelsen af det hele menneske.

Den terapeutiske dimension handler først og fremmest om at få følelserne på plads, så vores sind og vores kroppe kommer til at hænge rigtigt sammen.



## Jeg går i gestaltterapi

Claus er gestaltterapeut. Jeg har opsøgt hans hjælp for at lære ikke at flygte fra situationer, der kræver min følelsesmæssige nærhed. Jeg forstår ikke, hvorfor følelsesmæssig nærhed er så svær for mig. Claus sidder over for mig og ser på mig med bestemte øjne. "Angst for nærhed er egentlig ikke angst for nærhed, men angst for at et smertefuldt, gammel tab af nærhed skal gentage sig", forklarer han. "Det drejer sig sædvanligvis om et tidligt omsorgssvigt." Jeg kan godt følge ham og venter spændt på hans forslag til løsning af problemet.

"Er du i stand til at give dig selv omsorg?", spørger han så.

"Hvad er omsorg?", spørger jeg forbavset tilbage.

"Omsorg er kærlighed i praksis", siger han. "At have øje for behov og ikke-behov. Man udtrykker sin kærlighed til en anden ved at se den anden og gøre de konkrete ting, der skal til for at opfylde den andens behov. Når du giver dig selv omsorg, ser du sig selv og derefter udtrykker du din kærlighed til dig selv ved at være god ved dig selv. Du sørger for dig selv, hygger om dig selv, giver dig selv noget godt at spise, når du har brug for det osv. Kan du det? Eller er du en af de her "selvsvigtere"?"

Jeg tænker lidt. Jeg er ikke så sikker på at jeg kan give mig selv omsorg, når det kommer til stykket, og jeg får den simple opgave at smøre en dejlig, lækker madpakke til mig selv hver dag i tre måneder i træk. Jeg forstår ikke, hvad øvelsen går ud på og synes, at det virker lidt skørt. Jeg spiser normalt min frokost på en af Store Kongensgades små restauranter lige ved mit kontor, og det synes jeg er vældig hyggeligt.

Men OK. Jeg har bedt Claus om hjælp og accepterer forslaget - hvis det er dét, der skal til. Jeg opdager til min overraskelse, at jeg har forbavsende svært ved at tage mig sammen til at lave den første, lækre madpakke til mig selv. Det har jeg næsten aldrig gjort. Det dæmrer så småt, hvad øvelsen - at give mig selv mad - går ud på. Det bliver ubehagelig klart for mig. Jeg har et problem med min egenomsorg.

"Hvis du ikke kan give dig selv omsorg, kan du ikke give dig selv tryghed, for tryghed er vished for omsorg, garanti for omsorg. Hvis du ikke kan give dig selv tryghed, kan du ikke føle selvværd. Så kan du ikke hvile i dit eget følelsesmæssige rum. Du kan ikke bare være. Det at være tilstede i

sit følelsesmæssige rum er igen forudsætningen for ærlig og respektfuld kommunikation - både med andre og med dig selv."

"Jeg må indrømme, at jeg kan have et problem med ærlig og respektfuld kommunikation", siger jeg, "men det har aldrig strejft mig, at jeg skulle have et problem med min selvtillid. Jeg betragter mig selv som et menneske med meget stor selvtillid. Jeg synes, jeg kan det meste af, hvad jeg sætter mig for."

"Nu forveksler du selvtillid og selvværd", siger Claus. "Det skal du ikke gøre. Selvtillid drejer sig om at handle. Du har masser af selvtillid. Selvværd handler om at være. Det er du måske ikke helt så god til."

Jeg kan godt se forskellen og nikker.

"Ser du, hvis du ikke føler selvværd - altså føler, at du selv er værdifuld - er det vanskeligt at anerkende en anden persons værdi som menneske. Du kan ikke give denne person en følelse af tryghed. Hvis det er en kvinde, betyder det at hun vil føle sig utryk sammen med dig. Hun vil ikke opleve, at du tager dig af hende og drager omsorg for hende. Og hun vil være bange for at give sig hen til dig, følelsesmæssigt og seksuelt."

"Så min egen mangel på egenomsorg betyder, at min kvinde ikke kan føle sig tryk ved mig og give sig hen til mig?", spørger jeg forbavset.

"Ja", siger han.

"Hvordan kan det være, at jeg ikke har omsorg for mig selv?"

"Fordi dine forældre ikke havde nok omsorg for dig, da du var lille", siger han, "derfor er egenomsorg nu smertefuld for dig. Du bliver mindet om dit gamle tab."

"Så problemer med egenomsorg skyldes omsorgssvigt?"

"Mangel på egenomsorg er et typisk tegn på omsorgssvigt. Det er faktisk meget almindeligt. Du er kun gennemsnitligt neurotisk", siger han.

Næste gang jeg kommer hos Claus siger han: "Brug en time om dagen på at være god ved dig selv. Sid og hyg dig med en kop the og foretag dig ingen verdens ting. Bare vær der og hav det godt med dig selv."

Han giver mig endnu en af disse små søde øvelser, der betyder time efter time i helvede, mens jeg går gennem min barndoms gamle, fortrængte smerter.

"Vejen ud er vejen igennem", siger Claus. "Jeg forsøger at få dig til at føle så meget gammel smerte, som du kan tåle."



## At give slip på sin elskede

“Hvad er følelser?”, spørger jeg Claus.

“Følelser kommer af dine beslutninger. Sjælen træffer en beslutning, fx om at en bestemt kvinde er din kvinde. Denne beslutning, dette sjælsønske er så at sige pølsen og følelserne er kålen omkring pølsen. Følelserne lægger sig omkring beslutningen. De lever ikke deres eget liv som folk tror, men de færreste kender sig selv godt nok til at følge med i deres egne sjæls-beslutninger.”

“Siger du, at vi træffer beslutninger på et dybt sjæleligt plan, som vi ikke selv er opmærksomme på?”, spørger jeg forbavset.

“Ja, de fleste af de lidelser, vi føler i vores liv, skyldes at vi ikke har styr på vores egne beslutninger dybt i sjælen. Vi beslutter os fx for at en kvinde er vores, men hun har aldrig været det og bliver det aldrig. Så går vi rundt og lider måske resten af vores liv, ulykkeligt forelskede i en kvinde, der ikke så meget som ser til vores side.”

“Hvad stiller man så op med sin ulykkelige kærlighed?”, spørger jeg.

“Man giver slip. Det er såre enkelt. Man skal endelig ikke træffe modbeslutninger, det gør kun ondt værre. Man skal simpelt hen give slip på sin sjælsbeslutning. Så forsvinder problemet som dug for solen.”

“Men så forsvinder kvinden vel også?”

“Hun har jo aldrig været der”, siger Claus og griner. “Det er forresten altid godt at give slip på sin elskede.”

“Mister man hende ikke, hvis man giver slip på hende?”

“Hvis du mister hende, når du slipper hende, har hun aldrig rigtig været din. Først når hun kommer tilbage, efter at du har lukket hende ud af buret til friheden, tilhører hun dig. Du får hende ikke, fordi du gør krav på hende. Du kan kun få hende, når hun vælger at give sig selv til dig.

Kærlighed handler om at give sig selv til den anden, ikke om at eje og dominere den anden. Alt hvad du bruger magt på, alt hvad du dominerer, ødelægger du. Hvis du vil opleve optimal sex, så lad være med at bruge magt. Bare nyd hende og giv den hende lov til at nyde dig. Mere skal der faktisk ikke til”, siger Claus.

SØREN VENTEGODT

“Hvordan giver jeg slip på hende?”, spørger jeg.

Claus rækker mig en køkkenrulle og beder mig tage den i venstre hånd. “Luk øjnene og tænk på hende. Giv derefter slip på køkkenrullen så langsomt du overhovedet kan, mens du mærker, hvordan du giver slip i hver eneste lille muskel og sene i hånden og armen. Du gentager øvelsen hjemme hos dig selv, indtil du kan mærke, at du har givet helt slip på hende.”

Til min forbavselse er øvelsen, der kombinerer det fysiske og det psykiske, vældig effektiv.



## En Rosen-session hos Dorrit

Det tossede for os rationelle mennesker er, at livet og kroppen ikke kan forstås med vores fornuft. Det er først når vi opgiver at udtænke løsningerne og lader følelse og tanke smelte sammen, at vi rigtigt kan forstå vores eget liv og os selv.

For at få en personlig forståelse af livet - en ægte, dyb forståelse, der nødvendigvis må tage sit udgangspunkt i vores egen eksistens - er vi nødt til at se på vore egne, ofte fornægtede, følelsesmæssige sider. En sand forståelse af fænomener som biologisk information, livsenergi og bevidsthed kommer fra vores følelsesmæssige kig indad på vores egne smertefulde livsløgne og vores egen skæve personlighed.

Dorrit er Rosenpædagog, dvs. uddannet i Marion Rosens metode, og jeg går hos hende i en periode. “Nu må du endelig kalde mig pædagog, ikke terapeut”, siger Dorrit en dag før vi skilles efter en session. “Jeg stiller ikke diagnoser, jeg analyserer ikke folk, jeg fortolker ikke, jeg giver blot folk en lejlighed til at komme her og arbejde følelsesmæssigt med sig selv, ud fra hvor de er og hvor de selv ønsker at komme hen. Alt, hvad der sker her, sker, fordi folk tør føle og mærke sig selv.”

Under en session hos hende ligger og jeg svinger mellem en vågen og en drømme-lignende tilstand.

“Det er et godt sted at være”, siger Dorrit, da jeg fortæller hende det. “Lige på grænsen mellem bevidstheden og underbevidstheden, det er et

meget fint sted at være, når man skal lære sig selv at kende og blive kloge på livet.”

Jeg er glad for hendes bemærkninger og hendes anerkendelse af mine terapeutiske fremskridt, men jeg er temmelig forvirret over de underlige drømmefragmenter, der dukker op i min bevidsthed.

Et billede af en underskøn, ung pige, som jeg aldrig synes jeg har set før, billeder af en mand i en utrolig intens, funktionel tilstand, med kropsenergien blandet sammen med den fysiske verdens strukturer, klart, klart vand, der strømmer stærkt og hvirvlende hen over et terrazzogulv. “Min indre mand, min indre kvinde, min livsenergi”, tænker jeg.

Dorrit holder sine hænder på mine lår, på de knoglefremspring, hvor lårbenet går i dybden for at blive til hoftaled. Så holder hun mig på nakken, skuldrene og maven. Jeg har det forfærdelig dårligt, men jeg forstår ikke, hvad det er for en følelse. Der mangler et eller andet i mig, men jeg kan ikke finde ud af hvad det er.

“Jeg husker, hvordan det var at være fem-seks år”, siger jeg til Dorrit. “Det var en hård tid for mig. Min mor fik en fødselspsykose, da min yngste bror blev født, og den var hun stadig ikke kommet sig helt over. Hun havde et enormt behov for støtte og opmuntring. Jeg gjorde alt, hvad jeg kunne for at glæde hende og opmuntre hende, men mange gange lykkedes det ikke.”

“Var der ikke en eneste voksen, der så dig, og som lagde mærke til, hvordan du havde det - en lærer eller en anden voksen?”

“Nej, der var ikke nogen”, svarer jeg. Vi boede på landet dengang og mine forældre var sky og undgik privat kontakt med andre. Jeg tror ikke, at de havde nogen venner i den periode. Det var en sort og ensom tid.

“Hvad er det for en følelse du har inde i dig selv?”, spørger Dorrit.

“Jeg ved det virkelig ikke”, siger jeg, “det føles som om jeg mangler et eller andet, som om det er sult eller tørst, men det er det alligevel ikke. Det føles om om der er støv eller grus alle de steder i kroppen, hvor der skal være varm væske. Det er lige som om kroppen har den forkerte temperatur, som om den er for varm eller for kold, men det er heller ikke det. Hver eneste celle i kroppen har det skidt, som om kroppen mangler salt, men det er alligevel ikke noget fysisk, der er problemet.”

“Forsømt”, siger Dorrit, “jeg får ordet ‘forsømt’.”

SØREN VENTEGODT

“Det passer godt”, siger jeg.

“Når du tænker så meget over det, blokerer du for at lade kroppen og følelserne fortælle dig, hvad det handler om”, siger hun, “lad være med at tænke over det. Rum bare følelsen, vær i den, accepter den, så kommer det til dig om nogle dage eller måske om nogle uger.”

Det generer mig voldsomt, at jeg ikke kan forstå, hvad det drejer sig om, men jeg ved at Dorrit har ret. Det, jeg har med at gøre, kan kun forstås gennem følelserne. Jeg har det stadig helt forfærdeligt efter sessionen. Jeg tvinger mig selv til at blive i følelsen.

Nogle timer senere slår det mig pludselig, at det jeg savner fra dengang ganske enkelt er kærlighed. Indsigten kommer som en befrielse. Aha! Nå, det er sådan det føles at mangle kærlighed! Det er det, som smerten hedder.



## En terapigruppe i Oshos ashram i Indien

Jeg er tilbage i Indien, hvor der skete ting med mine følelser.

“Jeg hader dig. Du er ikke en skid ærlig om dine følelser. Du lyver for mig. Du er en løgner.” En ung ubarberet mand med et kantet ansigt og nogle hårde øjne sidder over for mig og råber mig ind i ansigtet.

“Shit”, tænker jeg, “hvad sker der?”

“Fortæl mig så, at du hader mig”, siger fyren.

“Jamen, der gør jeg ikke”, siger jeg. På den anden side kan jeg heller ikke sige, at jeg bryder mig om ham.

“Kan du lide mig? Ja eller nej!”, råber han.

“Nej”, siger jeg så, ret utilpas ved situationen.

“Hvad er der galt ved ikke at kunne lide en eller anden?”, spørger gruppelederen mig. Det fortsætter, slagene hagler ned over mig. Og så slår det mig med et: Fyren har ret. Jeg anerkender ikke mine følelser, jeg lyver om dem, jeg fornægter dem. Jeg har længe ment, at det er “uprofessionelt” at handle efter følelser - efter om jeg kan lide folk eller ej. I mit arbejde som

leder af projekter med mange ansatte og mange samarbejdspartnere vil jeg gerne behandle alle ens og retfærdigt.

“Du er en dræber”, råber fyren igen, “jeg er bange for dig. Du går og ser venlig ud, og så lige pludselig: Bang! Så er jeg død.”

Jeg kan ikke lade være med at grine, hvilket gør ham endnu mere rasende.

“Gem du dig bare bag dit fjogede grin!”, skriger han.

“Nu rører du ham ikke”, instruerer gruppelederen, lige før han skal til at slå mig.

Nu bliver jeg meget opmærksom på mine følelser, som jeg normalt ikke lægger mærke til. Jeg har jo følelser. Jeg kigger rundt i lokalet, og ser på mine følelser, der skifter med den person, jeg ser på. Jeg har varme følelser for en håndfuld af de tilstedeværende. Jeg kan lide at de har hjerte, humor, rummelighed, perspektiv, intelligens, dybde. Det er menneskelige kvaliteter, jeg sætter pris på.

Mine følelser er ikke helt så varme for resten af gruppen. Jeg synes, mange af deltagerne ser ud som patienterne derhjemme: neurotiske, selvhøjtidelige og kærlighedsmæssigt forkrøblede. De ser ud til at være fanget i en offerrolle, hvor de har ondt af sig selv.

En efter en kommer disse forpinte mennesker hen til mig og erklærer mig deres had og modvilje. En af kvinderne er nødt til at have fat i en pude, som hun banker ned i gulvet foran mig, mens hun råber og skriger. Gruppelederen får hende til at sige navnet på hendes utro mand, som jeg minder hende om.

Jeg ved godt, at det jeg ser, er et spejl af mig selv. Den lidelse, jeg ser i andre, er min egen. Jeg begynder helt uventet at græde. Jeg overvældes af sorg over mine idealer, som jeg er så langt fra selv at leve op til.

En pige kommer hen til mig. Uopfordret. Uventet. Hun sætter sig bag mig. “Jeg kommer for at støtte dig”, siger hun, og sætter sig tæt hen til mig, og holder om mig.

“Hvorfor kommer hun?”, tænker jeg. Og så går det med et chok op for mig, at hun kommer, fordi hun kan lide mig.





## Mit møde med tantra: en kosmisk orgasme

I ashramens forskningsbibliotek - sådan et har enhver ashram med respekt for sig selv - gennem søger jeg Oshos mange taler, forelæsninger, bøger etc. for emneord, der har med følelser at gøre: "anger, hatred, envy, jealousy, bliss..."

"Ecstasy, tantra, orgasm", melder computeren tilbage. Der er kun to poler i mennesket, mener Osho så vidt jeg kan forstå, og det er: sind og sex. Og af de to er det kun sex, det er værd at beskæftige sig med. Et noget usædvanligt synspunkt, men slet ikke så tosset.

Det ene citat efter det andet ruller hen over computerskærmen. Orgasmen er normalt vores eneste vindue til kroppen og livet, mener Osho, og først når vi er helt opmærksomme på vores orgasme, kan vi bryde igennem til hjertet og sjælen. Orgasmen er en indre ting, siger han. Vi har det modsatte køn inden i os som vores ubevidste, og orgasmen kommer, når vi lader vores bevidste og vores ubevidste smelte sammen - når vores ydre mand møder vores indre kvinde eller omvendt. En partner er bare en undskyldning for den proces. Det er i virkeligheden slet ikke nødvendigt med en partner. (Men hvis der er en partner, skal kvinden altid øverst, for hun skal føre an i Tantra.)

Der er to slags orgasmer, forklarer Osho videre, den ene slags er peak-orgasmer, den anden slags, der findes på hver side af et peak (højdepunkt), er dal-orgasmer. Ejakulation har ikke noget med orgasmen at gøre, det er en mekanisk ting, som kroppen gør, når mennesket kæmper, i stedet for at elske og være opmærksomt.

Teksten har tændt mig. Jeg vender tilbage til terapigruppen, hvor vi to og to skal massere hinandens auraer med appelsinolie. Der er en ung pige, der tager fat i mig. Hun foreslår, at vi skal være sammen. Vi sidder over for hinanden. Det slår mig pludseligt, at jeg er midt i en af de her dal-orgasmer, som Osho fortæller om.

Det er som om min aura er fuld af tusinde små munde, der kysser hinanden, hver med deres lille vellyst. Det snurrer og summer i mig, sødt og ekstatisk, over hele kroppen. Min dalorgasme vil ikke gå over; jeg får lov til at studere den indgående i de tre timer, den varer.

Hemmeligheden bag nydelse er at overfladen møder dybet. Nydelse opstår, når det umanifeste møder det manifeste, når det konkrete møder det

abstrakte, når det skjulte møder det åbenbare. Nydelse opstår når polerne mødes og der skabes helhed.

Om aftenen føler jeg en utrolig frihed og taknemmelighed, fordi en af livets velbevarede hemmeligheder åbenbares for mig.”



### Oceaniske, dynamiske og blokerede følelser

Vores levende organisme har arvet sine grundlæggende livshensigter. Al- ligevel kommer hensigterne ikke direkte fra generne. De kommer fra vores bevidste helhed, sjælen, der vælger og vrager mellem alle vore mange mulige beslutninger. Sjælen virkeliggør vores medfødte potentialer gennem sin beslutning om at “dette vil jeg” eller “dette ønsker jeg”.

I vores sjælsdyb kan vi frit vælge, hvad vi vil med livet. Det er vores store frihed til at træffe eksistentielle valg, der gør mennesker så forskellige. Vi vælger hver især at virkeliggøre forskellige sider af vores natur som mennesker.

Når vores valg bliver til virkelighed, føler vi glæde. Når vores valg mod vores vilje ikke kan realiseres, føler vi smerte og lidelse. Glæde opstår, når tingene går med vores hensigt. Smerte og lidelse opstår, når tingene går mod vores hensigt.

Livet er ofte fyldt med smerte, fordi vi ofte ønsker i blinde. Vi ønsker uden at være i tilstrækkelig opmærksom kontakt med verden omkring os. Vi ser ikke, hvad der her og nu kan lade sig gøre, og hvad der for nuværende er umuligt. Når vi lever og ønsker blindt og uopmærksomt, vil mange ting uundgåeligt gå vores livshensigter imod. Det er en stor livskunst at have styr på sine livshensigter.

Man kan forklare hele det menneskelige spektrum af følelser ud fra, hvilken strategi vi anvender omkring vores livshensigter. Det ser nemlig ud til at følelserne falder naturligt i tre grupper, alt efter om vi er vise, krigerske eller resignerende: 1. Oceaniske følelser, 2. Dynamiske følelser og 3. Blokerede følelser (sml. også de tre bardotilstande fra den Tibetanske Dødebog).

SØREN VENTEGODT

## **1. De oceaniske følelser**

De omfatter:

Indre fred, harmoni  
Kærlighed  
Glæde, lykke  
Styrke, selvtillid  
Seksuel lyst  
Sorg (naturlig reaktion ved tab)

De oceaniske følelser rummer i og for sig ingen modsætning. Alt er som det skal være. Lykke og kærlighed og den slags oceaniske følelser afspejler, at man har succes i livet, tager ansvar og skaber det, som man har ønsket sig det dybt i sin sjæl.

Oceaniske følelser følger af den strategi, at vi giver slip på de livshensigter, der ikke kan realiseres her og nu. Når noget ikke kan lade sig gøre, resignerer vi ikke - vi bliver ikke sure og bitre - og vores sjæl forbliver intakt. Når vi opmærksomt finder muligheder i livet, matcher vi stilfærdigt og effektivt disse muligheder med passende og vise ønsker.

## **2. De dynamiske følelser**

De omfatter:

Overraskelse  
Irritation, frustration  
Fysisk smerte  
Psykisk smerte  
Kedsomhed  
Ulykkelighed  
Vrede  
Had  
Jalousi, misundelse  
Frygt, angst

Disse er bygget op over en modsætning, man ikke har opgivet at håndtere. Følelser af had og vrede viser, at man stadig kæmper for at få det man ønsker sig.

Dynamiske følelser kommer, når vi tåler lidelsen og lever i den og med den, indtil situationen ændrer sig - evt. med vores egen mellemkomst - og vi får mulighed for at virkeliggøre hensigten.

### **3) De blokerede følelser**

De omfatter:

Krænkelser, bitterhed  
Afsky  
Panik, rædsel  
Håbløshed, hjælpeløshed, afmagt  
Skyld  
Skam

Disse skyldes overvældende vanskeligheder, der - i vores egen vurdering - har sat os skakmat. Følelser af håbløshed og afmagt afspejler fx den resignation, der hører sammen med beslutningen om personlig fiasko.

Blokerede følelser kommer, når vi - for at få smerte til at forsvinde - fornægter vores livshensigter. At fornægte livshensigten - at modificere sine sjælsønsker til det mere beskedne - kaldes resignation og er barnets almindelige overlevelsesstrategi. Det er en farlig strategi, fordi vi herved fornægter os selv, vores liv og vores kroppe. Der er vejen til sygdom og følelsesmæssigt og sjæleligt armod.

Alle mennesker ser ud til at rumme alle tre typer følelser, oceaniske, dynamiske og blokerede. På nogle områder har vi givet op, på andre områder kæmper vi, og på andre områder igen er det på plads.

Når man er syg og skal hele, er det vigtigt at være opmærksom på de blokerede og dynamiske følelser, og føre dem tilbage til den frie, oceaniske tilstand. Dette sker ved at give slip på såvel resignationen som den oprindelige, uopfyldte livshensigt. Derved opgiver man sin nederlagsposition, og man genvinder den livsenergi og livsglæde, der blev bundet sammen med de blokerede følelser.

SØREN VENTEGODT

Vores livs værste fjende er resignationen: beslutningerne om, at vi ikke længere vil parforhold, sex, venner, arbejde eller personlig udvikling. Den slags beslutninger kan hurtigt lægge os i graven. Løsningen er dybt i sjælen at give slip på sine nederlag og uopfyldte ønsker og derefter blot ønske igen. Sådan rejser man sig, rensset, ny og fri. Billedet er Fugl Fønix, der rejser sig af asken.



### At bearbejde sin personlige historie

Man arbejder med sin personlige historie ved at genkalde sig sine livsbegivenheder og gå dem igennem, en efter en, fra start til slut, igen og igen, indtil der ikke længere er følelsesmæssig ladning på dem. Teknikken findes i mange variationer, og er blevet anvendt af en række naturfolk, bl.a. de mexikanske indianere, som bevidst og målrettet har brugt dem i generationer.

Indianerne udarbejder detaljerede lister over alle de mennesker de har kendt, og genkalder sig så alle begivenhederne med dem fra en ende af. De starter fra nutid med de seneste begivenheder og arbejder sig så tilbage i tiden, ofte helt tilbage til undfangelsen og det første møde med far og mor. De tibetanske buddhister og andre religiøse folkeslag fortsætter ubekymret dette arbejde tilbage til før undfangelsen med erindringer om tidligere liv.

Når man vikler sine følelser og sit ego - sin identifikation - ud af en livsbegivenhed, får man et neutralt eller "objektivt" perspektiv på begivenheden, der gør at man kan forstå, hvad der skete den gang. Man kan så give slip på sine løgne og befri al den livsenergi, der lige siden har ligget bundet i de indre konflikter og undertrykte følelser.

Bearbejdningen af livets begivenheder kan ske på mange måder, fx spontant gennem drømme, eller målrettet i krops- og psykoterapi. Eller ved en ordnet eller kaotisk gennemgang af alle livets begivenheder.

Gå begivenheden igennem for dit indre blik, vær opmærksom på alt hvad der skete dengang: hvad følte du ved det der skete? hvad skete der så? hvad følte du så? osv. Spørg dig selv: hvad skete der? hvad følte jeg?

hvad skete der? hvad følte jeg? osv. Gå igennem begivenheden igen og igen til du forstår, hvad du skulle lære af begivenheden, som du ikke lærte dengang.

Kommer du i tanke om en tidligere begivenhed med samme tema, går du også igennem den. Den tidligste begivenhed - der efter min erfaring godt kan ligge allerede i livmoderen - er som et anker, der holder alle de andre, tilsvarende livsbegivenheder fast.

En anden måde at bearbejde sin fortid på er at arbejde målrettet og grundigt med sin personlige livsfilosofi. Livsfilosofien må udvikles, så den besvarer de grundlæggende eksistentielle spørgsmål som: "Hvad er livets mening?", "Hvordan bliver jeg fuldstændig lykkelig?", "Hvordan udvikler jeg mig som menneske?" og "Hvad indebærer det at være en sjæl?" Dette får alle de gamle begivenheder til at komme op til sindets overflade, så de kan blive bearbejdet.

Man kan også arbejde med sig selv gennem sine følelser. Når man opmærksomt renser alle de "urene" og "negative" følelser ud af sit indre og ydre liv, vil man opdage, at de stammer fra bestemte livsbegivenheder, ofte med nogle få centrale nøglebilleder ("gestalter"), der nu kan bearbejdes. Meget gestaltterapi og anden følelsesforløsende terapi arbejder efter den strategi.

Man kan også arbejde med kroppen. Når man arbejder målrettet og fokuseret på at komme til stede i kroppen og derved udvikle og forbedre oplevelsen af kroppen, bliver man uundgåeligt opmærksom på spændinger bl.a. i muskler og led. Disse spændinger er kroppens erindring om uafsluttede livsbegivenheder, der nu kan kaldes blidt og kærligt frem fra underbevidsthedens gemmer, så de kan bearbejdes (dette er princippet i bl.a. Rosenpædagogik).

Bearbejdning er egentlig så flot et ord igen; de tidligere livsbegivenheder er integreret, så snart man har konfronteret deres smertefulde og overvældende indhold med sin følelsesmæssige bevidsthed.



## Hvad er terapi?

Ordet terapi betyder slet og ret "behandling" og bruges om den professionelle hjælp til et menneske i fysisk eller sjælelig nød. Dybest set er det ikke lægen eller terapeuten, der hjælper; den nødstedte hjælper altid sig selv. Terapeuten fungerer som den syges påskud for at tro at han eller hun bliver bedre. Fordi det hele dybest set er et spørgsmål om bevidsthed, er ingenting helt som det ser ud.

Verden er fyldt med syge mennesker, der svigter sig selv ved ikke at give sig selv den fornødne kærlighed og omsorg. Og verden er fyldt med terapeuter, der har gjort det til deres levebrød at hjælpe andre men ikke sig selv.

I mange år troede jeg ikke spor på terapi, fordi jeg så den syge alliance mellem folk, der ikke ville hjælpes og folk, der ikke kunne hjælpe. Men siden har jeg fundet terapeuter, der forstår at fungere som en mellemstation. De fungerer som stedfortrædere for folk selv, i deres bestræbelser på at give sig selv omsorg og kærlighed. Når patienten har lært at elske sig selv og leve derefter, har terapeuten gjort sig selv overflødig og kan træde tilbage.

Terapien kan have mange ansigter og former. Den kan være *kropsorienteret*, *følelsesorienteret* eller *mentalt orientet*. Den kan som det ene ekstreme yderpunkt arbejde rent *materialistisk* med biokemisk medicin og kirurgi, eller den kan som det modsatte, spirituelle yderpunkt være rent *åndelig*, fx den håndspålggende præst eller peyotemedicinmanden, der giver sine patienter bevidsthedsudvidende kaktus. Endelig kan den, som jeg foretrækker, have sit fokus på helheden eller sjælen: den kan være hvad jeg vil kalde *bevidsthedsorienteret*.

Terapeuten kan være mand eller kvinde, ung eller gammel, læge, psykolog, filosof, psykoterapeut eller kropsterapeut, uddannet eller selvlært, erfaren eller uerfaren, billig eller dyr. De objektive forhold har ingen væsentlig betydning. Det, der er vigtigt, er det subjektive: at man føler sig hjulpet. At man føler sig set, rummet, anerkendt, respekteret, værdsat, elsket og forstået.

Terapi handler om at lære at rumme, respektere, værdsætte og elske sig selv. Den dag vi fuldt og helt kan acceptere os selv, behøver vi ikke mere terapi. Den dag er vi helede og hele, både fysisk og psykisk.

God terapi lægger vægt på udvikling og erkendelse. Den forudsætter, at man er indstillet på at lære nye sider af sig selv at kende gennem en måske smertefuld proces. Personlig vækst forudsætter en nysgerrighed over livet, en åbenhed, en villighed til forandring og fornyelse.

Da terapi altid låner sin kraft og styrke fra menneskets vilje til at hjælpe sig selv, er terapi ikke bedre end selv-terapi, hvor vi hjælper os selv til et bedre liv med øvelser og opgaver, som vi stiller os selv. Det kan være at arbejde med vore drømme. Det kan være kreative processer med musik eller malerkunst. Det kan være studier af kultur eller sociale eller psykologiske forhold.

I stedet for en terapeut kan vi have en nær ven, der bare lytter opmærksomt og accepterende til os, uden at afbryde os, uden at fordømme os og uden at ugyldiggøre det, vi fortæller. Et menneske, der ser os, anerkender os og elsker os, som det vi er. Når det handler om støtte udefra, behøver vi ikke mere .



### Kroppens centre og sjælskvaliteternes lokalisering

Vi kan anlægge mange forskellige perspektiver på virkeligheden. Vi kan se verden gennem mange forskellige briller. Når vi ser på vores egen eksistens under følelsernes perspektiv, sker der noget interessant. Livsenergi, livsglæde og livsvisdom kommer pludselig i centrum.

Det evige spørgsmål for det tænkende menneske er, hvor disse kvaliteter findes i os, hvor vi skal lede efter dem. Når vi ser på vores egen eksistens gennem følelserne, bliver dette spørgsmål, vi dårligt kunne stille endsige besvare rationelt, pludseligt klart og enkelt.

Set gennem følelsernes briller er de tre sjælskvaliteter knyttet til kroppens tre centre. Traditionelt kaldes disse for "det tredje øje" (som er bevidsthedens og hensigtens center), "hjertet" (følelsernes og kærlighedens center) og "haracentret" (kroppens og intuitionens center) (se Figur 5).



SØREN VENTEGODT

<b>Del af os</b>	<b>Center</b>	<b>Kvalitet</b>
Bevidsthed	Det tredje øje	Erkendelse og hensigt
Følelse	Hjerte	Væren og kommunikation
Krop	Hara	Intuition og balance

Figur 5: Vores tre dele, deres centrering i kroppen og deres kvaliteter

Haracentret kan man opfatte som en tung kugle af orangeglødende jern på størrelse med en mandarin. Det tredje øje er en skarp og klar, lysende diaman. Hjertet er knyttet til vores helhed eller sjælen, om man vil, og kan fremstilles som en cirkel omkring mennesket, som Leonardo da Vinci så smukt tegnede den.

Det tredje øje findes midt i hjernen ud for øjnene. Haracentret findes fem fingerbredder under navlen i kroppens tyngdepunkt. "Hjertet" findes midt i kroppen, lige over solar plexus (over spidsen af brystbenet). Det interessante er at de mennesker, der kommer til stede og bliver centreret disse steder, erfaringsmæssigt oplever centrenes kvaliteter.

Mange oprindelige folk, der i høj grad har levet gennem følelserne, har langt mere detaljerede beskrivelser af spektret fra de langsomme, grove "bølgelængder" eller "vibrationer", der bor nederst i kroppen, til de hurtige, fine, der bor øverst oppe. Dette spektrum fra det grove til det fine giver et interessant skema over de grundlæggende, menneskelige kvaliteter.

Igen kan disse kvaliteter, set i et følelsesmæssigt perspektiv, placeres i kroppen. Sammenhængen mellem kvalitet og højdeniveau i forhold til rygsøjlen fremgår af Figur 6 (næste side). Den mest kendte version af dette skema er den gamle indiske beskrivelse af kropsenergiens centre, de såkaldte chakrer, der traditionelt tildeles regnbuens farver til brug ved meditation.

## 10. FØLELSER OG SELVHELBREDELSE

Når man accepterer dette skema og efterfølgende visualiserer fx en grøn farve, kalder man så på "hjerter-energi" og kultiverer sin evne til åbenhed og kærlighed. De tibetanske buddhister har andre farver på chakrerne, så skemaet skal tages med et gran salt - som alt, der har med følelser og bevidsthed at gøre.

Skemaet har med stor succes været anvendt som en enkel nøgle til løsning af psykosomatiske problemer. Har man fx. problemer med halsen, har man ofte problemer med at manifestere sin personlige power i sin tale. Nyreproblemer kan føres tilbage til mangel på livsglæde, hjerteproblemer til mangel på kærlighed.

Skemaet kan for en rationelt betragtning forekomme groft eller måske ligefrem naivt, men det virker. Det er vældig godt og udbytterigt at se på sin eksistens gennem følelserne. De mennesker, der føler at deres halsproblemer er knyttet til fx hæmninger af deres personlige udtryk og som derefter overvinder disse hæmninger, bliver normalt fri for deres halsproblemer. De mennesker, der tilsvarende lærer at elske, kan gøre meget for deres fysiske hjerte. De nyrepatienter, der identificerer manglende livsglæde som deres problem og som derefter genfinder deres fulde livsglæde, kan få færre problemer med deres syge nyrer fremover.

På baggrund af skemaet kan man arbejde med sit problem ved gennem sine følelser at stille og svare på spørgsmål som: På hvilket niveau sidder problemet? (fx hjertet/halsen). Hvilke kvaliteter er knyttet til problemet?

§Skal checkes i detaljer: og gentilrettelægges

Kvalitet	Farve	Element	Placering i kroppen	Funktion	
Universel	Hvid	(luft)	krone, isse	Livsme-ning, sammenhæng	, ånd, sandhed
Viden, bevidsthed	Lilla	(ild, alle elementer)	3. Øje - mellem øjnene eller lidt over	Tanke, (ego) klarhed	
Styrke	Blå	(ild og luft)	Hals	Tale,	

SØREN VENTEGODT

(power)				selvudtryk	
Kærlighed	Grøn	Vand)	Hjertet - "helheds center"	Social funktion	
Ego	Gul	Ild	Solar Plexus	Personlighed	
Livsglæde	Orange	Vand og jord	Milt/nyre, omkring navlen		Væren, ro
Fysisk struktur/Fysisk manifestation	Orange	Jord, alle elementer	Haracentret, kroppens tyngdepunkt, lige under navlen	-balance	
Livsenergi	Rød	Jord og ild	Rød, ved halebenet	Sex, fysisk styrke	

Figur 6: Spektrum af livets kvaliteter fra de grove, langsomme til de fine, hurtige, projiceret ind på hvirvelsøjlen (her i 8 trin svarende til de syv chakrer samt haracentret).

(fx manglende evne til at elske/udtrykke mig selv). Hvilke kvaliteter skal jeg udvikle for at løse problemet? (fx kærlighed og tilgivelse/ærlig og respektfuld kommunikation).

Skemaet kan altså hjælpe folk, der er villige til at bruge en følelsesmæssig tilgang til kroppen, til at finde enkle og subjektivt værdifulde sammenhænge mellem krop og psyke. Jeg tror, at der er megen sandhed i skemaet. Mig bekendt er det aldrig blevet testet videnskabeligt; det er altid kompliceret at lave videnskab, når der er følelser involveret.



## Forandring af livet gennem følelserne

Følelserne er særlig tæt på vore drømme, for de ting, vi drømmer om, de ting, der virkelig har betydning for os, kalder altid på en dyb, følelsesmæssig involvering. Vores liv skabes gennem virkeliggørelsen af vore drømme. Vores livsdrømme har gjort os til det vi er. Vores livsdrømme er det råmateriale, som vores fremtid skabes af. Livsdrømmene er ganske enkelt forudsætning for at vi kan udnytte alle de mange muligheder, som verden tilbyder os.

Når vi tør følge vores følelser af liv og værdi, fører dette ofte til store forandringer i livet. Ofte ledes vores udvikling mod et bedre liv af nogle få ord, der peger på et mere glædesfyldt livsperspektiv.

Næste gang du føler dig inspireret, så tag en blyant og tegn et rids over en livsdrøm du har. Find dig fx en livsnær vej at gå, en vej med hjerte. Indfang med dine ord den rette ånd for dig at leve i. Fang den livsindstilling, der gør, at du dør med støvlerne på: dansende, leende, med smil på læben.

Der er godt, hvis du på samme tid kan indfange målet og vejen: det du brændende ønsker dig og en måde at komme derhen. Her følger nogle eksempler:

### **A Min plan for at helbrede mig selv (de 4 trin fra Kap. 6)**

1. Åbning: jeg vil åbne mig for livet.
2. Renselse: jeg vil rense mig for mine indre konflikter
3. Opvågning: jeg vil vågne op fra det dybeste sted
4. Heling: jeg vil leve rigtigt, så jeg helbreder mig selv

### **B. Min plan for at blive ansvarlig**

1. Jeg vil finde den vej i livet, der har mit hjerte
2. Jeg vil give slip på alle gamle holdninger, jeg ikke har brug for mere
3. Jeg vil hver dag være god ved mig selv, så jeg nyder livet og tager imod livets gave
4. Jeg vil løfte mit liv op til himlen - jeg vil tage ansvar

### **C Min plan for at blive den jeg helst vil være**

1. Drøm livet - jeg vil drømme min store livsdrøm
2. Gå mod livet - jeg vil finde kilden til alt af værdi

SØREN VENTEGODT

3. Smelt sammen med livet - jeg vil blive ét med kilden
4. Lad livet drømme dig - jeg vil lade kilden skabe mig som jeg skal være

### **D Min plan for at blive vidunderlig**

1. Søge indsigt: jeg vil stille alle de vigtige spørgsmål
2. Lære mig selv at kende: jeg vil lege, eksperimentere og være opmærksom
3. Finde mine skjulte ressourcer: jeg vil finde og tage udfordringer
4. Skabe det gode liv og blive vidunderlig: i alt hvad jeg gør vil jeg udtrykke min kærlighed til livet

At blive inspireret handler om at genfinde sin følelse af livfuldhed. Når du hårdt har brug for en inspiration, du ikke kan finde, er det ofte en god ide at søge ud i naturen. Naturen giver luft under sjælens vinger. Vælg en ensom og fremfyldt plet som du elsker. Giv slip på dine mange tanker og find dig selv gennem følelserne. Bliv siddende der, til du har fundet det du søger, dit livs formål, en løsning på dit problem, en vision for din fremtid, eller måske din store livsdrøm, der vil gøre dig lykkelig, når den engang går i opfyldelse.

Indianerne kalder denne øvelse for Vision Quest. De finder sig traditionelt en smuk og øde ørken at sidde alene i, og medbringer et tæppe og vand nok til 3-4 dage.



### **At blive vidunderlig**

Der er noget barnligt naivt over følelser. Følelsernes dimension opfattes af mange voksne som først og fremmest børnenes verden. Voksne mennesker, der er følelsesfulde, opfattes ofte som klovne. Det er lidt latterligt at græde og le, det er ikke passende for voksne at lege og eksperimentere. Følelser er irrationelle, de er uønskede, de er tabu.

For mig er følelserne broen til sjælen, og derfor er følelserne også ryggraden i vores drøm om det gode liv. Men følelserne er mere end det. Følel-

serne er det, der får os til at hænge sammen som mennesker. Følelsesfuldhed, den kvalitet, der kommer, når vi har vores personlige historie på plads, er den skønneste og mest vidunderlige kvalitet af liv og nærvær.

Jeg har en drøm om sundhed, en drøm om mennesker, der hænger følelsesmæssigt sammen indadtil og udadtil. Hver eneste lille del af dem er levende. Ligeegyldigt hvor tæt man kommer på, forbliver alle detaljer skarpe, klare, præcise. Det er som om at der er en ubegrænset dybde, en uendelighed af rigdom i detaljen.

Hver eneste del af mennesket kan have denne rundhed, denne livsfylde. Som om hver lille del af mennesket udtrykker glæden ved livet og denne evige, ubegrænsede viden, denne urgamle sandhed om, hvad det er at være menneske, hvad det er at være levende.

Den kvinde, der har sine følelser på plads og hænger sammen indadtil, har en unik følsomhed, en intuitiv klarhed, en formfuldendthed, en ubegrænset velduft. Hun udstråler kærlighed og mildhed, styrke og velvære, balance og harmoni og perfekt skønhed, der kommer dybt fra sjælen. Hendes væsen er frugtbart og rigt, støttende, nærende og hengivent. Hun er den kvinde, der elsker uden betingelser og uden forbehold. For evigt vil hun bære alle de betagende og yndefulde træk, der kendetegner kvinden.

På samme måde er den følelsesfulde og sammenhængende mand kendetegnet ved sublim intelligens, perfekt mod, visionært klarsyn, snarrådighed, hjerte, ubegrænset omsorg, perfekte sociale evner, en betagende kunstneriskhed, en fejlfri vågenhed og en uforlignelig humor. Den sammenhængende mand skaber verden og tager ansvar for det små og det store. Han er etisk i alt hvad han siger og gør, han er effektiv og skarp som en ragekniv, blid og tålmodig som den første elsker, strategisk og skånselsløs som en kriger og skøn som en græsk statue.

Den kvinde, der hænger følelsesmæssigt sammen, finder sin indre mand at elske. Den mand, der hænger følelsesmæssigt sammen, finder sin indre kvinde. Begge køn er det hele og alligevel ikke. Vi mennesker er skabt til at høre sammen og supplere hinanden. Først når vi hænger følelsesmæssigt sammen indadtil kan kærligheden lykkes udadtil. Først når vi er et med os selv kan vi blive en helhed sammen med en anden.

Når følelserne er på plads, har krop og sind og liv og ånd og celler og atomer fundet den rette plads i forhold til hinanden. Alle dele er ophørt

SØREN VENTEGODT

med at eksistere som dele, og i stedet findes du. I stedet findes kun en helhed.

At blive sammenhængende vil sige at blive vidunderlig. At blive bevidst. At blive så uendelig værdifuld for sig selv og for andre. At blive vis og lykkelig. At blive det, som vi er bestemt til at være. Følelsesmæssig sammenhæng er på den måde vores eneste virkelige behov. Det er vores dybeste længsel, målet for al vores menneskelige stræben.



---

## Sundhedshospitalet

### Medicinstuderende på Rigshospitalet

Som sædvanligt er jeg sent på den. Jeg iler gennem den store forhal og venter utålmodigt på at en af seks elevatorer skal stoppe og løfte mig opad i den 14-etagers bygning, hvor morgenkonferencerne på snesevis af afdelinger i dette øjeblik er ved at starte.

Endelig kommer elevatoren fyldt med hvidklædte laboranter med udtryksløse morgenansigter og hver deres lille rullevogn med 30 forskellige blodprøveglas pænt ordnet og sat i rækker i hvide reagensglasstativer.

Jeg åbner mit stålskab og skynder mig at klæde om. Den nye, hvide kunststofkittel irriterer mig lidt, jeg kunne bedre lide de gamle kitler af bomuld. Det tunge cardiologiske stetoskop hænger om min hals i den moderne, amerikanske stil der er populær blandt studenter, da jeg sniger mig ind i konferencelokalet til de 11 andre medicinstuderende og de 30 læger og overlæger, der er ved at gennemgå det sidste døgn nyindlæggelser og akutte kriser hos de øvrige patienter.

“Så har vi Hr. Petersen på stue 11. Han blev overført fra et lokalt sygehus i går med svær arytmi som de ikke kunne afhjælpe. Hans hjerterytme er stadig ikke god, men han er stabil. Vi kigger på ham i dag og overvejer pacemaker.

Larsen på stue 12 hænger stadig en tynd tråd. Vi har ikke turde operere ham i går pga hans tilstand, men han skal have en ny by-pass operation snarest muligt. Flere af hans hjerterarterier er alvorligt forsnævrede, så det



SØREN VENTEGODT

er ikke engang sikkert at en by-pass operation vil hjælpe ham. Måske skulle vi overveje at give ham et nyt hjerte med det samme. Han er jo ikke så gammel.”

Den unge læge, der har haft nattevagten, hakker let i det og taler lidt for hurtigt under det psykiske pres, det er at stå over for to 1. reservelæger, en overlæge og en professor med skeptiske øjne og miner, der lyser af påtaget tålmodighed.

Der følger en kort kaffepause. Vi studenter sidder sammen og udveksler ligegyldigheder om eksamensdatoen, der endelig er kommet, om en uvenlig sygeplejerske, der af Gud ved hvilken grund ikke bryder sig stort om studenter, og om den patientkaffe, vi drikker, der som altid smager billigt, tyndt og gammelt.

Lokalet skråt over for os er det store monitoreringsrum hvor de mange computerskærme løbende viser patienternes hjertediagrammer. Der sidder en enkelt hvidkitlet læge og gennemgår nattens hjerterytmer hos en af de dårlige patienter. Uendelig tålmodigt kigger han på skærbillede efter skærbillede af serier af parallelle krøllede streger, mens han leder efter bestemte mønstre i kurverne.

Undervisningen begynder og vi følger lægerne rundt på stuerne. Vi diskuterer vanskelighederne ved at læse elektrokardiogrammet mange parallelle kurver samtidigt, vi trænes i at finde bestemte afvigelse fra det normale og lærer, hvordan man korrigerer dem med medicin af ret type i ret dosis. ”Hjertemedicin er en eksakt videnskab”, understreger den læge jeg følger. Den holdning deler han med overlægerne på afdelingen, hvoraf flere er berømte kardiologer med omfattende publikationslister og rejseaktivitet.

Jeg synes der er et mærkeligt svælg mellem det vi lærer og den virkelighed jeg observerer. Vi lærer at hjertemedicinen har nået et højt udviklingsstade og nu er en effektiv hjælp for mange syge mennesker. Men patienterne er et trist syn. De virker ikke synderligt glade, nærmest som om de ikke er blevet hjulpet for alvor. De overlever, det er det hele.

Patienterne er ikke bare hjertesygge, det er værre fat med dem end som så. Jeg oplever at de ofte er mennesker hvis tro på livet har fået nogle knæk. Det er meget almindeligt at de lider af depressioner og dødsangst. Mange af dem er langtidssygemeldte eller sygepensionerede. Deres syn på

livet er ikke friskt og glad, det er ofte vældig trist og præget af opgivelse og stor resignation. Deres hud og øjne er triste.

De bevæger sig langsomt og taler med dæmpet tonefald. De er hjertepatienter og de er ved at have vænnet sig til rollen. Selv de patienter, der lige er kommet ind i systemet efter at have fået deres første blodprop i hjertet, virker som om de længe har været på deroute. De er ofte overvægtige, deres selvdisciplin er lav og på en eller anden måde virker de fleste af dem kærlighedsmæssigt forsømte.

De fleste af patienterne kommer hjem med medicin, de skal tage resten af livet. Deres akutte problemer er løst og deres liv reddet for denne gang, men så vidt jeg kan se er det ikke blevet bedre af vores avancerede behandlinger. Deres i forvejen ikke alt for gode liv er nu blevet belastet af en hjertediagnose og bekymringer, der knytter sig til det at tage fast medicin for hjertet.

Dagene går og jer følger patienterne så godt jeg kan. Det ser ikke ud som om der er nogen, der tager sig af deres tristhed og angst. Betingelsen for at få varm omsorg ser ud til at være, at du som patient selv har noget at give til at starte med. Personalet virker tit belastet af for meget arbejde og så er der interne problemer, hvis natur vi studerende kun kan gisne om. Der ser ikke ud til at være meget overskud at give af til patienterne.

Min ærlige oplevelse af det store, moderne sygehus, der med sine tusinder af læger og sygeplejersker og tusindvis af dyre maskiner hvert år koster samfundet milliarder af kroner er, at de enorme ressourcer kun gør meget lidt gavn. Vi skaber stort set ikke værdi på et moderne sygehus. Vi redder nogle liv for et stykke tid, vi løser nogle akutte og livstruende kriser, men vi gør ikke noget for livskvaliteten. Vi hjælper ikke mennesker til at tage vare på deres eget helbred. Vi forebygger ikke. Og vi gør ikke folk raske. Alt sammen fordi vi ikke forstår at få folk til at mobilisere deres egne ressourcer og derved få dem til at hjælpe sig selv.



## Du må behandle dig selv

Når vi er syge, befinder vi os i en bestemt, uhensigtsmæssig tilstand. Denne tilstand skaber vi selv, hvorefter vi selv opretholder den aktivt. Dette sker for det meste uden at vi ved det og uden at vi forstår, hvordan vi gør det eller hvorfor. Hvad det tager at blive rask igen, er et spring til en radikalt bedre tilstand.

Da det kun er personen selv, der kan skifte sin tilstand, og da tilstandsskift for de fleste betragtes som gådefulde eller ligefrem umulige, sker sådan et spring mod en bedre tilstand alt for sjældent.

Vores liv består af tilstande, der er skabt af vores opfattelse og dertil hørende opførsel. Da vi kan skifte opfattelse og livsperspektiv, og - ganske vist med megen møje - også ændre vores vanemæssige adfærdsmønstre, kan vi også skifte tilstand. Da tilstanden er nært forbundet med helbredet kan vi dermed også i princippet helbrede os selv. Vores manglende tro på at vi har evnen til at skifte vores grundlæggende, eksistentielle tilstand er vores egentlige begrænsning. Tilstande må derfor ændres indirekte.

Vi er nødt til at narre os selv til at skifte tilstand, ved at foretage små, systematiske manipulationer af vores egen adfærd og bevidsthed - på nogenlunde samme måde som lægen narrer sin patient en placebokur, hvor han lader patienten tage en i sig selv virkningsløs medicin, som vedkommende først er blevet narret til at tro vil hjælpe. Og patienten skifter forventninger, tankemønstre, opførsel og tilstand og kommer sig lidt efter lidt mirakuløst!

Desværre er denne fremgangsmåde med placebokuren ikke så hensigtsmæssig, da patientens helbred bliver bundet til hans eller hendes tro på lægen. Kroppen blev midlertidigt fri, men sjælen blev fanget. Så er det bedre at lade mennesket kæmpe sin egen kamp mod sygdommen i små, men sejrige trin.

En ting, der holder mange mennesker fast i den syge tilstand, er deres mangel på omsorg for sig selv. Den syge viser sjældent sig selv kærlighed. Syge mennesker er sjældent gode ved sig selv. De lytter ikke indad efter deres egne ønsker og behov. De mangler egenomsorg.

Vi kan som sundhedsarbejdere - læger, sygeplejersker, krops- eller psykoterapeuter osv. - have en stor omsorg for vores patienter. Men det er umuligt for os at kompensere for den syges mangel på kærlighed til - og omsorg for sig selv. Vi må altså inspirere den syge til at hjælpe sig selv.

Vi kan, hvis vi vover, vejlede folk i hvordan de skal leve og tænke. Vi kan bygge psykosomatiske hospitaler. Vi kan forske i, hvad der skal til, for at syge blive raske igen og hvordan man bedst kan hjælpe sig selv. Vi kan give kurser i livsfilosofi, vi kan tilbyde kropsterapi og give psykologisk støtte. Intet af det virker, hvis ikke mennesket er indstillet på at hjælpe sig selv til at starte med. Han eller hun må bringe sig selv i en bedre tilstand. Det er det opgaven går ud på.

Vi må altid huske, hvem det er, der gør det store arbejde i helbredelsesprocessen. Over døren til alle vore hospitaler og kuranstalter må vi huske at skrive: "Helbred dig selv".



## Fire trin til selvhelbredelse

De forskellige, bevidsthedsorienterede helbredelsessystemer - uanset om det drejer sig om indianers medicinhjul, indernes ayurveda, de afrikanske sangomaers medicin eller om de bedste af vor hjemlige, alternative behandlingssystemer - har nogle grundlæggende elementer til fælles. En vellykket helbredelsesproces ser ud til at kræve, at omtrent de samme elementer kommer i en nogenlunde bestemt rækkefølge.

Jeg ser fire obligatoriske trin i helbredelsesprocessen, der dybest set handler om selvhelbredelse:

### 1. At åbne sig

Første trin er at åbne sig over for forståelsen af livet. At orientere sit liv imod udvikling af bevidsthed og erkendelse. Man kan også tale om en "spirituel åbning". Man erkender, at der er noget man skal lære af sin sygdom, og man beslutter sig for at gå vejen med et ydmygt og åbent sind, uanset hvad den må bringe.

### 2. At rense sig

Andet trin er at befri sig selv for sine indre konflikter, ved at bringe hovedets beskrivelse af at være menneske (ovenfor kaldet egoet) i overensstemmelse med livets beskrivelse af at være menneske (ovenfor kaldet det dybe selv). Den personlige renselse indebærer et opgør med vores tillærte normer, holdninger og værdier og en bearbejdning af vores ofte smertefulde, personlige historie, så vores livs negative og livsfornægtende beslutninger tages om og vores livsløgne ses i øjnene.

### **3. At finde sig selv**

Tredje trin er at finde de skatte og rigdomme, som livet gennem sin uendelige historie har samlet op til os. Vi må rumme livets fine og ofte skjulte kvaliteter i vores væren. At finde sine skjulte, vidunderlige sider handler om at vågne op fra et dybt sted i os - at finde vores egentlige selv: det vi er skabt til at være. Først når vi har rensset os selv for alt det snavs, vi har opsamlet gennem tiden, bliver vi synlige for os selv som en levende og skabende helhed: en fri sjæl.

### **4. At udfolde sig**

Fjerde trin er en vedvarende, personlig vækstproces. Vi bliver gradvist bedre til at udtrykke livets fine kvaliteter - alt det vi er - i vores gøren. Vores daglige tilværelse forbedres lidt efter lidt og vores livskvalitet bliver stadigt bedre. I denne fase virker de gode, konstruktive og helende principper i livet på ens side.

Det fjerde trin er den aktive helingsproces. Vedvarende opmærksomhed på livsholdninger og vedholdende øvelse i at udtrykke stadigt bedre holdninger i sin adfærd, fører til den samtidige udvikling af livsopfattelse og livspraksis. Dermed forbedres den tilstand vi lever i, både vores livskvalitet både privat og professionelt, og vores helbred.

Når man involverer sig i de fire selvhelbredelsestrin flytter fokus gradvist væk fra sygdommen. Livet begynder at handle mindre om lidelse og helbredsproblemer og mere om sundhed og livsglæde. Opmærksomheden og tankerne flytter lidt efter lidt væk fra den mørke og over på den lyse side - på alle de gode ting, der sker med os: vores personlige vækst, vores forbed-

rede menneskelige relationer og vores større indsigt i og dybere glæde ved livet.

Opfattelse, adfærd, erfaring og oplevelse er uløseligt forbundet med hinanden. De er viklet ind i hinanden på sådan en måde, at de kun kan forbedres samtidig. Så processen med at forbedre livet er i en form for trylleri: ved tillidsfuldt at nærme sig livet gennem de fire trin, oplever man - ofte til sin store forbavselse - at det er muligt ikke bare at blive rask igen, men også at forny sig selv og sit liv fra grunden.



### Fire trin til forandring i det små

De ovenfor nævnte fire trin til selvhelbredelse er længerevarende faser, som vores egen selvdisciplin og evt. en kompetent behandler eller terapeut må støtte os i at nå frem til og gå igennem. Hver fase kan tage måneder eller år.

Store forandringer over lang tid skabes imidlertid af mange små forandringer over kort tid. Der er et andet, mere jordnært skema, der beskriver forandringer i livet over timer, dage og uger. Alle de små, positive, selvskabte forandringer i livet ser ud til at følge af dette skema:

1. Opmærksomhed
2. Erkendelse
3. Beslutning
4. Handling

Det første trin til forandring er opmærksomhed. Man kigger på situationen, på problemet, på det livsområde man ønsker at forbedre. Det gør man indtil man ser, hvad det drejer sig om. Man kigger indtil man ser sit eget ansvar: hvordan man selv medvirker til at skabe tingene som de er.

Det andet trin er en analyse, hvor man kikker på de fordele og ulemper, man har af at skabe sin virkelighed på den måde. Når vi fortsætter vore uhensigtsmæssige adfærdsmønstre livet igennem, skyldes det, at vi ube-

SØREN VENTEGODT

vidst tror, at mønstrene indebærer flere fordele end ulemper for os. Analysen fører til en erkendelse af, at denne holdning er en ødelæggende vildfarelse. Der findes en sundere indstilling til tingene og en mere konstruktiv måde at bære sig ad på. Denne sundere indstilling formuleres i slutningen af det andet trin.

Det tredje trin er beslutningen. Vi træffer vores beslutning om at gøre tingene bedre. En beslutning er i virkeligheden en aftale vi laver med os selv om at vælge at handle efter den sundere indstilling, vi har fundet.

Det fjerde trin er at efterleve vores egen beslutning. Det kræver tit en omhyggelig indsats at bryde de gamle vaner og holdninger og forny sig. Opmærksomt og omhyggeligt må vi udtrykke den nye, mere positive livsindholdning i vores adfærd. På den måde får vi systematisk og arbejdsomt skabt os selv en ny og bedre virkelighed, inden i os så vel som uden for os.

Vi udvikler os altså til at blive mere værdifulde for os selv og andre, når vi:

1. ser opmærksomt på de ting i livet vi kunne ønske os anderledes,
2. forstår hvorfor tingene er som de er og hvordan de kunne blive anderledes,
3. beslutter os for at forandre tingene ved at tænke og handle anderledes og
4. fører vores beslutning ud i livet.



### Vores livsfilosofi bestemmer vores liv

Din personlige livsfilosofi er uhyre vigtig for kvaliteten af dit liv. Den mest livsbekræftende livsfilosofi giver det bedste liv.

Vores store model af verden i hovedet - vores virkelighedsfortolkning - beskriver både det levende og det døde. Vores livsfilosofi er den del af modellen, der handler om det levende. Som jeg ser det er vores livsfilosofi ryggraden i vores fortolkning af virkeligheden og langt den vigtigste del af vores model af verden.

Jo mere jeg ser på den store model af verden, jo mere ser det hele ud til dybest set at handle om og afspejle vores personlige livsfilosofi: alle vores udsagn om verden, vores fordomme, vores forventninger, vores håb og resignationer, vores livsdrømme og strategier, vores værdier, vores begreber, vores tanker, vores livsløgne, vores moral, etik og religion, vores fornuft, vores intellektuelle viden om verden. Ja, selv vores opfattelse af kultur, vores forståelse af vort lands historie og vores fortolkning af vores personlige historie er direkte afspejlinger af vores personlige livsfilosofi.

Vores livsfilosofi bliver prøvet uafbrudt. Den testes uafsladeligt mod vores - selvskabte - virkelighed. Desværre findes der kun een værdifuld test af modellen og den kommer alt for sjældent i brug. Det er testen mod din sjæl: Gør din livsfilosofi dig lykkelig? Gør den dig livfuld? Gør den dig til et helt menneske?

Vanskeligheden i at være menneske ligger i, at det gode liv kræver at vi hver især formulerer en personlig livsfilosofi, der passer med livet inden i os. En filosofi, der er livsbekræftende, livsunderstøttende, livskærlig, livsforstående. En livsfilosofi, der sætter sjæl over ydre ting: essens over materie. Vores livsfilosofi må sætte glæden ved livet - vores vigtigste sjælskvalitet - i centrum.

Når vi udvikler vores personlige livsfilosofi til at fokusere på livsglæde, livsenergi og livsvisdom, bliver vore sjæle frie. I takt med at vi befrier vores sjæl, befrier vi også vores sind, vores følelser og vores krop.



### Hvem bestemmer i dit liv?

Vi opfatter gerne vores livssituation som en naturlig følge af vores livs begivenheder. Vi forklarer vores værdier, vores livsholdninger, vores vaner osv. ud fra vores personlige historie. Vi ser os selv som en kasterbold for større kræfter, der utaknemmeligt - eller måske taknemmeligt - har skubbet os derhen hvor vi er i dag. Vi kan have været heldige eller uheldige. Men verden er så meget større end os og vi små ingenting'er har kun lidt at skulle have sagt.



SØREN VENTEGODT

Tænk engang hvis det var omvendt. At vi var frie til at skabe og forme vores eget liv. At vi faktisk skaber vores eget liv gennem vores frie valg af vaner, livsholdninger og værdier. At vi inviterer alle vores livs gode eller onde begivenheder med de holdninger, vi vælger og som vi derefter udtrykker i vores adfærd.

Ideen om at vi er ofre er så tiltalende for mange af os. Ideen om at vi er årsager, kilder, kreative skabere er frastødende og uhyggelig. Det er trygt at vide at vi ikke kan ændre tingene og at vi er nødt til at tage alting som det kommer. Det er utrygt at føle vægten af eget liv på sine skuldre og vide, at det eneste der bestemmer hvordan livet er i morgen, om et år og om 10 år er én selv.

Diskussionen om grænserne for vores personlige frihed er en ældgamme filosofisk diskussion. Er vi determinerede - som jernkugler, hvis bevægelse blindt styres af de stød, den modtager - eller er vi frie og skabende væsener? Jeg tror på det sidste. Jeg tror at vi skaber vores eget liv gennem vores forbavsende frie valg af holdninger og perspektiv. Jeg tror at vi inviterer vores livsbegivenheder - både de indre og de ydre - gennem den tilstand, vi bringer os selv i.

De fleste mennesker ser ud til at leve i sindet og i minderne. Livet leves med ansigtet vendt mod fortiden og alle de uafsluttede livsbegivenheder. Vi har kæmpet, vi har været utilstrækkelige, vi har tabt, vi har lidt som ofre. Nu nægter vi at give slip på vores nederlag og komme videre i livet. I stedet for at give slip på fortiden, hader og fordømmer vi og vi tager afstand fra alt muligt. I farten går det ikke op for os at vi desværre også får taget afstand fra os selv og vores kærlighed til livet. Men vi er frie til at give slip.

De fleste mennesker har også vundet sejre. Vi har - endelig - fået ret. Vi blev store, mens andre blev små. Begivenhederne rejser nu med os gennem livet og vi nægter at give slip på vores forældede synspunkter og al vores dumme stolthed, selvhøjtidelighed og indbildskhed. Men vi er frie til at give slip hvis vi vil.

Jeg tror ikke det er muligt at argumentere rationelt for den fri vilje. Det meste tankegods i vores fornuftsverden bruger billeder fra den fysiske og materielle verden, og peger mod determinisme. Hele den fysiske mekanik og hele kemien peger i den retning. Så mit argument for den fri vilje er ikke

rationelt. Det er irrationelt. Det er følelsesmæssigt eller måske ligefrem spirituelt. Den fri vilje er det man er nødt til at vælge, hvis man vil stå på livets side. Determinismen er et uhensigtsmæssigt synspunkt, fordi det tillader os at lægge ansvaret fra os og give skylden for vores dårlige liv på andre og på fortiden, der ikke står at ændre. Sådant en ansvarsfralæggelse fører ikke til det gode liv.

For mig er den sandeste livsfilosofi den, der fører til det bedste liv. Ideen om fri vilje er ideen om os selv som årsag i vores egen tilværelse. Den ide hjælper os til at leve indefra og ud. Den understøtter vores livsprojekt om at udfolde os selv og virkeliggøre vores talenter og skjulte potentialer. Den opfordrer os til at give slip på den personlige historie og række ud efter livet her og nu.

Det er det, jeg i dag gør med min fremtid, min nutid og min personlige historie, der gør mig til den, jeg er. Uden en bevidst indsats for at give slip på alle vore livsløgne, bliver vi aldrig store og rummelige nok i sindet til at der kan blive plads til livet. Det er vores personlige ansvar, at vi får kultiveret vores sind, så det bliver accepterende, rummeligt og kærligt. Det er den store livsopgave.



### Kan livskvalitet og helbred forbedres på fem dage?

“Jeg er overbevist om at det meste sygdom skyldes dårlige holdninger, ubearbejdede følelser og blokeringer i kroppen”, siger jeg til Claus og Stefan.

“Vi bliver syge fordi vi ikke hænger rigtig sammen inden i”, fortsætter jeg. “Det må være muligt at hjælpe folk til at helbrede sig selv på kort tid ved at hjælpe dem til større, indre sammenhæng. Jeg vil gerne have jer til at stå for terapidelen af Forskningscentrets ny femdages kur “Livskvalitet og sundhed”. Livsfilosofien er, at alle mennesker har enorme, skjulte ressourcer til at hjælpe sig selv og at vi faktisk kan helbrede os selv, når vi tager dem i anvendelse og forbedrer vores livskvalitet. Kuren skal være et in-

SØREN VENTEGODT

tensivt kursusforløb, hvor livsfilosofi, kropsterapi og psykoterapi gensidigt understøtter hinanden.”

“Psykoterapi-delen til sådan en kur har jeg allerede liggende i skuffen”, siger Claus, der er gestaltterapeut. Stefan, der er kropsterapeut, slutter sig til: “Jeg kan sagtens levere den kropsterapeutiske del; der er ikke nogen ben i at sætte sådan et kursus sammen”, siger han.

Uge 11 i 1999 bliver en stor uge for mig og Forskningscentret. Kurset løber af stabelen; vi har givet det tilnavnet “Helbred dig selv”. 40 midaldrende kvinder fra Silkeborg Kommune med smerter fra bevægeapparatet som følge af “nedslidning” får tilbudet om at blive vores kursister og 19 af dem siger ja tak. De er for dårlige til at arbejde og for gode til at blive pensionerede. Ingen ved, hvad man skal stille op med dem. EU betaler for kurset på forsøgsbasis.

Kursuskonceptet kombinerer blokeringsophævede kropsterapi, følelsesforløsende psykoterapi og livsbekræftende livsfilosofi:

1. Kom til stede i alle dele af kroppen
2. Bearbejd din personlige historie, så dine følelser hænger bedre sammen
3. Få dig en mere konstruktiv og livsbekræftende livsfilosofi

Fysiske smerter og lidelser ses som gamle psykiske smerter, der er blevet fortrængt og lagret som blokeringer i kroppen. Når man skal helbrede sig selv, er løsningen at føre den fysiske lidelse tilbage til den oprindelige psykiske smerte. Denne smerte kan derefter veksles til indsigt. På den måde kan man arbejde på at blive fri, når man har den livsfilosofiske ramme, der gør, at man tror på processen til at starte med.

For det meste forsvarer folk sig mod den psykiske smerte. Den er meget værre end den fysiske. Det er først, når man forstår, at den psykiske smerte igen kan veksles til indsigt, at det bliver meningsfuldt at konfrontere psykisk smerte, og lade fysisk smerte bliver psykisk. Når man kan se det overordnede mønster, der fører mod friheden, er smerten meningsfuld og til at holde ud.

Kurens tre elementer - livsfilosofi, psykoterapi og kropsterapi – understøtter hinanden. For at kunne bearbejde og forstå de smertelige mønstre i den personlige historie, må man have en tilstrækkelig ansvarlig livsfilosofi.

Kropsterapien sætter skub i tingene: den får alle de gamle traumer frem, så man kan få kigget på dem. Psykoterapien søger derefter for retableringen af følelserne, selvværdet, det personlige rum, integriteten og evnen til kommunikation.

Måske kan man sige, at kuren forsøger at samle mennesket til en helhed igen, efter at det er faldet fra hinanden i adskilte dele: sind, følelser og krop. At genfinde sin helhed er netop at genfinde sin sjæl.

Kurset er et forsøg, der skal vise om alle de smukke teorier også kan føres ud i praksis. Det nytter jo ikke meget, hvis de kun virker i teorien. De fem dage skal give kursisterne en ny retning i livet - en ny skæbne - så de ikke længere flygter fra deres livs smerter, men tåler at være tilstede i deres liv og kroppe og kan begynde at hele.

Femdageskuren kombinerer livsfilosofi, psykoterapi og kropsterapi. Jeg har en forkærlighed for filosofi, der får mig til at mene, at det i sidste ende er vores personlige livsfilosofi, der afgør, om vi bliver raske igen eller ej. På samme måde mener terapeuterne, der har en naturlig forkærlighed for terapi, at det er terapien, der er afgørende.

Da vores personlige livsfilosofi hænger i vores personlige histories følelsesmæssige knuder, der igen hænger i vores kropslige blokeringer, er det formodentlig rigtigst at lægge lige vægt på alle de tre elementer. Eller måske - som jeg dybest set mistænker - må vi overlade æren helt og holdent til folks egen vilje til og beslutning om at gøre personlige fremskridt.



### “Livskvalitet og sundhed”-kurset ruller

Stemningen i den gamle spejderhytte er denne morgen spændt til bristepunktet. 19 nedslidte kvinder med diagnoser som fibromyalgi, ledegigt, slidgigt, depression mm. er mødt op med forventningsfulde øjne. For manges vedkommende er det første gang de er på kursus. De fleste er helt blottet for forkundskaber om terapi. Forud for tilmelding til kurset har de fået en kort foredragsrække om den livsfilosofi og sygdomsforståelse, som kurset bygger på.

Stefan står for kropsarbejdet. Hans givende væsen, hans høje energi, klare intuition og professionelle tilgang til jobbet gør underværker. Folks stive håndled, værkende rygge og blokerede arme og ben bliver arbejdet igennem. Han lader folk ånde ind i den gamle smerte, hans hænder og albuer kalder frem.

I timevis knokler folk rundt for at få energien til at strømme igen i de forsømte kroppe. Massage, berøring, åndedræt dybt ned i maven, stand, gang, løb, dans og bevægelse. Mange kursister oplever glæden ved pludseligt at kunne bevæge sig frit eller pludselig at være fri for fysiske smerter for første gang i lange tider.

Claus arbejder med folks følelsesmæssige rum. Han får folk til at være til stede med sig selv. Får folk til at konfrontere hinanden. Masser af gamle sociale nederlag og livssmerter kommer op til bevidsthedens overflade og bliver kigget på. Det handler om at være sig selv, om at turde hvile i sit personlige rum, om at kunne sætte grænser, om at kunne kommunikere ærligt og respektfuldt, om at give slip på gamle begrænsende betragtninger og beslutninger, og om at turde sige til og fra over for andre mennesker i dagligdagen. Såre enkelt, såre simpelt, og dog så hundesvært.

I forbindelse med kurset underviser jeg i livsfilosofi og sygdomsforståelse på et elementært niveau. Jeg forklarer, at kroppen ikke er en maskine, men en koloni af celler. Den er ikke mekanisk, men biologisk. Den kan forstyrres, men den kan egentlig ikke slides. Livet i os - cellerne - er fulde af livsglæde, livsenergi og livsvisdom. Livskunsten er at finde alle disse fine kvaliteter i os selv og udtrykke dem i vores dagligdag. Vores livs beslutninger om at resignere over for vores store livshensigter og livsdrømme har gjort vores nuværende liv temmelig begrænset.

Vi har gjort os selv små og glædesløse, talentløse og energiforladte. Vi har gjort os selv dårligt fungerende socialt, arbejdsmæssigt, kærlighedsmæssigt, seksuelt. Ja, måske har vi ligefrem gjort os selv syge.

Men vi kan få livet tilbage, når vi tør rydde op. For livet er med os, så længe vi lever. Vi er overraskende frie til at forme det, som vi vil have det. Vi er frie til at skabe os selv i den bedste version af os selv.

Det ambitiøse, terapeutiske femdages program skal rehabilitere folks selvværd, deres fysiske og psykiske helbred og deres sociale funktionsev-

ne. Kursisterne selv er fuldstændig opslugte. De giver alt hvad de har i sig, tåler alle prøvelser de bliver budt, og flytter sig fantastisk.

Fra den første dag at ligne den samling førtidspensionister, de er så tæt på at være - med 5-7 års ledighed (bortset fra jobtræningsperioder mm) pga. helbredsproblemer - ligner de allerede den tredje dag rigtig levende, besjælede mennesker. Deres øjne lyser nu af begejstring over det ny perspektiv, de er ved at tilegne sig.

Den fjerde kursusdag stiller jeg kursisterne det spørgsmål, om de nu mener, at det kan lade sig gøre at skille sig af med ens gamle smerter og lidelser og fysiske skavanker. Femten kursister enes om at det kan man. De taler ikke længere ud fra et filosofisk synspunkt, men ud fra deres egen praktiske erfaring. De har oplevet det selv, eller har set sidemanden gøre det.

En af kursisterne havde ikke kunne bevæge sit håndled rigtigt i flere år og stod for at skulle omskoles til et andet mere skånsomt job. Nu bevæger hun håndledet uden problemer. En anden har længe følt sig stiv i kroppen og kan nu pludselig bevæge sig frit. En tredje har længe lidt af rygsmerter og er nu blevet fri for dem.

På den følelsesmæssige front er resultaterne endnu større. Én har fundet ud af at sætte sin mand på plads og føler at hun pludselig kan fungere i sit parforhold. En anden er blevet i stand til at se folk i øjnene og kommunikere åbent og direkte. En tredje har forbedret sit selvværd så meget at hun - hvis resultaterne holder sig - vil kunne lægge en langvarig depression bag sig. En fjerde har - under store sjælekvaler og med adskillige menneskers konstante støtte i flere dage - held med at bearbejde sit livs store traume, som hun uden rigtigt held har forsøgt at holde nede, hver eneste dag gennem et halvt liv.

Nær kursets afslutning er alle involverede - kursister og terapeuter, køkkenmedhjælpere og kamerafolk - enige om at konceptet virker. Vores succes med kurset skal imidlertid ikke afgøres ud fra et øjeblikks begejstring eller ud fra en subjektiv vurdering af de enkelte sygehistorier. Alle deltagerne bliver målt og vejret med store spørgeskemaer om livskvalitet, arbejdslivskvalitet og helbred, før og efter kurset. De skal derefter følges i en årække for at undersøge langtidsvirkningerne af kurset.

SØREN VENTEGODT

Uden en sådan videnskabelig og statistisk undersøgelse er vi blot velmenende terapeuter og sundhedspædagoger som så mange andre. Kun med velunderbyggede undersøgelsesresultater kan vi gøre os håb om at vise vores skeptiske samtid, hvilke erfaringer man kan gøre ved at gå nye veje i sygdomsforebyggelse og sygdomsbehandling.

De første resultater er lovende. De viser en betydelig forbedring i deltageres livskvalitet og efter blot én uge (se Figur 7 og 8)

*Figur 7: Livskvalitet før og efter femdageskuren "Sundhed og Livskvalitet" - "Helbred dig selv"*

Figur 8: Helbred før og efter femdageskuren "Sundhed og Livskvalitet" - "Helbred dig selv"



### Kurens tre grundelementer

Mennesket eksisterer i, hvad man passende kan beskrive som tre forskellige indre verdener, der eksisterer parallelt: En mental verden, en følelsesmæssig verden og en fysisk/kropslig verden. Hver af disse verdener rummer deres egen dimension af fryd og glæde, fx glæden ved indsigt, positive følelser over for andre og seksuel tilfredsstillelse.

De tre verdener - sindet, følelserne og kroppen - lever ofte deres eget liv i os, og kan tilsyneladende udvikles uafhængigt af hinanden. Træning og undervisning i livsfilosofi kan udvikle vores forståelse af livet. Psykoterapi kan hjælpe os til et sundere følelsesliv, når den personlige historie bearbejdes. Og når vi arbejder med vore kroppe, kan vi komme mere til stede i dem og få "energiene til at strømme".

De tre verdener hænger stærkt sammen inden i os. De er mere forbundne end vi normalt forestiller os. Vore kroppe, vore følelser, vore livsholdninger og vor adfærd er vævet ind i hinanden. Vor tids menneske plages af fysisk og psykisk sygdom og lidelse netop fordi det ikke forstår disse tre dimensioner i os og deres indbyrdes sammenhæng.



SØREN VENTEGODT

Forskningsprojektet "Livskvalitet og Sygdomsårsager II: Intervention" søger at vise, hvad der præcist sker med de forskellige fysiske sygdomme, når livskvaliteten forbedres gennem udvikling og samordning af de tre parallelle, "indre" virkeligheder. Kurens tre elementer indeholder følgende emner:

### **Livsfilosofi**

#### *1. Reorientering mod livet*

Det gode liv er et liv, hvor vi virkeliggør os selv ved at kende os selv og vore egne ønsker, behov, ressourcer og potentialer, og ved at kende livets og omverdenens muligheder og bruge disse fuldt ud.

#### *2. Identifikation af dårlige holdninger*

Problemet, vi kæmper med, er os selv - eller mere præcist alle de dårlige holdninger, vi har samlet op gennem vores personlige historie med nederlag og sejre, bekræftelser og ugyldiggørelser.

#### *3. Identifikation af uhensigtsmæssig adfærd, der skaber livet som det er*

Vi skaber vores eget liv, men ser det normalt ikke. Vores bevidsthed er selvbekræftende: det, vi tror og forventer, får vi altid til at ske i vores virkelighed, men på sådan en måde, at vi ikke ser vores egen aktive rolle; herved bekræftes vi i det, vi tror og forventer.

#### *4. Identifikation af bedre holdninger, der giver et bedre liv*

Livet bærer visdom, glæde og livsenergi, der kan erkendes og realiseres. Forudsætningen for at virkeliggøre disse kvaliteter i vores tilværelse er, at vi finder tro på livet og dets muligheder; specielt må vi tro på, at vi har afgørende indflydelse på vores egen tilværelse.

#### *5. Identifikation af den nye, konstruktive adfærd*

Det er vigtigt at se hvilken adfærd, der passer sammen med de nye bedre livsholdninger, da det er denne adfærd, der former livet godt, sundt og positivt. Vores tilstande - vores livskvalitet, vores sociale relationer,

vores helbred osv. - skabes først og fremmest af vores adfærd. Der er af afgørende vigtig at vi indser betydningen af vores egen adfærd for kvaliteten af vores tilværelse, når vi skal tage ansvar for vores eget liv.

#### 6. *Udtryk de nye livsholdninger*

Når vi forpligter os til opmærksomt og omhyggeligt at øve os i at udtrykke bedre livsholdninger i vores dagligdag, forvandles vores liv. Det negative renses ud af vore personligheder, og vi finder ny frihed til at blomstre og udvikle os.

### **Psykoterapi**

1. Væren, selvværd, tryghed og livsglæde kan udvikles, da disse egenskaber følger af en lærbar evne til at udfylde sit eget følelsesmæssige rum. Det gode liv handler om at skabe og vedligeholde dette rum, om at komme til stede og om at finde sig selv.
2. Forudsætningen for at man kan skabe og vedligeholde sit rum er, at man kender og respekterer grænserne for rummet. Livskunst er at definere sine egne grænser klogt og rigtigt - at afgrænse sig og se sig selv som separat fra omverdenen og andre mennesker, og samtidig opleve sig selv som en perfekt del af helheden.
3. Vanskeligheden ved at skabe og vedligeholde rummet og dets grænser handler om, at vi gennem tiden - vores personlige historie - har slæbt en masse dårlige holdninger og tilsvarende uhensigtsmæssig adfærd med os, som hele tiden gør, at vi krænker vores eget rum og vore egne grænser og tillader andre at krænke os. Når vi giver slip på alle de negative ting, vi bærer med os gennem livet fra uafsluttede livsbegivenheder, får livet i os plads til at blomstre.
4. Livet sammen med andre handler først og fremmest om ærlig og respektfuld kommunikation. Dette forudsætter, at man har sit eget rum og sine egne grænser på plads.

5. Med evnen til at handle uden at lade sit rum og sine grænser krænke og med evnen til respektfuld og ærlig kommunikation, kan vi bygge vores liv op på ny, som frie, levende mennesker, med accept og tillid til andre mennesker, og uden at bruge magt over for hinanden, dvs. uden at kræve, uden at kritisere og uden at kontrollere hinanden. Evnen til at kommunikere kan gradvis udvikles til at omfatte større og større dele af vores omverden og personlige univers.

### **Kropsterapi**

1. Al fysisk lidelse skyldes blokeringer af "livsenergien" i kroppen, der hænger sammen med vores livsløgne og fornægtelser af livet. Når vi giver slip på vores fysiske spændinger, sætter vi kropsenergiene og følelserne fri.
2. Når vi mærker efter, kan vi finde blokeringerne i os selv. Når vi arbejder med os selv, kan vi finde ud af, hvor blokeringer kommer fra i vores personlige historie og hvilke smertefulde følelser og livsfornægtelser, de er forbundet med.
3. Livskvalitet i betydningen fysisk velvære handler om at være tilstede i alle dele af kroppen. Det er nødvendigt at tilbageerobre kroppens indre rum. Det er åndedrættet, der forløser de gamle blokeringer og frisætter de følelser, der længe har været bundet i kroppen. En blokering er en lokal tilbageholdelse af åndedrættet og dermed en tilbagetrækning af vores opmærksomhed fra området.
4. Kroppens dele hænger sammen gennem et raffineret system af "kropsenergi": biologisk information, bevidsthed og livshensigt. Når vi er kendt dette system intuitivt, er det enkelt at tilbageføre problemer fra den fysiske til den psykiske side. Man kan flytte smerten fra at være fysisk til at være psykisk, hvorefter den kan konfronteres og forstås og derved slippes for altid.

5. "Kropsenergiene" fremkommer som følelsesmæssige fortolkninger af kroppens informationsstrømme. Kroppen har en perfekt viden om hvorfor den blev syg og hvordan den skal blive rask igen; kunsten at blive rask igen handler derfor mere end noget andet om at lære at lytte til kroppen.
6. Heling af vævet efter sygdom og "nedslidning" sker spontant, når "kropsenergiene" strømmer. Den rigtige måde at leve på er en måde, der sikrer at "kropsenergiene" også fortsat vil strømme frit i kroppen. Det handler om at bruge sig selv rigtigt i forhold til sig selv og sin omverden - om at være kærlig, konstruktiv og givende.

Lad mig understrege, at de ovenstående tre elementer kun er ganske løst beskrevet her. Årene der kommer vil give os meget større klarhed over de tre elementer, deres natur, deres indbyrdes sammenhænge og deres anvendelse til kure mm.



## Sundhedshospitalet

Sammenhængen mellem krop og psyke bør anvendes til gavn for syge mennesker og måske endnu vigtigere: til gavn for raske mennesker, der derved kan undgå at blive syge, forfaldne, nedslidte og udbrændte. Forebyggelse gennem forbedring af livskvaliteten er en oplagt mulighed på samfundsplan.

Jeg glæder mig over en gryende åbenhed over for det bevidsthedsorienterede eller - som det hed i gamle dage - det psykosomatiske perspektiv, som man oplever så mange steder for tiden. Jeg taler ofte med læger og sygeplejersker, politikere, socialarbejdere, virksomhedsledere, tillidsrepræsentanter og mange andre faggrupper, der forventer meget godt af kommende sygdomsforebyggende projekter både på arbejdspladsen og i samfundet.

Flere politikere er åbne over for en psykosomatisk udbygning af sundhedsvæsenet, hvor patienter kunne involvere deres egne ressourcer i at blive raske igen. Mange patienter og patientforeninger venter utålmodigt på at vi får psykosomatikken ind på sygehuset. Mange mennesker ville gerne have et sted at gå hen og få hjælp til at helbrede sig selv, når de skranter og ikke er på toppen, men endnu ikke er blevet rigtig syge.

Som jeg ser det, er tiden moden til at bygge "Sundhedshospitaler", der udnytter patienternes egne, skjulte ressourcer i behandlingen. Patienterne ønsker det og vi har i dag den nødvendige indsigt og kompetence til at gøre det. Jeg kan anbefale terapeutiske teams af livsfilosoffer, psykoterapeuter og kropsarbejdere. Til hvert sådant behandlingsteam bør knyttes et forskningsteam, der evaluerer de benyttede behandlingsmetoder og sikrer kvaliteten af det enkelte teams behandlinger.

Det er nemt og billigt at bygge den slags psykosomatiske hospitaler i forhold til traditionelle hospitaler. Man behøver ikke alt det sædvanlige plejepersonale, ikke alle de dyre maskiner, ikke de kostbare sengestuer, undersøgelsesrum og operationsstuer. Prisen for en "gør det selv"-behandling vil måske være en tiendedel eller en hundrededel af "nu skal jeg løse dine problemer for dig"-behandling.

Vanskeligheden ligger i at få materialistiske vesterlændinge - fx typiske danskere - til at tro lige så meget på bevidsthedens magt som på farmakologiens og kirurgi. Måske er det heller ikke så let at sælge ideen om, at folk skal gøre noget selv for at blive raske? Det er jo nemmere at gå til lægen.

Sundhedshospitalets virkelige styrke er dets evne til forebyggelse. Det kan hjælpe mennesker, der lider af gener og dårlig trivsel, men som endnu ikke er blevet rigtig syge, til at hjælpe sig selv. Mennesker, der har brug for hjælp og støtte, kan let identificeres på baggrund af en besvarelse af et passende spørgeskema om livskvalitet og helbred.

En målrettet, forebyggende indsats over for folk, der ikke trives i livet, men som endnu ikke er blevet syge, kan gøre umådelig gavn for disse mennesker, og dertil spare samfundet for rigtig mange penge, eftersom det er patienternes egne ressourcer, der anvendes til at gøre dem raske igen, i stedet for udefra tilførte ressourcer i form af behandling med dyr medicin og kirurgi og kostbare, plejekrævende sengedage, når skaden først er sket.

Etableringen af disse hospitaler i stor målestok kræver ikke andet end en bevidsthed om - og tro på - muligheden i befolkningen og dertil nogle modige politikere, der tør gå nye og utraditionelle veje og investere de måske 100 mio. kr. det koster at starte det første.



### Sundhedshospitalet år 2010

En forsamling af lidt for velklædte kvinder og mænd i slips og jakkesæt bevæger sig tungt op ad den brede, hvide stentrappe. Sveden perler frem på panderne i den stegende hede. Solen står højt på en azurblå himmel og nogle få hundrede meter derfra kaster Atlanterhavet sine høje bølger op på standen med dumpe drøn, der i nogle sekunder dækker sandet med skum, her ved Waterfront i Cape Town, tæt ved Afrikas sydligste spids og Kap det gode Håb.

“Formålet med Sundhedshospitalet ‘The Old Somerset Hospital’ er, som I formodentlig allerede ved, at mennesker skal inspireres til at hjælpe sig selv”, siger guiden til den store gruppe videnskabsfolk og politikere, der er på besøg.

“I slutningen af sidste århundrede stod det klart, at der var brug for en radikal nytænkning inden for lægevidenskaben. Den molekylærbiologiske udvikling var løbet løbsk; udgifterne blev ved med at stige, ingen kunne betale dem længere. De store håb om fremskridt, man havde haft, var blevet svigtet. Den vestlige medicin var kommet til kort, fordi den havde overset bevidstheden, og dermed menneskets evne til at udvikle sig.

Her på Old Somerset træner vi for tiden ugentligt 20 selvbehandlingsgrupper med hver 20 patienter om ugen, dvs. 20.000 patienter på årsbasis. Her lærer patienterne, hvor de skal finde deres skjulte ressourcer til at forbedre deres egen livskvalitet og dermed blive - og forblive - raske.

Vores tilgang er først og fremmest forebyggende: vi tager folk, når de begynder at udvikle alvorlige symptomer, men før de er blevet rigtig syge. Vi har forbavsende gode resultater med at vende udviklingen hos patient-

terne; 90% forbedrer deres helbred første år efter behandlingen, og 60% bliver helt raske efter 2 år.”

Gruppen drejer ned af en lang gang med 20 døre i forskellig farver.

“Her er behandlergangen. 20 terapeuter giver hver dag individuelle behandlinger af krop og psyke til mere end 200 mennesker, og hjælper dem derved til en bedre forståelse af, hvordan deres krop og sind hænger sammen. De lærer at forstå de signaler, deres krop sender til dem”, siger guiden stolt.

Turen går op af de gamle historiske trapper til første sal, først gennem den store computerhal, hvor knap hundrede patienter sidder afslappet og godt tilbagelænet i de bløde sofaer med headset, 3D-briller og hvide, fingerløse handsker. Af og til diskuterer de ivrigt med de interaktive programmer om udvikling af livskvalitet, arbejdslivskvalitet og sundhed, af og til sidder de i dyb tavshed, mens de ser interaktiv video om følelsesdynamik eller de grubler over nærgående spørgsmål i det omfattende, interaktive spørgeskema om livsfilosofi.

“Vi opdagede tidligt i vores forskning, at det var langt bedre at stille folk spørgsmål, end at fortælle dem svaret; den moderne multisensorteknologi har vist sig at være en stor hjælp for mange af vores kursister”, siger guiden. “Som I kan se er kursisterne dybt involveret i at det hårde arbejde det er at omskabe deres egen fremtid”.

Turen går videre gennem gangen til behandlerrummene, hvor snakken fra snesevis af højrøstede stemmer smelter sammen til en vedvarende summen. Rytmisk musik og lyden af dansende fødder overdøver snakken, og en gennemtrængende sang følger efter.

“Før etablering af de bevidsthedsorienterede sundhedshospitaler, der nu findes så mange steder i verden, til stor glæde for rige som for de fattige, der ikke har råd til en dyr farmakologisk behandling, var der ingen der rigtig vidste, hvordan man skulle integrere den moderne, videnskabelige medicin med den traditionelle, spirituelle medicin.

I dag spiller de traditionelle medicinmænd, som her i Afrika er sangoerne, en nøglerolle i den ny bevidsthedsorienterede medicin. Sangoernes ældgamle visdom om at ændre folks holdninger og adfærd har fundet sin plads i den moderne psykosomatiske behandling.

Der er dog stadig mange besøgende, der finder det sært og fremmedartet, når sangomaerne holder fast i deres århundredgamle traditioner. Med vi har fundet ud af at alle disse ritualer spiller en afgørende rolle for behandlingen, og glæder os hver dag over de på engang dybsindige og farverige bidrag fra sangomaerne. Et bevidsthedsorienteret sundhedshospital i Afrika ville ligesom ikke være det samme uden sangomaer. Det er nok derfor, at der er lykket Sydafrika at få en rolle som verdensleder inden for psykosomatisk forskning og behandling.”

Guiden er træt af at snakke. Entusiasmen er ved at blive overtaget af rutine. Der er sidst på dagen, og for femte gang har han måtte gentage historien om, hvordan det lykkes at gøre hospitalsbehandling så billig og effektiv, at de fleste fattige har råd til behandlingen.

“Det fremskridt, der blev opnået med den bevidsthedsorienterede medicin”, forklarer guiden, mens turen går endnu en etage op gennem forskerens store åbne kontorer med den pragtfulde udsigt over Waterfront, “var i virkeligheden noget, der skete i et samarbejde mellem industrien og helsesektoren.

Først da det gik op for landets virksomheder, hvor afgørende vigtigt det var for økonomien at medarbejderne trivedes på jobbet og havde god livskvalitet og et vedvarende godt helbred, blev der satset på forebyggende programmer. Programmerne skulle hjælpe folk med at holde sig selv raske og tage fat i folk så snart de fik de første helbredsproblemer.

Det viste sig hurtigt muligt at hjælpe folk til at hjælpe sig selv. Mange, der tidligere var blevet sygepensioneret kunne nu beholde deres job. Da indtægten fra jobbet ofte var en forudsætning for at have råd til behandling, var der tidligere mange mennesker, der mistede både job og lægehjælp på samme tid. Det viste sig at man kunne komme langt med små midler, når man forebyggede og startede på at yde hjælp i tide.

Det forebyggende behandlingsprogram bestod i en årlig screening af helbredet med spørgeskema i virksomheden, kombineret med en effektiv og målrettet indsats over for de medarbejdere og ledere, hvis helbred begyndte at svigte. Det var en stor succes fra starten. Ja, faktisk var det industrien, der finansierede det første psykosomatiske hospital i Afrika, som jo netop er “The Old Somerset Hospital”, som vi står i i dag.”



SØREN VENTEGODT

Gruppen er nu kommet tilbage til den smukke foye med de historiske billeder af hospitalet, dengang det var den allerførste bygning på Waterfront. "En sælsom historie ved hospitalet er, at man ville have revet det ned. Det blev hospitalets redning, at det som ambulans hospital ikke krævede alt det plads, som et hospital med sengeliggende patienter gjorde.

Det betød, at man faktisk kun behøvede en tiendedel af den plads og de ressourcer, som det gamle hospital krævede. Alligevel kan vi i dag behandle dobbelt så mange patienter som på det gamle hospital. "The Old Somerset er nu som dengang det eneste hospital i bydelen. Waterfront er i dag ikke mindst takket være Sundhedshospitalet et tilløbsstykke for folk fra hele verden, til stor glæde for indbyggerne i Southern Cape."

Turen er ved at være slut. De mange besøgende misser mod den kraftige sol, da de træder ud på pladsen foran hospitalet. Waterfront myldrer af liv, de handlendes små boder, de eksklusive hoteller, de fine gallerier, turisternes blitzende kamaraer, alt sammen blandet op med den friske havluft og den skønne stemning, der er med til at gøre The Old Somerset til et af de Sundhedshospitaler, som folk allerhelst vil på, når de kan mærke, at de er ved at blive syge.

"Vores grupper med kræftpatienter og hjertekarpatienter viser meget lovende resultater, idet 65% af patienterne bliver raske igen uden den medicin og de operationer, der i sidste århundrede var så belastende for patienterne og miljøet, og så dyre for samfundet og forsikringskasserne. Dengang forskningsklinikken blev grundlagt i år 2000 var der ikke mange, der havde drømt om, at der var den slags muligheder i psykosomatikken", siger guiden og tilføjer med en bred håndbevægelse: "Facaden står uændret som den har gjort det i hundredvis af år, men inden i er The Old Somerset helt på forkant med udviklingen, og hospitalets koncept bliver nu kopieret over hele verden i stor stil. Vi regner med at der internationalt vil være 100 psykosomatiske hospitaler i år 2020."

Guiden er tydeligt træt, men modtager alligevel sit bifald med et smil. "Tak fordi I kom den lange vej for at besøge The Old Somerset", siger han.

---

## Forskningscenter for Livskvalitet: Ressourcer

At forske i livskvalitet koster tid og penge. Gennem de sidste 10 år har Forskningscenter for Livskvalitet indsamlet 15 mio. kr. bl.a. til landsdækkende spørgeskemaundersøgelser af sammenhængen mellem livskvalitet og helbred. I samme periode har Forskningscentret modtaget frivillig hjælp fra hundredvis af personer.

Det er der kommet en lang række spørgeskemaer, bøger, udviklingsværktøjer, PC-programmer og forskningsrapporter ud af. Undersøgelsesresultater er blevet præsenteret gennem 100 store og små artikler, og der er blevet afholdt over 500 præsentationer i form af foredrag og kurser over Livskvalitetsundersøgelsens filosofi, metode og resultater.

De seneste år har Forskningscentret villet mere end blot at måle livskvalitet og arbejdslivskvalitet. Ambitionen er nu at forstå mennesket så godt at livskvalitet og helbred kan forbedres. Forskningen er blevet koncentreret om forbedring af livskvalitet, arbejdslivskvalitet og helbred gennem udviklingen af livsbekræftende holdninger og adfærd - altså en god, personlig livsfilosofi. Præcise målinger skal dokumentere at forbedringer af livskvaliteten fører til tilsvarende forbedringer af helbredet. Men sådan videnskabelige forsøg med patienter - de forsøg som det ny Sundhedshospitalet ApS søger at gennemføre - koster penge, rigtig mange penge.

For at skaffe de nødvendige midler gør vi tre ting: vi præsenterer alle vore overraskende resultater direkte på Internettet, hvor alle målinger også vil foregå i fremtiden. Vi arbejder på at blive internationale for at skaffe ressourcer og kapital. Og vi allierer os med industrien, der glædeligt finder begrebet som arbejdsglæde og arbejdslivskvalitet vigtige for fremtidens

SØREN VENTEGODT

virksomheder. Vores mål er at have bygget de første psykosomatiske forskningshospitaller inden år 2010, enten i Danmark eller i udlandet.

Til det formål behøver vi din hjælp og støtte. Hvis du er privatperson kan vi have gensidigt glæde af hinanden bl.a. ved at deltager i vore kurser og arrangementer og derigennem støtter vores aktiviteter og kendskabet til dem. Hvis du er fagperson - fx sygeplejerske eller læge, politiker eller måske formand for en patientforening - og er interesseret i et samarbejde om forskning og behandling efter de principper, der er skitseret i denne bog, er du meget velkommen til at henvende dig til os og blive en del af vores netværk.

I forbindelse med Projektlinien om Arbejdslivskvalitet og Ledelse afholdes jævnligt kurser for ledere om hvordan livskvaliteten fremmes personligt og på arbejdspladsen. Halvdelen af Centrets midler kommer via Centrets ydelser til private og offentlige organisationer; den anden halvdel kommer fra fonde.

De vigtigste bøger, rapporter og publikationer der udkommet fra centret, er bogen Måling af Livskvalitet: Fra teori til praksis (221 s.), der fortæller om Livskvalitetsundersøgelsens filosofi og giver en grundig indføring i måling af livskvalitet. Livskvalitet i Danmark: Resultater fra en befolkningsundersøgelse (527 s.) viser sammenhængen mellem livskvaliteten og køn, familieforhold, økonomi, arbejde, seksualitet, helbred, selvopfattelse og 160 andre faktorer i livet. Bøgerne fås ved henvendelse til centret eller gennem boghandelen. Spørgeskema til selvurdering af livskvalitet (12 s.) dækker livets forhold, livsstil, seksualitet, sociale og økonomiske forhold - og selvfølgelig livskvalitet på mange forskellige måder. Spørgeskema om livskvalitet og livsbegivenheder (36 s.) afdækker de større begivenheder, man har været ude for før i livet, og deres sammenhæng med livskvaliteten. Spørgeskema om arbejdslivskvalitet afdækker den aktuelle situation inden for arbejdslivet.

Artikler der passer enhver aldersgruppe ned til teenageårene er udarbejdet. Ring eller skriv efter publikationsliste, eller se Forskningscentrets hjemmeside på [www.fcl.dk](http://www.fcl.dk).

Foredrag afholdes for foreninger, virksomheder, offentlige organisationer, hospitaler og socialektoren om livs- og sygdomsopfattelser, livskvalitet og sundhed, arbejdslivskvalitet samt om nye paradigmer i biologi og fy-

sik. På baggrund af erfaringer fra over 300 arrangementer kan et foredrag eller andet bidrag tilpasses stort set enhver målgruppe. Forskningscentret gennemfører en række projekter i samarbejde med offentlige og private virksomheder, og formålet er oftest at finde ud af, hvordan livskvaliteten, arbejdslivskvalitet og helbred kan fremmes.

Livskvalitetsmålinger udføres gerne. Støttet af Erhvervsfremme Styrelsen er der udviklet en række værktøjer, der anvendes til forbedring af medarbejderes livskvalitet, til fordel både for medarbejderne, virksomheden og samfundet. Nogle af disse værktøjer tilbydes på internettet ([www.arbetslivskvalitet.com](http://www.arbetslivskvalitet.com)).

Projektet Stof, liv og bevidsthed undersøger nyorienteringer inden for fysik og biologi mhp. en fornyelse af lægevidenskaben. En sommerskole om selvorganisering og mønsterdannelse i fysiske, biologiske og kognitive systemer, "The Spontaneous Order of Life" blev afholdt i 1996 for tværfagligt interesserede studerende og forskere.

En lang række forsknings- og udviklingsprojekter kører på centret, og de behøver ofte frivillig hjælp til oversættelse, udarbejdelse af fondsansøgninger, bogføring, grafisk tilrettelæggelse, telefonpasning, forefaldende kontorarbejde osv. Ring eller skriv hvis du er interesseret i at hjælpe.

Om Forskningscentrets oprettelse og videnskabelige arbejde i øvrigt, se centrets hjemmeside på [www.fcl.dk](http://www.fcl.dk) eller få brochuren om Forskningscentret gratis på tlf. 33 14 11 13 sammen med vores bestillingsliste.

## Organisationer og kontaktpersoner

Forskningscenter for Livskvalitet og  
Institut for Livskvalitet ApS  
St. Kongensgade 70  
1264 København K  
Tlf. 33 14 11 13  
Fax 33 14 11 23  
Hjemmeside: [www.fcl.dk](http://www.fcl.dk)  
E-mail: [Ventegodt@livskvalitet.org](mailto:Ventegodt@livskvalitet.org)  
Ved Søren Ventegodt

SØREN VENTEGODT

Institut for Arbejdslivskvalitet ApS i Danmark  
ved Søren Ventegodt  
[www.arbetslivskvalitet.com](http://www.arbetslivskvalitet.com)

Sundhedshospitalet ApS  
[www.sundhedshospitalet.dk](http://www.sundhedshospitalet.dk)  
[www.qol.org](http://www.qol.org) (på engelsk)  
ved Søren Ventegodt

Arbejdslivskvalitetsinstituttet i Sverige og Finland ved Torben Breimark  
[www.arbetslivskvalitet.com](http://www.arbetslivskvalitet.com)

Livskvalitetsinstituttet i Norge ved Bitten Schei  
[www.livskvalitet.no](http://www.livskvalitet.no)

Arbejdslivskvalitetsinstituttet på BI i Norge  
Kontaktperson: Niels Jørgen Andersen  
Under etablering.

Arbejdslivskvalitetsinstituttet i Sydafrika  
ved Magriet van Dijk  
E-Mail: SMTP:Magriet@IAFRICA.COM

Arbejdslivskvalitetsinstitutter i USA og Østeuropa er under etablering.

---

## Litteratur

- Achterberg, J. *Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine*. Shambala/New Science Library, Boston, 1985.
- Adams, P. with Mylander, M. *Gesundheit! Bringing Good Health to You, The Medical System and Society*. Healing Arts Press, 1993.
- Ader, R. Behavioral Conditioned Modulation and the Immune System. I: Temoshok, L., Dyke, C. van, Zegans, L.S., 1983. *Emotions in Health and Illness*. Stratton and Crune, New York, 1983.
- Ader, R. Behaviorally Conditioned Modulation of Immunity. I: Guillemin, R. *Neural Modulation of Immunity*. Raven, New York, 1985.
- Ader, R. *Psychoneuroimmunology*. Academic Press. 1981.
- Aggernæs, A. *Livskvalitet. En bog om livskvalitet som centralt begreb i sundhedsarbejde, socialt arbejde, kulturdebat og politik*. FADLs Forlag, 1989.
- Alberts, B., Bray, D. et al. *The Cell: Molecular Biology of the Cell*. Garland Publishing Inc., New York, 1983.
- Allardt, E. *At ha, at elske, at være - om velfærd i Norden*. Argos, Lund, 1975.
- Anderson, E. F. *Peyote. The Divine Cactus*. The University of Arizona Press. Tucson, Arizona, 1980.
- Andersen, L.O., Claësson, M.H., Hróbjartsson, A., Sørensen, A.N. *Placebo* Akademisk Forlag, 1997.
- Ashby, W. R. *An Introduction to Cybernetics*. Methuen & Co. Ltd., London, 1976.
- Babloyantz, A. *Bulletin of Mathematical Biology*, 41: 193-201, 1979.
- Babloyantz, A. *Journal of Theoretical Biology*, 68: 551 -561, 1977.
- Barr, M.L., Kiernan, J.A. *The Human Nervous System: An Anatomical Viewpoint*. Harper & Row, Philadelphia, 1983.
- Bartrop, R.W. Depressed Lymphocyte Function after Bereavement. *Lancet* (Apr.16.), 834-36, 1977.
- Bastian, P. *Ind i musikken*. Gyldendal, 1987.
- Bateson, G. *Ånd og natur*. Rosinante, 1984.
- Bateson, G. *Steps to an Ecology of Mind*. Ballantine, New York, 1972.
- Beckmann, J.H. *Breast Cancer and Psyche. A Comprehensive Psychological Measurement of the Correlates of Breast Cancer*. Ideas International, 1989.

- Bennett, D.L., Nielsen, H.B., Ventegodt, S. On a NO-GO Theorem for Phenomenologically Observed Precision in Biological Systems at Macroscopic Scales (Available from the Niels Bohr Institute as Preprint no. NBI-HE-95-29 or from Forskningscenter for Livskvalitet Preprint no. QLRC-95-1), 1995.
- Beresford-Cooke, C. *Akupressur*. Aschehoug, 1997.
- Bergsøe, P. *KEMI på en anden måde*. Rosenkilde og Bagger, 1972.
- Bertelsen, J. *Energi og bevidsthed*. Borgen, 1989.
- Bertelsen, J. *Kvantespring, en bog om kærlighed*. Borgen, 1998.
- Birkelund, M., Dige, U. *Ulydige kræftpatienter*. Hovedland, 1993.
- Bjordal, K., Kaasa, S. Psychometric Validation of the EORTC Core Quality of Life Questionnaire, 30-Item Version and a Diagnosis-Specific Module for Head and Neck Cancer Patients. *Acta Oncologica*, 31(3): 311-321, 1992.
- Blake, W. *Songs of Innocence and of Experience*. Oxford University Press, Oxford & New York, 1967.
- Bohm, D. *Helhed og den indfoldede orden*. Ask, 1986.
- Bohr, N. *Atomteori og naturbeskrivelse*. Schultz, 1958.
- Bohr, T. *Bevægelsens uberegnelige skønhed*. Gyldendal, 1992.
- Boisselier, J. *The Wisdom of the Buddha*. Thames and Hudson, London, 1994.
- Bona, C.A., Kang, C-Y., Kohler, H., Monestier, M. Epibody: The Image of the Network Created by a Single Antibody. *Immunology Review*, 90: 115-127, 1986.
- Bona, C.A., Pernis, B. Idiotypic Networks. I: Paul, W.E. *Fundamental Immunology*. Raven Press, New York, 1984.
- Brier, S. *Information er sølv...Om muligheden for en pragmatisk informationsteori baseret på en anden ordens kybernetik, semiotik og sprogspilsteori*. Forlaget Biblioteksarbejde, Danmarks Biblioteksskole, Aalborgafdelingen, 1994.
- Brihaye J., Loew F., Pia H. W. *Pain. A Medical and Anthropological Challenge*. Springer-Verlag, Wien, New York 1985.
- Brittain, R.W., Wiener, N.I. Neural and Pavlovian Influences on Immunity. *Pavlov Journal of Biolog. Science*, 20(4): 181-9, 1985.
- Brunak, S., Lautrup, B. *Neurale netværk*. Munksgaard, 1988.
- Buddhaghosa, B. *The Path of Purification*. A Classic Textbook of Buddhist Psychology. Shambhala, USA, 1976.
- Bødtcher-Hansen, C. *Metoderedegørelse for den psykoterapeutiske del af kurset "Livskvalitet og Sundhed" på Comtec uge 11, 1999 (upubliceret)*.
- Capra, F. *Fysikkens tao*. Borgen, 1980.
- Castaneda, C. *The Art of Dreaming*. Aquarian Press, London, 1994.
- Castaneda, C. *Don Juans lære*. Rhodos, 1996.
- Cavalier-Smith, T. How Selfish is DNA? *Nature*, 285: 617-620, 1980.
- Chalmers, A.F. *What is This Thing Called Science?* 2. udg. Open University Press, UK, 1982.
- Chang, G.C.C. *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. Shambhala, Colorado, 1977.
- Chopra, D. *Livets videnskab. Ved lægevidenskabens grænser*. Gyldendal, 1993.

## LITTERATUR

- Churchland P. S. *Neurophilosophy. Toward a Unified Science of the Mind-Brain*. The MIT Press. Cambridge, Massachusetts.
- Christiansen, P. V. Den fraktale uendelighed. *Paradigma* 1/86: 32-47, 1986.
- Cotman, C.W. et al. *The Neuro-Immune-Endocrine Connection*. Raven Press, New York, 1987.
- Cotton, F.A., Wilkinson, G. *Advanced Inorganic Chemistry. A Comprehensive Text*. 4. Udg. John Wiley & Sons, USA, 1980.
- Cousins, N. *Jeg lo mig rask. En patients aktive deltagelse i egen helbredelse - uden medicin*. Strube, 1989.
- Crick, F. et al. Controversies in Science & the Humanities. *Journal of Consciousness Studies*. 1,1 1994.
- Csikszentmihalyi, M. *Flow. Optimaloplevelsens psykologi*. Munksgaard, 1991.
- Darko, D.F. A Brief Tour of Psychoneuroimmunology. *Ann. Allergy*, 57(4): 233-8, 1986.
- Dawkins, R. *Det selviske gen*. Fremad, 1977.
- de Haes, J.C.J., van Knippenberg, F.C.E. Quality of Life of Cancer Patients: Review of the Literature. I: Aaronson, N.K., Beckmann, J., eds. *The Quality of Life of Cancer Patients*, 167-182. Raven Press, New York, 1987.
- de Haes, J.C.J., van Knippenberg, F.C.E. Quality of Life of Cancer Patients: Review of the Literature. *Social Science and Medicine*, 20(8): 809-17, 1985.
- Eccles, J.C. *Evolution of the Brain: Creation of the Self*. Routledge, UK, 1989.
- Emmeche, C. *Information i naturen*. Nyt Nordisk, 1988.
- Emmeche, C. *Det biologiske informationsbegreb*. Kimære, 1990.
- Emmeche, C. *Det levende spil. Biologisk form og kunstigt liv*. Munksgaard, 1991.
- Erdman, D.V. (edited), Bloom H. (commentary). *The complete poetry and prose of William Blake*. Anchor Books, Doubleday, New York, 1988.
- Erricker, C. *Buddhism*. Hodder Headline Publications, London, 1995.
- Evans-Wentz, W.Y. *The Tibetan Book of the Dead*. Oxford University Press, 1980.
- Evans-Wentz, W.Y. *Tibet's Great Yogi Milarepa*. Oxford University Press, 1980.
- Fauci A.S. et al. *Harrison's Principles of Internal Medicine*. 14th. ed. McGraw-Hill, Health Professions Division. New York. 1998.
- Feynman, R.P., Leighton, R.B., Sands, M. *The Feynman Lectures on Physics*. Addison-Wesley, Reading, Mass, 1964.
- Finestone, A.J. Psychosomatic Medicine 1986: Past, Present and Future. *Clin. Ther.* 8;4, 1986.
- Flyvbjerg, H. Mikrotubuli I: *Kvant.* - årg. 6, nr. 3, s. 8-12, 1995 .
- Foss, L., Rothenberg, K. *Fra biomedicin til infomedicin. Mod et nyt grundlag for lægevidenskaben*. Munksgaard, 1989.
- Frankel, J. What are the Developmental Underpinning of Evolutionary Chances in Protozan Morphology? I: Goodwin, B. & Holder & Wylie. *Development and Evolution*. Cambridge University Press, UK, 1983.



SØREN VENTEGODT

- de Freitas, S.P. Metoderedegørelse for den kropsterapeutiske del af kurset "Livskvalitet og Sundhed" på Comtec uge 11, 1999 (upubliceret).
- Fromm, E. *Kunsten at elske*. Hans Reitzel, 1992.
- Fylkesnes, K., Førde, O.H. Determinants and Dimensions Involved in Self-Evaluation of Health. *Social Sci. Med.*, 35(3): 271-279, 1992.
- Gaddini, E. Notes on the Mind-Body Question. *Int. J. Psycho-Anal.* 68; 315, 1987.
- Gibran K. *Profeten*. Lindhardt og Ringhof. 1997
- Gleick, J. *Kaos*. Munksgaard, 1989.
- Goldberg, B. Hypnosis and the Immune Respons. *International Journal of Psychosomatics*, 32(3): 34-6, 1985.
- Good I. J. Remarks on the Mind-Body Question. I: *The Scientist Speculates*. Heinemann, London. 1961.
- Goodman and Gilman's *The Pharmacological Basis of Therapeutics*, 6. Udg. Macmillan Publishing Co., USA, 1980.
- Goodwin, B. *How the Leopard Changed its Spots: The Evolution of Complexity*. Phoenix Giants Paperback, London 1994.
- Goodwin, B., Webster, G. History and Structure in Biology. *Perspectives in Biology and Medicine*, 25(1), 1981.
- Gordon, T. *Forældredannelse. Problemer. Konflikter. Løsninger*. Gyldendal, 1979.
- Gormsen, K. *Gensidig Terapi*. 3. udg. Lindeløv, 1994.
- Gradshteyn, I.S., Ryzhik, I.M. *Table of Integrals, Series, and Products*. Corrected and Enlarged Edition. Academic Press, 1980.
- Grof, S. *Den indre rejse*. Vol. 1-4. Borgen.
- Haber, H., Kane, G. Is Nature Supersymmetric. *Scientific American*, juni, 42ff., 1986.
- Hall, H.R. Hypnosis and the Immune System: A Review with Implications for Cancer and the Psychology of Healing. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 25(2-3): 92-103, 1983.
- Hameroff, S.R., Kaszniak, A.W., Scott, A.C. *Toward a Science of Consciousness II. The Second Tucson Discussions and Debates*. A Bradford Book, USA, 1998.
- Harris, T.A. *Jeg er o.k. - du er o.k. Praktisk vejledning i transaktionsanalyse*. Gyldendal Undervisning, 1997.
- Henriksen, B. L. *Livskvalitet*. Gad, 1992.
- Hislop, J. S. *My BABA and I*. Sri Sathya Sai Books and Publication Trust. India, 1985.
- Hoffmeyer, J. *Naturen i hovedet*. Rosinante, 1984.
- Hoffmeyer, J. Semiotic Aspects of Biology: Biosemiotics. I: Posner, Robert, Robering, Klaus, Sebeok, Thomas A. (eds.): *Semiotics: A Handbook of the Sign-Theoretic Foundations of Nature and Culture*. Mouton de Gruyter, Berlin & New York, 1995.
- Hoffmeyer, J. *En snegl på vejen. Om betydningens naturhistorie*. Munksgaard/Rosinante, 1993.
- Hofstadter, D.R. *Metamagiske Temaer. Mønster og paradoks i sprog, musik og videnskab*. Munksgaard, 1991.

## LITTERATUR

- Hollandsworth, J.G. Evaluating the Impact of Medical Treatment on the Quality of Life: A 5-Year Update. *Social Science and Medicine*, 26(4): 425-34, 1988.
- Holm, P., Holst, J., Olsen, S.B., Perlt, B. (red.). *Liv & kvalitet i omsorg og pædagogik*. Systime, Herning, 1994.
- Huxley, A. *Kromgult*. Aschehoug, 1952.
- Huxley, A. *Erkendelsens døre*. Aschehoug, 1955.
- Huxley, A. *Den evige filosofi*. Sankt Ansgar, 1982.
- Idler, E.L. Age Differences in Self-Assessments of Health: Age Changes, Cohort Differences, or Survivorship? *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 48(6): 289-300, 1993.
- Idler, E.L. Self-Assessed Health and Morality: A Review of Studies. *International Rev. Health Psychol.*, 1: 33-54, 1992.
- Iyanaga, S., Kawada, Y. (edt.) *Encyclopedic Dictionary of Mathematics by the Mathematical Society of Japan*. Vol. 1 & 2. The MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 1980
- Jahn, R.G., Dunne, B.J. *Margins of Reality: The Role of consciousness in the Physical World*. Harcourt Brace, New York, 1987.
- Jensen, K.A. *Almen Kemi I og II*. Gjellerup, 1974.
- Jensen, K.A. *Organisk Kemi*. Gjellerup, 1968.
- Jensen, R.V. Classical Chaos, *American Scientist*, 75: 168-181, 1987.
- Jerne, N.K. Idiotypic network and other preconceived ideas; *Immunology Review*, 79:5-24, 1984.
- Jerne, N.K. Towards a Network of the Immune System. *Ann. Immunology (inst. Pasteur)*, 125C: 373-389, 1974.
- Johnsen, L. *Integreret respirationsterapi. Livsglædens skjulte kilde*. Borgen 1982.
- Jones, W.P., Hoskins, J. Back-Propagation: A generalized delta learning rule. *Byte* (Oct.), 155-162, 1987.
- Jylhä, M. Self-Rated Health Revisited: Exploring Survey Interview Episodes with Elderly Respondents. *Social Sci. Med.*, 39(7): 983-990, 1994.
- Jylhä, M., Leskinen, E., Alanen, E., Leskinen, A.-L., Heikkinen, E. Self-Rated Health and Associated Factors Among Men of Different Ages. *Journal of Gerontology*, 41(6): 710-717, 1986.
- Jørgensen, H., Lassen, M., Lind, J., Madsen, M. Medlemmer og meninger. Rapport over en spørgeskemaundersøgelse blandt medlemmer af LO-forbundene. Center for Arbejdsmarkedsforskning, AUC, Aalborg, 1992.
- Jørgensen, S. (red.) *Forløsning af choktraumer*. Forlaget KREATIK, 1993.
- Kandel, E.R., Schwartz, J.H. *Principles of neural science*. Elsevier, New York, Amsterdam, Oxford, 1985.
- Kane, J. W., Sternheim, M.M. *Physics*. 2. udg. SI Version. John Wiley & Sons, USA, 1984.
- Kauffman, S. *The Origins of Order: Self-Organization and Selection in Evolution*. Oxford University Press, Oxford, 1993.

SØREN VENTEGODT

- Kauffman, S. *At Home in the Universe. The Search for the Laws of Self-Organization and Complexity*. Oxford University Press, Oxford, 1995.
- Kemp, P. *Det uerstattelige*. Spektrum, København, 1991.
- Kendler, K.S. The Genetics of Schizophrenia: A Current Perspective. I: Meltzer, H.Y. *Psychofarmacology: The Third Generation of Progress*. Raven Press, New York, 1987.
- Kirsch, I., Sapirstein, G., Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-Analysis of Antidepressant Medication. *Prevention & Treatment*, Volume 1, Article 0002a, posted June 26, 1998.
- Klein, J. *Natural History of the Major Histocompatibility Complex*. John Wiley & Sons, New York, 1986.
- Klein, J. *The Science of Self - Nonself Discrimination*. John Wiley & Sons, New York, 1982.
- Klopfer, B. Psychological Variables in Human Cancer. *Journal of Project. Tech.*, 21(4): 331-40, 1957.
- Kohonen, T. *Selforganization and Associative Memory*. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, Tokyo, 1984.
- Krippner, S., Rubin, D. (edt.) *The energies of consciousness. Exploration in acupuncture auras and Kirlian photography*. Interface, New York, 1975.
- Krippner, S., Rubin, D. (edt.) *The Kirlian aura. Photographing the galaxies of life*. Anchor Press, New York, 1974.
- Køppe, S. *Virkelighedens niveauer. De nye videnskaber og deres historie*. Gyldendal, 1990.
- Kuffler, S.W., Nicholls, J.G. *From Neuron to Brain. A Cellular Approach to the Function of the Nervous System*. Sinauer Associates, 1976.
- Kuhn, T.S. *The Structure of Scientific Revolutions*. International Encyclopedia of Unified Science, 2:2, 1962. På dansk: *Videnskabens Revolutioner*. Fremad, 1973.
- Kutlenios, R. M. *Healing Mind and Body: A Holistic Perspective*. J. of Geront. Nursing 13; 12, 1987.
- LaBerge, S. *Lucid Dreaming*. Ballantine Books, New York, 1985.
- LaBerge, S., Rheingold, H. *Exploring the World of Lucid Dreaming*. Ballantine Books, New York, 1990.
- Landau, L.D., Lifshitz, E.M. *Statistical Physics*. 3rd Edition Part 1. Pergamon Press, UK, 1980.
- Langman, R.E. The Self-Nonself Diskrimination is not Regulated by Suppression. *Cellular Immunology*, 108: 214-19, 1987.
- Langman, R.E., Cohn, C. The "Complete" Idiotypic Network is an Absurd Immune System. *Immunology Today*, 7(4): 100-101, 1986.
- Larris, S. *Hallucinogenologi*. 4. udg. Indkøbstryk, 1980.
- Lee, J.J., Hutner, Bovee. *Illustrated Guide to the Protozoa*. Allen Press, USA, 1985.
- Lehninger, A.L. *Principles of Biochemistry*. Worth, 1982.

## LITTERATUR

- Libet, B. *Neurophysiology of consciousness. Selected papers and new essays*. Birkhäuser, Boston, 1993.
- Lloyd, R. *Explorations in psychoneuroimmunology*. Grune & Stratton Inc., HBJ Publications, Orlando, 1987.
- Locke, S., Ader, R., Besedovsky, H., Hall, N., Solomon, G., Aron, T. *Foundations of Psychoneuroimmunology*. ALDINTZ Publications Ca. N., 1985.
- Lovelock, J. *Gaia - et nyt syn på jordens liv*. Hovedland, 1987.
- Lund, H. *Vejledning i Organisk Syntese*. Nyt Nordisk Forlag, 1940.
- Luria, A.R. Functional Organization of the Brain. *Scientific American*, 1970.
- Mandelbrot, B. B. How Long is the Coast of Britain? Statistical Self-Similarity and Fractional Dimension. *Science*, 156: 636-638, 1967.
- Mandelbrot, B. B. *The Fractal Geometry of Nature*. Freeman, San Francisco, 1983.
- Mann, F. *The Meridians of Acupuncture*. Heinemann, London, 1964.
- Marcher, L., Ollars, L. *Kropsdynamisk analytisk arbejde med refødselsterapi*. BODYnamic Institute, 1989.
- Marr, D. A Theory for Cerebral Neocortex. *Proceedings of the Royal Society of London B*, 176: 161-234, 1970.
- Marr, D. A Theory of Cerebellar Cortex. *Journal of Physiology*, London, 202(2): 437 - 470, 1969.
- Marr, D. *Vision: A Computational Investigation into the Human Representation and Processing of Visual Information*. W.H. Freeman, New York, 1982.
- Martinus. Svar på et brev fra en syg. I: *Martinus' Kosmologi*. Martinus Institut, 1993.
- Maslow, A.H. *Toward a Psychology of Being*. van Nostrand, N.Y., 1962.
- Maturana, H., Varela, F. *Kundskabens træ: Den menneskelige erkendelses biologiske rødder*. Ask, 1987.
- Maturana, H. Ontology of Observing: The Biological Foundation of Self Consciousness and the Physical Domain of Existence. I: Donaldson, R.E. (ed.): *Conference Workbook for "Texts in Cybernetic Theory"*. An In-Depth Exploration of the Thought of Humberto R. Maturana, William T. Powers, Ernst von Glasersfeld. A Conference of The American Society for Cybernetics, October 18-23, Felton, California, p.4-52, 1988.
- Mayland, E.L. *Rosenmetoden. Når sind og krop mødes*. Herold Graphic, 1998.
- McDowell, I., Newell, C. *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. Oxford University Press, New York, 1987.
- Mellgren, A. *Psykosomatisk medicin. Et helhedssyn på mennesket*. Natur og kultur, Stockholm, 1983.
- Meltzer, H.Y. *Psychofarmacology: The Third Generation of Progress*. Raven Press, New York, 1987.
- Michal G. *Biochemical Pathways*. Boehringer Mannheim GmbH. W. Germany. Biochemica 1982.
- Miller, R. D. *Psykisk massage*. Borgen, 1979.
- Milne, A.A. *Peter Plys. Fortælling om en lille bjørn*. Gyldendal, 1984.

SØREN VENTEGODT

- Morgan, M. *Det ægte folk. Budskabet til mutanterne*. Lindhardt og Ringhof, 1999.
- Morrison, R.T., Boyd, R.N. *Organic Chemistry*. 3. udg. Allyn and Bacon, 1973.
- Moum, T. Self-Assessed Health Among Norwegian Adults. *Social Sci. Med.*, 35(7): 935-947, 1992.
- Nordenfelt, L. *Livskvalitet och hälsa. Teori och kritik*. Almqvist & Wiksell, Stockholm, 1991.
- Norwood, R. *Kvinder der elsker for meget*. Borgen, 1997.
- Nørretranders, T. *Mærk verden. En beretning om bevidsthed*. Gyldendal, 1991.
- Osho. *The Dhammapada. The Way of the Buddha*. Vol. 1-12. The Rebel Publishing House GmbH.
- Ornish, D. et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? *The Lancet* 1990, vol. 336, 129-133.
- Peirce, C.S. *Charles S. Peirce: Mursten og Mørtel til en metafysik* (Fem artikler fra tidskriftet "The Monist", 1891-93. Introduktion og oversættelse: Peder Voetmann Christiansen), Tekster fra IMFUFA, nr. 169, Roskilde Universitetscenter, Roskilde, 1988.
- Peitgen, H.-O., Richter, P.H. *The Beauty of Fractals*. Springer Verlag, Berlin, 1986.
- Penrose, R. *The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds, and the Laws of Physics*. Oxford University Press, New York, 1989.
- Penrose, R. *Shadows of the Mind: A Search for the Missing Science of Consciousness*. Oxford University Press, New York, 1994.
- Penrose, R. *Twistors and Particles: an Outline. I: Quantum Theory and the Structures of Time and Space*. Carl Hauser Verlag, 1975.
- Penrose, R. *Twistor Theory, its Aims and Achievements. I: Isham et al. Quantum Gravity*. Clarendon Press, Oxford 1975.
- Perls, F. S. *Gestaltterapi*. Munksgaard, 1978.
- Perls, F. S. *Grundbog i gestaltterapi. Med øvelser til selvtæring*. Borgen, 1997.
- Petersen, Eggert, Andersen, J.G., Dalberg-Larsen, J., Sabroe, K.-E., Sommerlund, B. *Livskvalitet og holdninger i det variable nichesamfund*. Psykologisk Institut, Aarhus Universitet (i kommission hos Aarhus Universitetsforlag), 1994.
- Pirsig, R.M. *ZEN og kunsten at vedligeholde en motorcykel*. En undersøgelse af værdier. Borgen, 1991.
- Plum, P. *Mystik, mirakler og videnskab*. Centrum, 1997.
- Popper, K.R., Eccles, J.C. *The Self and Its Brain*. Springer, Berlin, 1977.
- Popper, K.R. *Objective Knowledge: An Evolutionary Approach*. Oxford At The Clarendon Press, Glasgow, Great Britain, 1972.
- Powell, A.E. *Den æteriske dublet og beslægtede fænomener*. 2.udg. Sankt Ansgar, 1997.
- Pribram, K. *Holografisk hukommelse*. Paradigma, 3: 15-23, 1987.
- Pribram, K. *Languages of the Brain*. 2. udg. Prentice-Hall, Englehart-Cliffs, N.J., USA, 1977.
- Prigogine, I., Stengers, I. *Den nye pagt mellem mennesket og universet*. Ask, 1985.

## LITTERATUR

- Purves, D., Lichtman, J.W. *Principles of Neural Development*. Sinauer Ass. Inc. Publications, Sunderland, Massachusetts, 1985.
- Rahula, W.S. *What the Buddha Taught*. Haw Trai Foundation, 1990.
- Rajneesh, B.S. *The Book of the Secrets*. Rajneesh Foundation, Indien, 1980.
- Ravn, Ib. Den indfoldede orden. *Paradigma*, 3: 8-14, 1987.
- Ravn, Ib. Selvorganiserende systemer. *Paradigma*, 3: 50-51, 1988.
- Redfield, J. *Den Niende Indsigt - en opdagelsesrejse*. Borgen, 1993.
- Reich, W. *Orgasmens funktion. Den biologiske energis seksualøkonomiske grundproblemer*. Rhodos, 1971.
- Robbins, A. *Awaken the Giant Within*. Simon & Schuster, London, 1992.
- Roitt, I., Brostoff, J., Male, D. *Immunology*. Gower Medical Publications, London, 1985.
- Rolf, I.P. *Rolfing. The integration of human structures*. Harper & Row, London, 1978.
- Rújula A D. Superstrings and supersymmetry. *Nature* 320, 678-79. 1986.
- Rumelhart, D.E., McClelland and the PDP Reseach Group. *Parallel distributed processing: Explorations in the Microstructure of Cognition*, vol.-1. Cambridge, MA, Bradford Books, MIT press, 1986.
- Sadler, T.W. *Langmanns Medical Embryology*. Williams & Wilkins, Baltimore, London, Sydney, 1985.
- Saint-Exupé'ry, A. *Den lille Prins*. Lindhardt og Ringhof. 1990.
- Sandøe, P. (red.) *Livskvalitet og etisk prioritering*. Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck, 1992.
- Scharff, M. *Elementær Kvantemekanik*. Akademisk Forlag, 1977.
- Von Scheele, C., Nordgren, L. Body Mind Problem in Medicine. *Lancet* 259-61. 1986.
- Schrödinger, E. *What is Life? The Physical Aspect of the Living Cell*. Cambridge University Press, 1943.
- Segré, E. *Nuclei and Particles. An Introduction to Nuclear and Subnuclear Physics*. 2. Udg. W.A. Benjamin Inc., USA, 1977.
- Shekelle, P.B. et al. Psychological Depression and 17-Year Risk of Death from Cancer. *Psychosomatic Medicine*, 43(2): 117-25, 1981.
- Sheldrake, R. Morfisk resonans. *Paradigma*, 4: 16-25. 1987.
- Sheldrake, R. *A New Science of Life*. Blond and Briggs, London, 1981.
- Sheldrake, R. *The Rebirth of Nature: The Greening of Science and God*. Century, London, 1990.
- Siegel, B. *Kærlighed, medicin og mirakler*. Munksgaard, 1988.
- Situpa, den XII Tai. *Relativ verden, absolut sind*. Karmapa Tryk, 1995.
- Slaoui, M. et al. Idiotypic Games within the Immune Network. *Immunology Review*, 90: 73-91, 1986.
- Sobotta. *Atlas of Human Anatomy*. 10. udg. Urban & Schwarzenberg, Munich, 1982.

SØREN VENTEGODT

- Sobotta, Hammersen, F. Histology. *Color Atlas of Microscopic Anatomy*. 3. udg. Urban & Schwarzenberg, Munich, 1985.
- Solomon, G.F. Psychoneuroimmunology: Interactions between Central Nervous System and Immune System. *Journal Neuroscience Research*, 18: 1-9, 1987.
- The Spontaneous Order of Life. Film. Forskningscenter for Livskvalitet, 1996 (upubliceret)
- Spiegel, D. et al. Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer. *The Lancet*, Oktober 14: 888-891, 1989.
- Storm, H. *Seven Arrows*. Harper & Row, New York, 1972.
- Storm, H. *Lightningbolt*. Ballantine, New York, 1994.
- Strausfeld, N.J. *Atlas of an Insect Brain*. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, 1976.
- Suzuki, D.T. *The Lankavatara Sutra*. Routledge & Kegan Paul, UK, 1978.
- Symonds, N. What is Life? Schrödinger's Influence on Biology. *The Quarterly Review of Biology*, 61(2): 221-226, 1986.
- Szentagothai, J. The Modular Architectonic Principle of Neural Centers. *Review of Physiol. Biochem. Pharmacology*, 98: 11-61, 1983.
- Szentagothai, J. The Neuron Network of the Cerebral Cortex: A Functional Interpretation. *Proceedings of the Royal Society*, London, 201, 219-248, 1978.
- Szentagothai, J. The "Module Concept" in Cerebral Cortex Architecture. *Brain Research*, 95: 475-496, 1975.
- Sørensen, B. *Superstrenge. En teori om alt og intet*. Munksgaard, 1987.
- Table of Periodic Properties of the Elements*. Sargent-Welch Scientific Company, Illinois. 1960
- Thom, R. *Structural Stability and Morphogenesis*. Benjamin/Cummings, Reading, 1975.
- Trungpa, N. *The Rain of Wisdom. The Essence of the Ocean of True Meaning*. Shambhala, USA, 1980.
- van Knippenberg, F.C.E., de Haes, J.C.J.M. Measuring the Quality of Life of Cancer Patients: Psychometric Properties of Instruments. *Journal of Clinical Epidemiology*, 41(11): 1043-1053, 1988.
- Varela, F. *Autopoiesis. A Theory of Living Organization*. North Holland, New York, 1986.
- Ventegodt, S. *På vej mod en helhedsmodel for mennesket*. I: Wolkow, I., Ventegodt, S. (se denne), 1986.
- Ventegodt, S. Hvad er liv? En essay om morphogenese og cerebral cortical databehandling. Afløsningsopgave i fysiologi, neuroanatomi og speciel histologi. Eksemplar på UB2, 1988.
- Ventegodt, S. Team Cortex Cerebri (red.). Afløsningsopgaver om hjernen. Eksemplar på UB2, 1988.

## LITTERATUR

- Ventegodt, S. Neuropsykofarmakologi: Implikationer af de psykotrope stoffers virkninger for de højere hjernefunktioner med særligt henblik på depression og skizofreni. Afløsningsopgave i farmakologi. Eksemplar på UB2, 1989a.
- Ventegodt, S. Psykoneuroimmunologi: Immunforsvarets regulation med særligt henblik på Selv-Nonselv Diskriminationen. På vej mod en model for de ikke-genetiske, ikke-traumatiske sygdommes generelle ætiologi og det teoretiske grundlag for en forebygende medicin? Afløsningsopgave i mikrobiologi. Eksemplar på UB2, 1989b.
- Ventegodt, S. Hvad er livskvalitet? Diskussion i "Arbejdsgruppen for livskvalitetsforskning i København", den 19. april 1991. *Ugeskrift for Læger*, 153/31: 2201-2, 1991.
- Ventegodt, S. Review af livskvalitet-litteraturen og en biologisk teori for global livskvalitet. *Agrippa*, 13: 58-79, 1991.
- Ventegodt, S. Livskvalitet kulegraves. *Sygeplejersken*. 19: 23-24, 1992.
- Ventegodt, S. Sammenhæng mellem sygdom, bevidsthed og livskvalitet. *Kronik. Berlingske Tidende*. 20.6.1993.
- Ventegodt, S. Spørgeskema om livskvalitet og livsbegivenheder, version 1.1. Forskningscenter for Livskvalitet, 1994a.
- Ventegodt, S. The Connection between Quality of Life and Disease. Conferencebidrag, I: The Foundation "A Complete Life": *Back to Work*. The Federation of Social Insurance Officers, Sverige, 1994b.
- Ventegodt, S. The Connection Between Quality of Life and Disease - What can we do with ourselves? *Back to Work*. Rehabilitation International ISSA, Sverige, 47-52, 1994.
- Ventegodt, S. Kan livskvalitet måles? *Agrippa*. 15: 111-114, 1994.
- Ventegodt, S. Sammenhæng mellem livskvalitet og sygdom. *Teori og praksis*. Sept.: 19-24, 1994.
- Ventegodt, S. Etik og nyresygdom. *Nyrenyt*. Okt.: 9-11, 1993.
- Ventegodt, S. Hold så op med at spise alle de piller. *Kronik, BT*. 8.5.1994.
- Ventegodt, S. Arbejdsløshed og livskvalitet. Forskningscenter for Livskvalitet. (Forskningsrapport), 1994.
- Ventegodt, S. Sygdom, gener og livskvalitet. Forskningscenter for Livskvalitet. (Forskningsrapport), 1994.
- Ventegodt, S. Livskvalitet og sygdom - om behovet for en ny lægevidenskab. I: Anker Brink Lund (red.): *Sundhedsvæsenet i det 21. århundrede*, 81-83, Komiteen for Sundhedsoplysning. 1994.
- Ventegodt, S. Livskvalitet og alderdom. *Nyhedsinformation for Social-, Sygehus- og Sundhedssektor*. November : 4, 1994.
- Ventegodt, S. Med Guds hjælp og en hånd fra erhvervslederne. *Kronik, Børsen* 30.9.1994.
- Ventegodt, S. Spørgeskema til selvvurdering af livskvalitet. Forskningscenter for Livskvalitet, 1994.



SØREN VENTEGODT

- Ventegodt, S. Ånd alene gør det ikke. Anmeldelse. *Information* 22.2.1995.
- Ventegodt, S. *Måling af livskvalitet. Fra teori til praksis*. Forskningscentrets Forlag, 1995.
- Ventegodt, S., Forskningscenter for Livskvalitet. *Livskvalitet i Danmark. Resultater fra en befolkningsundersøgelse*. Forskningscentrets Forlag, 1995.
- Ventegodt, S. *Livskvalitet og omstændigheder tidligt i livet. Sammenhænge mellem målt livskvalitet hos 4500 31-33 årige og data om deres forældre, fødsel og første leveår*. Forskningscenterets Forlag, 1995.
- Ventegodt, S. Kvalitetsudvikling i sundhedssektoren: Spørg patienterne hvordan de har det. *Ugeskrift for Læger* 157/23 s. 3366-3368, 1995.
- Ventegodt, S. Svar til indlæg af Jens Tølbøll Mortensen og Mogens Grønvold. *Ugeskrift for Læger* 157/38 s. 5280-5282, 1995.
- Ventegodt, S. *Livskvalitet - at erobre livets mening og blive rask igen*. Forskningscentrets Forlag, 1995.
- Ventegodt, S. Spørgeskema: *Livskvalitet og livsbegivenheder*. Forskningscenter for Livskvalitet, 1995.
- Ventegodt, S. *Livskvalitet hos 4500 31-33 årige. Resultater fra den Prospektiv Pædiatriske Kohorte*. Forskningscenterets Forlag, 1996.
- Ventegodt, S. Sammenhængen mellem livskvalitet og sygdom - hvad kan vi gøre selv. *Netværk - et blad om forebyggelse*. April 1996 nr. 1 s. 18-22, 1996.
- Ventegodt, S. Naturens betydning for livskvalitet og sundhed. *TemaNord* 1996:518, s. 15-22, 1996.
- Ventegodt, S. Seksualitet og livskvalitet. *Ugeskrift for Læger* 158/30 s. 4299-4304, 1996.
- Ventegodt, S. The Spontaneous Order of Life. *Ugeskrift for Læger* 158/46 s. 6643-6644, 1996.
- Ventegodt, S. Hvilke principper må ligge bag en moderne sundhedspolitik? *SALT* nr. 6 s. 28-30, 1996.
- Ventegodt, S. *Measuring the Quality of Life. From Theory to Practice*. Forskningscenterets Forlag, 1996.
- Ventegodt, S. *Arbejdslivskvalitet - at blive værdifuld for sig selv og sin omverden*. Forskningscenterets Forlag, 1996.
- Ventegodt, S. *Arbejdslivskvalitet. Et værktøj til medarbejdere og ledere*. Forskningscenter for Livskvalitet, 1996.
- Ventegodt, S. Spørgeskema: Arbejdslivskvalitet. Forskningscenter for Livskvalitet, 1996.
- Ventegodt, S. QOL Livskvalitet. Personlig Profil. Diskette version, 1996.
- Ventegodt, S. Spørgeskema: Helbred, livskvalitet og arbejdsliv. Forskningscenter for Livskvalitet, 1997.
- Ventegodt, S. *Livet er dit. Tag det - brug det - skab det*. Lærervejledning, Opgavehæfte, Elevbog samt programmet QOL: Statistik analyse til undervisningsbrug, 1997.

## LITTERATUR

- Ventegodt, S. Om det gode liv - replik til Jens Bang. *Månedsskrift for praktisk lægegering*, marts 1997.
- Ventegodt, S. Referat af møde med P. Kakoday den 8.12.1997 i Studiekredsen Stof, Liv og Bevidsthed. Forskningscenter for Livskvalitet.
- Ventegodt, S. Referat af møde med G. Boltwood den 12.6.1998 i Studiekredsen Stof, Liv og Bevidsthed. Forskningscenter for Livskvalitet.
- Ventegodt, S. Referat af møde om Kirlian Fotografering den 29.3.96. i Studiekredsen Stof, Liv og Bevidsthed. Forskningscenter for Livskvalitet.
- Ventegodt, S. Sex and the Quality of Life in Denmark. *Archives of Sexual Behavior*, Vol. 27, No. 3, 1998.
- Ventegodt, S. A Five Day "Quality-of-Life and health" Cure. The Quality of Life Research Centre, 1999 (submitted).
- Ventegodt, S., Becker, P. Livskvalitet og sygdom. *Ugeskrift for Læger* 156/11: 1661, 1994.
- Ventegodt, S., Hilden, J., Poulsen, D.L., Zachau-Christiansen, B. Er der en sammenhæng mellem livskvalitet og sygdom? Forskningscenterets Forlag, 1993.
- Ventegodt, S., Hilden, J., Zachau-Christiansen, B. Measuring the Quality of Life: A Methodological Framework.
- Ventegodt, S., Poulsen, D.L. Hvad skal der til før gode råd gi'r livskvalitet? At møde mennesket, hvor det er. *Farmaci*. 139-140, 1992.
- Ventegodt, S., Poulsen, D.L., Hilden, J. 5 teorier for livskvalitet. Resultaterne af et års arbejde i "Arbejdsgruppen for livskvalitetsforskning i København". *Ugeskrift for Læger*, 154(9): 585-6, 1992.
- Ventegodt, S., Poulsen, D.L., Hilden, J. Livskvalitet og etik. *Sygeplejersken* 19: 22-23, 1992.
- Ventegodt, S., Poulsen, D.L., Hilden, J. Livskvalitet helt objektivt. *Farmaci*. 160-163, 1993.
- Ventegodt, S., Poulsen, D.L., Hilden, J., Frimodt, V., Lohmann-Devantier, E., Pruzan, P. Nye instrumenter til måling af livskvalitet. *Agrippa*, 14(3-4): 210-215, 1994.
- Ventegodt, S., Ravn, Ib. Folkesundheden og betalingsbalancen står faktisk på spil. *Civiløkonomen* 1., 4-6, 1997.
- Videnskab og Spiritualitet - Interview med Dalai Lama. Film. Forskningscenter for Livskvalitet, 1996 (upubliceret).
- Villumsen, Aa.L. *Environmental factors in Congenital Malformations: A Prospective Study of 9006 Human Pregnancies*. FADLs Forlag, Odense, 1970.
- Voetmann, Christiansen, P. "Introduktion", p. 1-66 i *Charles S. Peirce: Mursten og Mørtel til en metafysik*. Tekster fra IMFUFA nr, 169, Roskilde Universitetscenter, 1988.
- Voetmann Christiansen. P. Hvor mystisk er kvantemekanikken? *Paradigma*, nr. 2, årg. 3, 1989.
- Walsch, N. D. *Guddommelige Samtaler. En usædvanlig dialog*. Borgen, 1998.

SØREN VENTEGODT

- Weast, R., Astle, M.J. (edt.). *CRC Handbook of Chemistry and Physics*. CRC Press, Inc., Boca Raton, Florida, 1981.
- Webster, R.A., Jordan, C.C. *Neurotransmitters, Drugs and Disease*. Blackwell Scientific Publications, Oxford, 1989.
- Weeke, E. R. *Astma og allergi*. Munksgaard, 1987.
- Weil, A. *Spontan Helbredelse. Om kroppens naturlige evne til at forsvare og helbrede sig selv*. 2.udg. Lindhardt og Ringhof, 1998.
- Wegner, T., Tyler, B. *Fractal Creations*. 2. udg. Waite Group Press, USA, 1993.
- Wigner, E.P. Epistemology of Quantum Mechanics. I: *Contemporary Physics: Trieste Symposium 1968*. Atomic Energy Authority, Vienna 1969.
- Wilber, Ken (red.). *Det holografiske verdensbillede*. Ask, 1985.
- Wilber, K. *The Atman Project. A Transpersonal View of Human Development*. The Theosophical Publishing House, USA, 1985.
- Wilhelm, R., Baynes, C.F. *The I Ching or Book of Changes*. Bollingen Series XIX. Princeton University Press, 1980.
- Williams, P.L., Warwick, R. *Gray's Anatomy*. 36. udgave. Churchill Livingstone, Edinburgh, 1980.
- Wolkow, I., Ventegodt, S. Nukleær og mitochondrie genekspression. Mekanismer og regulation med særligt henblik på differentiering og onto genese. Afløsningsopgave i genetik og statistik. Eksemplar på Panumbiblioteket. 1986.
- Wulff, H.R., Pedersen, S.A., Rosenberg, R. *Medicinsk Filosofi*. Munksgaard, 1990.
- Yates, F.E. (ed.). *Self-Organizing Systems: The Emergence of Order*. Plenum, New York, 1987.
- Yogananda, P. *En yogis selvbiografi*. Borgen, 1997.
- Zachariae, B. *Visualisering og helbredelse*. Munksgaard, 1992.
- Zachau-Christiansen, B. *Development During the First Year of Life*. Poul A. Andersens Forlag, Helsingør, 1972.
- Ziegler, G. *Tarot - Sjælens Spejl*. Sphinx, 1998.
- Østergaard, L. *Psykologiske Digte om Kærlighed*. Skolen for Personlig Udvikling, 1990.

---

# Stikordsregister

- Fra den gamle bog  
Abstinenser 172  
Abstrakte begreber 125  
Afstanden forsvinder 28  
AIDS 207ff, se også HIV  
forebyggelse af... 208  
Alderdommens forfald 182f  
Alkoholisme 172ff  
Allergi 205ff  
Alzheimers senile demens 106, se også  
demens  
Ansvar 19, 27f, 73, 83, 160ff, 230f  
Ansvarlighedsniveau 159  
Antipsykiatri 153  
Arbejde 21f  
Arbejdsfællesskab 111  
Arbejdsløshed 62ff  
Arbejdspladsen 111  
Arbejdsgruppen for Livskvalitet i Kø-  
benhavn 11  
Asthma 205  
Autoimmune sygdomme 209ff  
Autoriteter, ydre 49  
at gøre op med autoriteterne 63ff
- Balance 37  
mellem følelser og fornuft 38  
mellem kærlighed og magt 86ff  
Barndommens sårbarhed 86  
Bastian, Peter 101  
Behov 31  
Behovsopfyldelse 30ff  
Behovspyramide 31  
Belastninger, ydre 189ff  
Bevidsthed 83, 101ff, 105, 120ff, 125, 126  
er selvbekræftende 139ff  
bevidsthedspyramiden 125, 132
- Big Bang 53  
Biokemi 100  
Biologi 33, 113ff  
mod en ny 100ff  
biologisk information 105, 125  
biologisk orden 115f, 118, 184  
biologiske mønstre 127  
fra biologi til sjæl, hjerte og intuition  
113ff  
Brænde for noget 34  
Bro mellem den dybe eksistens og om-  
verdenen 23  
Brystkræft 106, se også kræft  
Børneopdragelse 27, 78f
- Cancer, se kræft  
Celler 28  
cellen som en flydende krystal 109  
celleforandringer 193  
cellens skelet 109  
cellernes samtale 41ff  
cellulær kommunikation 184  
Centrum af sit livs cirkel 113  
Clairvoyance 113  
Cousins, Norman 227
- Darwin, Charles 34  
Degenerative sygdomme 200ff  
Depression 154ff, 165f  
endogen 165  
reaktiv 165  
Diabetes (sukkersyge) 210  
Diskusprolaps 215  
DNA 103ff  
forklarer meget lidt af livet 103ff  
og sygdommene 105f  
Drømme 125

## SØREN VENTEGODT

- beskedne drømme 40
- dybe drømme om livet 22f
- at få opfyldt sine 80ff
- store drømme 40f
- om det gode liv 150
- Drømmesøvn 154
- Døden 144f, 246
  - peger på vores fejl 144f
  - som spejl 234f
  - tænk på din død 83
- Ego 33, 35, 43, 45f, 71, 119, se også selv, "mig"
- Egoistisk 87
- Eksistens 30
- Eksistentiel ansvarlighed 160ff
- Ekspert i livet 49, 53ff
- Ekstrasensorisk perception (ESP) 113
- Elektrochok 153
- Elske, at 44, se også kærlighed
  - at elske sig selv 44, 73, 113, 114
- Emergens 105
- Energi, se personlig energi
- Energiens dans 120, se også kvantemekanik
- Engagement 34
- Ensomhed 27, 69f, 184
- Erobre livets mening 179, 218ff, 241f, se også livskvalitet
- ESP 113
- Evolution 34, 107
  
- Familie 21, 111
- Fedme 30, 106
- Fejl, se menneskets fejl
- Flytte barriererne ind i hovedet 58
- Forbryderrolle 97, se også offerrolle
- Forbundethed 118
- Forholdet til en selv 44ff, se også selv; ego
- Forkerte valg 150
- Fornægtelse af kroppen 39
- Fornuft 46, 88, 105, 126, 138
  - begrænset 33
  - fornuftens orden og intuitionen 127ff
- Forskningscenter for Livskvalitet 11, 13, 271
- Forstyrrelser i hjernens kemi 154, se også skizofreni; depression; sindssygdom
  
- Fortolkning af verden 24, se også landkortet over virkeligheden
- Frigiditet 77, se også seksuelle problemer
- Frihed 28
- Fristelser 41
- Fysisk afhængighed 173
- Fysisk smerte 213ff
- Fysisk sygdom 178ff, 216f
  
- Genoplevelse af forstertilstand og fødsel 148
- Gode kræfter 37, se også det onde
- Grænsen for det menneskeligt mulige 136f
- Gøre det rigtige 47f, se også selvtillid
  
- Had 98, 105
  - at hade sig selv 44
- Hallucinationer 157ff
- Handicap 65f
- Hævntørst 98
- Helbred 21, se også sundhed
  - det dårlige 66f
- Helbredsgener 178ff
- Held 149ff
- Helhed 28, 30
- Heroin 172ff
- Hierarki af begreber 132f
- Hinduisme 136
- HIV 207ff, se også AIDS
- Hjernen 24, 102, 120ff
  - bygger bro mellem livets dyb og omverdenen 126f
  - er gådefuld 122f
  - er ikke en computer 125f
  - fortolker virkeligheden 133ff
  - hjernebølger 130
  - hjernens fysiologi 124f
  - hjernens kemi 154
  - hjernens mønstre 131f
  - hjernens opbygning 123f
  - og bevidstheden 120ff
  - pandelappen 125
  - skaber orden 132f
  - størhjernen 123
- Hjerte 30, 35ff, 113ff, se også sjæl
  - Hjertets hemmelighed 39
- Hjerte-kar-sygdomme 14, 185, 187, 198ff
- Hovedpine 32
- Humor 227, 244

## STIKORDSREGISTER

- Hvile i sig selv 113, se også balance; selv; livskvalitet
- Hydra 106, 107, 123
- Høfeber 205, se også allergi, immunsystemet
- Højdepunktsoplevelser 16
- I Ching 228f
- Illusioner 33, se også selvbedrag, livsløgne
- Immunsystemet 202 ff  
immunologisk reaktion 117  
immunsystemets regulation 202ff  
forstyrrelser i immunsystemets regulation 202ff
- Impotens 77, se også seksuelle problemer
- Indiansk shamanisme 136
- Infektioner 204f, se også immunsystemet; subkliniske infektioner
- Influenza 205
- Information 104, 111ff, se også biologisk information
- Informationsstrømmene i det levende 109f
- Integrere sit livs begivenheder 147ff, se også terapi; psykoterapi
- Intellektuelle fornøjelser 51
- Intelligens, kreativ 47
- Intuition 35f, 105, 113ff, 115, 164, se også fornuft, hjerte  
fornuftens orden og 127ff
- Janteloven 24
- Jeger i konflikt 45, se også selv; ego; "mig"
- Kampen for det gode liv 18, 48, 98, se også livskvalitet
- Kaos 83
- Kende sig selv 113, se også selv, ego, "mig"
- Kierkegaard, Søren 172
- Knogleskørhed 200ff
- Kolesterol 185
- Kommunikation 28, 44, 112
- Kompleksitet 124  
i biologiske systemer 101
- Konflikten mellem det erotiske, det åndelige og det borgerlige 52f
- Kost 181, 185
- kostekspertes 27
- Kræft 14, 144, 192ff  
brystkræft 106  
kræftpatienter 144  
kræftisiko 184  
livmoderhalskræft 193
- Krænkelser 85ff
- Kreativ intelligens 47, se også liv
- Kronisk sygdom 29, se også sygdom
- Kroppen, fornægtelse af 39
- Kroppens organer 110
- Kultur 88, 142, se også fornuft
- Kundskabens Træ 121
- Kvantemekanik 10, 53, 101, 127
- Kæreste 70ff, se også parforhold; kærlighed  
at mangle en 70ff
- Kærlighed 28, 40f, 44, 97ff, 105  
fra biologisk information til 111ff  
den store kærlighed? 21  
når kærligheden er død 74  
til livet 118f  
og magt i balance 86ff
- Kønssygdomme 38
- Laing, R.D. 153
- Landkort over virkeligheden 24ff, 28, 45, 58, 93, 112, 138f, 160  
at fare vild i landkortet 138f  
det gode... 50  
og menneskets fejl 135ff
- Leary, Timothy 229
- Liv 101ff  
at forstå... 37  
hvad er livet 106ff  
ind i livet 100ff  
kærligheden til 118f  
livet strømmer  
livets dyb 126f  
som en dans 99
- Livets første, anden og tredje klasse 49ff
- Livets intelligens 33
- Livets kvalitet, se livskvalitet
- Livets mening 113f, 179, 218ff, 23, 241f, 33f, 53, se også livskvalitet, selvmord  
at kende... 113  
at finde... 114  
problemer med 168ff  
mysterier 100

## SØREN VENTEGODT

- nerve 34f, 47, se også livets mening, livskvalitet
- niveauer 110f
- overflade 29
- problemer 49, se også problemer smerten ved at kende sit livs mening 243ff
- Livmoderhalskræft 193, se også kræft
- Livsanskuelse 14f, 25, 26f
- Livsduelighed 48ff, 150
- Livsenergi 17, 56f, 114, 222, 237
- Livsforlængelse 10
- Livsglæde 181f, 223
- Livskvalitet 20ff, 239f, se også behov, livsglæde, tilfredshed, kærlighed, livsduelighed,
- Livskvalitet
  - er en paraplybetegnelse 29
  - er individuelt 11
  - Livskvalitet i Danmark. Resultater fra en befolkningsundersøgelse* 13
  - og biologisk orden 115f
  - og fysisk helbred 9, 114
  - og sygdom 114, 116ff
  - at udforske livskvaliteten 9ff
- Livskvalitetsundersøgelsen 20
- Livsløgne 32, 167
- Livsmening 20ff, 51 se også mening, livets, samt livskvalitet
- Livsstil 181
- Livsudfoldelse 32ff, se også livskvalitet
- Livsudfoldelse, blokering af 17
- Livsvilje 44, 114
  - som eneste vej 236ff
- Lupus (LED) 156
- Lykke 20ff, 30ff, 40, 51, se også livskvalitet
- Lyst til at gøre andre ondt 95ff, se også det onde
- Lyve for sig selv 116, se også livsløgne, ego
- Lægens rolle 12f
- Lægevidenskab 26
  - fremtidens... 178f
- Mad, fed 186
- Mandelbrot-fraktalen 132
- Mangelnde seksuel lyst 77, se også seksuelle problemer
- Mani 138
- Maslow, Abraham 31, se også behov
- Mavepine 214
- Meditation 148
- Megalonomi (storhedsvanvid) 138
- Mening 28, 133, se også livets mening erobre livets mening 179, 218ff, 241f
- Menneskets fejl 55, 135ff, 141ff, 145, se også kortet over virkeligheden at rette sine fejl 141ff
- Menneskeopfattelse 25
- "Mig" 28, 43f, se også selv; ego
- Mindreverdskomplekser 51
- Meningitis 205
- Menneske, det at være 37ff
- Mirakler 236
- Misbrug, se stofmisbrug; seksuelt misbrug
- Mobning 96
- Mønstre i stoffet 120f
- Motion 181, se også livsstil
- Münchhausen 172
- Mystik 113, 228ff
  - inviterer til virkelighedsflugt 230
- Måling af livskvalitet. Fra teori til praksis 13
- Narkomani 172ff
- Narkopolitik 175f
- Nattedrømme 130f, se også drømme, hjernebølger
- Negative holdninger 83, se også livsanskuelse, selvopfattelse, landkortet over virkeligheden
- Nervecellen 121
  - som computer 124
- Nerveimpulser 126
- Nerveledning 124
- Neurale netværk 122, 126
- Nielsen, Holger Bech 101
- Nydelse, lokale vs. globale 30
- Nærhed 44, se også kærlighed
- Nørretranders, Tor 126
- Offer 92
- Offerrolle 58, 97, 162f
- Omverdensbillede 25, se også landkort over virkeligheden
- Onde, det 86ff, 96
  - lyst til at gøre andre ondt 95ff
  - onde kræfter 37

## STIKORDSREGISTER

- Opmærksomhed 126  
   opmærksomhedens mysterium 129f  
 Opskriften på at være menneske 108, 115, 118  
 Orgasme, manglende 77, se også seksuelle problemer  
 Overgreb 86, 98  
   seksuelle 89ff  
 Overfladiskhed 46  
 Overskud 167  
  
 Paranoia 138  
 Parforhold 21, 111, se også kærlighed; sex  
   at etablere et 70ff  
   at forbedre sit 73  
 Penge 20, 31  
 Personligt ansvar for sygdom 13  
 Personlig energi 16, 17, 48, 82  
   at få mere energi 225ff  
   at mangle energi 166ff  
 Personlig historie 212  
 Personlig udvikling 54  
 Personlig viden 9, se også intuition, dybe selv, selvtillid  
 Personlige fejl 17, se også menneskets fejl, landkortet over virkeligheden  
 Personlighed 45  
 Phenylketonuri (PKU) 106  
 Placeboeffekten 179  
 Pollenallergi 206, se også allergi, immunsystemet  
 Potentialer, at virkeliggøre sine 47  
 Problemer 49, 56ff  
   hvordan de kan tackles 56ff  
   kan løses 56ff  
   eksistentielle 152ff, 218  
   med at etablere et parforhold 70f  
   med at forstå virkeligheden 102f  
   med livets mening 168ff  
   seksuelle 76ff  
   økonomiske 58  
 Problemløsning 82ff  
   en værktøjskasse til... 82ff  
 Produktiv psykose 155  
 Projektet "Livskvalitet og sygdomsårsager" 11  
 Prostitution 29  
 Psyke 179ff  
 Psykisk afhængighed 173  
 Psykiske lidelser 49, 152ff, 160ff  
   opfattelser af psykisk sygdom 152ff  
 Psykoneuroimmunologi (PNI) 203  
 Psykoterapi 147  
 Puberteten 233  
  
 Rask, at blive 118, 218ff  
 Realisere sig selv 31, se også behov, livskvalitet  
 Religioner, verdens 48  
 Resignation 22, 32  
 Revision af værdier 15, se også livets mening, at erobre  
 Rygning 188  
   holde op med... 60ff  
 Rygsmerter 214  
 Rygter 86  
  
 Saint-Exupéry, Antoine 229  
 Salamander 108  
 Samfundets narkopolitik 175f  
 Sammenhæng 35, 43  
   mellem livskvalitet og sygdom 114  
   mellem psyke og sygdom 179ff  
 Selv, se også ego, "mig"  
   dybe selv 43, 87  
   forholdet til en selv 44ff  
   at kende sig selv 113  
   selvbedrag 33  
   selvopfattelse 25  
   selvrespekt 245  
   at svigte sig selv 169  
 Selvbekræftende opfattelse 83, se også bevidsthed  
 Selvdisciplin 16, 23, 47  
 Selvhelbredelse 177  
 Selvhøjtidelighed 145ff, se også menneskets fejl  
 Selviskhed 87  
 Selvmedlidenhed 145ff, se også menneskets fejl  
 Selvmord 152ff, 168ff  
 Selvmordsforsøg 83  
 Selvorganisation 104f, 125  
 Selvrespekt 244  
 Selvtillid 19, 23, 54, 79, 83, 231ff  
 Selvvurderet helbred 187  
 Senil demens 106, 183, 200ff  
 Sex 30, 76ff, 89ff  
   besat af 30  
   seksuel lyst 38



## SØREN VENTEGODT

- seksuel nydelse 30
- seksuelle problemer 14, 27, 76ff
- seksuelt misbrug 92
- seksuelle overgreb 89ff, 94
- Siegel, Bernie S. 221
- Sindssygdom 159ff, se også skizofreni; depression
- Sjæl 113ff, 130f, se også selv; ego; "mig" at pantsætte sin sjæl 168
- Sjögrens syndrom 209, se også immunsystemet
- "Skæve molekyler" 189ff
- Skedekrampe (vaginisme) 77, se også seksuelle problemer
- Skilsmisse 75, se også parforhold, kærlighed
- Skizofreni 106, 154ff, 180, se også psykiske lidelser
- Skyldfølelse 95
- Slimsvamp 107
- Smerter under samleje 77
- Sociale problemer 14
- Socialvæsenet 26
- Sprog 120
- Stof 101ff
- Stof, liv og bevidsthed 101ff
- Stofmisbrug 49, 152ff, 172ff
- Store drømme 40
- Storhedsvanvid (megalomani) 138
- Strategi 45
- Subjektiv livskvalitet 29, se også livskvalitet
- Subkliniske infektioner 204
- Sukkersyge 210
- Sundhed 179ff
  - at blive rask igen 118, 218f
  - og livsglæde 181f
  - og videnskab 185ff
- Sundhedsvæsenet 26
- Sygdom 179ff, 189ff
  - autoimmun 209ff
  - degenerativ 200
  - DNA og... 105f
  - forebyggelse af... 13
  - forståelse af 42, 178ff
  - fysisk 178ff
  - kronisk 47
  - livskvalitet og 116ff
  - psykisk 49
  - sygdom, symboler og mystik 228ff
  - årsagen til 183ff
- Symboler 228ff
- Symbolikken bag sygdommen 211ff
- Synapser 126
- Sædafgang, for tidlig 77, se også seksuelle problemer
- Tanker 126
- Terapi 147, 149
- Tetraplegi (lam i arme og ben) 29
- Thyrotoxicose 209
- Tibetansk buddhisme 136
- Tibetanske Dødebog 229
- Tiden udvider sig 236
- Tilfredshed 28ff, se også livskvalitet
- Tilgivelse 97ff
- Tilstedeværelse 138
- Tolerance 142
- Tro 27, 49, 239
- Tværvidenskab 10, se også Stof, liv og bevidsthed
- Ude-af-kroppen-oplevelser 129
- Udfolde sig selv 47, se også livsudfoldelse, livskvalitet
- Uheld 21, 149ff
- Underbevidstheden 93, 105
- Underlivssmerter 214
- Urhavet 108
- Urinvejsbetændelse 205
- Vedholdenhed 23
- Ven 21
  - at mangle en god 67ff
  - vennekreds 111
- Verdens religioner 48
- Verdensbillede 25, 88f, 112, se også landkort over virkeligheden
- Videnskab og sundhed 185ff
- Videnskabelig metode 14, 185ff
- Videnskabelig syntese 10
- Vildskab 34
- Villumsen, Aage 11
- Viljen 237, se også livsvilje
- Virkeliggøre sine potentialer 47, se også livsudfoldelse, livskvalitet
- Virkeligheden, hjernen fortolker 133ff
- Virkeligheden, problemer med at forstå 102f
- Virkelighedens muligheder 23

## STIKORDSREGISTER

- Virkelighedsbeskrivelse, se landkort over virkeligheden  
Virkelighedsopfattelse, se landkort over virkeligheden  
Visdom 17, 27, 48f, 231ff  
Voldtægt 92, 93ff  
Værdier 238
- Weeke, Bent 203
- Yderste fattigdom 29  
Ydmyghed 17, 244  
Ydre autoriteter 49
- Ydre belastninger 189ff
- Zachau-Christiansen, Bengt 11
- Økonomi 21  
    økonomiske problemer 58ff  
Økosystem, det globale 111
- Ånd, at kultivere sin 241  
Åreforkalkning 106  
Årsager  
    til narkomani 174ff  
    til sygdomme 183ff



tom bage, side 280