

## **Interview med Henrik Lauridsen-Katborg, Århus den 5. september 2003**

M: Jeg har et par gange studset over titlen "Vejen til fordybelse". Hvorfor ikke veje til fordybelse eller vej til fordybelse?

H: Oprindelig hed den "Et liv i fordybelse". Det var forlagsredaktøren ikke så glad for. Vi blev derfor enige om "Vejen til fordybelse". Det er lidt bastant, men på den anden side går jeg ud fra at læseren ved, at der selvfølgelig ikke kun er én men mange veje til fordybelse.

M: Der kan for mig som læser komme en slags kosmologi over din bog, sådan at forstå at den synes at handle om, hvordan den verden, vi færdes i, er skruet sammen. Den bliver for mig til en slags livsanskuelse.

H: Ja, det synes jeg også. Hvad tænker du om det? At det var at tage munden for fuld?

M: Nej, men det er jo sjældent i dag, at psykologer tillader sig at tænke i og fremstille større sammenhængende teorier. Vi er tilsyneladende mere optaget af at effektivisere vores metoder, så vi kan kurere nogle mennesker.

H: Jeg er ikke så optaget af at kurere. Når jeg arbejder som psykolog, sigter jeg mod at klienten bliver bedre til at være sammen med sig selv og andre. Jeg arbejder primært med, at man bliver bedre til at være i kontakt med sig selv omkring det, der sker og mindre med at forandre på det, der sker.

Når man lever sit liv, opstår der selvfølgelig vanskeligheder, det er en del af livsprocessen. Det væsentlige er, om man kan lære at være kærligt sammen med sig selv og andre, mens disse brydninger står på.

Jeg er ikke så optaget af at fjerne nogle symptomer - de må selvfølgelig gerne forsvinde og gør det sommetider - men mit fokus er at forbedre evnen til kontakt.

Der er en anden ting, jeg er optaget af, og det er at turde pege. Jeg oplever, at det kan være vigtigt at turde pege i en bestemt retning fra den erfaring, man nu har fordøjet i sit eget liv. Det væsentlige ved at pege i en bestemt retning er ikke, at andre så eventuelt går den vej, men at det kan bruges som et fikspunkt i den indre orientering. Det har noget at gøre med at være behjælpelig med at orientere ved at turde pege.

M: Det kan være, det er dér min opfattelse af bogen som en meget moralsk bog kommer ind, ikke moraliserende, men moralsk.

H: Det vil jeg tro. Jeg er moralsk i den forstand, at jeg mener, man som menneske har en opgave i at forsøge at leve sit liv så godt som muligt ud fra de kvaliteter, man har med sig. Man har et moralsk ansvar for at forsøge at få det til at udkrystallisere sig. Det væsentlige er ikke om det lykkes, det væsentlige er anstrengelsen. Det går sjældent sådan som man regner med, selvom man anstrenger sig. I anstrengelsen for at få livet til at forme sig, så det fornemmes rigtigt, kan man, hvis man er opmærksom, bygge en positiv holdning til sig selv og ens medmennesker.

M: Jeg fornemmer næsten Antikkens "treenighed" mellem linierne i bogen: Det gode, det skønne og hos dig især det sande.

H: Jeg er meget optaget af det sande i den forstand, at det er min opfattelse, at noget kan være autentisk. Hos sig selv kan man som regel mærke, hvornår man er autentisk til stede. Den fornemmelse er vigtig. Den har stor betydning for forholdet til en selv og ens væren i verden. Det, jeg taler om, er vejen ind i essensstrukturen og kernen.

M: Der forlader du den postmoderne eller dekonstruktivistiske hovedstrømning. Mange af os psykologer opererer jo i dag med, at vi ikke har nogen kerne, essens eller et fast afgrænset selv, at der kun kan findes en momentan sandhed.

H: Ja, det synes jeg er noget vrøvl. Jeg er ikke så optaget af at tænke på den måde. Så du kan godt sige, at jeg er umoderne i den forstand.

Jeg synes, det er indlysende, at vi har en essensstruktur eller en kerne. Hvis vi tænker på biologien, er der den genetiske kode. Der er for mig ikke tvivl om, at der er nogle udviklingsprocesser forbundet med den - både kropslige og psykologiske. Nogle udviklingsprocesser der peger i en bestemt retning. Hvis vi er nogenlunde i overensstemmelse med den retning, vil jeg godt vædde på, at vi føler os temmelig autentiske.

Så er der hele den del af os selv, som vi bygger i samarbejde med omverdenen - det som jeg i bogen taler om som det personliges grundlag - så når vi er 40-50 år, kan vi selvfølgelig ikke skelne mellem natur og kultur. Det er heller ikke væsentligt, for der er stadig fornemmelsen af autencitet og kerne som noget vigtigt at orientere sig efter i det indre.

Kernen eller essensstrukturen er en dybdepsykologisk rejse ind mod sig selv. Man kan næppe sige, at man når frem, men derimod at vejen består af en forandringsproces, som kan beskrives. Noget af det, der forandres, er i høj grad ens selvopfattelse. Der opstår åbninger i selvkontakten. Hvor man i en vis forstand bliver mindre individuel og mere anonym og kollektiv. Der sker en langsom afvikling af dele af det personlige.

M: Der minder din tankegang jo om Jungs beskrivelse af livet, som noget der falder i to dele: En del, hvor jeg'et og det ydre liv bygges op og en del, hvor jeg'et afvikles og det indre liv tager over på det bekostning af det ydre.

H: Ja, det er noget i den retning, jeg sigter mod. Først er der hele den proces med at blive og være sig selv. Udfolde de medbragte kvaliteter. For eksempel at blive en dygtig psykolog, der kan sit håndværk. Dernæst er der en fase, hvor det første er vigtigt men ikke det centrale. Det, der nu kommer i centrum - for at opretholde kontakten med sin kerne - er en bestemt type afvikling af en selv. En måde at komme ud over sig selv på. Man starter i en vis forstand på en opløsningsproces.

M: Man kunne godt fristes til at spørge sig selv : Hvorfor skulle jeg dog bevæge mig ud i det ? Vejbeskrivelsen lyder jo i hvert fald delvist ubehagelig og stenet.

H: Ja, det kan du have ret i. Den ændring kan måske også beskrives som ændringer i ens selvbillede. Det, der støtter selvbilledet og selvforfølelsen bliver anderledes. Så kan man spørge, hvorfor begynde på det. Mit svar er, at det kan man sgu ikke blive fri for, hvis man ikke vil gå i stå. Hvis man er i god kontakt med sig selv, vil man mærke, at der dybt inde i en er noget, der peger i den retning.

M: Så der er altså en slags tvang i det eller en naturlig bevægelse?

H: Ja, i hvert fald er det min erfaring, at det er sådan for mange mennesker.

M: I anden del af bogen, hvor du blandt andet beskriver vandringen gennem sindsrummene, træder de kropslige aspekter mere i baggrunden end i første del af bogen. Er det fordi de bliver mindre betydningsfulde?

H: Nej, det at sanse kroppen bliver ved med at være meget vigtigt. Nogle af de kropsspsykologiske blokeringer er imidlertid blevet løsnet gennem det terapeutiske arbejde. Man kan sige, at kroppens signaler også er blevet mere sandfærdige gennem bearbejdningen af de karakterologiske træk. Man opdager det hurtigere, hvis man går ind i et gammelt forsvarsmønster.

Kroppen er sat fri af nogle ubalancer. Det betyder, at kropssansningerne begynder at indgå i selvfornemmelsen som en slags musisk baggrund. Denne "musik" er det absolut vigtigt at have øre for i de dybdepsykologiske trin. Den hjælper med at finde vej.

M: Kan man sige, at kroppen bliver mere informationsbærende?

H: Ja, det kan man godt.

M: I den del af bogen, der handler om udviklingen i voksenlivet, er der ind i mellem en del kristen metaforik. Er det sådan, at kristendommen spiller en væsentlig rolle for dit syn på det dybdepsykologiske eller låner du blot billeder herfra?

H: Jeg låner billederne. På et tidspunkt i den dybdepsykologiske udvikling spiller tro som regel en central rolle. At turde tro på noget, der er større end en selv, kan starte en proces omkring tillid og hengivelse, der er vigtig. Længere fremme på vejen når forestillingen om frelse er passeret, kan det at tro flytte ind i hjertet sammen med kærlighed og opmærksomhed. Her kan tro medvirke til at udvikle en bestemt disciplin eller holdning, der er nødvendig for at komme længere.

M: Så det er ikke en bestemt form for tro?

H: Nej, om det er kristendom, buddhisme eller en anden trosretning er for mig at se ikke væsentligt i det, vi taler om her. Det drejer sig om en åbenhed overfor det, der er større end en selv og en hengivelse. En åbenhed og en holdning, der kan placere en korrekt i den store helhed og styrke en i en kærlig ansvarlighed.

M: Det passer måske med, at læsningen af den sidste trediedel af bogen kræver, at man på en måde hengiver sig til stoffet. Man kan ikke analysere sig gennem den del af bogen. Man kan heller ikke alene forholde sig til den som billeddannende, synes jeg, så læsningen kræver en slags tillid eller hengivelse: Man må vente og se, hvad stoffet - eller fortællingen - gør ved én.

H: Nu vil jeg tro, Marianne, at man godt kunne analysere gennem den. Den er skrevet med henblik på, at man skulle tænke med den - tænke med billederne.

Den skulle gerne kunne bruges på den måde, det ville jeg sætte pris på..

Nogle gange udfordrer jeg læserens evne til at være i et usikkert felt og beder om hans tålmodighed. Og jeg arbejder i den sidste del af bogen også med at indstille læseren på en bestemt måde. Det er væsentligt at turde gå ind i noget, som er vanskeligt at få hold på, med tillid til at der udkrystalliserer sig en vej. Det minder for mig at se om den måde, livet er på.

