

# Kærlighed, hengivelse og

*Hvordan kan vi som voksne vokse ud over vores umiddelbare begrænsninger og blive medskabende i en udvikling, der synes at række langt ud over grænserne for den enkeltes liv. Det handler en ny bog om.*

**Det var** med forventningens glæde og nysgerrighed, jeg gik i gang med at læse bogen, og jeg er bestemt ikke blevet skuffet, det er en spændende bog. "Kærlighed hengivelse og længsel" – en yderst dragende titel, der med det samme fører til eksistentielle refleksioner. Bogen kan med fordel læses som en fortsættelse af forfatterens sidste bog "Vejen til fordybelse", Modtryk 2003.

Kærlighed, hengivelse og længsel er en bog om voksenalderen. Det vil i denne sammenhæng sige alderen mellem 30 og 70 år. Bogen præsenterer et perspektiv på denne udvikling, der medtager både biologiske, psykologiske og spirituelle dimensioner.

Forfatteren, psykolog Henrik Lauridsen-Katborg belyser, hvordan der findes et potentiale i denne udvikling, der indebærer, at det voksne menneske kan overskride sine umiddelbare begrænsninger og indgå som en skabende del i en dybere proces, der rækker langt ud over grænserne for den enkeltes liv.

Bogen er inddelt i tre hovedafsnit, der overordnet set bevæger sig fra et psykologisk niveau, gennem et dybdepsykologisk, til et åndeligt-spirituel niveau af menneskets eksistens.

Det indledende kapitel handler om nogle grundlæggende træk ved liv og bevidsthed og efterfølges af et kapitel, der redegør for den bevidsthedsmodel, som danner baggrund for det begrebsapparat, forfatteren bruger til at belyse voksenalderen. Der peges blandt andet på nogle af de mekanis-

mer, der ligger bag det nærværende øjeblikke struktur, og hvordan viden og information er lagret og eventuelt formidles frem i forgrunden af bevidstheden.

## Bogens tre dele

Første del af bogen beskriver arbejdet med at blive sig selv og de erfaringer, der er centrale i den forbindelse. Herunder hvordan erindringer om opvæksten og deres nutidige indflydelse på ens livsførelse kan være vigtig. Det påvises og illustreres, hvordan de emotionelle kræfter kan hæmme ens udfoldelsesevner, og hvor vigtigt det er at blive fortrolig med dem. Endvidere ses der på den kognitive udvikling, og hvordan tankemønstre grundlagt i barndommen kan sætte grænser for den voksnes selverkendelse.

Forfatteren beskriver, hvordan bevidsthed om forskellige somatiske processer kan styrke evnen til at forblive nærværende – også i situationer, hvor det kan blive nødvendigt at give slip på den kognitive viljemæssige kontrol, som for eksempel ved mere spirituelle erfaringer.

Det skildres, hvordan det personlige arbejde kan bringe én i kontakt med en længsel efter at overskride sig selv og række ud mod en større virkelighed.

Bestræbelsen på at blive sig selv munder ikke sjældent ud i en vis soliditet i ens væsen og en oplevelse af center eller midtpunkt, hvorigennem livets dybde dimensioner strømmer. Der kan opstå en mere vedholdende

fornemmelse af, at der findes en spirituel dimension i ens indre, der transcenderer levetid og opleves tidløs. Henrik Lauridsen-Katborg beskriver udviklingen som et forløb ind mod ens essens, der indebærer, at sindet udvider sig i højde, vidde og dybde.

Denne proces gøres der nærmere rede for i bogens anden del, "Dybberiggende ændringer i voksenalderen". En dybdepsykologisk udvikling, der foregår gennem tre sindstilstande/rum, der kaldes sindsrum I, II og III. Hvert af disse sindsrum har oplevelseskvaliteter og udfordringer, der berører ens fornemmelse af identitet.

Forfatteren belyser, hvordan forandringerne kan tage sig ud med case-stories fra hans psykoterapeutiske praksis, og det illustreres derigennem, hvilke problemer man kan støde ind i hos sig selv, og også hvordan man kan skelne mellem regressive og progressive sider af den psykodynamiske proces.

I 3. del koncentrerer forfatteren sig om kærlighed, hengivelse og længsel og beskriver, hvordan disse tre varme dynamiske strømme kan bidrage i den personlige udvikling. Der gøres rede for, hvordan de kan åbne det nærværende øjeblik for livets fylde og mangfoldighed og styrke udviklingen af en mere dybtfølt erkendelse.

Når disse varme strømme kommer i et bestemt samarbejde, medfører det ifølge Henrik Lauridsen-Katborg, at der opstår en arkitektur i bevidstheden, der kan rumme det tidløse aspekt ved tilværelsen. I de øjeblikke ser det

# længsel



## Bogdata:

Henrik Lauridsen-Katborg: "Kærlighed, hengivelse og længsel. En bog om voksenudviklingen". Modtryk, 2007. 367 sider, 299 kr.

ud, som om en større virkelighed ansues direkte.

Forfatteren mener, at drivkraften for et menneske i en dybereliggende udvikling er længslen efter at fuldbyrde, hvad han kalder det medbragte individuelle udviklingsspor. Indfældet heri ligger muligheden for at videreføre den evolutionære informationslinje. Det enkelte menneske har, iboende i sit sind, en opgave, der går ud på at bidrage så godt som muligt med de kvaliteter, han har fået overdraget ved indgangen til sin eksistens.

Udviklingssporet består af ufærdig biologisk bevidsthed, der er afhængig af en vekselvirkning med en imødekommende omverden for at udfolde sig optimalt. I mødet og kontakten med denne forhåbentligt kærlige omverden forgrener den biologiske bevidsthed sig gradvist ind i et netværk

af følelsesmæssige, erkendelsesmæssige og åndelige sammenhænge.

En voksen kan erfare udviklingssporet som en slags vejviser ind mod den indre natur, hvorfra fornemmelsen af en autentisk og oprigtig tilstedeværelse i sig selv udspringer, og hvor netop kærlighed, hengivelse og længsel dybtfølt kan fornemmes strømme.

## Velskrevet brugsbog

Bogen sætter fokus på disse tre essentielle begreber ved den menneskelige eksistens. Begreber, vi som psykologer altid vil være i berøring med i vores psykoterapeutiske arbejde.

Henrik Lauridsen-Katborg forsøger i bogen at være påpasselig med ikke at prædike for et bestemt livssyn, blandt andet ved at belyse de udviklingsmuligheder, han ser i den spirituelle di-

mension, og samtidig gøre læseren klart, at det kun giver mening at tage imod det, den enkelte synes at kunne bruge i sin egen forståelse af virkeligheden.

De meget illustrative casestories giver et inspirerende indblik i forfatterens måde at arbejde på. Han fokuserer på individets indbyggede potentiale og forsøger at hjælpe den enkelte med at forbedre kontaktevnen og i en vis forstand komme ud over sig selv. I det terapeutiske rum fordres der en atmosfære af nysgerrig imødekommethed, der kan fremme det udviklingsspor, der er gemt i den enkeltes eksistens. Vækstprocessen er således dybt afhængig af et kærligt nærvær og ønske om i fællesskab at finde retning. Hvis det lykkes, opstår mere end det, der er gemt i udgangspunktet. Tilvæksten udvikles gennem samværets karakter.

Bogen er en inspirerende og velskrevet brugsbog og anvendelig både i professionelt regi og personligt for indsigt og inspiration i det personlige udviklingsarbejde. Forfatteren beskriver og belyser den normale udvikling og det voksne menneskes udviklingspotentialer på en nuanceret og respektfuld måde.

Bogen lever op til forfatterens intention: et landkort, man kan orientere sig efter i de mange facetter virkeligheden er sammensat af.

*Lisbeth Sten Jensen*