
DEN NØDVENDIGE KOMPLEKSITET

 Tekst: Ole Vedfelt

Om udviklingen af en integreret psykoterapi og kybernetisk psykologi

Mit første ansigt-til-ansigt møde med den psykoterapeutiske verden fandt sted i den magiske maj måned 1968 samtidig med det legendariske studenteroprør i Paris, hvor gamle autoriteter blev udfordret, og hvor døre til nye livs- og tankeformer og åbnede sig på vid gab.

Jeg var blevet færdig som tandlæge i 1965, da jeg var 23. Jeg havde klaret studiet udmærket, og den sundhedsvidenskabelige baggrund var en god platform til at komme videre i livet. Dog havde en åndelig hunger været utilfredsstillende, både under studiet og efter afsluttet eksamen. Det var opgangstid, præget af økonomisk vækst, lønnen var god, og der var mulighed for deltid og sæsonjob, så jeg kunne fordybe mig i filosofi, kunst, litteratur og musik.

ÅNDELIG FØDE

Den pludselige åbning i maj 1968 havde sin forhistorie. I slutningen af 50'erne var de danske gymnasieelevers yndlingslæsning bøger som Panduros *Rend mig i traditionerne*, Rifbjergs *Den kroniske uskyld* og J. D. Salingers *Forbandede ungdom*. Bøgerne fremstillede samfundet og de voksnes verden som grundlæggende korrumpet og hyklerisk.

Ekstensialismen, som prægede 1950'erne, havde udgangspunkt i filosoferne Martin Heideggers og Jean Paul Sartres begreber om autenticitet og troskab over for egen virkelighedsoplevelse uanset ydre pres fra konventioner og autoriteter. I USA voksede i tresserne fredsbevægelser frem imod atomoprustning og op-

trapning af vietnamkrigen, og der var en begyndende bevidsthed om, at vores velstand byggede på udnyttelse af den tredje verdens ressourcer (Zunes og Laird 2010). Provobevægelser gjorde deres entré på scenen. Studenteroprøret i Paris fik for en stund en hel nation til at overveje sit forhold til sine idealer om frihed, lighed og broderskab (Steinfels 2008).

En anden strømning i tiden søgte veje til at ændre bevidstheden og fremme indre udvikling for at blive et mere helt menneske. Bøger om østlig filosofi og livspraksis udkom på dansk. Fx Alan Watts (1962) om zenbuddhisme og taoisme og Eugen Herrigels *Bueskydning og Zen* fra 1953. Bøgerne omhandlede ikke-materialistiske værdier som meditation, nærvær i nuet, afkobling af bevidstheden fra dens travle projekter til fordel for harmoni med den indre og ydre natur. Jeg læste om yoga og dyrkede det *on and off*.

Frem mod 1968 eskalerede modstanden mod det etablerede samfund og den herskende bevidsthed med indflydelse fra USA. Med henvisning til mulige bevidsthedsændringer inspireret af østlige oplevelsesformer skabte Alan Watts det slagkraftige slogan: *Get Out of Your Mind To Come To Your Senses*.

Psykiateren Ronald Laing havde i *Oplevelsens Politik* (1967, 1969) påpeget sociale og familiemæssige baggrunde for psykoser og gik imod den ortodokse psykiatri brug af psykofarmaka og elektrochok. Laing mente, at man skulle tage udgangspunkt i de individuelle klienters oplevelse og følelser snarere end blot at se dem som symptomer på sygdom. Han blev ikon for en anti-psykiatrisk bevægelse, som han imidlertid fandt løb af

sporet, når den hævdede, at det var de syge, der i virkeligheden var de sunde.

Den californiske psykolog Timothy Leary speedede processen op med LSD, som han beskrev som et nyttigt terapeutisk og spirituelt redskab under slagordet *Turn on, tune in, drop out*. The Beatles og andre kendisser tog i februar 1968 til Indien for at lære meditation hos Maharishi Mahesh. En sang i *Sergeant Pepper* albummet fra 1967, *Lucy in the Sky with Diamonds*, blev tolket som en anerkendelse af LSD. Kort efter udbrød så studenteroprøret med dets krav om samfundsomvæltning.

INSPIRATORER

På sigt omfattede det nye en global samvittighed, en anden psykiatri, ny pædagogik, medbestemmelse, græsrodsbevægelse, ligeret, ligestilling, arbejderbeskyttelse, kritik af kønsrollemønstre, anerkendelse af seksuelle, psykiske, religiøse og etniske minoriteter, et nyt syn på barnet som et socialt og kreativt individ og meget mere. Alt sammen noget, der forekom at være indlysende menneskelige værdier. Det hele var som en kæmpepakke, der pludselig var blevet åbnet, med tilsyneladende uendelige muligheder og hos nogle en tro på, at det hele kunne realiseres på en gang. Imidlertid var der en ubehagelig aggressiv undertone af selvretfærdighed og bedrevenhed – gamle autoriteter blev erstattet af kritikløs beundring af nye autoriteter som Fidel Castro og formand Mao, der senere blev afsløret som brutale magtmennesker, eller af grænseløs tillid til spirituelle guruer, der velsignede med fred og kærlighed. Der var en stemning af, at enten er du for, eller også er du imod.

Til min læsning hørte den danske filosof Villy Sørensen med hans bog *Digtere og dæmoner* (1965), der talte for, at den enkelte og kulturen skulle se egne indre dæmoner i øjnene. Også hans evne til at spille rigide modsætninger ud mod hinanden, så de derved opløstes og åbnede for en mere fri tænkning, var inspirerende læsning, fx i bogen *Hverken – Eller* (1962).

De tidlige psykoterapeutiske retninger havde alle et kulturkritisk og kulturfornyende aspekt. Freud loka-

liserede *Ubehaget i kulturen* (1930), som han kaldte det, til en undertrykkelse af menneskets naturlige drifter og specielt seksualiteten, Jung åbnede for et friere syn på menneskets spontane religiøse oplevelser. Hos dem begge betød det en frigørelse af forholdet mellem kønnene. Eksistentialismen og den humanistiske psykologi fremhævede en fænomenologisk tilgang til oplevelsen samt respekten for den enkeltes autenticitet. Dette var en vigtig baggrund for en frisættelse og kreativitet i slutningen af 1960'erne, 70'erne og 80'erne. Jeg var specielt fascineret af Jungs bøger om *Jeget og det ubevidste* (1928) og hans 'individuationsproces' som bud på en vestlig udviklingsvej. Eigil Nyborg havde en terapeutisk praksis og var som den eneste dansker certificeret fra Jung Instituttet i Zürich. Det lykkedes mig at få en tid hos ham.

Nyborg var i begyndelsen af 50'erne, havde både terapeutisk erfaring og praktisk livserfaring. Desuden havde han en tolerance og en åbenhed over for mine oplevelser, som ikke havde nogen plads i den borgerlige såvel som akademiske virkelighed, jeg kendte. Han var godt hjemme i den klassiske jungianske teori og metode og brugte drømmeanalyse som det vigtigste redskab. Den jungianske psykologi anerkendte væsentlige dele af Freuds opdagelser og teorier om jeget og de ubevidste forsvarsmekanismer. Samtidig fremhævede Jung det ubevidstes konstruktive aspekter, åbnede for en ikke-reduktiv psykologisk forståelse af religion og for en tilnærmelse til østlig filosofi.

Det blev hurtigt klart, at en jungiansk analyse ikke var noget *quick fix* men en alvorlig selvransagelse, som hjalp mig til at holde begge ben på jorden midt i 70'ernes mangfoldige tilbud om nye livsformer og holdninger og den ubearbejdede skygge af frustration, som de utopiske forestillinger slæbte med sig.

Det terapeutiske arbejde hos Nyborg strakte sig over syv år. Jeg oplevede terapien som en del af det, jeg senere har kaldt "en mesterlære som menneske" (2000, 2002), det vil sige facilitering af en naturlig modningsproces, følelsesmæssig differentiering og udvidelse af personligheden. Det gav mig en oplevelse af, at noget, som var større end mit ego, talte til mig ikke mindst i

mine drømme. Tålmodigt nat efter nat gjorde drømmene mig opmærksom på holdninger og handlinger, der forstyrrede min indre balance og mine relationer til andre samtidig med, at de pegede på hensigtsmæssige fremadrettede livsmuligheder.

DEN JUNGIANISKE KREDS

Det var oprindeligt ikke min mening at blive jungiansk psykoterapeut. At motivationen til at gå terapi ikke var udsprunget af professionelle ambitioner, men kom dybt indefra, beskyttede mig mod følelsen af at skulle præstere noget i terapien og bestyrkede mig i, at jeg bare skulle prøve at være mig selv.

I Nyborgs tolkning af den klassiske jungianske tradition kvalificerede man sig først og fremmest gennem den personlige analyse, og det blev opfattet som et kald, hvis man skulle være terapeut. Min motivation til selv at blive terapeut voksede således ud af et indre arbejde, og jeg blev godkendt på baggrund af Nyborgs indgående kendskab til mit liv, min person og mine interesser, som det var fremgået af terapien.

I 1977 blev jeg optaget som det tolvte medlem i en lille kreds af praktiserende psykoterapeuter og psykiatere uddannet i analytisk psykologi af Eigil Nyborg, som også ledede gruppen. Her drøftede vi en gang om ugen teoretiske emner og cases. Desuden fik jeg individuel supervision hos Eigil Nyborg og fortsatte den personlige analyse hos en kvindelig analytiker, Aase Maaløe, hos hvem jeg også fik træning i *sandplay*.

Jeg blev hurtigt inddraget i organisationen og var sammen med Pia Skogemann, som var det yngste medlem, entusiastisk med til at sætte skub i tingene. I 1980 stiftede vi Jung Institutet i København. Vi holdt offentlige forelæsninger med Eigil Nyborg, Pia Skogemann, Aase Maaløe og mig selv som hovedkræfter. Der var stor tilstrømning. Det økonomiske overskud gik til Jung Institutet. Et andet, mere mentalt, overskud gik til os som foredragsholdere, der voksede ved at være del af en pioner-energi og udviklingen af noget nyt. Vi fik mulighed for at formulere vigtige idéer, som senere

blev til bøger, og den karismatiske energi omkring vores arbejde gav som en sidegevinst rigeligt med klienter til en praksis.

UDVIDELSER AF DEN TERAPEUTISKE HORIZONT

Et par år efter instituttets start påbegyndte jeg en træning og blev co-terapeut på internatkurser i kunst- og gestaltterapi med Elise Frigast, som også var med i kredsen omkring Nyborg. Elise havde en fremragende evne til at løsne op for stivnede følelser og skabe kreativitet. Det var min første træning i at arbejde med grupper, og hun introducerede mig til en dynamisk oplevelsesorienteret tegneterapi, som jeg stadig arbejder med.

Jeg fik udgivet bogen *Det kvindelige i manden* på Gyldendals Forlag i 1985. Hovedtemaet er en beskrivelse af yngre mænds modningsprocesser i et samfund, hvor kønsrollerne er i forvandling, og hvor den maskuline identitet er i vildrede med sig selv. Bogen bragte et nyt perspektiv ind i kønsrolledebatten. Den var oprindelig tænkt som en hjælp til mændene, men den vakte også stor interesse hos kvinderne, som var optagede af, hvad der foregik i mændene. På sigt førte den til værdifulde og inspirerende kontakter i Danmark, såvel som i Sverige og Polen.

Kredsen omkring Nyborg var startet en del år, før jeg kom ind. Ikke utypisk for pionertiden var gruppen ledet af én person, der som den eneste havde hentet en ny teori og metode hjem fra det store udland, og som havde isoleret sig fra det internationale fagfællesskab. Gruppen havde i lang tid været selvforsynende, og der begyndte at opstå et behov for forbindelse udadtil. Der var på det tidspunkt allerede en veletableret *International Association for Analytical Psychology (IAAP)*. Jeg og Pia Skogemann pressede på for komme i forbindelse med IAAP med forventning om inspiration, opdatering og en mere officiel legitimering af en jungiansk uddannelse i Danmark. Sammen med psykiaterparret Lisbeth og Søren Sørensen fik vi kontakt med Jung Institutet i Zürich og fik fornyet supervision med uafhængige supervisor. Sideløbende deltog jeg i kurser og foredrag på Jung Institutet og i jungianske grupper.

Jeg deltog i en treårig efteruddannelse i psykodrama ved Ethel Vogelsang fra Jung Instituttet i Zürich. Det var en meget fin og velstruktureret gruppeterapeutisk uddannelse. Den gav redskaber til at nuancere kommunikationen på forskellige niveauer i en gruppe og graduere den følelsesmæssige katarsis, som jeg kendte fra Elise Frigasts version af gestaltterapien, og som i dette regi kunne løbe løbsk eller forblive uintegreret i resten af personligheden. Jeg bestræbte mig på at få de bedste elementer fra de tre forskellige terapiformer – jungiansk analyse, gestaltterapi og psykodrama – til at arbejde sammen på måder, som jeg siden yderligere har videreudviklet.

Overgangen fra den lukkede jungianske kreds til en organisation med international kontakt blev modarbejdet af Nyborg, men IAAP's ledelse vurderede, at en omstrukturering og modernisering med ny dansk ledelse var nødvendig. Frem til begyndelsen af 1990'erne var jeg formidler af kontakten til den internationale jungianske forening. Jeg havde her tæt forbindelse med kloge og erfarne analytikere fra den internationale ledelse og fik rig lejlighed til at drøfte teori, metode og organisatorisk arbejde inden for det psykoteraeutiske felt. Efterhånden blev den jungianske uddannelse i Danmark udvidet med lærere udefra og blev i begyndelsen af 1990'erne legitimeret af IAAP.

INTEGRATION AF METODER I PRAKSIS

Fra 1986 begyndte jeg at holde kurser i psykotterapi og personlig udvikling sammen med Lene (Vedfelt. red.). Lene havde en uddannelse som specialpædagog. Hun var desuden kinesiolog, havde en baggrund med strukturel familierapi og bioenergetisk terapi, en uddan-

nelse som psykodramainstruktør og var i gang med en jungiansk analyse. Vi dyrkede begge yoga og var i gang med en meditationsuddannelse hos en førende meditationslærer, Bob Moore. Den fælles meditations-træning hos Bob Moore foregik i parforholdsgrupper, grupper for individuelle og teachers groups, tilsammen 20 dages internat pr. år i 12 år.

På det tidspunkt var begrebet mindfulness blevet introduceret i Frankrig af den buddhistiske munk Thich Nhat Hahn i en række bøger om buddhistiske åndedræsteknikker, fx *Buddhadasa Bhikkhus Mindfulness With Breathing* (1988). Dette sammen med yogaen supplerede udmærket træningen hos Bob Moore. I Bob Moores system var der arbejde med chakrasymboler, som gav en meget nuanceret en indsigt i ændrede bevidsthedstilstande og niveauer. Det rummede healing og *energy sensing*, som faciliterede indlevelse i andre og registrering af subtile sansninger, som ikke var indeholdt i den elementære mindfulnessstræning.

Meditation var på det tidspunkt ikke en del af den etablerede akademiske og psykologiske virkelighedsforståelse, selvom der eksisterede en omfattende lægevidenskabelig og psykologisk forskning i positive virkninger af yoga og meditation samlet af Skandinavisk Yoga og Meditationsskole (1978). Vi tiltrak et stigende antal psykologer, psy-

koterapeuter og ansatte i psykiatrien, som arbejdede i praksis. Disse professionelle samt andre personligt og alment interesserede oplevede, at kombinationen af meditation og psykotterapi kunne have positive virkninger.

Lene og jeg havde deltaget i kurser om krop og traumer og genfødselsterapi hos blandt andet Bodynamic-te-



rapeuter. Vi følte behov for en grundlæggende kropsspsykoterapeutisk uddannelse. Fra 1989 til 1993 tog vi sammen en 4-årig kropsterapeutisk uddannelse hos en førende kropsspsykoterapeut og teoretiker David Boadella fra Zürich, forfatter til en fremragende biografi om Vilhelm Reich. David havde udviklet en selvstændig kropsspsykoterapeutisk retning kaldet Biosyntese, som er beskrevet i bogen Livskilder (1987, 1993). Hans arbejde var kompatibelt med Bob Moores. Træningen gav os inspiration til mange praktiske øvelser, som kunne integreres i vores arbejde med samspillet mellem krop og psyke.

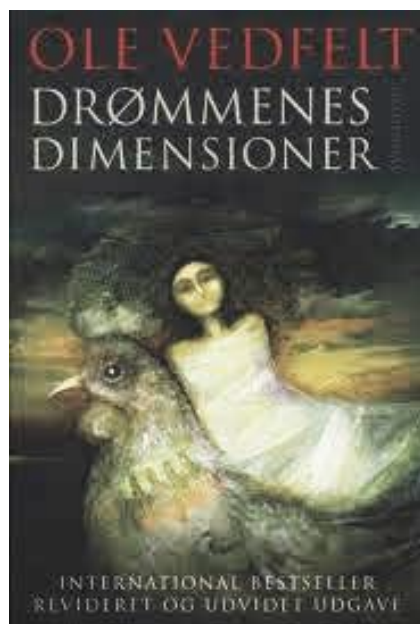
DRØMMENES DIMENSIONER OG NYE ÅBNINGER

Samtidig med Lenes og min udvikelse af praksis fordybede jeg mig i de forskellige terapeutiske hovedretningers teorigrundlag og metoder og inddrog også meditation. Af min research og praktiske erfaring fremgik det, at de psykoterapeutiske skoler havde en tendens til at lukke sig om sig selv, og at de generelt ignorerede eller var overkritiske i forhold til andre retninger. Det kom til udtryk i min artikel *Vi må undgå fortidens splittelser* (1988).

I 1989 udgav jeg *Drømmenes dimensioner*, hvori jeg beskrev alle de vigtigste drømmeskoler med fokus på det, de hver især var gode til, og som vi havde afprøvet i praksis. Bogen blev mødt med megen anerkendelse af anmelderne, og der viste sig at være en stor læserkreds af alment interesserede uanset det ret komplekse stof. Ole Andkjær Olsen, en førende dansk freudforsker og redaktør af bladet *Psyke og Logos*, arrangerede på foranledning af bogen en drømmekonference på Københavns Universitet. Vi skrev efterfølgende et par artikler sammen, blandt andet *Det ubevidstes mange ansigter* til tidsskriftet *Psyke*

og *Logos* (1992), og jeg har siden bidraget med forskellige artikler til tidsskriftet.

Drømmenes dimensioner bekræftede mange praktikere i noget, de havde fornemmet og prøvede at få til at hænge sammen. Psykologen Lars Tolsgaard arrangerede en efteruddannelse for psykologer, hvoraf mange arbejdede med børn og unge. Åke Högberg, der ledede det svenske institut for symbolterapi, engagerede mig til videreuddannelse af symbolterapeuter. De fleste arbejdede inden for psykiatrien på forskellige niveauer. Da *Drømmenes dimensioner* stille og roligt udkom på syv sprog, gav det nye internationale forbindelser. Det gav mulighed for udveksling af tanker med David Bohm, Einsteins sidste research-elev. Han var skaber af en universel teori om en 'indfoldet orden', som jeg havde brugt som forklaringsmodel for drømmenes mange dimensioner. Jeg blev mødt med et åbent sind af Stanislav Grof, forfatter til fire bøger om 'den indre rejse'.



BEVIDSTHED

Vores brug af forskellige metoder havde været eklektisk, men bevægede sig med *Drømmenes dimensioner* mod en multiteoretisk forståelse, det vil sige med en

omhyggelig analyse af, hvad der kunne arbejde modsigelsesfrit sammen fra de forskellige psykoterapeutiske skoler. I min næste bog *Bevidsthed – bevidsthedens niveauer* (1996) undersøgte jeg muligheden for at skabe en integrerende overordnet teori. Jeg indledte med en kulturhistorisk undersøgelse af bevidstheden. En omfattende litteratur peger på, at vores patriarkalske vestlige kultur og dens udvikling fra flere tusind år tilbage har taget en mere og mere og ensidig rationalistisk, reduktionistisk og materialistisk retning. Udviklingen har medført en undertrykkelse af kvindelige vær-

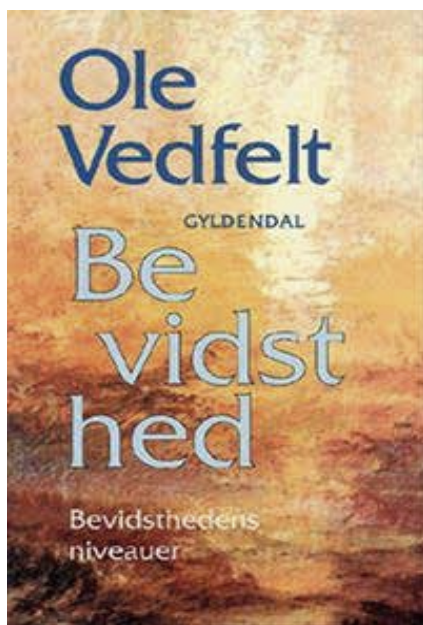
dier, kropslige ytringer, den symbolske, metaforiske og spontane spirituelle virkelighedsoplevelse. Oplevelse af slægtskab med naturen, som findes hos de fleste naturfolk (Strauss 1962), blev overtruffet af en skånselsløs udbytning af jordens ressourcer, der er blevet beskrevet som en voldtægt af 'Moder jord' og 'Moder natur' (Merchant 1980).

Der har løbende været kulturelle modbevægelser, som var åbne over for de ikke-rationalistiske dele af den menneskelige bevidsthed. Modbevægelserne har fået et vist spillerum i kulturens udkant, men er med jævne mellemrum blevet udrenset, hvis de blev oplevet som en trussel mod den herskende bevidsthed. De moderne dynamiske psykoterapier er, som jeg ser det, et mere helhedsorienteret alternativ til en overdrevent rationalistisk bevidsthed, der underprioriterer væsentlige dele af menneskets indre natur samtidig med, at der er en kollektiv rovdrift på den ydre natur.

I bogen beskriver jeg værdifulde bevidsthedstilstande som kreativitet, inspiration, drømme, afspænding, fantasien, fri association og meditativ fordybelse, visuel og narrativ forestillings-evne, symbolsk og intuitiv perception, kropslige fornemmelser, følelser og tanker og kombinationer af disse. I disse tilstande er der et overskud af informationskapacitet, fordi vi er befriet for hverdagens mange praktiske gøremål. Det giver en tættere kontakt til selvorganiserende kræfter i psyken, som er helende for den enkelte og samfundet. Jeg bruger begrebet *supramodal perception* og *supramodalt rum* som samlebetegnelse for de bevidsthedsmodaliteter, som ikke har haft plads i den vestlige rationalistiske bevidsthedsmodel. Til forskel fra betegnelsen nonverbal oplevelse, der antyder noget underordnet i forhold til den 'rigtige' verbale bevidsthed, betegner forstavelser-

ne 'supra' oplevelsesmåder, som er overordnet, syntetiserende og mere helhedsorienterede end den rationalistiske bevidsthed.

At forholde sig til de i supramodale bevidsthedstilstande, bevidsthedsniveauer og bevidsthedsmodaliteter kræver metoder, der har 'den nødvendige kompleksitet', det vil sige råder over og behersker mange variationsmuligheder. Nødvendig kompleksitet indebærer, at problemer altid skal mødes på et højere niveau med flere variationsmuligheder end på det niveau, hvor konflikten udspiller sig. For at forene de to udviklingsstrømme, den rationale normalbevidsthed og de mere komplekse og kreative tilstande, har jeg foreslået en kybernetisk og systemisk teori, hvor jeg overfører begreber fra moderne tænkere som Gregory Bateson (1979), Bertalanffy (1968) og Ross Ashby (1961) til bevidsthedsfænomenet. Bogen blev mødt med fine anmeldelser, en stor læserkreds og interesserede kursister. Den blev udgivet på tysk og polsk, hvilket naturligvis var stimulerende og gav nye kontakter. Det var dog ikke noget, der blev praktiseret på de danske universiteter.



UBEVIDSTINTELLIGENS

Kybernetisk psykologi blev i min bog *Ubevidst intelligens* udvidet og differentieret med en teori om informationsbearbejdning i komplekse neurale netværk. Jeg brugte begrebet ubevidst intelligens til at integrere valid viden fra en lang række klassiske og nyere teorier og forskningsområder, teorier om ikke-bevidst kognition. Ubevidst selvorganisering, tavs viden, praktisk intelligens, kreative tilstande og ubevidst kommunikation pegede, på at vores ubevidste rummer intelligente systemer.

Den ubevidste intelligens omfatter problemløsning og reflekteret, konstruktiv reaktion på ydre påvirkninger, fortolkning og regulering af store datamængder, langtidsplanlægning, abstraktionsevne og evne til at skelne mellem væsentligt og uvæsentligt. Intelligens indebærer endvidere stor hukommelse, effektiv søgeevne samt rationel forståelse suppleret med kreativ kombinationsevne, hvilket også forekommer som ubevidste egenskaber.

Den moderne spædbarnsforskning, som synes motiveret af kvindelige værdier og af mænd, der takket være nye kønsrollemønstre har haft nærkontakt med småbørn, har overbevisende demonstreret, at ubevidste kommunikationsmønstre dannes tidligt i livet i en intelligent relationel praksislæring med de nærmeste voksne omsorgspersoner, som fx beskrevet af Daniel Stern (1997). I resten af livet danner denne 'tavse viden' basis for størstedelen af den menneskelige interpersonelle kommunikation, men kan til en vis grad forandres og udvikles ved inddragelse af de 'supramodale bevidsthedsformer', jeg har beskrevet i *Bevidsthed*. Dette får betydning for forståelsen af den menneskelige hukommelse og for vores praktiske arbejdsmåder.

Erindringer er ikke statiske, men skabes ved dynamiske bevidsthedsprocesser. Aspekter af traumatiske erindringer, som ikke er blevet mødt af omgivelserne, kan genskabes og integreres i mere rummelige kontekster, fx en terapeutisk relation.

Endvidere beskrev jeg ud fra den cybernetiske teori, hvordan vi danner indre delpersoner, der kan forstås som relativt stabile informationsnetværk. Delpersonerne afspejler både vores relationelle færdigheder og aspekter af vores indre liv. Denne opfattelse findes både hos psykoanalysen (jeg, det og overjeg) og i jun-

gianske begreber (jeg, persona, skygge, anima, animus, selv). Forestillingen om indre delpersonligheder danner også baggrund for objektrelationsteori. I vores praktiske terapeutiske arbejde indgår forståelse for dette fx i analyse af samspillet mellem indre personlighedsaspekter og tilknytningsformer samt rollespil, psykodrama, aktiv imagination og drømmearbejde.

Ubevidst intelligens slutter med en model af personlighedens udviklingsfaser fra fødsel til død, for mænd såvel som for kvinder. Bogen har et evidensbaseret grundlag og indeholder en gennemgående opdatering af forskningen i terapieffektivitet og integrative metoder. Sammen med *Bevidsthed* bidrog den til et overordnet teori- og metodegrundlag for vores arbejde.

Praksislæring af relationelle og følelsesmæssige færdigheder samt opbygning af intuitiv ekspertise gennem praksislæring er nøglebegreber i vores terapi og uddannelse. De bidrager til at forklare, hvorfor den personlige oplevelse af egenterapi kombineret med grundig supervision af praktiske cases er så vigtig for en psykoterapeut.

Året efter udgivelsen af *Ubevidst intelligens* markerede jeg min position i forhold til den klassisk jungianske terapi i artiklen *Fra Jung til cybernetisk psykologi* (2001).

ORGANISERING, DIFFERENTIERING OG NYE UDVIKLINGER

Op gennem halvfemserne kom der i stigende grad krav om dokumentation af færdigheder til brug for faglige institutioner og sammenslutninger. I 1993 stiftedes Psykoterapeutforeningen med Susanne van Deurs



som vigtig initiativtager. Lene og jeg var blandt de første medlemmer. Psykoterapeutforeningen var et samlingspunkt for forskellige retninger og en hjælp til legitimering af kvalifikationer hos mennesker, som vi havde uddannet.

Samtidig med udgivelsen af *Bevidsthed* i 1996 stiftede Lene og jeg Vedfelt Institutet for Integreret Psykoterapi og Kybernetisk Psykologi. Boadella inkluderede mig i *Journal of Biosynthesis' Advisory Board* og publicerede min *Introduction to a Cybernetic Psychology* (2000) i tidsskriftet. Jeg fik forbindelse til *The International Association for the Study of Dreams*, hvis formand skrev forord til en ny udgivelse af *Drømmenes dimensioner*. Jeg mødte og havde dialoger med Ernest Hartmann, en stor drømmeforsker og forfatter, som har kombineret naturvidenskabelig og psykoterapeutisk drømmeforskning og lavet systematiske undersøgelser af drømme i forbindelse med traumer.

Traumer og PTSD-forskningen var på dagsordenen i en fællesfaglig kropspsykoterapeutisk erfaringsgruppe. Psykoterapeut MPF Susanne Bang (2002) havde professionelle erfaringer med akutte krigstraumer og sekundær traumatisering af terapeuter. Psykoterapeut MPF Lis Høhne delte erfaringer fra behandling af torturofre, og Jørn Hansen bidrog med erfaringer og øvelser fra Al Pessos kropspsykoterapi. Retraumatisering som resultat af ukontrolleret følelsesforløsende terapi var ligeledes et centralt tema.

Den ressourceorienterede, bevidst anerkendende kommunikation blev udbygget og forfinet. Den ligger allerede i den jungianske opfattelse af det ubevidste som et kreativt reservoir, der lige så meget rummer fremadrettede, selvudviklende tendenser som erindringer om det, der er gået galt i barndommen. Den var til stede i Bob Moores praksis og tænkning, såvel som i David Boadellas biosyntese. Narcissismeforskningen peger på forsvarsmekanismer, som er udviklet ved omsorgssvigt eller traumer i den tidligste barndom, og hvis behandling kræver en særlig viden. Vigtigheden af at støtte klienternes selvværd og vigtigheden af at opbygge et rimeligt robust jeg, der på en konstruktiv måde kan bearbejde eftervirkningerne

af tidlige svigt, blev beskrevet i Kohuts selvpsykologi (1983) og i Katrin Aspers jungianske version (1988). Vi integrerede dette i vore grupper og individuelle terapi.

Lene tog en fuld uddannelse inden for *Imago Relationship Therapy* (Brown and Reinhold 1999). Det gav os nye redskaber til arbejde med parterapi og til at forebygge konflikter i overføringen til os som terapeuter og imellem kursister. Også med Imago-terapeuter og Bob Moore elever har vi løbende deltaget i erfaringsgrupper.

Da Psykoterapeutforeningen i overensstemmelse med tværministerielle kriterier satte gang i legitimering af danske psykoterapeutuddannelser, var Vedfelt Institutet med i den første årgang. Det førte til inddragelse af nye lærere og medarbejdere og har bidraget til at skabe et dynamisk miljø omkring kybernetisk psykologi. Charlotte Lindvang (2010) har brugt den kybernetiske psykologi som metateori i en ph.d.-afhandling om læreprocesser i musikterapi. Torben Hansen (2015) har redigeret en antologi om kybernetisk psykoterapi i anvendelse med *peer reviewed* artikler skrevet af færdiguddannede psykoterapeuter og faste lærere fra Vedfelt Institutet. De færdiguddannede har dannet foreningen Emergens for faglig erfaringsudveksling, faglig ajourføring og kreativ udvikling af faget. Disse konstruktive udviklinger giver os feedback på brugen af vore metoder og inspiration til at videreudvikle og supplere vores viden.

FORTSAT UDVIKLING

Lene og jeg har gennem årene opbygget en stadig mere nuanceret erfaring med personlige og psykosociale udviklingsfaser og individuationsprocesser i alle livsaldre, som jeg har beskrevet i *Manden og hans indre kvinder* (2003) og specificeret i forhold til drømme i min bog *Din guide til drømmenes verden* (2012). Det er vigtigt for os at forene de østlige meditationspraktikker med en moderne vestlig livsholdning og individuationsproces, således at meditation og psykoterapi kan indgå ligeværdigt i et dynamisk personlighedsudviklende samarbejde. Meditation er for os ikke en kognitiv stra-

tegi til at få det, vi ikke kan lide, til at gå væk, men til at udvide personligheden og undersøge mere overordnede psykiske indhold, der skaber forstyrrelse og disharmoni i personligheden.

Vi har fundet, at transpersonlige (spirituelle) oplevelser (Vedfelt 2011, 2013) er spontant til stede tidligt i barndommen som en helende ressource, der ledsager vigtige overgange i livet. Rationalistiske omgivelser har, som jeg har påvist, ofte hæmmende indflydelse på de potentialer, der ligger i disse oplevelser. Ud over vores arbejde med chakrameditation og mindfulness har Lene i de seneste 15 år, i A.H. Almaas' selvudviklingsgrupper, arbejdet med sammenhængen mellem sufimystik og vestlig objektrelationsteori. Det indebærer fordybelse i ressourcerne bag nogle af de mest sårbare områder i den enkeltes sind og er blevet integreret i vores arbejde. Gennem alle årene har vi bevaret en frugtbar forbindelse til den jungianske verden, inden for hvis ramme jeg løbende bidrager til tidsskrifter, konferencer og leksika.

Et vigtigt tema for mig i skrivende stund er den moderne altruismeforsknings påvisning af, at der er en positiv sammenhæng mellem selvkærlighed og det at gøre noget godt for andre. Det underbygger erfaringer, vi igen og igen gør i praksis (Vedfelt 2017).

Muligheden for at bruge den cybernetiske psykologi på psykosernes område har jeg beskrevet i artiklen *Psychosis as a Means to Individuation – A Case of Severe Psychosis Healed Through Working with Dreams, Active Imagination and Transference* (2016). Dette tema er under videre udarbejdelse p.t.

I 2012 samlede jeg på ny mine erfaringer med drømme i *Din guide til drømmenes verden*. På baggrund af min teo-

retiske udvikling og praksiserfaring afgrænsede jeg de 10 vigtigste og bedst underbyggede 'kerneegenskaber' ved drømme som udgangspunkt for praktisk drømmearbejde. Dette tema er blevet videreudviklet videnskabeligt og inddrager i højere grad den nyeste hjerneforskning i *A Guide to the World of Dreams – An Integrative Approach to Dreamwork* (Vedfelt 2017). Bogen er udgivet på det engelsk-amerikanske forlag Routledge som en lærebog for professionelle og alment interesserede worldwide.

Grundmodellen i den cybernetiske netværksteori er en parallel til hjernens opbygning som et neuralt netværk (McClelland and Rumelhart 1986). Den var faktisk bevidst fremtidssikret i forhold til integration af hjerneforskning. Denne forskning viser, at den emotionelle hjerne har en knusende magt over den rationelle bevidsthed i sårbare situationer. Det passer fint med vores grundopfattelse af det rationalistiske menneskes svagheder og værdien af følelseslivet og de bevidsthedstilstande, niveauer og oplevelsesmodaliteter, som vi udforsker og træner med så stor intensitet.

Den tidlige hjerneforskning gav anledning til nogle stærkt reduktive teorier om den ubevidste menneskelige psyke. For eksempel at drømme er psykisk skrald eller meningsløs hjernestammeaktivitet. De nyere scanningsmetoder og stadig mere sofistikerede undersøgelsesteknikker underbygger imidlertid, at drømmenes indhold er langt mere nuanceret, følelsesforfint og socialt engageret samtidig med, at de varetager meningsfulde selvorganiserende funktioner (Vedfelt 2017).

Neuropsykologien har i stigende grad påvist det autonome nervesystems betydning for traumehealing, kommunikation, tilknytning og selvregulering (Porges 2011). Disse indsigter kan fint supplere Daniel Sterns



psykologi for den tidlige udvikling og vores viden om det tidlige narcissistiske forsvar og forståelse for vigtigheden af den supramodale oplevelse i det menneskelige møde.

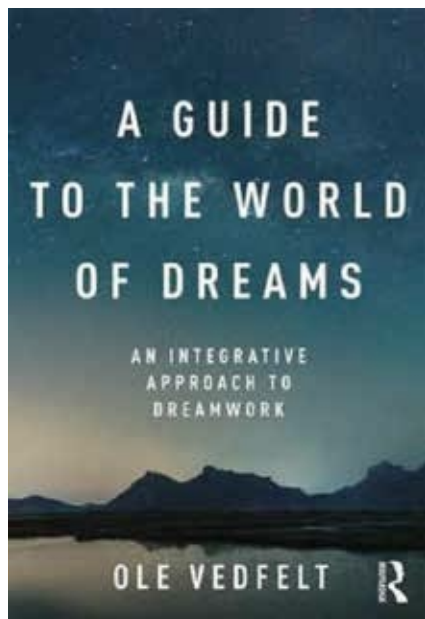
DET NYE UBEHAG I KULTUREN

Det brede udsnit af halvfjerdsernes bevidsthedsmæssige og sociale eksperimenter var vendt mod et materialistisk præstationsorienteret autoritært samfund, der åndeligt set var faldet i søvn. Meget af det, som blev sat i gang, har sat sig spor i den kollektive bevidsthed. Det gælder kvindefrigørelse, ligestilling mellem kønnene og en ny mere fleksibel og følelsesmæssigt åben mande- og faderrolle. Der er kommet en forståelse af barnet som et individ, der fra fødslen "har et indre motiverende system, som aktiverer bevidsthed og forståelse, (...) og som har en påfaldende evne til at søge ikke blot interpersonel støtte, næring og følelsesmæssig tilknytning, men også til at opbygge menneskeligt "kammeratskab" med en stadig øget kreds af legekammerater og lærere."

(Trevorthen and Aitken 1994). Der er fokus på arbejderbeskyttelse og globalt ansvar over for mennesker og natur. Nye samlivs- og samværsformer er kommet på dagsordenen, ofte støttet af græsrodsbevægelser. Denne frisættelse er søgt udbygget og afbalanceret af et stigende udbud af psykoterapier og en omfattende udforskning af menneskesindet og sociale relationer.

Alligevel er der et nyt 'ubehag i kulturen', som blandt andet ytrer sig i såkaldt 'sociale patologier' (Keohane og Petersen 2013). Det drejer sig om blandt andet depression, stress-relaterede sygdomme, spiseforstyrrelser, selvmord, misbrug, identitetsforstyrrelser og selvskade. Unge mennesker og især piger ligger under for eks-

tre præstationskrav med hensyn til karakterniveau, perfektionistisk udseende og seksuelle færdigheder. Siden 2010 er der sket mere end en fordobling af antallet af børn, der får diagnoser fra psykiatriske afdelinger, som er langt fra at have kapacitet og relevante kompetencer til at behandle (Jakobsen 2018). Stressniveauet er især højt blandt kvinder i aldersgruppen 16-24 år (40,5 %) samt blandt arbejdsløse (47,0 %) og førtidspensionister (55,6 %) (Sundhedsstyrelsen 2018).



Samtidig er der fra mange sider rejst kritik af overdiagnostisering og kommercielle interesser forbundet med anvendelse af psykofarmaka. I praksis og i supervision ser vi et stigende antal mennesker med psykiatriske diagnoser, som de oplever ikke er dem til nogen hjælp. De føler sig stigmatiseret, ikke lyttet til, er droppet ud af medicin på grund af bivirkninger og ønsker en mere helhedsorienteret terapeutisk hjælp til deres problemer. Sideløbende ser vi mennesker i omsorgs- og behandlingssektoren, som især er befolket af kvinder, gå ned med stress, angiveligt på grund af nedskæringer og topstyret management, som styrer

efter kortsigtede resultater uden egentlig kontakt med det, der sker i praksis.

Det nye årtusind har udviklet sig i en stadig mere kommerciel og materialistisk retning. Samtidig peger forskningen på skadelige virkninger af en materialistisk motivation, defineret som ønsker om magt, status og penge, i modsætning til motivation baseret lyst og interesse. Folk med materialistiske værdier lider hyppigere af utryghed, angst, depression og narcissistiske personlighedsforstyrrelser. Deres selvillid er for afhængig af ydre bekræftelse, de har større tendens til at manipulere andre for egen vindings skyld, og de oplever hyppigere fremmedgørelse i sociale relationer (Kasser 2002).

Forældrene lader – som statistikkerne viser – i stigende grad tv, playstation og interaktivitet på nettet være børnepassere. Det bidrager ifølge megen forskning og pædagogisk iagttagelse til at passivisere børnenes fantasi, kreativitet, empati og andre sociale kompetencer. Det skaber ensomme børn, som keder sig, bliver rastløse og destruktive over for sig selv og andre. Samfundet virker tiltagende splittet mellem gode viljer og fornuftig viden om børns behov og en kommerciel udnyttelse, som med enorme økonomiske ressourcer og prøver at brande børn til at blive gode kunder til legetøj, beklædning og junkfood, som beskrevet og dokumenteret i Martin Lindstrøms bog *Brandchild* (2003). Nogle af børnene bliver livstidskunder for medicinalindustrien.

I parterapi oplever vi velmenende forældre, som har brug for faktuelle råd og vejledning om deres 'vanskelige børn', men som først og fremmest har brug for at arbejde med deres egen angst, lavt selvværd eller bristede ambitioner, som lægges over på børnene (Vedfelt 2017). Ligeledes kan det at hele en måske bitter og tavs krig mellem forældrene føre til, at børnenes angst og tilpasningsforstyrrelser ophører. Det drejer sig således ikke om en kortsigtet adfærdsregulering af børnene, men om at bringe forældrene i harmoni med sig selv og hinanden for derefter at være nærværende og sætte rimelige grænser. Ligeledes vil vore anbefalinger til terapi for børnene gå i retning af det legende eller kreative, der udvikler den indre selvorganisering.

DEN NØDVENDIGE KOMPLEKSITET

Man kunne fristes til at opfatte udviklingen i det nye årtusind i sin helhed som et tilbageskridt, men jeg ser det i et mere overordnet perspektiv som et led i den stadigt pågående kulturkamp i den vestlige kultur. De frisættelser af bevidstheden og personligheden, jeg nævnte i foregående afsnit, er til stede, men de er ikke tilstrækkeligt funderet. De kræver yderligere bearbejdning og integration. Undertrykkelsen er ikke længere rigtigt autoritær, men er internaliseret gennem raffineret manipulation understøttet af kommercielle og materialistiske interesse. I den bedste mening griber dele af behandler systemet til kortsigtede adfærdsregu-

lerende og præstationsfremmende løsninger, som passer ind kulturens rationalistiske paradigme og måske endda forstærker det.

Princippet om nødvendig kompleksitet, som jeg introducerede i *Bevidsthed*, indebærer i praksis, at konflikter skal løses på et overordnet og mere komplekst niveau end der, hvor konflikten udspiller sig. I den enkeltes indre kan det mere komplekse løsningsniveau være et modent udviklingsstadium over for et mindre modent, en omfattende forståelsesramme over for en snæver, et åbent og fleksibelt menneskesyn over for et lukket og rigtigt. Det kan være kreative dynamikker, der udfolder nye betydninger, frem for kognitivt kontrollerende principper.

Det komplekse system kan også være en relation, hvor begge parter bidrager, fx en indlevende og forstående voksen sammen med et barn, en pædagogisk kompetent lærer med en elev og en terapeut i samarbejde med en klient.

I forbindelse med psykisk lidelse kan det betyde, at jo sværere lidelsen er, jo større er kompleksiteten af problemer, som må mødes, hvis den pågældende skal hjælpes til at komme på højde med sig selv. Når et menneske oplever forstyrrelser, som fx angst, depression, spiseforstyrrelser, manglende emotionel kontrol, psykosomatiske symptomer mm., kan man i stedet for at se det som en mekanisk fejl lokalt i personlighedssystemet undersøge, om der er ubalance på et mere komplekst niveau. Selv psykotiske fantasier kan forstås som meningsfulde ytringer, hvis sprog ligner drømmenes (Vedfelt 2016a).

Symptomerne skal naturligvis tages alvorligt. Det er dem, den enkelte gerne vil være fri for, men man kan ofte med fordel møde dem som indgange til områder i psyken, hvor personlighedens udvikling i en mere omfattende forstand er gået i stå. Måske er en behandling af symptomet i en korttidsterapi tilstrækkelig, hvorefter selvreguleringen og det sociale netværk klarer resten. Men ofte er det mere virksomhedsfuldt at behandle problemet på et højere niveau end der, hvor det umiddelbart udspiller sig. Og ofte åbner dette for en

udvidelse af den enkeltes univers, som har langt videre perspektiver end det enkelte symptom. Set i dette perspektiv kan diagnoser, hvis de bliver brugt på en måde, der overskrider deres praktiske anvendelighed, låse behandlingsforholdet fast i en forsimplet og uddynamisk forståelse af den psykiske virkelighed og forstyrre helbredelsen.

For mig at se skal en diagnose ikke nødvendigvis 'være på plads', før terapien kan begynde. Diagnoser er inspiration fra en fond af generaliseret viden. 'Udredningen', som det kaldes, kan være en proces, som pågår, så længe en kreativ udvikling finder sted. Denne grundforståelse flytter det overordnede fokus fra det syge og destruktive til det sunde og kreative, fra det 'patogenetiske' til det 'salutogenetiske'. I en psykoterapeutisk sammenhæng falder dette ind under begrebet *assessment*. Det vil sige, at man vurderer den pågældendes egnethed til en form for terapi, man kan tilbyde, og at det løbende evalueres.

Den procesorienterede indstilling åbner mulighed for at forstå den enkelte i en mere omfattende kontekst, end en diagnose muliggør. Den giver personen chance for at fremstå som en mangefacetteret og personlig. I kybernetikken kaldes en sådan fleksibel fremgangsmåde for *nonlineært feedback*. Nonlineært feedback indebærer som beskrevet af en af kybernetikkens fædre, Norbert Wiener (1948), at fleksible systemer, der løbende kan lære af deres erfaringer, er mere intelligente og kan håndtere mere kompleksitet end systemer, der agerer lineært efter et program, der på forhånd er fastlagt fra start til slut. Det fleksible system kan, som Wiener beskriver det, foretage udspil, lære af den andens reaktioner og dermed ændre sin egen adfærd, så den bliver mere hensigtsmæssig.

Mellem mennesker i almindelighed og mellem terapeut og klient i særdeleshed spiller dette en afgørende rolle for et frugtbart møde. Systematiske undersøgelser af psykoterapieffektivitet viser, at de mest erfarne terapeuter er de mest fleksible og metodeintegrerende, og at de "flytter deres patienter mest" (Jørgensen 2018 s.78-79), det vil sige de terapeuter, som besidder den nødvendige kompleksitet.

MESTERLÆRE SOM MENNESKE

Det har været mit privilegium at få praksisindsigt i de fleste sektorer af psykoterapeutisk behandling: psykoanalyse og analytisk psykologi, pædagogisk psykologisk rådgivning, arbejde med børn og unge, modne menneskers individuationsproces, døende og hospicepatienter, torturofre og krigstraumer, spiritualitet, meditation og personlig udvikling, individuel terapi, parterapi og grupper, psykiatri og psykoser. Jeg har oplevet, at det helhedsorienterede menneskesyn og de komplekse metoder, jeg har undervist i, har beriget de mange former for specialviden, jeg har mødt, og i møderne har jeg fået vigtige indsigter tilbage fra kompetente mennesker.

De store psykoterapeutiske pionerer har alle været med til at udvide den kollektive bevidsthed. I dag som før er det vigtigt, at psykoterapierne ikke bare er passive reparations-institutioner for sociale patologier, men at de bliver en vigtig del af en stadigt voksende bevægelse for at udforske og møde menneskesindet i dets mangfoldighed.

Min erfaring fra mange års psykoterapeutisk arbejde er, at der er en snæver sammenhæng mellem 'det indre arbejde' og de ydre relationer. Jo mere harmoni man får mellem de indre aspekter af personligheden, jo mere harmoni vil man bidrage med i den ydre verden (Vedfelt 2016b). Jo mere vi tager vare på vores indre natur, jo mere vil vi tage vare på naturen omkring os. Den gode terapi bør være en 'mesterlære som menneske' (Vedfelt 2000, 2002).

LITTERATUR

- Ashby, Ross (1961): *An Introduction to Cybernetics*. Chapman & Hall 6TD, London.
 Asper, Katrin (1988): *Ravnen i glasbjerget*. Gyldendal, Kbh.
 Bang, Susanne (2002): *Rørt, ramt og rystet. Supervision og den sårede hjælper*. Gyldendal Uddannelse.
 Bateson, Gregory (1979): *Ånd og natur*. Rosinante, København.
 Bertalanffy, Ludvig (1968): *General System Theory*. George Braziller, N.Y.
 Boadella, David (1987, 1993): *Livskilder*. Borgen, Kbh.
 Bhikkhu, Buddhadasa (1988): *Mindfulness With Breathing*. Wisdom

Publications.

- Brown, R and T Reinhold (1999): *Imago Relationship Therapy. An Introduction to Theory and Practice*. New York: Wiley and Sons, Inc.
- Bulkeley, K et al. (2005): *Earliest remembered dreams*. *Dreaming*, Sept., Vol. 15 (3).
- Freud, S (1930): <https://archive.org/details/DasUnbehagenInDerKultur>
- Hansen, Torben (2015): *Det ubevidstes potentiale – Kybernetisk psykologi i anvendelse*. Forlaget Frydenlund. København.
- Herrigel, Eugen (1953): *Zen in the Art of Archery*. Pantheon Books, N.Y.
- Jakobsen, Rasmus (2018): *Kommunernes landsforenings nyhedsbrev* 10. april 2018.
- Keohane, Kieran, Anders Petersen (red.) (2013): *The Social Pathologies of Contemporary Civilization*. Routledge. London.
- Kohut, Heinz (1983): *The Analysis of the Self*. International Universities Press, N.Y.
- Laing, RD (1967, 1969): *Oplevelsens politik*. Rhodos, Kbh.
- Levi-Strauss, Claude (1969): *Den vilde tanke*. Gyldendal, København.
- Lindstrøm, Martin (2003): *Brandchild*. London and Sterling, VA.
- Lindvang, Charlotte (2010): *A Field of Resonant Learning - self experiential training and the Development Of Music Therapy competences*. Dissertation submitted for the Degree of Doctor of Philosophy. Department of Communication and Psychology, Faculty of Humanities, Aalborg University Denmark.
- McClelland JL, D Rumelhart (1986): *Parallel Distributed Processing Vol 1 & 2*. Cambridge, MA: The MIT Press
- Merchant, Carolyne (1980): *The Death of Nature*. Harper & Row, San Francisco.
- Jørgensen, Carsten René (2018): *Den psykoterapeutiske holdning*. Hans Reitzels forlag, København.
- Jung, CG (1928): *The relation between the Ego and the Unconscious*.
- Kasser, Tim (2002): *The High Price of Materialism*. MIT Press.
- Olsen, O Andkjær og Ole Vedfelt (1992): *Det ubevidstes mange ansigter. En historisk oversigt*. *Psyke og Logos*, 1992, 13, 11-41. Dansk Psykologisk forlag, København.
- Porges, Stephen (2011): *The Polyvagal Theory*. Norton N.Y.
- Skandinavisk Yoga og meditationsskole (1978): *Lægevidenskabelig og psykologisk forskning på yoga og meditations generelle virkninger og behandlingsmuligheder...* Forlaget Bindu. København.
- Steinfels, Peter (2008): *Paris, May 1968: The revolution that never was*. *The New York Times*. 11. maj.
- Stern, Daniel (1997): *Barnets interpersonelle univers*.
- Stern, Daniel (2010): *Forms of Vitality. Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development*. Oxford University Press.
- Sundhedsstyrelsen (2018): www.sst.dk/da/udgivelser/2018/danskeres-sundhed-den-nationale-sundhedsprofil-2017.
- Sørensen, Villy (1965): *Digitere og dæmoner*. Gyldendal, Kbh.
- Sørensen, Villy (1962): *Hverken – Eller*. Gyldendal, Kbh.
- Vedfelt, Ole (2017): *A Guide to the World of Dreams – An Integrative Approach to Dreamwork*. Routledge. London & New York.
- Vedfelt, Ole (2016): *Psychosis as a Means to Individuation - A case of severe psychosis healed through working with dreams, active imagination and transference*. Presentation at the 20th Congress of the International Association for Analytical Psychology, Kyoto.
- Vedfelt, Ole (2016): *Det indre arbejde og den kollektive betydning – om Jungs Røde Bog. Vækstcenteret Nørre Snede*. <http://aandihverdagen.vaekstcenteret.dk>.
- Vedfelt, Ole (2013): *The phenomenology of the Spirit in Childhood Memories – an investigation of early numinous experiences in a De-sacralized World*. Presentation at the XIXth International Congress for Analytical Psychology.
- Vedfelt, Ole (2012): *Din guide til drømmenes verden*. Gyldendal København.
- Vedfelt, Ole (2011): *Spontane spirituelle barndomsoplevelser og omgivelsernes indflydelse på dem. I: Haaning, Aksel og Magnus Riisager (red.): Mystik – i religion, filosofi og litteratur*. S.353-385. Forlaget Univers.
- Vedfelt, Ole (2009): *Cultivating Feelings through Working with Dreams*. *Jung Journal. Culture and Psyche*. Fall 2009 Vol. 2. nr. 4. The San Francisco Jung Institute Library Journal.
- Vedfelt, Ole (2007): *Drømmenes dimensioner*. Gyldendal, København.
- Vedfelt, Ole (2003): *Manden og hans indre kvinder – Mand i alle livsfaser*. Gyldendal, København.
- Vedfelt, Ole (2000, 2002): *Ubevidst Intelligens*. Gyldendal, København.
- Vedfelt, Ole (2001): *Fra Jung til Kybernetisk psykologi. I: Skogemann, Pia (red.): Symbol, analyse, virkelighed. Jungians teori og praksis i Danmark*. Lindhardt og Ringhof, København.
- Vedfelt, Ole (2000): *Ubevidst Intelligens – Du ved mere end du tror*. Gyldendal. København.
- Vedfelt, Ole (2000): *Consciousness – Introduction to Cybernetic Psychology. Part I. Energy & Character*. *International Journal of Biosynthesis - Somatic Psychotherapy* Vol 30. April, p. 38-55). Zürich.
- Vedfelt, Ole (1996): *Bevidsthed. Bevidsthedens niveauer*. Gyldendal, København.
- Vedfelt, Ole (1989): *Drømmenes dimensioner*. Gyldendal, København.
- Vedfelt, Ole (1988): *Vi må undgå fortidens splittelser. I: Bering, Elna (red.): Hvad er psykoanalyse? Erfaringer og oplevelser*. S.126-145. Rosinante, København.
- Vedfelt, Ole (1985): *Det kvindelige i manden*. Gyldendal, København.
- Watts, Alan (1962): *Zen-buddhismen*. Borgen.
- Wiener, N (1948/1961): *Cybernetics, or Control and Communication in the Animal and the Machine*. The MIT Press Cambridge, MA.
- Zunes, Stephen, Jesse Laird (2010): *The US Anti-Vietnam War Movement (1964-1973)*. International Center on Nonviolent Conflict.



Ole Vedfelt er psykoterapeut MPF, jungiansk analytiker, gestaltterapeut, psykodramainstruktør, kropspsykoterapeut og meditationslærer. Undervisningsansvarlig på Vedfelt Institut for integreret psykoterapi og kybernetisk psykologi. Godkendt som supervisor af Dansk Psykologforening. Forfatter til bøger og artikler om drømme, bevidsthed, ubevidst intelligens og mandlig-kvindelig psykologi.