

# Religionenes frykt og tankefeller

Psykologistudiet bør ta åndelighet på alvor, men det er helt avgjørende at man er kritisk og definerer noen avgjørende forskje dette landskapet.

TEKST

Sondre Risholm Liverød

PUBLISERT 5. august 2011

PSYK  
KOL  
OGI



## DEBATT: ÅNDELIGHET

Menneskets åndelige dimensjon bør gis en naturlig plass i psykologutdanningene også her til lands, skrev Lina Søreide i forrige utgave av Tidsskriftet. Her får hun støtte av både Silje Endresen Reme, Grethe Nordhelle og Lene Berggraf. Sondre Liverød er åpen for en humanistisk fundert åndelighet, men problematiserer den religiøse tilnærmingen.

I forrige utgave av Tidsskriftet virker Søreide bekymret for at strengt vitenskapelige erkjennelsesinteresser legger beslag på den menneskelige opplevelse ved psykologistudiet i Oslo. Min opplevelse fra Aalborg var at teoretikere som Frankl, Maslow, Jung, Yalom, Linehan og Kabat-Zinn nettopp pirret studentenes åndelige nysgjerrighet. Maslow var eksempelvis opptatt av å vise at åndelige verdier har naturalistisk mening. Ifølge Maslow er ikke åndelighet eksklusivt for organisert religion, men et fenomen som sorterer under en form for utvidet vitenskap. Maslow snakket om høyere nivåer av bevissthet, høydepunktsopplevelser og selvrealisering av

transcendental natur. I senere tid er det kanskje mindfulness, med røtter i zen-buddhisme, som har den klareste forbindelsen til åndelighet innenfor psykologifaget. Hvis vi forstår mindfulness som et sett teknikker som bringer «sjelen» opp over den «avgrunn» hvor man finner hverdagens impulsive normalitet, kan det hende at slike intervensjoner nettopp sikter mot sinnstilstander man kan kalle «åndelige».

### **En motvilje mot den frie tanke**

Når det er snakk om åndelighet på denne måten, følger jeg Søreides argumentasjon og sympatiserer med hennes oppfordringer, og jeg vil mene at psykologien er full av verdige forsøk på diskurser rundt det åndelige. Men Søreide nevner også religion, og når det begrepet kommer inn i bildet, er det i kraft av mine ateistiske tilbøyeligheter at jeg reagerer.

**«Om maktspråk skaper frykt og underkastelse i forholdet mellom Gud og mennesket, står det religiøse språkspillet i direkte motsetning til den ikke-dømmende og åpne undersøkelsen som tilstrebes i psykoterapi»**

Fra et ateistisk synspunkt kan religion ha en rekke skadelige effekter på individ og samfunn. I abrahamsreligionene bor det for eksempel en motvilje mot den frie tanke når de stadig opprettholder fortidens autoritet. Jung snakker om et maktspråk som skaper frykt og underkastelse i forholdet mellom Gud og mennesket, og i så henseende står det religiøse språkspillet i direkte motsetning til den ikke-dømmende og åpne undersøkelsen som tilstrebes i psykoterapi.

Yalom påpeker at religion oppstår for å lindre eksistensiell angst. I terapi er det ofte et mål at klienten skal tåle, forstå, ta ansvar for og våge følelsemessig ubehag, og det innebærer ofte et møte med de eksistensielle grunnvilkårene. Dersom vi legger frykten for døden, meningsløshet, frihet og ensomhet i fanget på Gud, vil Yalom sannsynligvis mene at det er en unnvikelsesmanøver vi ikke er tjent med på lengre sikt. Å tro at etablert religion er den beste leverandør for åndelig føde, er kanskje en feiltakelse.

### **Sekulariserte skårer høyest**

Sam Harris er en kjent forkjemper for vitenskapelig skeptisisme, og ga i fjor ut boken *The moral landscape*. Her refererer han studier som viser forholdet mellom et velfungerende samfunn og graden av religiøsitet. Generelt har man antatt at religion er

menneskets viktigste kilde til mening og moral, men nyere forskning gir grunn til å tvile på dette.

Høy grad av religiøsitet samsvarer med sosial usikkerhet, skriver Harris, og legger til at sekulariserte samfunn skårer bedre på nesten alle mål for «sosialt allmennebefinnende». Skandinavia og Nederland er blant de mest ateistiske samfunnene i verden, og skårer bedre på en rekke parametere som forventet levetid, kriminalitet, skrive- og lesekyndighet, barneomsorg, økonomisk likestilling, konkurransedyktighet, likestilling mellom kjønn, helsetilbud, utdanning, miljøvern, politisk stabilitet og bistand til fattige land. Han legger til at en undersøkelse i USA viser at religiøse overbevisninger korrelerer med rasisme.

Enten religion bidrar til et dysfunksjonelt samfunn eller ikke, er det åpenbart at samfunn blir mer velstående, stabile og demokratiske i takt med sekularisering.

### **Et alternativ til religion**

Søreide mener det er viktig å ha et blikk for menneskets åndelige dimensjoner, og når det er snakk om åndelighet som transcendentale opplevelser eller dybdepsykologiske diskurser om døden og meningen med livet, er det lett å være enig med henne. Men disse elementene kan ikke nødvendigvis sidestilles med religion. Historisk sett har nok religion vært «*the only game in town*» i forhold til menneskets eksistensielle behov. Jeg tror imidlertid at psykologien kan by på vel så meningsfulle samtaler om livet og døden, uten at man forplikter seg til religiøs metafysikk slik det fremstår i mye av den etablerte troslæren innenfor eksempelvis islam, kristendom eller jødedom.

Søreide kan ha rett i at psykologistudiet bør ta åndelighet mer på alvor, men jeg tror det er helt avgjørende at man er kritisk og definerer noen avgjørende forskjeller i dette landskapet. Hvis ikke psykologien gjør det, er jeg i verste fall redd for at politisk korrekte og kulturellevistiske praktikere kan komme til å bifalle religiøse overbevisninger på en ganske ukritisk måte, og sånn sett være med på å legitimere livsanskuelser som fungerer som en åndelig tvangstrøye og dypest sett forkrøpler menneskets utviklingsprosjekter og den sosiale sfæren. Religion utøver unektelig en stor innflytelse på det menneskelige sinnelag, og sånn sett bør psykologistudiet kanskje ha det på pensum for å kjenne mer til frykten og tankefellene som kan programforplikte mennesker til nedbrytende påbudsfilosofi.

[romsondre@hotmail.com](mailto:romsondre@hotmail.com) [www.webpsykologen.no](http://www.webpsykologen.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 8, 2011, side*

#### **TEKST**

**Sondre Risholm Liverød**, psykologspesialist, [WebPsykologen.no](http://WebPsykologen.no)