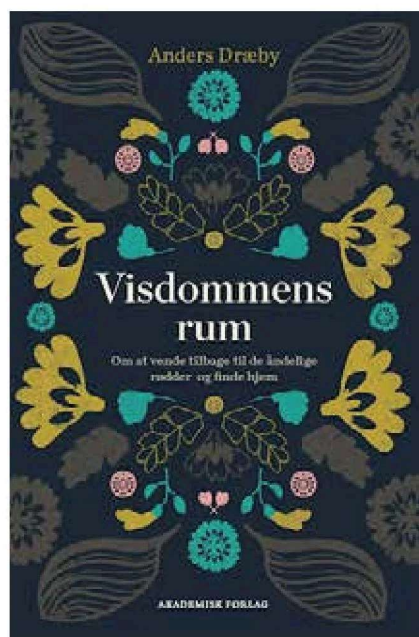


INDRE REJSE



Anders Dræby: *Visdommens rum*. Om at vende tilbage til de åndelige rødder og finde hjem. Akademisk Forlag 2023. 264 sider, kr. 299,95.

Visdommens rum er skrevet af Anders Dræby, som er medlem af Dansk Psykoterapeutforening, og som i øvrigt har skrevet flere artikler i Tidsskrift for Psykoterapi. Det er ikke en bog om psykoterapi, men den anmeldes alligevel i tidsskriftet, da psykoterapeuter med en spirituel eller filosofisk tilgang til psykoterapi kunne være interesserede i den.

Akademisk Forlag, som har udgivet bogen, har skrevet følgende udmærkede introduktion til, hvad bogen handler om:

"*Visdommens rum*" handler om den indsigtsfulde erfaring og visdom fra vores forfædre, der for længst er blevet fortrængt af vores moderne liv. En visdom, som rummer universelle, åndelige sandheder, som vi paradoksalt nok har mere brug for end nogensinde.

Gennem fire hovedkapitler får du en indføring i fire grundlæggende visdomstraditioner, der repræsenterer vores fortrængte rødder. Den shamanistiske, der beskæftiger sig med menneskets forbundethed med naturen. Den egyptiske, der viser en vej til at forstå og acceptere døden som en del af en større sammenhæng. Den græske, der beskriver meningen med den lidelse, vi alle rammes af fra tid til anden. Og endelig den nordiske visdomstradition, der viser, hvordan man aktivt påtager sig ansvaret for sit eget liv.

Tilsammen hjælper de fire visdomstraditioner dig til at gennemgå en åndelig transformation for at blive den, du er bag alt det tillærte. Du får en dybere bevidsthed om, at du har en sjæl og en sand natur, der blot venter på at blive forløst."

Anders Dræby er med sine seks engelske og danske universitetsuddannelser inden for psykoterapi, filosofi, sundhedsvidenskab, idéhistorie og psykologi samt en professionel doktorgrad i eksistentiel terapi og rådgivning fra Middlesex University meget veluddannet og belæst, hvilket gennemsyrrer bogen. Han ved, hvad han skriver om, og han sætter også gamle indsigter i relation til nutidige problemstillinger, så læseren kan forholde sig til, hvad de kan bruges til i den verden, vi lever i nu. Han beskriver

rammende og sympatisk, hvordan vores vestlige verden igennem to årtusinder tiltagende har søgt at bekæmpe mørket, lidelsen og døden for at virkeliggøre et ensidigt ideal om et mere og mere lyst og lykkeligt liv (s. 17). Men det gør os forvirrede, og vi må hele tiden udtænke nye og kunstige måder at blive tilfredse på (s. 24). Han skriver: "I dag bruger mange af os tid på at undgå livet, fordi vi stræber efter et ensidigt ideal om en lys og lykkelig tilværelse, der kan få os til at lukke øjnene for livets realiteter og afholde os selv fra at engagere os virkelig i det." (s. 20).

Anders Dræby introducerer på den baggrund de fire grundlæggende visdomstraditioner, som er omtalt ovenfor. Hvert af de fire kapitler indledes med en personlig beretning om, hvordan han tager på en indre åndelig rejse ud fra den specifikke visdomstraditions anvisninger. Herefter breder han emnet ud og beskriver de billeder, man møder på rejsen, deres betydning, og hvordan man kan bruge dem konstruktivt. Han beskriver også udførligt metoderne til at komme i kontakt med det fortrængte.

Som nævnt er *Visdommens rum* ikke en bog om psykoterapi, og der er da heller ikke psykoterapeutiske termer eller teoretiske psykoterapeutiske forklaringer i bogen. Bogen henviser sig direkte til læseren med anvisninger og forklaringer på, hvordan og hvorfor det giver mening at åbne op for de fortrængte universelle åndelige sandheder. Sidste afsnit af bagsideteksten beskriver formålet: "Tilsammen hjælper de fire visdomstraditioner dig til at gennemgå en åndelig transformation for at blive den, du er bag alt det tillærte. Du får en dybere bevidsthed om, at du har

en sjæl og en sand natur, der blot venter på at blive forløst."

Som jungiansk analytiker er jeg godt bekendt med det, der beskrives. Det meste af indholdet indgår som en del af vores uddannelse på Jung Institutet, fordi det ofte afspejler de personlige processer, som foregår i et dybdepsykologisk analyseforløb. Mange af Anders Dræbys beskrivelser er forfriskende i deres nutidighed, og der ligger tydeligvis et stort arbejde bag den 'oversættelse', han har lavet af svært forståelige filosofiske, kulturhistoriske, religiøse og religionshistoriske m.fl. tekster, så det bliver nemmere at forstå dem. Det gør dem anvendelige både for terapeuter og for menigmand.

Men jeg må også med min jungianske analytiske baggrund komme med en advarsel mod, at man på egen hånd kaster sig ud i de ret præcist beskrevne indvielsesritualer. Det ubevidste, arketypiske materiale, som ritualerne lukker op for, er næsten altid meget overvældende og kraftfuldt. Der skal en vis jeg-styrke til at håndtere det, så det bliver brugbart og ikke bare et spændende trip, eller værre, med risiko for, at det fortrængte materiale, der dukker op, er malignt – måske latent psykotisk.

De beskrevne visdomstraditioner har da også alle sammen igennem tiderne foregået i en veldefineret ramme med faste ritualer og med en erfaren vejleder, og det er betryggende at læse i beskrivelsen af Anders Dræby på bagsideflappen, at han også fungerer som åndelig lærer og vejleder.

Misser Berg
Jungiansk analytiker MPF