Biografiarbeid som metode

Sissel Jenseth

Artikkelen ble opprinnelig trykket i Antroposofi i Norge IV/2006

De siste par årene har jeg brukt mye tid på å sette meg inn i biografiarbeidet. Ikke bare for å studere min egen biografi, men også for å se hvordan dette temaet kan bearbeides og publiseres utenfor Antroposofisk Selskap. Så langt finnes knapt noe informasjon om dette på norsk, verken på nettet, i artikler eller bokform. Og svært sjelden tilbys kurs eller samtalegrupper.

«Menneskets biografi er en symfoni som det selv komponerer,» sa Bernhard Lievegoed. Han var lege og barne- og ungdomspsykiater i Nederland og var en av pionerene innenfor det antroposofiske biografiarbeidet. I sin bok «Livskriser – Livschancer – Menneskets udvikling mellem barndom og alderdom» (dansk utgave) presenterer han de lovmessige syvårsfasene i menneskelivet og viser hvordan man ved å utføre biografiarbeid kan finne den røde tråden i livet sitt.

Fra sitt trettiende år samlet Bernard Lievegoed (1905-1992) alt han kom over av litteratur som behandlet den biografiske utviklingen. Særlig studerte han utviklingens lover og menneskets store utviklingskurve i Rudolf Steiners «Vitenskapen om det skjulte» og foredragene «Das Intiaten-Bewußtstein».[*] Lievegoed oppdaget at ved å gi klienten innsikt i tilværelsens normale lovmessigheter, får han samtidig et helt annet perspektiv på mange av problemene sine – når han oppdager at disse er del av normale utviklingsstadier i de ulike aldersfasene. Det er nødvendig å skille den indre biografien (ens indre utvikling – det personlige strevet) fra den ytre biografien (det som er synlig i verden). Disse behøver ikke å følges ad, men den indre og den ytre vil alltid virke inn på hverandre.

Gjennom å arbeide med sin biografi, kommer ens ledemotiv og egentlige målsetninger i livet til syne. Her gjelder det for mennesket å trå tilbake og sannferdig betrakte seg selv og sitt livsløp utenifra. Klarer man dette, oppstår en ekte medfølelse med denne personen – altså en selv – som man tydelig kan se vandrende på livets vei med alle livets vanskeligheter, motgang og medgang, personmøter, vendepunkter og sjanser som man kanskje ikke har benyttet. Underveis i arbeidet kommer de ulike forbindelseslinjene til syne – det som tidligere kan ha virket tilfeldig og uten sammenheng, viser seg nå å ha vært nødvendig for ens egen utvikling. Det gjelder både hendelser som

[*] Norsk utgave: «En innvielsesvei for vår tid», Oslo 2001.

har kommet til en utenfra og de man selv har forårsaket gjennom beslutninger og handlinger. Ut fra dette mønsteret kan man få øye på det høyere jegets målbevisste arbeid i en selv. Dette høyere jeget retter seg mot fremtiden og sørger for at livet ikke bare blir en serie slumpartede hendelser.
Lievegoed la merke til at det virket velgjørende for klienten å kunne se sine problemene i livets fulle perspektiv. Og etter hvert som arbeidet skrider frem, vil også fokus skifte. Fra å oppholde seg i det forgangne, begynner man å søke nye veier inn i fremtiden, og man kan danne seg et nytt realistisk fremtidsbilde. Dette skyldes at følelser som styres av det høyere jeget, alltid retter seg mot fremtiden, mens de hverdagslige følelsene er knyttet til fortiden. Lievegoed henviste her til Alfred Adler som mente at en nevrose aldri oppstår på grunn av en forfeilet fortid, men på grunn av urealistiske forventinger til fremtiden. De negative følelsene som man har båret på i forbindelse med noe som har skjedd tidligere i livet, kan endelig bearbeides og slippes for godt.
Da Bernard Lievegoed i etterkrigstidens Nederland fikk i oppdrag om å bistå bedriftsledere i arbeidet med å gjenoppbygge industrien, oppdaget han hvordan mennesker i en gruppe kan støtte hverandre under biografiarbeidet. Ved å fortelle sin biografi og drøfte denne med de andre deltakerne, når man mye lengre i sin egen selvforståelse, og man ser tydeligere konsekvensene av egne handlinger. Gruppearbeidet viste også at gjennom å fordype seg i andre menneskers livshistorie, utvikler man en ny og større respekt for sine medmennesker. Ut fra dette oppstod ideen hos Lievegoed om å etablere egne biografiseminarer for voksne mennesker.
Det antroposofiske biografiarbeidet bygger på et personalistisk menneskesyn – at mennesket består av kropp, sjel og ånd; med vilje, følelser og tanker. Et viktig mål for Lievegoed var å synliggjøre biografiarbeidet som en helhetsterapi og en indre utviklingsvei som står i dialog med de mange andre «skolene» som finnes innenfor psykiatri og psykoterapi, noe han også vier et lengre kapittel i boken «Livskriser – Livschancer».
Skjematisk kan man si at biografiarbeid består i:

- å iaktta sin fortid gjennom de forskjellige syvårsfasene.
- å se sammenhenger, mønstre og rytmer i livsløpet, og finne den røde tråden, ens ledemotiv i livet.
- å finne fram til et ønsket og realistisk fremtidsbilde og å arbeide for å realisere dette.

Samtidig må man være oppmerksom på at mange mennesker vil oppleve motstand og vegre seg for å gå inn i et slikt arbeid. For biografiarbeid er bevissthetsskapende og krever vilje til sannhet og erkjennelse. Her gjelder det å overvinne sin selvmedlidenhet. Men har man motet til å studere sin

biografi, skjer det paradoksale at man i større grad kan se det positive i seg selv, samtidig som man er vel vitende om sine mange feil.
I «Teosofi» skriver Rudolf Steiner: «Det finnes bare personlige gåter og personlige løsninger, og ingen annen objektivitet enn summen av disse.» ... «Først idet man ser og oppretter forbindelsen mellom sin åndelige og intellektuelle streben på den ene side, og sin personlige biografi på den annen side, kommer man i posisjon til å erobre innsikt.»
I et større perspektiv vil det være riktig å tilby biografiarbeidet i bevissthetssjelens tidsalder (1400 – 3500 e.Kr.). Steiner sa at mennesket fra midten av 1900-tallet står ubeskyttet og nakent, og det vil føle seg ensomt og overlatt til seg selv. Det oppstår en grunnleggende fremmedfølelse mellom mennesker, men også det enkelte mennesket føler seg mer og mer fremmed overfor seg selv. I denne tiden er det nødvendig å søke kunnskap om menneskets åndelige natur og bevisstgjøre seg denne – for å fatte tilværelsens mening og dens indre betydning. Bernard Lievegoed pekte her på at mennesket ikke bare har ansvar for seg selv, men at det som en del av menneskeheten også må gi et bidrag til utviklingen av bevissthetssjelen. Å utbre kunnskap om biografiarbeidet, vil være et ledd i denne tjenesten.
Videre kan biografiarbeid være nyttig i det forebyggende helsearbeidet. Salutogenese – læren om hva som gir god helse – ble lansert i 1979 av den amerikanske medisinsosiologen Aaron Antonovsky (1923-1994). Han fant ut at menneskets evne til å holde seg frisk er avhengig av dets indre holdning når det gjelder livets utfordringer – at det har en følelse av at verden er forståelig og av å oppleve mening i livet. Denne holdningen kalte han «sense of coherence», altså «en sans for sammenheng i tilværelsen», noe som korresponderer med antroposofien og biografiarbeidet. Det finnes en mening – et åndelig opphav hvor tankene har sin forbindelse; jeget forstår det som skjer – den røde tråden i livet; og det finnes en jeg-kraft – en handlende vilje rettet mot fremtiden. Da Karl-Martin Dietz holdt et foredrag om dette temaet på Berle i mai i år, mente han at antroposofien må bidra aktivt til at salutogenese kan utvikle seg på den rette måten. Her er det ikke nok å «tenke positivt» slik andre krefter later til å tro.
Ut fra dette kan biografiarbeid bli en stor landevinning hvis det utbres blant folk flest, slik at langt flere enn antroposofer kan nyte godt av denne kunnskapen. Men foreløpig finnes det svært lite informasjon om dette temaet på norsk. Det eneste som er tilgjengelig er en artikkel i Libra fra 1978 som ligger ute på nettet (www.libra.antropos.no) hvor Oddvar Granly beskriver syvårsrytmene i livsløpet. Derimot er det oversatt og utgitt en rekke bøker om biografiarbeid både i Sverige og Danmark.
Det er også et magert tilbud når det gjelder kurs, gruppearbeid eller personlig veiledning i Norge. Aarvak (www.aarvak.no) holder kurs i biografiar-

beid for bedrifter i samarbeid med Ankerhus Management College i Danmark. Og en sjelden gang tilbys enkeltstående kurs og foredrag innenfor gruppene i Antroposofisk Selskap. I utlandet er det Emerson College i England (http://www.emerson.org.uk) som er mest kjent. Der holdes årlige kurs og helgeseminarer, noe som er nærmere beskrevet i «Flensburger Häfte» («Biografiarbete»), hvor det er et intervju med Bernhard Lievegoed, Mathias Wais og Tijno Voors. □

Kontakt: sissel@jenseth.no

Bøker som er tilgjengelig om biografiarbeid på et nordisk språk:

- Bernhard Lievegoed, *Livskriser – Livschancer – Menneskets udvikling mellem barndom og alderdom*, 1976/Engelbrecht 1995. Boken er også tilgjengelig på svensk: *Att utvecklas som vuxen – Lagbundenheter og val i livet*, Telleby bokförlag 2003.
- Flensburger Häfte, *Biografiarbete*, intervju med Bernhard Lievegoed, Mathias Wais, Tijno Voors, 1991/Nova Förlag 1995.
- Christhild Ritter, *Den röda tråden – Att hitta lagbundenheter, sammanhang och mening i sitt liv*, VidaVigne 2006.
- Bent Engelbrecht, *Biografi – veje til personlig udvikling*, Forlaget Ankerhus 1997.
- Mathias Wais, *Biografiarbejde – livsrådgivning – den voksnes kriser og udviklingsmuligheder*, Jupiter 1997.
- Rudolf Treichler, *Människans levnadslopp*, Falk Järna (hefte) 1978.
- Maarten Reder, *Om 7-årsperioderna i människans biografi*, Falk Järna (hefte) 2003.
- Julian Sleigh, *Livskriser – vendepunkter i livsløpet*, 1993/Antropos 2000.
- Manfred van Doom, *Biografiens Spor – terapeutiske betragninger*, 1990/Arché 1998.
- Oddvar Granly, *Syvårsrytmene i livsløpet*, artikkel «Libra» 3/1987. Se: http://libra.antropos.no/OG_Syvaarsrytmene.html

Noen nettsteder som tilbyr biografiarbeid:

- http://www.prothea.se/html/biografiar.html
- http://www.emerson.org.uk
- http://www.biographywork.org/
- http://www.aakanden.dk/kursus_biografi.htm