



DINE Sider

KJØPEFRI DAG 4. DESEMBER

Kvinneorganisasjoner i Norge vil gjøre fredag 4. desember om til kjøpefri dag. De seks organisasjonene som går inn for en slik dag er Norsk Bonde- og Småbrukarlag, Kvinnefronten, Kvinner og Miljø, Internasjonal Kvinnelig for Fred og Frihet, Norges Husmorforbund og Norsk Kvinneforbund. Hensikten med den kjøpefrie dagen er å rette søkelyset mot det organisasjonene mener er verdens miljøproblem nummer 1 – fattigdommen. (NTB)

Hyggelig, men dyrt for folk flest

NED EN TRAPP fra Welhavens gate og inn i smakfulle og framfor alt trivelige Los Amigos. Naturstein, kalket murstein og vevde tepper på veggene.

Uformell stemning

Denne kvelden er restauranten nesten full, stemningen er sydende og uformell, slik det kler en mexicansk restaurant. Vi får en kvinnelig servitør som er meget sjarmerende og som hele tida yter god service.

Drøy pris

Vi starter med hvert vårt glass pils – det koster 36 kroner for 4 dl, og en liten porsjon nachos med dip til 56 kroner. Prismessig i drøyeste laget for vanlige folk. Menyen er grei nok, men har ikke en eneste rett litt utenfor allfarvei.

Frida bestiller en *guacomole* (42 kr) til forrett, og Frode en varm hvetemel-tortilla med smeltet ost og chilipepper til 51 kroner. Vi smaker av hverandre og begge faller mest for Frides *quasadilla*, for den er virkelig velsmakende. Frides *guacomole* mangler spenst. Litt mer sitron og pepper hadde gjort seg. Dessuten ligger en kvart avocado i bunnen som har unngått kjøkkenmaskinens kniver.

Sprengt budsjett

Frida har bestilt en mexicansk biff til 155 kroner og Frode en kombinasjonsrett med tacos og enchilada – ostegratinert tortilla av mais fylt med oksekjøtt til 139 kroner. Denne gangen er det Frides tur til å være mest fornøyd. Den marinerte biffen er deilig, men retten for pålesset med tilbehør. Det er til og med litt



Los Amigos har hyggelig atmosfære, men høye priser og mat sånn midt på treet.

salat og rømmesaus på toppen av biffen.

Frode blir direkte skuffet. Tacosene kan hvem som helst lage bedre hjemme ved å kjøpe tacoskjell i butikken. Ingen taco-saus, og det malte oksekjøttet både til tacosene og enchiladaen er rett og slett tamt og pregeløst.

Vi velger å droppe desserten. Vi er for lengst mette, dessuten er budsjettet allerede sprengt. Frida og Frides oppdrag er å teste hvor to personer kan spise godt og hygge seg for 500 kroner. Prisene ligger for høyt til å komme høyere enn en to på skalaen i denne prisbevisste spalte.

Konklusjon

Konklusjon: Meget bra lokaler, atmosfære og servitør. Maten er, med en smule velvilje sånn midt på treet.

Frida & Frode

TIDLIGERE TESTET:

- 5 SHALIMAR DINNER
LA SANGRIA
LA TRATTORIA
PEACOCK
- 4 CAPRI
CHARLY'S
POTETKJELLER
DRUEN
MAUD'S
NABOENS GRYTE
ONKEL OSWALD
PETRUS CAFÉ
- 3 CAROLINE, Oslo S
CURRY POT
DEN ROSA CAFÉ
DEN RØDE MØLLE
GRAND CAFÉ
PEKING HOUSE
SCHOU'S CORNER
TRE BRØDRE
- 2 SIR WINSTON
SMUGET
STATHOLDEREN
SPISERI

NYE N

– Vi har minst 100 års forskning i menneskesinnet bak oss – og se på det kaoset vi lever i. – Framtidens medisin vil forlange at kropp, sinn og ånd integreres. Noe mindre vil bli ansett som inhumant og uetisk.

DET ER IKKE SMÅ visjoner de omgir seg med, ekteparet Jeanne Achterberg og Frank Lawlis. De har for sket seg vekk fra tradisjonell psykiatri og medisin, og står nå i fremste rekke for en ny måte å forstå menneskesinnet på. Det kalles transpersonlig psykologi og medisin. Nylig var de to amerikanerne i Norge og holdt seminar for første gang.

Freud mislykket

De to professorene i psykologi foretrekker å kalle det en transpersonlig bevegelse, fordi psykologi tradisjonelt er begrenset til enkeltindividets problemer.

– Det har bare bidradd til gjøre folk enda mer selvsentrerte og egoistiske. Vi har over 100 års psykoterapi bak oss – og se på det kaoset vi lever i, sier Achterberg.

– Det er ikke nok å få klienten til å gråte for å føle seg som en vellykket psykoterapeut. Jeg vil ikke tilby noen psykoterapi lenger. Folk blir bare enda mer ulykkelige av å snakke om hvor ulykkelige de er. Freuds metode er utilstrekkelig. Den er basert på behandling av hvite kvinner fra den øvre middelklasse. Han analyserte dem, tok seg godt betalt, men så aldri at han kurerte dem, sier Lawlis.

Skattejakt

Men hvordan skal vi så kvitte oss med våre psykiske problemer uten å bli navlebeskuende eller medikamentavhengige?

Jo, man blander en grunnbok i humanistisk psykologi med ekstatisk sjaman-dans og et Ap-lands-møte – så har man den transpersonlige bevegelsen.

– Det er nettopp det som gjør at den appellerer til flere mennesker enn den tradisjonelle psykoterapien, smiler Lawlis. Han sier at han

har fått god respons hos forskjellige minoriteter i USA, hos kriminell ungdom og kroppsarbeidere(!).

Det var misnøyen med det eksisterende behandlingstilbudet som fikk de første amerikanske psykologer og psykiatere til å gå på skattejakt etter gammel visdom. Fra antropologien kom kunnskapen om helende ritualer som praktiseres hos urbefolkningen. Sjaman-trommer, dans, sang og musikk og andre ekstatiske teknikker ble nå utforsket i en terapeutisk sammenheng.

De vendte seg også til de store religionene: I den kristne mystikken, buddhismen og hinduismen fant de flere ritualer som bønn, meditasjon og forskjellige ekstektikker. Carl Jungs drømmeanalyser og moderne visualiserings-teknikker kom til. Og de såkalte «psykospirituelle» teknikkene ble utviklet.

Religionssubstitutt?

– Målet vårt er å bedre livskvaliteten gjennom personlig og åndelig utvikling. Dersom vi øker våre

evner til selvhelbredelse – og kommer på bølgen med omgivelsene, vil utgiftene til behandling av psykiske problemer synke. Nå stiger de over hele den vestlige verden, mener

– Folk blir bare enda mer ulykkelige av å snakke om hvor ulykkelige de er.

Lawlis og Achterberg.

– Blir bevegelsen en erstatning for religion og psykologene framtidens sjelsørgere?

– Den transpersonlige bevegelsen er ingen religiøs ideologi. Vi henter en del prinsipper for åndelig utvikling fra forskjellige religiøse retninger. Men det fungerer som en basis for å utvikle forståelsen av at vi må lære oss å samhandle – og tenke mer på fellesskapet og miljøet. Etter som vi forholder oss til spørsmål som meningen med livet og døden, er det klart at vi til en viss grad også fungerer som sjelsørgere, mener Lawlis.

– I vår kultur behandler vi for eksempel depresjon individuelt, mens andre kulturer umiddelbart anerkjenner lidelsen som et resultat av mangel på tilhørighet. Hvem som helst kan bli deprimeret av å være atskilt fra andre – selv dyr blir det, sier Achterberg, som er opptatt av å gjeninnføre kollektive ritualer som en helsebringende faktor i det moderne samfunn.



Jeanne Achterberg og Frank Lawlis presenterer transpersonlig psykologi. (Foto: Linde Borgen)

• LINDE BORGEN

FOR FOLK FLEST



LOS AMIGOS
Welhavens gate 1B

PRISNIVÅ: 1 2

MATKVALITET: 1 3

SERVICE/HYGGE: 1 5

TOTALINNTRYKK

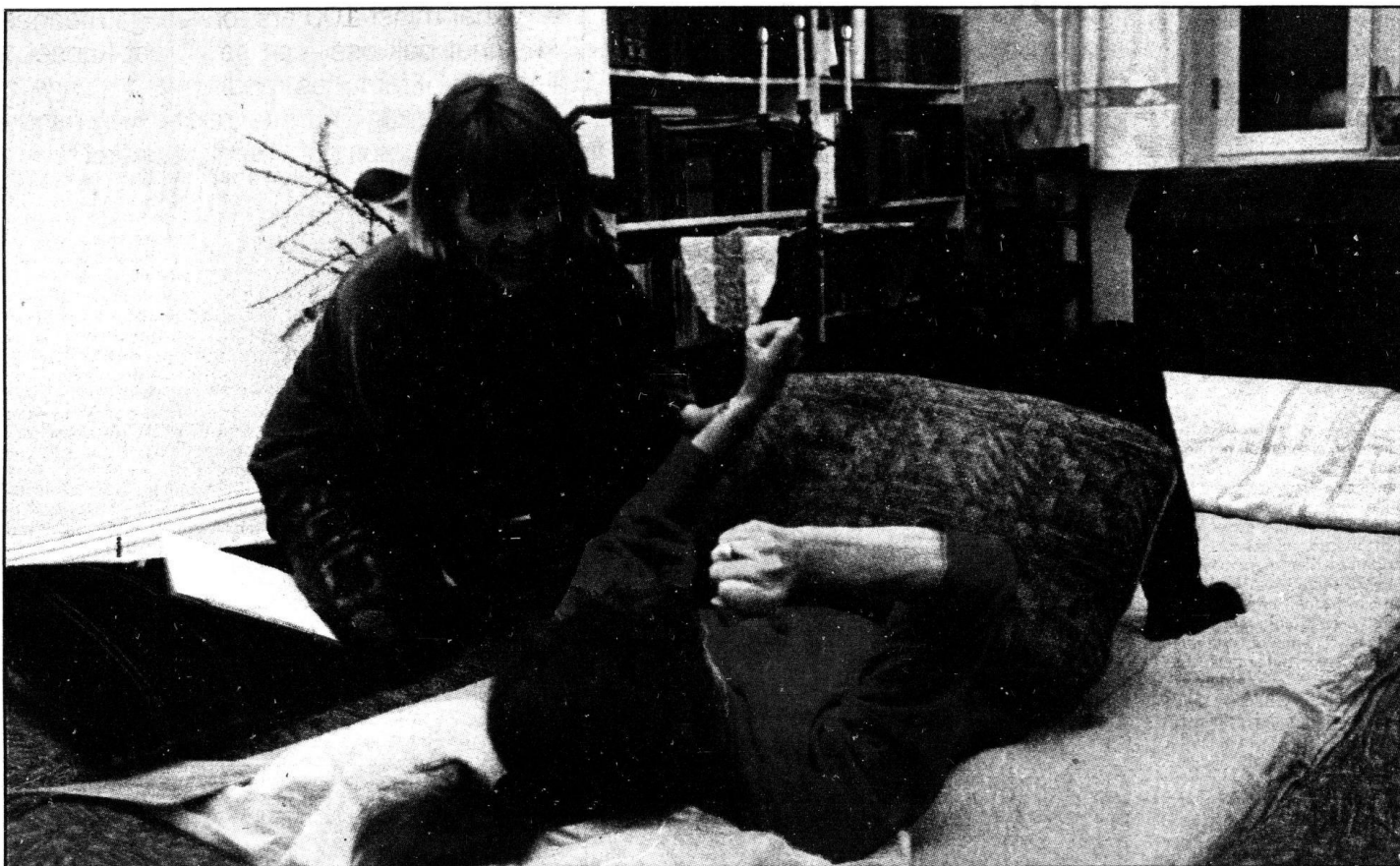
LAVERE PENSJONSALDER

Regjeringen foreslår at pensjonsalderen i pensjonstrygden for fiskere senkes fra 62 til 60 år fra 1. januar 1994. Fiskere får dermed samme pensjonsalder som sjøfolk. Full egenpensjon for fiskere som nå tilsvarer folketrygdens grunnbeløp (for tiden 36.500 kroner), heves til 1,6 ganger grunnbeløpet fra samme dato. Samtidig oppheves ektefelletillegget som nå utgjør 0,5 ganger grunnbeløpet. Opptjeningstiden for full pensjon øker fra 1.500 til 1.560 uker. (NTB)

NY KOLESTEROL-OPPDAGELSE

Forskere ved tre institutter ved Universitetet i Bergen har klart å bringe fram en kunstig fettsyre som har vist en gunstig evne til å sette ned kolesterol og andre risikostoffer i blodet, opplyser Bergens Tidende. Stoffet er 20 til 30 ganger mer kraftfullt enn tidligere kjente stoffer, og kan bli et viktig bidrag til hjerte- / karsykdommer og kreft. Hos forsøksdyr har forskerne klart å redusere kolesterolet med vel 50 prosent på bare et par dager.

ØKLER TIL SINNET



Myke puter er godt å ha når følelsesutbruddene kommer! Karl Thoresen og Inger Midling Michel demonstrerer hvordan Gjensidig Terapi kan foregå.

(Foto: Terje Pedersen)

Terapi på stuegulvet

Terapeuten har ribbet sofaen for puter. De har blitt en behagelig madrass for klienten. Sesjonen kan starte.

HVA ER DU villig til å fortelle meg om, spør terapeuten. – Jeg vil fortelle om mine to onkler som døde med tre dagers mellomrom i forrige uke, begynner klienten. Vi er med på en demonstrasjon av Gjensidig Terapi. Kari Thoresen har valgt å være terapeut og Inger Midling Michel å være klient. Neste gang kan det være omvendt. De betaler for terapi ved å gi terapi. Ingen av dem er psykologer. De har troen på at vanlige mennesker kan hjelpe hverandre med å bearbeide psykiske konflikter og å utvikle seg selv. De har også verktøyet.

Klienten bestemmer

Kari sitter på gulvet ved siden av Inger, som ligger med øynene lukket. Belysningen er dempet. Papirlommetørkle og ullteppe ligger klart. Karis verktøy er penn og papir. Hun noterer viktige detaljer i løpet av sesjonen, som vanligvis varer fra en til

to timer. Det viktigste redskapet hennes er en plastmappe med grunnreglene for Gjensidig Terapi, utarbeidet av den danske psykologen Klaus Gormsen, som siden 1978 har utviklet systemet ved Centeret for Gensidig Terapi i København. Målet er personlig og åndelig utvikling. Hovedprinsippet er at klienten aldri skal føle seg overkjørt. Terapeuten må derfor avholde seg fra å komme med tolkninger og gode råd.

Mens Inger forteller, fokuserer Kari på kroppreaksjonene hennes. Kombinasjonen av ulike terapeutiske teknikker kan føre til følelsesutbrudd, kontakt med dype traumer og forståelse av dem. Andre teknikker er utarbeidet for å bearbeide negative mønstre og øke selvtiliten. Det er også terapeuten

oppgave å sørge for at klienten er utadvendt og i likevekt, når sesjonen avsluttes.

– Sunn og hel

Kari og Inger var med på å starte Norsk Forening for Gjensidig Terapi i høst. Forutsetningen for å bli medlem, er at man har gått på et åtte dagers grunnkurs med erfarne terapeuter. Deretter kan man praktisere i en basisgruppe, med gruppeledere som har utvidet grunnkurs og videregående kurs. Foreløpig eksisterer det bare en i Oslo-området.

Men metoden passer ikke for alle. I Klaus Gormsens grunnbok presiseres det at Gjensidig Terapi ikke er alternativ «behandling» av psykiske lidelser. Kursene gir undervisning i bruken av effektive terapiteknikker til folk som på eget ansvar – og under egen kontroll – vil jobbe med seg selv.

I basisgruppene lærer de gjensidige terapeutene å bruke teknikkene fleksibelt. For-

utsetningen er at folk i psykiske krisetilstander, henvises til andre instanser. Deltakerne må også ha god fysisk helse, ettersom en del av teknikkene kan føre til kraftig kroppslig utfoldelse.

Motivert

– Det viktigste er at man er motivert for å hjelpe både seg selv og andre, mener Inger. Selv har hun vært igjennom en alvorlig livskrise etter en skilsmisse for noen år siden. – Jeg fikk kontakt med en dyktig terapeut ved psykiatrisk poliklinikk. Jeg var takknemlig for hjelpen, men hun poengterte hele tiden at det var jeg som hjalp meg selv. Etter å ha opplevd å bli frisk, ble jeg stadig mer fascinert av helbredelsesprosessen.

– Det er viktig å spre forståelse for at det er naturlig å ha psykiske problemer, og at du selv kan gjøre noe for å bli frisk. For meg handler Gjensidig Terapi om utvikling og det å bli sunn og hel, ærlig og pålitelig, avslutter Inger Midling Michel.

• LINDE BORGES