

INNHOOLD

Innledning	9
Å leve i pakt med naturen	9
Bokens målsetting	11
Bokens seks deler	12

DEL I: NATURENS BETYDNING FOR FYSISK OG PSYKISK HELSE

Kapittel 1: Naturen som gjenvinnings- og visdomsarena	15
Moder jord – menneskets læringsarena	21
Tilfeldighetens skjulte røtter	21

DEL II: DEN FRAGMENTERTE VERDENS MOTVEKT

Kapittel 2: Kunnskapsgrunnlaget	25
Kapittel 3: Integral som fenomen	30
Kapittel 4: Integrale strømninger i tidlige tider	34
Tidlige yogatradisjoner	34
Patanjalis yoga- og psykologisystem	36
Gorakh Naths psykosomatiske system	43
Guru Nanak – naturens disiplin	45
Kapittel 5: Integrale strømninger i vår tid	48
Integral teori i vår tid – Ken Wilber	48
Grunnsteiner for integral terapi	50

Integral yogapsykologi i vår tid – Sri Aurobindo	51
Integrativ terapi i dagens samfunn	53
Integral psykologisk institutt	54
Kapittel 6: Integral terapi.	56
Helhetlig behandling i et historisk perspektiv.	56
Integral terapi	58
Integral terapi – en utvidet forståelse	64
Behovet for integral terapi	65
Samarbeid med andre fagdisipliner	66

DEL III: PRAKTISERING SOM INTEGRAL TERAPEUT

Kapittel 7: Den integrale terapeutiske praksis.	71
Første møte med klienten.	71
Prosesen videre.	73
Terapeutens forberedelse og ansvar	76
Kapittel 8: Terapeutens forståelse av individet	80
Fysiognomisk forståelse	80
Fysiologisk forståelse	82
Nevrobiologisk forståelse.	83
Nevropsykologisk forståelse	84
Kognitiv forståelse	85
Emosjonell forståelse	86
Kapittel 9: Terapeutens diagnostiske helhetsforståelse. .	87
Hvordan dannes terapeutens diagnostiske forståelse?	87
Er det situasjonen eller personligheten som styrer adferden?	88
Ulike nivåer av kommunikativ adferd	89
Non-verbal og verbal kommunikasjon	89
Estetisk kommunikasjon	92
Fra forståelse av symptomer til diagnostisk forståelse	95

**DEL IV: DEN INTEGRALE TERAPEUTENS
SUPPLERENDE KUNNSKAPSKILDER**

Kapittel 10: Arbeid med disiplinering av sinnet	101
Den indre erkjennelsesveien	101
Mental trening til indre iakttakelse	105
Forberedelser til kontroll av sinnet.	107
Forholdet mellom selvet og sinnet	111
Kontroll av persepsjon.	112
Egoets betydning for sinnets funksjon	114
Endring av kanal for tenkning	115
Indre forstyrrelser	117
Aksept	119
Ikke-materiell erfaring	121
Kapittel 11: Fra egoet til det virkelige selvet	124
Menneskets dualistiske vesen	124
Menneskets forklede personlighet.	129
Ulike lag i menneskenaturen	131
Transpersonlig bevissthet	132
Menneskets tre grunnleggende tendenser	134
Kroppens psykiske energisentre	137
Fra det lavere til det høyere nivået i menneskets funksjon .	139
Skille malmen fra gullet	141
Fem elementer i menneskets egokarakter	142
Egoet – det skapte selvet	145
Forfengelighet	146
Angst og frykt	149
Bekymringens vesen	150
Avkledning av egoet.	152
Overgivelsens vei	153

DEL V: SENTRALE TILTAK I INTEGRAL TERAPI

Kapittel 12: Arbeid med gjenvinning av fysisk helse . . .	161
Sunt kosthold.	162
Planter – naturens gave til menneskene	168
Betydningen av urter som forebyggelse og helbredelse. .	169
Har vi tid til å bruke urter?	170
Naturens eget apotek	170
Kroppsøvelser	173
Pusteøvelser	175
Helhetlig forståelse av gjenvinning.	177
Kapittel 13: Arbeid med sosial gjenvinning.	179
Forstyrrelser fra omgivelsene	179
Betydningen av sosial identitet.	180
Å skape ny sosial identitet	181
Miljøskifte eller bli værende?	183
Nissen på flyttelasset	185

DEL VI: INTEGRAL TERAPEUTISK PRAKSIS

– KASUISTIKK

Kapittel 14: Integral terapeutens praktiske hverdag. . .	191
Guro – satser alt på én og taper	192
Fredrik – manglende muligheter for å realisere seg selv . . .	205
Arja – en som har mistet selvtillit, har mistet alt	208
Kari – trakassert og hindret av eksmannen sin.	212
Jørgen – fra fanatisk sekt til kirkesamfunn.	215
Vesentlige personer referert til i boken.	225
Litteraturliste.	232