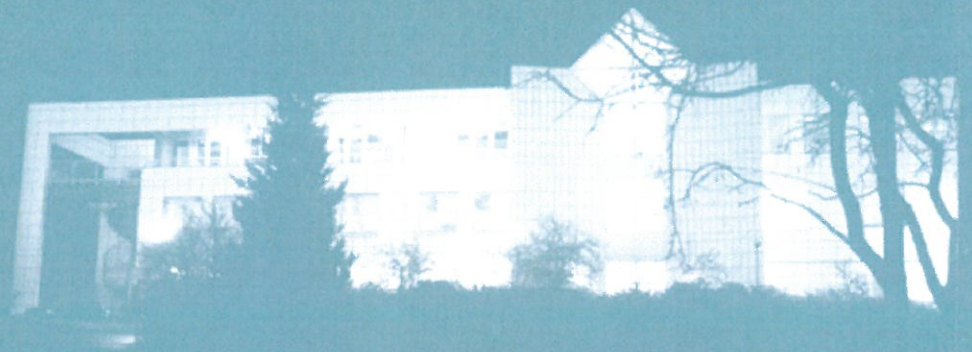




**Diakonissehjemmets
Høgskole**



KRISTIN I. S. MEYER

PSYKOSYNTESE

En skisse

Publikasjon Diakonissehjemmets høgskole 8/1996



DIAKONISSEHJEMMETS
høgskole

Kristin I.S. Meyer

PSYKOSYNTESE

En skisse

Publikasjon nr. 8/96

Diakonissehjemmet's høgskole er en privat høgskole som eies av Bergen Diakonissehjem. Høgskolen gir utdanning innen sykepleie, livssyn og etikk, veiledning og diakoni.

*Ulriksdal 10, 5009 Bergen
tlf 55 57 57 80
fax 55 57 58 00
E-mail: dsh@bergendsh.no*

**Diakonissehjemmets høgscole
Ulriksdal 10
5009 Bergen**

1996

ISBN 82-7928-007-3

Kristin I.S. Meyer,

PSYKOSYNTESE

En skisse

Bakgrunn

Italieneren Roberto Assagioli er regnet som opphavsmannen til Psykosyntese. Assagioli kjente Freud og var blant pionerene innen psykoanalysen i Italia. Han mente imidlertid at Freuds idèer og teorier om det ubevisste, var ufullstendige m.h.t. menneskets muligheter til utvikling. Ut fra dette og tanker med røtter i østens og vestens tradisjoner, utviklet han begrepet "det overbevisste" eller "høyere ubevisste". Denne bevisstheten eksisterer utover vår normale bevisste oppmerksomhet.

Idèene presenterte han rundt 1910. Assagioli hevdet at det var to dimensjoner eller områder for den menneskelige utvikling - den psykologiske og den åndelige. Med unntak av C.Jung regnet andre innen psykologien på den tiden, kun med det psykologiske området. Å innlemme det åndelige området som et senter i personligheten og ikke som en flukt fra virkeligheten, representerte dermed nye tanker i den tiden. Uttrykket nye tanker i tiden, er muligens misvisende da det gikk ca. 45 år før de samme tankene fikk vekstmuligheter og da på det amerikanske kontinent og ikke det europeiske. (Historien gjentar seg).

Utviklingen av idèene fra Psykosyntese ble stimulert i 1960 årene da amerikanerne A.Maslow og C.Rogers presenterte psykologisk tenkning på humanistisk grunnlag. Forenklet sagt flytter psykosyntese og andre psykologiske retninger innen humanistisk tradisjon, fokus fra problemene til mulighetene i menneskets utvikling.

Hovedhensikten i psykosyntese er å integrere ulike sider ved det å være menneske til en bevisst sammenheng hvor Selvet er kjernen, drivkraften og ryggraden som søker å komme til uttrykk i livet og livsutfoldelse hos det enkelte menneske. For å oppnå hensikten er det nødvendig å være i en utviklingsprosess som er forbundet med bevisstgjøring. Ved å utvide sitt bevissthetsfelt kan mennesket frigjøre energi eller krefter som er bundet opp i det ubevisste. Dette forenklet sagt.

Før jeg går inn på å skissere ulike områder for bevisstgjøring og utvikling, vil jeg nevne noen fundamentale prinsipper eller arbeidsregler som er forbundet til en slik utviklingsprosess: - Forutsetningen for å bli bevisst eller klar over noe, er oppmerksomhet på hva som er her og nå.

- Både tanker, følelser, kropp og reaksjoner er her og nå.
Oppmerksomhet på alle disse områdene er like viktige.
- Prosessen er viktigere enn innholdet.
- Prosessen er spesiell for det enkelte menneske.
Enhver er ekspert på seg selv, selvom vi også har felles trekk.
- Hjelperen i en slik prosess følger den som ønsker hjelp.
Det er sistnevnte som avgjør tema og tempo.
- Respekten for den enkelte person er fundamental.

"EGGEDIAGRAMMET" - et kart over psyken

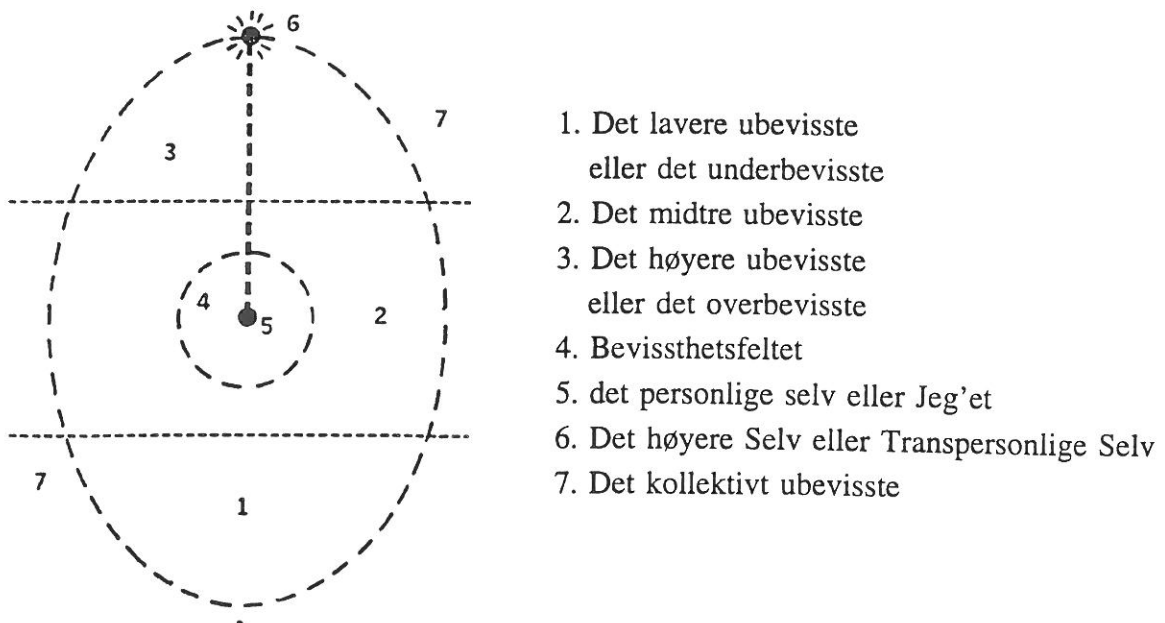


Fig. 1

De horisontale feltene illustrerer utviklingen i fortid, nåtid og fremtid. Hverken kart eller felt er lukket i forhold til hverandre. Her er ingen klare skiller.

1.

Det lavere ubevisste eller underbevisste omfatter glemte episoder og fortrenget materiale som ubevisst påvirker våre reaksjonsmønstre. Dette feltet er rett og slett den mest primitive delen av oss, ikke moralsk, men utviklingsmessig sett.

2.

Det midtre ubevisste er alle ferdigheter og sinnstemninger som vi relativt lett kan bringe inn i oppmerksomhetsfeltet (4), dersom vi vil det.

3.

Det høyere ubevisste eller overbevisste utgjør vår eksistens, viten og følelser i vår videre utvikling. Dette er feltet for intuisjon og inspirasjon til kreativitet, filosofisk refleksjon og utvikling av bevisste etiske "imperativer" som egne retningslinjer for valg og handling.

4.

Det bevisste området, er feltet for vår umiddelbare bevissthet i øyeblikket.

5.

Det personlige selv eller Jeg'et er ikke bevisst på et tidlig utviklingstrinn. Senere utvikler vi et mer eller mindre bevisst og klart bilde av det. Hensikten er å arbeide mot å erfare dette Jeg'et som en klar enhet i seg selv.

6.

Jeg'et er en refleksjon av det Transpersonlige Selv (6).

Refleksjonen bidrar til at vi oppfatter en følelse av å ha et senter, en identitet. Det Transpersonlige Selv er et knutepunkt både for individualitet og visjoner for den sammenhengen vi lever i. Her overskygges personlige planer, bekymringer og interesser av grunnleggende og universelle verdier. Realiseringen av det Transpersonlige Selv er en sjelden erfaring. For dem som gjør slik erfaring, kan den enten komme etter år med hardt arbeid og disiplin eller som en spontan og uvanlig opplevelse.

7.

Psyken er ikke isolert. Den "bader i sjøen" av det Jung kaller det kollektivt ubevisste. Forhåndsbedingungen for den enkelte psyke kan sammenlignes med sjøen som opphavet for den enkelte bølge. (2 Ferrucci, kap.3)

Ett jeg og manifoldighetens muligheter

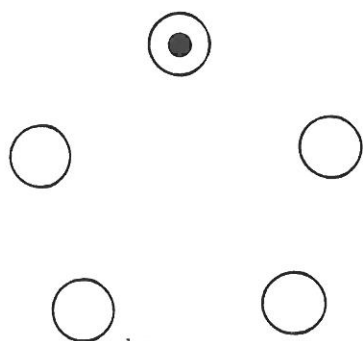
Vi har alle sider og egenskaper i personligheten som bidrar til vår mangfoldighet. I Psykosyntese kalles det sub- eller del-personligheter. (6. og 7. Yeomans). Rainwater (5) mener at ethvert menneske er en rik blanding av slike delpersonligheter. Det er hva hun betegner som mot-setningsfylte sider ved en selv. De kan være representert ved ulike følelser, reaksjoner og adferd og er i seg selv et lite Jeg. (Yeomans 6). Delpersonlighetene reflekterer muligheter, begrensninger og mønstre som har røtter i det over- og underbevisste.

Disse delpersonlighetene er viktige å identifisere for å forstå hvilke mekanismer som virker i meg. Dersom jeg blir bevisst og godtar egenskapene til disse delpersonlighetene, kan jeg velge å bruke egenskapene og energien fra den enkelte til utvikling av egen identitet. Jeg integrerer den i Jeg'et som er senter i personligheten, og kan dermed ta kontroll over egenskaper og energi fra de ulike delpersonlighetene. Kort sagt, det er Jeg som bestemmer. I motsatt fall kan jeg risikere at en delpersonlighet kan ta kontroll over det sentrale Jeg, uten at jeg er klar over det, identifisering. Det vil begrense krefter og muligheter samt medføre stereotype reaksjoner og adferd fordi andre sider og egenskaper av personligheten ikke vil få rom. Evnen til å se seg selv "utenfra", dis-identifisering, er den viktigste måten å lære hvordan jeg skal ta ansvar for meg selv, mine tanker, følelser og reaksjoner. Denne evnen henger sammen med evnen til å leve her og nå, d.v.s. jeg kan rette oppmerksomheten mot og forholde meg til det som er i øyeblikket, evt. rette den mot fremtiden og ikke bli hengende ved negative opplevelser fra fortiden. Det siste tapper krefter og hindrer positiv utnyttelse.

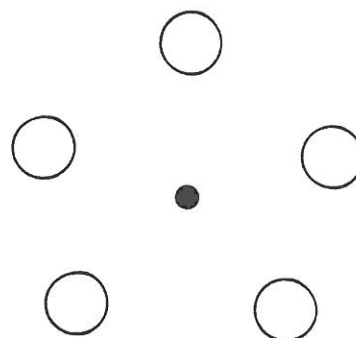
Arbeidet på dette området forutsetter ikke bare evne, men også vilje og ferdigheter i å observere seg selv. Utvikling av det sentrale Jeg'et, selvidentifisering, til et stabilt senter i personligheten, innebærer arbeid med viljen og evnen til å "se". Først når Jeg har "sett", kan Jeg velge hva innsikten skal brukes til.

Utviklingen går mot Jeg som avgjørende myndighet i personligheten og dermed bevissthet om ansvar for egne valg og handlinger. "Å være fri" betyr å ha perspektiv. (Yeomans 6). Bevissthet om eget Jeg, hvor jeg er, er sentralt om jeg velger å gå inn i ukjent "terreng".

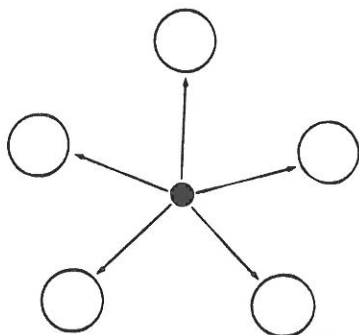
Fig. 2



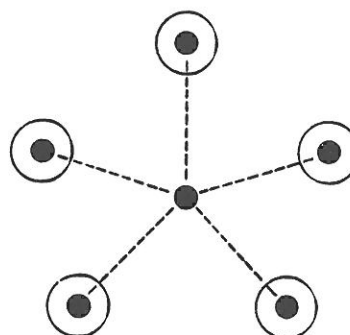
1. Tomme sirkler illustrerer innhold: følelser, fornemmelser, idèer o.l. Punktet illustrerer selvet. Her flytter det ureflektert fra identifikasjon til identifikasjon gjennom dagen: "jeg er sint", "jeg er trøtt", "jeg er glad" o.s.v.



2. Det er mulig å erfare selvet som ren bevissthet uten innhold, "Jeg er". Fra denne psykologiske vinkelen har selvet en vid utsikt over materialet i personligheten, i motsetning til å være identifisert med bare en om gangen.



3. I Psykosyntese er forestillingen at selvet hverken er passiv fremmed observatør til det som skjer, eller en aktør som er fullstendig oppslukt av det. Selvet er som produsenten som styrer aktørene i stykket med dyktighet.



4. Når selvet har en tydelig identitet, kan det velge å fullt ut identifisere seg med materialet, innholdet, i alle aspekter av personligheten, fra romantiske følelser, raseri til sult-fornemmelser. Men det kan samtidig velge å disidentifisere seg fra dette. En klar bevissthet om selvet gir mulighet for valg til enhver tid. Hele personligheten er tilgjengelig for selvet.

Fortid og fremtid i nåtid

Utforsking av fortiden, det underbevisste, (Fig.1. 1), med dens erfaringer, opplevelser og påvirkninger i nåværende personlighet, er ikke noe nytt innen psykologien.

Som nevnt innledningsvis legger psykosyntesen mer vekt på det området som kalles det overbevisste, (Fig.1. 3), enn mer tradisjonell psykologi. Dette området omfattende muligheter og potensialer i personligheten som er meg ubevisst.

Selv om begge områdene er meg ubevisst, påvirker "mønstrene" fra disse områdene meg som menneske. Til forandring fra det midtre ubevisste hvor det er snakk om mer spesifikke egenskaper og personlighetstrekk, er det på de ubevisste områdene snakk om mer gjennomgående mønstre og strukturer i personligheten. Også her er hensikten bevisstgjøring. Området er imidlertid ikke så lett tilgjengelig i og med det i utgangspunktet er "skjult" i det ubevisste. Hensikten er å utvide mitt personlige bevissthets-område slik at jeg kan bruke de mulighetene og den kraften i de nevnte mønstrene og strukturene på en konstruktiv måte. Dersom jeg avdekker områder fra det ubevisste og dermed øker det bevisste området (se fig. 3), er ikke konsekvensen nødvendigvis at de ubevisste områdene blir "grunnere". Sannsynligvis er her muligheter som går ut over vår fatteevne.

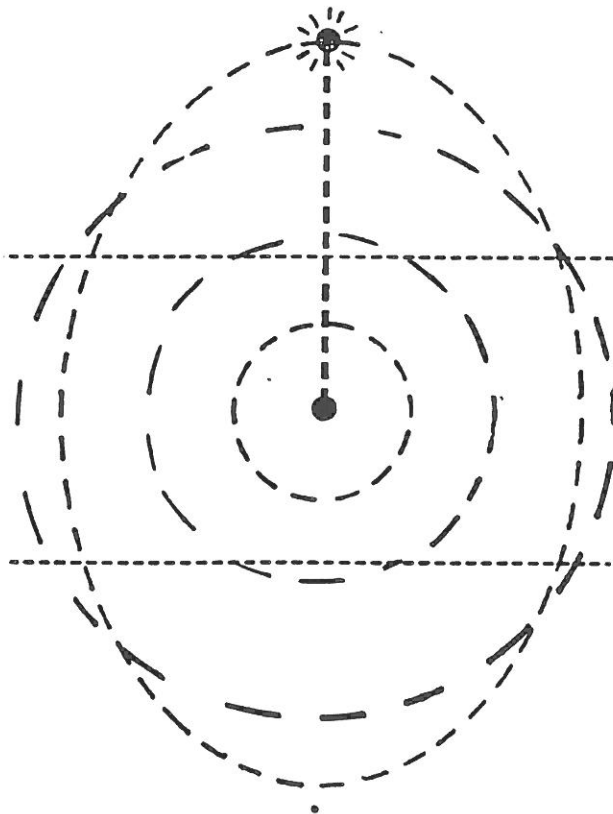


Fig. 3

Med utviklingsprosesser sikter jeg til ferdigheter i å mestre utfordringer i forhold til verdier og valg.

Eks. 1: Jeg tar utgangspunkt i det bevisste Jeg hvor jeg arbeider med sider av meg selv og søker så informasjon om egne strukturer i det underbevisste. De kan representere blokkeringer og /eller styrke. Informasjonen avdekkes for bevisstheten og jeg kan fortsette å søke informasjon fra det overbevisste om de mulighetene jeg har for å utvikle personlighetstrekk eller egenskaper jeg ønsker.

Eks. 2: Her tar jeg også utgangspunkt i det bevisste Jeg og søker informasjon om egne muligheter for utvikling i det overbevisste. Informasjonen som avdekkes for bevisstheten kan oppleves krevende. Eventuelle blokkeringer eller motstand mot endring kan være forbundet til mønstre fra under-bevisstheten. Bearbeiding på dette området aktualiseres også i denne sammenhengen for å kunne integrere egenskapene i personligheten.

Verdien av informasjon fra de ubevisste områdene er avhengig av viljen til å omforme det til uttrykksmåter og handling som stemmer overens med den utvidede bevissthet slik at det er synlig for meg selv og andre.

Uavhengig av område er det sentralt å arbeide med oppmerksomheten mot og forståelsen av innholdet i personligheten. Innholdet er den totale erfaringen, opplevelsen og mulighetene som det enkelte menneske representerer, umiddelbart tilgjengelig for bevisstheten eller ikke.

Det Transpersonlige Selv

Det overbevisste kuliminerer i det Transpersonlige Selv. Dette Selvet representerer kjernen i det å være menneske. Det dreier seg om opplevelsen av verdier, mening med livet, retning, valg, ansvar og livsutfoldelse. (Yeomans 6 og 7). "Å være" med sin oppmerksomhet er å være i kontakt med selvet. Rollo May (4) knytter Selvet til intensjonalitet, en grunnleggende menneskelig drivkraft.

Assagioli påpeker at "å være en vilje" er vesensforskjellig fra "å ha en vilje". Assagioli viser også til ulike aspekter ved viljen som en konstruktiv drivkraft i det han bl.a. viser til "den dyktige viljen" og "den gode viljen".Jeg ser det "å være en vilje" som drivkraften i ønsket om å ta verdier, mening med livet, retning o.s.v på alvor.

Vilje til mening handler om være å opptatt av eksistensielle spørsmål og refleksjon. Det er i dette Selvet jeg er i dialog med mine perspektiver og kan oppleve glimt av mening i universelle spørsmål samtidig som jeg kan ha tilgang til hele mitt personlige materiale. Det er her jeg kan se ut over og møte de krefter utenfor meg selv, som er med å styre mitt liv, det åndelige aspekt m.a.o. Assagioli knytter ikke psykosyntesen opp mot noen bestemt tro eller ideologi, han hevder kun at det åndelige aspekt ved mennesket er viktig og må tas på alvor.

Yeomans (6) hevder at fenomenene knyttet til Selvet ikke har innhold i seg selv. Både for å forstå at de er viktige og ikke har innhold, vil jeg ta for meg noen synspunkter fra den danske teolog og filosof K.E. Løgstrup (3) som viser hvordan grunnleggende verdier, som vi gjerne kan knytte til det overbevisste, kanaliseres gjennom det Transpersonlige Selv.

Løgstrup hevder at det er fem suverene livsytringer som er forutsetning for våre liv. De er nedlagt i oss som mennesker og er simpelthen nødvendige for at vi skal kunne overleve som mennesker og menneskehet. De fem livsytringene er: tillit, talens åpenhet, medfølelse, håp og barmhjertighet. Disse livsytringene skal ikke begrunnes eller forklares. De bare er. Motsatser som mistillit, ubarmhjertighet o.s.v. er tillært. Forkortet kan vi si at de fem livsytringene er nedlagt i oss som mennesker og er dermed sentralt i menneskeverdet. Vår bevissthet om disse verdiene gir oss retning for fremtiden.

Det "å være villig" til å ta verdier, retning, ansvar o.s.v. på alvor er det sentrale i det å være menneske. En fordring eller et kall som ikke kan forklares eller begrunnes. Det bare er.

Påstanden om at de nevnte fenomenene er uten innhold, har vært vanskelig for meg å fatte. Ved å ta for meg fenomenet tillit har jeg forstått det på følgende måte: Rent generelt kan fenomenet tillit ha både et subjektivt og objektivt innhold som kan beskrives i en samtale om fenomenet. Derimot synliggjøres og erfares det kun i en relasjon til noen eller noe. Det er en grunnholdning som "skinner gjennom" eksempelvis i relasjonen til et annet menneske i situasjoner hvor jeg møter vedkommende. Tillit kommer tilsyne i samhandling, men er ikke et tema for den. Likedan forholder det seg med viljen, drivkraften i meg til å ivareta tillit i forhold til andre. Da kan det være jeg nødvendigvis må sette egne umiddelbare egeninteresser til side for å ivareta dette.

Å arbeide med det Transpersonlige Selv vil si å intensivere det "å være" Selvet. Kraften i Selvet vil i sin tur være grunnstrømmingen, ryggraden eller om en vil, gjenskinnet i min psyke og personlighet. Det er måten jeg er på i tanker, følelser og handling som skinner gjennom hos meg selv i forhold til andre mennesker. Det kommer altså til uttrykk gjennom Jeg'et i her og nå situasjoner. (Konf. forbindelseslinjen i Fig. 1).

Hvis personligheten er uorganisert og kaotisk vil kraften fra Selvet blokkeres, forvrenges eller splittes. Det konstruktive aspekt ved å være menneske går tapt for meg selv og felles-skapet, stort eller lite, jeg er en del av. Viljen og kraften i Selvet er kjernen i å utvikle det jeg vil kalle en helstøpt personlighet.

En personlig konkretisering

To av mine delpersonligheter kan komme i konflikt med hverandre. Spontaniteten min representerer evnen min til å handle umiddelbart og engasjert i forhold til det som skjer.

Betenksomheten min representerer evnen min til å tenke gjennom og analysere situasjonen før jeg tar stilling til og handler. Begge egenskapene er viktige. Problematisk blir det imidlertid først dersom jeg ikke vedkjenner meg disse to egenskapene og tilhørende ytringsformer. Jeg kan ikke ta ut evnen til å reagere hensiktsmessig i forhold til det situasjonen krever.

Et annet alternativ kan være at jeg oppfatter meg som spontan og kan komme til å handle ut fra denne ideen i enhver sammenheng for å opprettholde dette bilde av meg selv. Jeg blir m.a.o stereotyp spontan.

Hittil har beskrivelsen omhandlet Det Personlige område. Dersom jeg nå skulle velge å bli bedre kjent med den spontane siden av meg, kan det vise seg at opplevelser fra tidligere i livet blokkerer for min spontane livsutfoldelse. Det kan dreie seg om opplevelse av avvisning i andre situasjoner jeg har reagert spontant. Så lenge jeg ikke vet om blokkeringen, hører den til underbevisstheten. Ved å åpne opp for og gjøre meg kjent med dette tanke-, følelse-, og reaksjonsmaterialet blir jeg bevisst og jeg får valgmuligheter. For at jeg skal ha det reelle valget m.h.t. endring av reaksjoner og adferd, er det viktig å hente informasjon fra overbevisstheten om hva som er tjenlig i ulike sammenhenger, eller hva jeg har muligheter eller ønske om å endre reaksjoner og adferd til. Jeg integrerer forhåpentligvis denne kunnskapen fra en utvidet bevissthet i Jeg'et.

Dette gir meg kraft og muligheter til å velge å gjøre noe annet enn det som tidligere har vært et mønster utenfor Jeg'ets kontroll.

Endring kan også starte med at jeg har et ønske om å fungere mer spontant i situasjoner hvor det er hensiktsmessig. Jeg kan starte med å søke informasjon fra det overbevisste, for så å oppdage at jeg må gjøre meg kjent med blokkeringer i det underbevisste for å kunne gi slipp på dem, før jeg kan komme videre. Uansett i hvilken rekkefølge, gir en utvidelse av bevisstheten et bredere fundament til å arbeide på Det Åndelige område uten å miste "bakkekontakten".

For å knytte dette eksemplet videre til det Transpersonlige Selv, kan det å vise spontan medfølelse med et annet menneske være så viktig for meg, at jeg gjør det på tross av at jeg risikerer opplevelsen av avvisning fra andre sentrale eller viktige personer i mitt liv. Forutsetningen for å kunne gjøre det som er riktig, er at jeg har kontakt med Selvet og dermed viljen. Eller sagt på en annen måte, tar ansvar for å være et menneske. I denne situasjonen vil det å være menneske si å være medmenneske for en som trenger det mest, uansett konsekvens. Godta at det er risikofyllt.

Proessen kan være lang, arbeidet hardt - og - spennende.

Alle metoder og arbeidsredskaper som ivaretar dette, er relevante og hensiktsmessige. Videre kan det være viktig å minne om at en modell aldri kan bli et mål i seg selv, den er kun et hjelpemiddel til å ivareta noe som er viktigere - i denne sammenheng menneskelig utvikling og personlig rikfold som er verdifullt i menneskelig fellesskap.

Innfallsvinkler

Assagioli (1) hevder at tanker, følelser, reaksjoner, ideer, forestillinger, bevegelser, handlinger og behov er like viktige som utgangspunkt for og virkemiddel i en endringsprosess. Eksempelvis kan det å holde fast ved en ide eller forestilling påvirke tanker, følelser og adferd. Eller det å holde fast ved en tanke medføre at følelser og handling vil følge etter. Hvis du ser verden i bruddstykker, vil den komme tilbake til deg i biter. Hvis du ser verden i en sammenheng, vil den komme tilbake til deg i helhet.

Noen erfaringer fra veiledning.

Jeg arbeider med mennesker som har bedt meg utfordre dem til å utvikle seg til bedre "hjelpere" i forhold til pasienter og/eller studenter. De vet at det er viktig å klargjøre sider ved seg selv og lete etter muligheter for å oppnå en ønsket utvikling. Jeg er sjelden tilstede når disse personene står oppe i situasjoner hvor de gjør sine erfaringer i arbeidssammenheng. For å utnytte aktuelle erfaringer må vi trekke dem inn i her og nå situasjonen når vi er sammen. Først da kan jeg utfordre dem til å lete etter hva tanker, følelser og handlinger fra situasjonen kan si dem. På samme måten kan fremtiden og dens muligheter trekkes inn her og nå.

Ideen om å beskrive sider av Jeg'et og det bevisste område som delpersonligheter, ser ut til å være en hjelp til å systematisere arbeidet og belyse hensikten. Det skaper referanseramme for prosessen og dermed trygghet til å begi seg inn i personlig utviklingsarbeid.

Å oppdage at signaler fra kroppen og følelser er med å berike kunnskapsfeltet og skal tas på alvor medvirker ofte skepsis og overraskelse i starten, senere overraskelse over hvor viktig det er. Det å plutselig oppdage at signaler fra kroppen på at en kjører for hardt, er et gode og er nødvendige for å ta vare på en selv, blir en overraskelse for mange.

Det ser ut til å være lettere å godta og integrere sider ved seg selv når en ser også de positive egenskapene som er i de enkelte delpersonlighetene. Det blir liksom enklere å forholde seg til de en opplever negative da. Bevisstheten om blokkeringer og muligheter er med på å avgrense eller bidra til utvikling. De fleste nikker gjenkjennende på spørsmål om de har opplevd situasjoner der de vet hvordan de skal gå frem i faglig sammenheng, de har også et reelt ønske om å gjøre det, men blir samtidig handlingslammet og trekker seg tilbake.

De beskriver opplevelsen som forferdelig og sitter igjen med følelse av tilkortkommenhet, udugelighet, skyldfølelse og angst for å komme opp i liknende opplevelser - noe som igjen kan føre til videre tilbaketrekning.

Alle som søker veiledning har et ønske om hjelp til å mestre egne reaksjoner på en måte som gjør dem i stand til å handle hensiktsmessig i utfordrende situasjoner. Et godt skritt på veien er å oppdage at negative opplevelser fører noe positivt med seg idet det i det minste går an å lære noe av erfaringene.

Vilje, valg, verdier, ansvar og retning opptar de som søker veiledning. Alle står de i situasjoner hvor valgene de gjør får konsekvenser for andre mennesker. Oftest er det valg mellom verdier det dreier seg om. Dette skaper dilemma i omsorgen for medmennesker. Hva kan den enkelte bruke av retningslinjer for de valg de gjør når de ved å prioritere hjelp til et menneske, samtidig må overlate en annen hjelpeløs til seg selv? Balansen mellom grensesetting og hjelp er også ofte hårfin og problematisk. Bare det å få "lov" til å stille spørsmål kan bidra til avklaring.

Sluttord

Modellen kan være enkel og forståelig - samme påstand gjelder imidlertid ikke arbeidet eller prosessen. (Egen erfaring).

For utdypende lesning henviser jeg til Ferrucci på pensumlisten i "Videreutdanning i veildning".

Litteratur:

1. Assagioli, Roberto
The Act of Will, Penguin Books, New York 1983
2. Ferrucci, Piero
What We May Be, Biilin & Sons Ltd,
Worcester, ed. 1989
3. Martinsen, Kari
Moralsk praksis og kunst -grunnlaget for den
reflekterte sykepleiepraktiker
Forelesning i Bergen høsten 1989
4. May, Rollo
Kjærlighet og vilje,
Aventura Forlag A/S Oslo, 1983
5. Rainwater, Janette
Det er deg der bestemmer,
Gyldendal, København 1979
6. Weiser, John & Yeomans, Thomas
Readings in Psychosynthesis: Theory, Process & Practice,
The Ontario Institute for Studies in Education. 1988
7. Yeomans, Thomas
Forelesninger Tr.IX ved Meta-kurs.
Juni 1989.