

# TOTEM

Tidsskrift ved Religionsvidenskab,  
Institut for Kultur og Samfund, Aarhus Universitet  
Nummer 48, efterår 2021  
© Tidsskriftet og Magnus Kobborg Knudsen, 2021

## **Religionssociologi og religionspsykologi med metode**

*Gal eller normal? – en sammenligning af karismatisk evangelisk  
bønsspraksis og tulpamancy*

Af stud. mag.  
Magnus Kobborg Knudsen

# Indhold

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Introduktion</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>2. Bøn som træning</b> .....  | <b>3</b>  |
| 2.1 Guds psykiske virkninger .....                                       | <b>4</b>  |
| <b>2.2 Tulpamancy og tulpaer</b> .....                                   | <b>5</b>  |
| 2.3 Forcing .....  | <b>5</b>  |
| 2.4 Tulpamanceres overbevisninger og psykiske helbred .....              | <b>6</b>  |
| 2.5 Hallucinationer og skizofreniskalaen .....                           | <b>7</b>  |
| <b>3. Metode</b> .....   | <b>7</b>  |
| 3.1 Kodning .....  | <b>8</b>  |
| <b>4. Analyse</b> .....  | <b>10</b> |
| 4.1 Forcing citater .....  | <b>11</b> |
| 4.2 Bønsspraksis citater .....   | <b>12</b> |
| 4.3 Ligheder og forskelle mellem forcing og bøn .....                    | <b>13</b> |
| 4.4 (U)sund tulpamancy-praksis citater .....                             | <b>14</b> |
| 4.5 (U)sund bønsspraksis citater .....                                   | <b>16</b> |
| 4.6 Ligheder og forskelle mellem tulpaers og Guds mentale virkning ..... | <b>16</b> |
| <b>5. Selvinduceret skizofreni</b> .....                                 | <b>18</b> |
| 5.1 En ny theory of mind .....   | <b>19</b> |
| <b>6. Konklusion</b> .....   | <b>19</b> |
| <b>Litteraturliste</b> .....   | <b>20</b> |

## **1. Introduktion**

I kirken Vineyard opfordres menigheden til at have et personligt forhold til Gud. De opfordres til at tale og bruge tid med ham. Praksissen kan lede til at høre stemmer og have hallucinationer, som efter sigende stammer fra Gud. Uafhængigt af dette findes internetfænomenet *tulpamancy*. Tulpamancere søger at skabe bevidste mentale entiteter i deres hoved, som man kan tale med. Til trods for at disse to praksisser lader til at inducere de samme virkninger, anklages tulpamancere for at selvinducere skizofreni, da de hører stemmer og har hallucinationer, som efter sigende stammer fra deres *tulpa*. I denne opgave vil jeg undersøge i hvilken grad den karismatisk evangeliske bønsspraksis, set hos Vineyard, kan sammenlignes med internetfænomenet *tulpamancy*. Endvidere vil jeg forsøge at finde svar på, om der i nogen tilfældene kan være tale om selvinduceret skizofreni.

For at besvare dette spørgsmål vil jeg tage afsæt i Tanya Luhrmanns bog *When God Talks Back* (2012). Luhrmann peger på, at karismatisk evangelisk bøn kan anses som træning af de indre sanser, som leder til at høre stemmer. For at kunne sammenligne med *tulpamancy*, benytter jeg mig af opslag og guides fundet på [Reddit.com/r/tulpa](https://www.reddit.com/r/tulpa/) (/tulpa). Jeg lægger vægt på, hvad tulpamancer-fællesskabet mener at en tulpa er, og hvad de mener der foregår. Jeg bruger skizofreniskalaen fra den amerikanske *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) til at undersøge spørgsmålet om selvinduceret skizofreni.

I min analyse af udsagn fra tulpamancer-fællesskabet og Vineyard finder jeg, at der er flere sammenfald mellem tulpamancer termet *forcing* og evangelisk bøn. Derudover finder jeg svagt belæg for, at der skulle være tale om selvinduceret skizofreni. Jeg mener endvidere det kan argumenteres for at de kognitive mekanismer som igangsættes ved begge praksisser, har en copende effekt som, hvis samfundet ikke anså det som devierende, kunne fungere som en sekulær terapiform.

## **2. Bøn som træning**

I bogen *When God Talks Back* (2012) undersøger Tanya Luhrmann en karismatisk evangelisk kirke, Vineyard, som forsøger at lære deres menighed at skabe en personlig relation til Gud. Luhrmann kommer frem til teorien at bøn er en teknik, som kan trænes og læres (Luhrmann 2012, 135). Denne træning tillader den bedende at forestille sig Gud som værende levende og virkelig. Menigheden træner deres indre sanser, så som at se

med sit indre øje og høre med sine indre øre. I Vineyard gælder det, at bøn indeholder brugen af sit indre sansesystem til at opleve Gud (ibid., 184). Igennem de mentale billeder, sensationer og tanker muliggøres en personlig relation til Gud, en relation som både indeholder samtale og interaktion. Dette kaldes indenfor den kirkelige tradition ”katafatisk bøn” (ibid., 161). Igennem træningen flyder fantasien og virkeligheden sammen, og grænsen mellem de to bliver udvisket (ibid., 222). Styrkelsen af det indre sansesystem er præcis det som giver gud en ikke-virkelig-men-mere-virkelig-end-virkeligheden kvalitet, da han både er virkelig og fantaseret på samme tid (ibid., 80).

I Vineyard er den grundlæggende tanke at Gud altid taler til dig, du skal blot lære at lytte (ibid., 59). De mystiske tilfældige tanker og billeder, der dukker op i den bedenes hoved, er Gud, som forsøger at kommunikere (ibid., 68). Luhrmann beskriver en kvinde som har to stemmer i sit hoved: sin egen og Guds. Gud taler med en distinkt anden stemme end hendes egen (ibid., 69). For menigheden i Vineyard gælder det, at man taler, griner, græder og skændes med Gud, for det er det, man gør i en personlig intim relation (ibid., 97).

## **2.1 Guds psykiske virkninger**

Luhrmann fortæller, at de fleste i Vineyard beskriver en personlig krise forud for deres indmeldelse i Vineyard, men denne krise bliver ikke brugt af menigheden som den egentlig katalysator for indmeldelsen (ibid., 7). Den bliver i stedet omtalt som en sult efter mere her i tilværelsen, og at denne sult blev stillet ved at gå ind i kirken og skabe en personlig relation til Gud (ibid., 43).

Relationen til Gud og følelsen af, at han altid er med dig, kan give en tryghed og følelsen af aldrig at være alene (ibid., 77). Gennem træningen lærer du, at du er elsket og at denne form for kærlighed er mere intens, end hvis det kom fra et almindeligt menneske, da gud er almægtig, alkærlig og forstår dig. Gud kan ikke blive træt eller irriteret og der er ingen grund til at være pinlig over at fortælle Gud noget, for han ved det i forvejen (ibid., 119). At have en relation til personlig relation til Gud, lader derfor til at mindske stress, give en følelse af værdi, tryghed og mening i tilværelsen. Luhrmanns egen undersøgelse peger også på, at folk, som udfører katafatisk bøn, oplever en betydelig reduktion i deres stressniveau.

## **2.2 Tulpamancy og tulpaer**

En Tulpamancer er en person, som har en eller flere tulpaer. En Tulpa er en bevidst entitet som beboer dets værts krop (Veissière 2015, 2). Tulpaer har egen eksistens på lige fod med værtens eget selv, de kan tænke og føle uafhængigt af deres vært. Der findes der to typer tulpaer, intentionelt og ikke intentionelt skabte. Den intentionelle tulpa er skabt igennem mental træning og fokus. Ikke intentionelle tulpaer er opstået af sig selv, og kaldes typisk en walk-in, og er ofte et produkt af et traume, som hjalp individet igennem en ubehagelig oplevelse (Luigi.exe 2017, 10).

Hallucinationer og stemmehøring ser for en vesterlænding ud til at være patologisk, da vesterlændinge generelt anser kontrol af sindet som et sundhedstegn. Derfor bliver praksisser som søger at inducere trancer og hallucinationer anset som devierende, fordi de søger at tabe en vis mængde sindslig kontrol (Luhmann 2011, 78). Langt størstedelen af tulpamancere har derfor ikke fortalt deres familie om deres tulpa, og det bliver også holdt til en meget lille cirkel af venner, i frygt for sociale sanktioner (Gardner 2016, 44).

## **2.3 Forcing**

Det overordnede begreb i tulpa praksissen er *forcing*, som ifølge tulpa.info er enhver interaktion mellem en tulpamancer og dennes tulpa (Bilag 2). Forcing er essentielt for opretholdelsen af relationen til en tulpa. Lader man være at force i en længere periode, begynder tulpaen at forsvinde, man kan derfor miste, eller 'dræbe' sin tulpa, skulle man ønske det, ved at ignorere den, men det er svært. Samuel Veissière sammenligner tulpamancy med at spille klaver: har man først lært det, kan man ikke aflære det (Veissière 2015, 16). Forcing indeholder mange underbegreber, heriblandt: *narration* og *visualization*. Da visse begreber indenfor tulpamancy ikke kan få en dansk oversættelse, har jeg valgt ikke at oversætte tulpamancy-begreberne, men bøjer dem stadig på dansk.

*Narration* er når en tulpamancer verbalt, i sindet, eller på anden måde kommunikerer med sin tulpa (bilag 2). Igennem narration vil man i starten tale til sig selv, og måske styre tulpaens svar. Den største udfordring er at skelne egne tanker fra tulpaens tale, men efterhånden vil man opleve en opdeling i bevidstheden, hvor man tydeligt kan differentiere. Når en tulpa taler med sin vært, kan det ske både igennem verbal kommunikation, billeder, følelsesmæssige forandringer eller kropslige

sensationer. Kommunikation, andet end verbalt, kaldes for *tulpish*, som er tulpaers eget sprog (Luigi.exe 2017, 16).

*Visualization* er når man ser objekter for sit indre øje, smager med sin indre tunge og dufter med sin indre næse (Veissière 2015, 6). Det er også for sit indre blik man ser sin tulpa. Når man 'fysisk' vil interagere med sin tulpa, gør man det som oftest i sit *mindscape*, som er den verden, der er blevet skabt til tulpaen, hvor de kan leve og bo (bilag 2). Altså bor og skabes tulpaer i værten, hvilket kan se patologisk ud, da stemmehøring induceres, men ubehag i forbindelse praksissen er ikke noget tulpamancere oplever, tværtimod.

#### **2.4 Tulpamanceres overbevisninger og psykiske helbred**

Jeg vil i det følgende gennemgå en række tal fra tulpamancer-fællesskabets folketælling (eng.: census), for at klargøre en tulpamanceres egne overbevisninger og psykiske helbred fundet på <https://sites.google.com/site/tulpacensus2018/summary> (census).

I spørgsmålet om hvorvidt tulpaer er et psykologisk eller metafysisk fænomen, mener 68,1%, at der er tale om et psykologisk fænomen. Modsat mener 5,2% at der med sikkerhed er tale om et metafysisk fænomen. Der er dog en stor gruppe på 18,1%, som er usikre på, om der er tale om et psykologisk eller metafysisk fænomen. 68,6% mener at tulpaer har en selvstændig eksistens fra deres vært, 8,6% mener ikke de har det, og 22,8% er usikre. Altså er der i høj grad konsensus om, at der er tale om et sekulært fænomen, hvor en tulpa anses som et separat andet selv.

Størstedelen af tulpamancer-fællesskabet har minimum én diagnose. Af de i alt 203 respondenter svarer 120 at de har depression, 90 angst og 57 ADHD. I spørgsmålet om hvorvidt tulpamancy har haft en positiv effekt på tulpamancerens tilværelse svarer 95,6%, at det har haft en positiv effekt, hvor kun 4,4% svarer at det har haft en negativ effekt. Dog indeholder den selv samme statistik det omvendte spørgsmål: hvorvidt tulpamancy har haft en negativ effekt på tulpamancerens tilværelse, her svarer 36,2%, at det har det (census). Til trods for disse modstridende tal, ser det stadig ud til, at tulpamancy overordnet har haft en positiv effekt, hvilket Veissière også finder i sin undersøgelse (Veissière 2015, 9). Der er meget lav prævalens af skizofreni og personlighedsspaltninger indenfor tulpamancer-fællesskabet, og til trods for at folk hører stemmer, er det tydeligt at det ikke er ubehageligt for individet. Altså er det vigtigt at have et nuanceret af hallucinationer og skizofreni.

## **2.5 Hallucinationer og skizofreniskalaen**

I det følgende vil jeg beskrive begreber inden for psykologien, som kan være med til at give klarhed over de psykologiske konsekvenser af tulpamancy og bønsspraksissen fundet hos Vineyard.

En hallucination er enhver sensorisk stimulus, også kaldet perception, af et objekt, hvor der ingen stimulus er til stede (Luhmann 2011, 71). Ifølge Luhmann kan man dele hallucinationer op i flere kategorier, heriblandt: sensoriske overskrivning (ENG: sensory overrides) og psykoser (Luhmann 2011, 73).

Luhmann påstår, at hallucinationer ofte sker, når vores sanseapparat oplever et hul i vores perception, hvilket kaldes sensoriske overskrivninger. Dette sensoriske hul fyldes på et ubevidst plan ud med tidligere erfaringer og forventninger (Luhmann 2012, 219). Sindet er ikke en passiv forvalter af tanker og oplevelser, men en skabende entitet, som organiserer og strukturerer vores oplevelser. Hallucinationer er ikke et udtryk for, at noget skulle være galt med hjernen, det er snarere et udtryk for en specifik måde, sindet fortolker sin omverden på (Luhmann 2011, 73). Ved sensoriske overskrivninger kan individet godt skelne mellem virkelighed og hallucination, omvendt er det med psykosen. I psykosen kan der ikke kendes forskel på virkelighed og hallucination. Psykotiske hallucinationer sker ofte flere gange om dagen, er ukontrollerede, ubehagelige og ofte negativt kommenterende på de handlinger, individet foretager sig. Det har en lang række symptomer såsom kognitive vanskeligheder, emotionel fladhed og vrangforestillinger. Selve hallucinationerne er primært auditive, i form af direkte tale akkompagneret af vrangforestillinger (ibid., 75).

Ifølge DSM-5 bør skizofreni ikke anses som en kategorisk tilstand, men i stedet som et kontinuum, hvor psykotiske træk findes i varierende grader fra funktionel til dysfunktionel (Nolen-Hoeksena 2020, 211). For at blive diagnosticeret med en psykisk lidelse, skal der være tale om funktionsnedsættelse i daglig eller kognitiv funktion. På den baggrund er det ikke legitimt at kalde mennesker, som hører stemmer eller har hallucinationer for mentalt syge, da det ikke i sig selv er patologisk at høre stemmer på regulær basis (Luhmann 2011, 75).

## **3. Metode**

For at lave min kvalitative indholdsanalyse, som skal lede til en komparationsanalyse, vil jeg benytte internetsiden Reddit.com og Luhmanns bog *When God Talks Back* til at

finde mit empiriske materiale. Mit sample fra /tulpa (n=124) og *When God Talk Back*, er blevet kodet ud fra kodeskemaet nedenfor (se figur 1). Jeg benytter Reddit.com til at finde min empiri. Reddit.com er et amerikansk internetforum, hvor alt fra politik til kostplaner bliver diskuteret, på forskellige undersider. Jeg har valgt at benytte mig af /tulpa da det er det største engelsktalende forum omkring tulpamancy med ca. 34.900 brugere i skrivende stund. /tulpa indeholder links til en ordliste og udførlige guides. Ordlisten fundet på Tulpa.info, blev i starten brugt til at forstå begreberne, der blev brugt indenfor tulpamancy. Jeg gør brug af guiden *Tulpamancy – Guide Into the Strange and Wonderful* (2015) skrevet af brugeren Luigi.exe, da den beskrives, som en af de mest udførlige og ambitiøse guides fundet på /tulpa.

Min primære metode er etnografi med det synspunkt, at man kan udføre etnografi på internettet, hvilket kaldes webnografi. Internetfællesskaber kan på mange måder forstås på lige fod med fysiske fællesskaber. Man kan ikke gøre noget fysisk sammen, men indenfor de grænser er det meste muligt (Hine 2008, 258). Jeg vil ikke selv deltage i tulpamancer-fællesskabet, og der vil derfor være tale om et skjult webnografisk observationsstudie. Et skjult observationsstudie gør, at jeg ikke påvirker min empiri, hvilket øger replicerbarheden (Bryman 2016, 426). En svaghed, ved at jeg ikke selv deltager i fællesskabet og udfører tulpamancy-praksissen er, at jeg ikke oplever, hvilke effekter det har, hvilket begrænser min forståelse for emnet (Hine 2008, 257).

### **3.1 Kodning**

Indholdsanalysen vil blive lavet med et kodeskema. Kodning er at sætte ord på data, som tillader os at se sammenhænge som ikke var tydelige før kodningen (Brymann 2016, 573). Jeg koder for både enkeltord og sætninger som har relevans for mine hovedkoder (se figur 1). Kodeskemaet har jeg bygget i en blanding af struktureret og ikke-struktureret observation. Koden blev skabt ikke-struktureret, idet jeg benyttede mig af et åbent kodeskema, da jeg ønskede at bygge min kode op efter de tendenser, jeg fandt i min empiri. Da jeg før kodningen kun havde en overfladisk viden om tulpamancy, benyttede jeg mig af ordlisten fundet på tulpa.info, til at finde mine hovedkoder, hvilket giver kodningen af grad af strukturering. Forcing viste sig at være det mest anvendelige i sammenligningen af evangelisk bøn og tulpamancy-praksissen. I analysen har jeg valgt at kode både *When God Talks Back* og tulpamancy citaterne med samme kode, idet jeg søgte at have en homogen kodning.



At forcing blev hovedkoden begrundes med, at forcing som begreb har mange ligheder med bøn, da det omhandler alt, der har med interaktion og skabelse af en tulpa at gøre. Narration mindede om den indre dialog, der beskrives i både tulpamancy og Vineyard. Differentiation forstås som evnen til at skelne mellem egne tanker og tanker fra en 'anden'. Visualization referer til de indre billeder og kultiveringen af dem, fundet hos både tulpamancy og Vineyard. Koderne 'sund praksis' og 'usund praksis' bruges til at undersøge spørgsmålet om selvinduceret skizofreni. Jeg forstår en sund praksis som positive oplevelser med den søgte entitet, og usund praksis som negative oplevelser. Igennem min kodning opdagede jeg at der var korrelation mellem sund praksis, usund praksis og tulpa skabelse. Derfor dannede jeg koderne 'intentionel skabelse' og 'ikke intentionel skabelse'. Kodningen af materialet er derfor blevet genlæst og genkodet flere gange, da koden har ændret sig igennem læsningen.

| Hovedkoder                | Underkoder                                    | Beskrivelse   |
|---------------------------|---|---|
| <i>Forcing</i>            | Narration<br>Differentiation<br>Visualization | Alle udsagn der omhandler samtale, skelnen mellem indre stemmer og at bruge sit indre sanseapparat. |
| Sund praksis              | Help<br>Cope<br>Calm                          | Alle udsagn som omhandler positive oplevelser ift. <i>tulpamancy</i> .                              |
| Usund praksis             | Fear<br>Dead<br>Scary<br>Bad                  | Alle udsagn som omhandler negative oplevelser ift. <i>tulpamancy</i> .                              |
| Intentionel skabelse      | Willing<br>Want<br>Create                     | Alle udsagn omhandlende tulpaer som var skabt intentionelt.   |
| Ikke intentionel skabelse | Trauma<br>Walk-in<br>Appeared                 | Alle udsagn omhandlende tulpaer som ikke var skabt intentionelt.                                    |

Figur 1: Kodeliste genereret igennem åben kodning.

Med min metode følger også visse begrænsninger, da materialet for evangelisk bøn og tulpamancy er ikke af samme type. Tulpamancy materialet er opslag fundet på /tulpa.

Det evangelisk kristne materiale er fundet i Luhrmanns bog *When God Talks Back*. Ideelt skulle jeg have fundet citater fra diskussionsforummer indenfor evangelisk bønsspraksis. Dette var også den oprindelige intention, men det viste sig at være en besværlig opgave. Hverken ved Google eller Reddits hjælp kunne jeg finde fyldestgørende empiri. På den største kristne Reddit-side <https://www.reddit.com/r/Christianity/> bliver der nogle gange spurgt, om man kan tale med Gud. Men disse spørgsmål blev hurtigt kørt af sporet og ender for det meste i vrede diskussioner om bibeleksegese og menneskets fortolkningsevner (se eksempelvis [https://www.reddit.com/r/Christianity/comments/f65g1c/how\\_to\\_hear\\_gods\\_voice/](https://www.reddit.com/r/Christianity/comments/f65g1c/how_to_hear_gods_voice/)).

Ydermere bruger evangelisk bønsspraksis og tulpamancer-fællesskabet ikke de samme begreber, men jeg bruger den samme kodning til at undersøge begge praksisser. Der er derfor tale om en klar subjektiv kodning, hvilket mindsker ekstern validitet betydeligt, idet jeg er biased ift. min hypotese (Bryman 2016, 384). Ideelt skulle der have været flere uafhængige kodere, men på grund af opgavens omfang, er det kun skribenten, som har kodet. Der er derfor ingen inter-coder reliability. Derudover er mit sample ikke stort nok til at sige noget præcist om tulpamancer-fællesskabet, jeg kan blot pege på tendenser i mit begrænsede materiale.

#### **4. Analyse**

Analysen består af to dele, dels en sammenligning mellem forcing og evangelisk bønsspraksis, og dels en sammenligning i spørgsmålet om mental sundhed og mentale lidelser indenfor den respektive praksis. Med dette for øje, vil jeg lave en komparativ analyse, idet jeg vælger citater fra /tulpa og Vineyard. Hvert afsnit vil begynde med citater som eksempler på min undersøgelse. Efter citaterne vil jeg pege på interessante tendenser fundet hos tulpamancy. Da bønsspraksis allerede er gennemgået i 2. og 2.1, vil jeg ikke gennemgå citaterne fundet hos bøn.

Grundet kildemængden er kildehenvisninger for citaterne omhandlende tulpamancy placeret i 'Bilag 1'. Referencerne laves som følgende:

- I tilfælde af enkelt kodeord: tulpamancy (T), narration (na) og første citat (1): Tna1.
- I tilfælde af flere kodeord: Bøn (B), ikke intentionel skabelse (ii) og tredje citat (3): Bii3

#### 4.1 Forcing citater

| Forcing                | Citater  |
|------------------------|--|
| <b>Narration</b>       | <p>Tna1: “What I always say is, talk and then listen”</p> <p>Tna2: “Have you ever had a rant in your own head? An imaginary argument? (...) you should do th[a]t in the presence of your tulpa.”</p> <p>Tna3: “Tulpish is when you skip language, skip translation, and simply share those ideas, feelings, emotions, understandings, experiences - in their rawest form.”</p>                         |
| <b>Differentiation</b> | <p>Tdi1: “(...) eventually you’ll get random thoughts out of the blue and recognize them as foreign because your consciousness will have split!”</p> <p>Tdi2: ”You decipher what is your own inner voice and what is your Tulpa basically by looking who made the thought.”</p> <p>Tdi3: “It's best to just believe it's them and not worry too much”</p>  |
| <b>Visualization</b>   | <p>Tvi1: “You shouldn’t force your Tupla to look how you want it. A Tupla is essentially a person; someone with their own likes and dislikes”</p> <p>Tvi2: “Practice, practice, practice. Focus on one sense at a time. It’ll come to you eventually. It most likely will just take a lot of time. And, the payoff is worth it, no doubt about it.”</p> <p>Tvi3: “(...) the mindscape is optional”</p> |

*Figur 2: Citater omhandlende tulpamancy-praksis*

Det forklares i narration-citaterne at man skal tale med sin tulpa og lytte efter svar (Tna1, Tna2). Ligesom en almindelig fantaseret samtale, som alle mennesker kender det (Tna3). Tulpaer kan kommunikere via emotioner, sensationer og billeder, det er ’rå

tanker’, direkte kommunikeret uden sprogets omsvøb, tidligere omtalt som tulpish (Tna4).

I starten vil tulpaens stemme lyde som ens egen, men idet man kontinuerligt træner og fokuserer, vil man få tanker, som man genkender som en andens (Tdi1, Tdi2). Skulle man være i tvivl om det var dine egne eller tulpaens tanker lyder svaret altid: gå ud fra at det var din tulpa (Tdi3).

Det kan hjælpe at danne et billede af sin tulpa og mindscape for sit indre øje, men det er ikke nødvendigt (Tvi3). Mange tulpamancere springer visualization over, og proklamerer sig selv som ude af stand til at visualisere, fordi de lider af en mental lidelse såsom ADHD. Hvis man alligevel vælger at skabe sig et mindscape og visualisere sin tulpa, er der tale om hård mental træning (Tvi2). Man kan ikke tvinge en tulpa til at se ud på en bestemt måde, det bliver anset som et direkte overgreb, da tulpaer er mennesker (Tvi1). Så en tulpamancer skaber til dels sin tulpa, men tulpaer har også egen bestemmelse over deres personlighed og udseende når de først er skabt.

#### 4.2 Bønsspraksis citater

| Evangelisk bøn  | Citater  |
|-----------------|--|
| Narration       | Bna1: “They speak about “getting to know” God, learning who he is, talking to him about their day.” (ibid., 48)<br><br>Bna2: “(...) then your thoughts are flowing into God and his response is flowing into you, (...)” (Ibid., 121).<br><br>Bna3: “God was the cause of emotion, not the substance of emotion, just as a person causes you to feel emotion but is not that emotion himself or herself (ibid., 183) |
| Differentiation | Bdi1: “(...)thoughts in their own mind that are not in fact their thoughts, but God’s.” (ibid., 38)<br><br>Bdi2: “It gets to a point you just <i>know</i> it’s God’s voice. It’s very snappy and comes with constant prayer just nonstop.” (ibid., 68)   |

|                      |  |
|----------------------|--|
|                      | Bdi3: “How can she tell it is God? “The tone is different.””   |
| <b>Visualization</b> | Bvi1: “(...) she had begun to pray far more seriously and systematically (...) and she found that her impressions grew more intense.” (ibid., 154)<br><br>Bvi2: “Soon after he began praying, Sam began to feel sensorily aware of God, as if God were a person who was physically present.” (ibid., 150)<br><br>Bvi3: “the inner imagined worlds grew more vivid. (...)“Things that aren’t there and I know they’re not there, and yet they’re not just in my mind.” (ibid., 156) |

*Figur 3: Citater omhandlende evangelisk bønsspraksis.*

### **4.3 Ligheder og forskelle mellem forcing og bøn**

Både i Vineyard og tulpamancy har man fokus på indre dialog, altså narration og differentiation. Selve dialogen føles som en almindelig tankestrøm (Tna3), hvor dine tanker flyder rundt, og man modtager et svar (Bna2). Man skal lære at differentiere sine egne tanker fra sin tulpa (Tdi1, Tdi2) og Guds (Bdi1, Bdi2). Gud og tulpaer kommunikerer ens, de kan begge tale verbalt, men de kan også kommunikere igennem følelser og sensationer (Tna4, Bna3). Med andre ord kan både Gud og tulpaer tale tulpish.

Et af de store skel mellem tulpamancy og evangelisk bøn findes i visualization. For tulpamancere peger på at visualization ikke er nødvendigt (Tvi3), hvor det i Vineyard er helt essentielt. Hvis man ikke ser levende billeder for sig, er det fordi man ikke er god nok til at bede, endnu. Dog oplever de som fokuserer på visualization, både indenfor tulpamancy (Tvi2) og bøn (Bvi1, Bvi2, Bvi3) at have en mere levende indre verden. Dog opleves tulpaer ikke som værende fysisk tilstede, som i Vineyard (Bvi3). Dette tyder på at tulpamancere, hvis de ikke udfører visualization, ikke oplever flere visuelle sensoriske overskrivninger efter begyndt praksis, som det fortælles man oplever i Vineyard.

#### 4.4 (U)sund tulpamancy-praksis citater

| Tulpa             | Citater   |
|-------------------|---|
| Sund              | <p>Tsu1: “We've met systems that were outright suicidal prior to starting Tulpamancy, with the Tulpa primarily being meant as a way to keep them alive.”</p> <p>Tsu2: “We HAVE heard of Tulpa guides being used by non Tulpa systems to help ease intentional switching, and build internal communication.”</p> <p>Tsu3: “There have been odd examples of bad things happening, but often those were paired with other problems, such as excessive drug use, or severe, untreated mental illnesses that preceded the tulpamancer creating a tulpa.”</p> |
| Usund             | <p>Tus1: “However, some of these 'tulpas' (...) who entered my life were not good and constantly tried to convince me to harm myself.”</p> <p>Tus2: “I’m scared, the other tulpas want me dead because I use medications.”</p> <p>Tus3: (...) she has very scary voice and appearance. Whenever I try talking to her she either says even more creepy things.”</p>  |
| Intentionelt      | <p>Tin1: “You don't really find tulpas, you make them.”</p> <p>Tin2: ”speaking into a void and understanding that they won't get a response for a while. And yet they continue to speak/give focus.”</p> <p>Tin3: “Tulpas are fundamentally human. They use the same brain and common systems as the host, they just have a different experience due to not developing in parallel with the body they're made within.”</p>  |
| Ikke intentionelt | <p>Tii1: “Nina, Sarah, and Shou started out as intrusive thoughts.”</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | Tii2: “mine was associated with a psychotic break.”  |
|  | Tii3: “Zoey is a walk-in. I had no idea what a Tulpa was up until recently. She walked in during the hardest time of my life yet.” |

*Figur 4: Citater omhandlende tulpaers mentale påvirkninger og skabelse*

Generelt oplever tulpamancere at deres tulpa forbedrer deres mentale helbred. En tulpa kan ligefrem dulme selvmordstanker (Tsu1). Selv svære mentale lidelser som personlighedsspaltninger, kan tulpamancy praksissen påvirke. Det fortælles at den kan hjælpe med at skabe relationer på en sund måde til de andre, ikke intentionelt skabte personligheder i værten (Tsu2). Visse tulpamancere oplever omvendt, at deres tulpa bliver patologisk (Tus1, Tus2, Tus3). Tulpaen forsøger at få dem til at udføre selvskade, skræmmer dem, eller direkte ønsker at de skal dø. Dog optræder der langt flere positive end negative opslag på /tulpa, og som det også påpeges skyldes patologiske tulpaer ofte andre mentale problemer, som eksisterede før påbegyndt tulpamancy (Tsu3). Nogle tulpaer opstår i emotionel tumult, og har en copende effekt (Tii2, Tii3). Andre gange opstår tulpaer blot fordi man har fået en tanke som ikke lader til at gå væk igen (Tii1). Som nævnt tidligere var walk-in tulpaer oftest et produkt af traumer (se 2.2). Det er dog langt fra alle walk-in tulpaer, der er produkter af traumer. Mange walk-in tulpaer opstår simpelt nok, fordi tulpamanceren tænkte meget på en karakter fra eksempelvis et spil eller en film.

#### 4.5 (U)sund bønsspraksis citater

| Gud          | Citater  |
|--------------|--|
| Sund         | <p>Bsu1: “She saw God as a better therapist than her human one. He was a more perfect companion.” (ibid., 121)</p> <p>Bsu2: “(...) congregants yell at God with a kind of toddler’s rage (as they imagine it), and still their God continues to listen patiently, and he understands. He knows why you are so upset,(...)” (ibid., 120)</p> <p>Bsu3: “We don’t expect that God would want someone to cut themselves, (...) That is not God.” (ibid., 64)</p>   |
| Usund        | <p>Bus1: ”Evangelicals who accept that the Bible is true in all it affirms ought to believe that demons are real.” (ibid., 258)</p> <p>Bus2: “She fell down the stairs and was convinced that a demon had pushed her. She stopped sleeping. The voices of inner condemnation got worse.” (ibid., 267)</p>  |
| Intentionelt | <p>Bin1: “Let us pretend in order to make the pretence into a reality.” (ibid., 73)</p> <p>Bin2: “They know that they are ‘pretending’ to talk to God (...)It is play but not play, the place where the distinction between belief and make-believe breaks down.” (ibid., 99)</p> <p>Bin3: “God loves, the way God criticizes, the tone, as it were, of God’s voice— are shaped out of your own private emotional blueprint (...)So the God I chose to create, I think that has a lot to do with who I am.” (Ibid., 122)</p> |

*Figur 5: Citater omhandlende gudssøgen og mentalt helbred*

#### 4.6 Ligheder og forskelle mellem tulpaers og Guds mentale virkning

Gud og tulpaer lader begge til at have en coping funktion, hvilket jeg tolker som sundt. Som nævnt tidligere har Gud en terapeutisk effekt på den bedende (Bsu1). Det samme lader til at gøre sig gældende for tulpamancere, idet de får hjælp af deres tulpa til at cope



med både selvmordstanker (Tsu1) og personlighedsspaltninger (Tsu2). Gud og tulpaer har det tilfælles at de er inde i dit hoved – de kender dine tanker og følelser, hvilket også er grunden til at tulpaer og Gud forstår dig bedre end andre mennesker. De er derfor mere ideelle venner end almindelige mennesker. En forskel er dog at Gud er en almægtig entitet, mens tulpaer kun eksisterer i dets værts krop. Gud har adgang til at påvirke dit liv direkte, og give sjælens frelse, tulpaer kan kun hjælpe dig igennem og indenfor din egen krop.

Derudover ville Gud og tulpaer aldrig gøre noget for at skade individet eller dets omverden. Skulle der være tale om negative stemmer forbundet med både tulpamancy (Tsu3) og Gud (Bsu3), bliver det fejlet af bordet som værende 'ikke tulpa/Gud'. Man kan selvfølgelig kritisere tulpamancy og Vineyard for at lave et cirkelargument, for ved at definere sig, som en udelukkende positiv oplevelse, kan man fraskrive alt negativt som værende 'ikke tulpa/Gud'.

Beskrevet hos tulpamancere opleves det at nogle tulpaer kan gå hen og blive ubehagelige, og skabe dødsangst i tulpamanceren, hvilket jeg tolker som usundt. Gud kan per definition ikke gøre den slags, og ville aldrig blive attribueret disse følelser og tanker, det bliver dæmoner i stedet. Guder, dæmoner og tulpaer er fuldstændig virkelig for den, som udøver disse former for praksisser. Ikke alle bliver psykotiske af at træne sine indre sanser og stemme, men man skal tage sig i agt, for det vi bærer rundt på i vores sind, kan blive virkeligt, hvis vi fokuserer nok på det (Luhmann 2012, 266).

Man skaber en relation igennem narration i den intentionelle skabelse. Man taler ud i intetheden, indtil den svarer tilbage (Tin2). Forskellen mellem Gud og tulpaer er, at Gud allerede eksisterede før den bedende søgte ham, hvorimod man i tulpamancy selv skaber sin tulpa. Tulpamancy er en sekulær praksis, hvor man mener at nervebaner omskrives til at danne et selv, uafhængigt af det oprindelige selv (Tin3). For menigheden i Vineyard er Gud et almægtigt væsen, som allerede eksisterer, men som stadig skal fantaseres ind i eksistens for den enkelte (Bin 1, Bin 2). Man anerkender dog at repræsentation af Gud er individuel (Bin3), og den personlige relation til Gud derfor er styret af personlige forventninger. Ud fra dette kan det fastslås at den måde tulpaer og Gud fremstår for den enkelte, tager altid afsæt i individet egen forestillingsverden. Kort sagt oplever man det man søger.

Tulpaer kan opstå ikke intentionelt, ofte som et produkt som hjalp individet med at cope med en svær oplevelse (Tii2, Tii3). Der er ingen i Vineyard, som oplever Gud

som en walk-in. Menigheden i Vineyard oplever den personlige relation til Gud igennem bønstræning, ikke tilfældigt. Som nævnt tidligere er det normalt at have sensoriske overskrivninger, og folk kan stadig godt opleve Gud tilfældigt (se 2.5). Forskellen ligger i, at bønstræning er intentionel, mens tilfældige mystiske oplevelser er tilfældige, og derfor ikke etablerer en personlig relation på samme niveau som katafatisk bønsspraksis gør det.

## **5. Selvinduceret skizofreni**

Men hvad betyder det, at man kan sammenligne de to praksiser? Det betyder at man kan argumentere for, at hvis den ene praksis skulle være sygdomsfremkaldende, så skulle den anden også være det, da der i begge tilfælde er tale om intens indre træning, som muliggør indre kommunikation med en anden entitet. Det kan derfor argumenteres, at det er de samme kognitive mekanismer som igangsættes ved begge praksisser, som lader til at lindre emotionelt ubehag.

I min analyse finder jeg ikke, at der kan være tale om selvinducerede skizofreni. I citatet Tsu3, påpeges det, at det ikke er selve praksissen, der er patologisk, men at de, der oplever en tulpa som patologisk, har andre problemer, såsom skizofreni, personlighedsspaltninger og stofmisbrug. Selv hos dem med personlighedsspaltninger finder jeg i min analyse, at tulpamancy praksissen kan være med til at lindre symptomer, idet praksissen lærer individet at håndtere personlighederne i sit indre. I min kodning fremgik det, at de som oplevede ubehageligheder i forbindelse med tulpamancy altid havde walk-in tulpaer. Man kan spørge sig selv om der virkelig er tale om tulpaer hos disse tulpamancere, eller om en mental lidelse blot har fået et slør af at være en tulpa? Selvfølgelig er korrelation ikke lig med kausalitet, men der ser tilsyneladende ud til at være en sammenhæng mellem ikke intentionel skabelse og patologiske tulpaer, hvilket tyder på at det ikke er selve praksissen som er skyld i den negative oplevelse. Negative oplevelser med entiteter som intentionelt er blevet skabt eller søgt efter sjældne. I stedet oplever folk glæde ved at have en ved deres side, som de kan støtte sig til, også selvom entiteten blev initieret som et produkt af deres egen fantasi. For entiteterne er mere end blot fantasi, de er virkelige og selvberoende skabninger, der eksisterer lige så meget som dit eget selv. Tulpaer er ikke helt selvberoende, da de er bundet til din krop, men de er uafhængige, fordi du ikke styrer deres tanker og handlinger, selvom det er tulpamanceren, som sætter grænserne for dem.

## **5.1 En ny theory of mind**

Som tidligere nævnt er sindslig kontrol et sundhedstegn i Vesten (se 2.2). Derudover er den Vestlige forståelse af theory of mind, at tanker er private og derfor ikke er tilgængelige for andre. Luhmann argumenterer for at der er lige så mange theory of mind teorier som der er kulturer i verdenen (Luhmann 2011, 7). Theory of mind er altså ikke medfødt, men derimod tillært. Derfor giver det mening at pege på at folk ikke bliver skøre af at træne deres indre sanser, de tillærer sig blot en ny form for theory of mind. I den nye form er tanker ikke private og ikke alle tanker kan identificeres som ens egne (Luhmann 2012, 222). Igennem min analyse synes det at fremgå at menigheden i Vineyard og tulpamancere begge oplever den samme type ændring i deres theory of mind: alle mennesker har egne tanker, men også udefrakommende tanker, ingen tanker er private og er tilgængelige for en 'anden'. Både menigheden i Vineyard og tulpamancere oplever forbedret livskvalitet efter påbegyndt praksis, men skyldes dette Guds altomfattende kærlighed, eller blot det at have en empatisk 'anden' i sit hoved? Vores samfund anser stemmehøring som galt og unormalt. Men som min undersøgelse peger på bør vi anse det som normalt, ikke galt og ganske vitalt, hvis man søger det på den rigtige måde.

## **6. Konklusion**

Det kan konkluderes at tulpamancy ikke bør anses som mere devierende adfærd end at høre Gud tale. Begge praksisser træner de indre sanser, der muliggør en interaktion med en entitet, som står udenfor individets eget selv. Skellet mellem virkelighed og fantasi udviskes i takt med træningen, og giver entiteten en virkelighedskvalitet ud over fantasiven stadiet. Man kan argumentere for at der er tale om stort set samme fænomen fra et psykologisk perspektiv, idet det er de samme kognitive mekanismer der er i spil. Ontologisk er der et enormt skel mellem de to praksisser, Gud er Gud, og en tulpa er et mentalt produkt.

Overordnet giver ingen af de to praksisser negative symptomer, som kan klassificeres indenfor skizofreniskalaen ifølge DSM-5, og de praktiserende bør derfor ikke diagnosticeres med skizofreni. Stemmeværkere, fromme som internetsurfere, er ikke psykotiske - de har blot kultiveret deres indre sanser, lært at tale med deres indre stemme og udvidet deres personlige virkelighed. Alt sammen med emotionel støtte fra deres respektive entitet.

## Litteraturliste

Bryman, Alan

2015                    *Social Research Methods*. Oxford University Press.

Gardner III, Richard E.

2016                    *Tulpamancy: A closeted community of imaginary-friend hobbyists.*  
*The Penn State McNair Journal* vol. 42.

Hine, Christine

2008                    *Virtual Ethnography: Models, Varieties, Affordances*, ed. Fielding, R  
M. Lee & G. Blank. The SAGE Handbook of Online Research  
Methods. London.

Luhrmann, Tanya M.

2011                    *Hallucinations and Sensory Overrides. Annual Review of*  
*Anthropology* vol. 40.

2012                    *When God talks back: Understanding the American evangelical*  
*relationship with God*. New York. Vintage Books.

Nolen-Hoeksema, Susan

2020                    *Abnormal psychology*. New York. McGraw-Hill Education.

Tulpamancer-fællesskabets folketælling

2018                    *Tulpa Community Census Results census 2018*. Set d. 03-01-2021  
<https://sites.google.com/site/tulpacensus2018/summary>

## Tulpamancer ordliste

2019                    *Glossary*. Set d 03-01-2021. <https://wiki.tulpa.info/wiki/Glossary>.

## Veissière, Samuel

2015                    Varieties of tulpa experiences: Sentient imaginary friends, embodied joint attention, and hypnotic sociality in a wired world. *Hypnosis and meditation: Towards an integrative science of conscious planes*, Oxford University Press.