

NÅR VÆREN BLIVER TERAPIENS FUNDAMENT

Tekst: **Anne Kamille Ahlefeldt**

Denne artikel handler om et radikalt skift i den terapeutiske tilgang – fra at fokusere på personlighedens begrænsninger til at fokusere på værenskvaliteter. Hvis vi som terapeuter praktiserer denne tilgang, kan vi få mere og mere tillid til den værensstrøm, vi alle har adgang til på trods af vores indre og ydre kampe. Så bliver terapien en rejse i virkelighedens magi, hvor forvandlingsprocesser sker af sig selv – indefra.

Uanset hvilken historie et menneske bærer på, vil der altid være noget helt og uberørt indeni.

Som psykoterapeut er jeg trænet i sætte fokus på personligheden og på de smertelige oplevelser, som et menneske har været udsat for. Men i dag finder jeg det mere hensigtsmæssigt at fokusere på og udforske de små tegn fra et andet sted – et sted, der ved noget mere, og hvor der findes hidtil ukendte kvaliteter og ressourcer.

I mit arbejde har jeg erfaret, at når mennesker har oplevet forfærdelige ting eller er i chok, er det ikke, som man tidligere antog, optimalt at gå ind i oplevelsen eller chokket og være i det. I dag er det en udbredt antagelse, at dette blot er med til at aktivere kroppen, så vi oplever det hele igen, og så hele vores system kommer i alarmberedskab. Vi kommer dermed til at retraumatisere de mennesker, vi egentlig ville hjælpe.

FOKUS PÅ VÆRENSKVALITETERNE

I mit arbejde med mennesker, der har oplevet store kriser eller på anden vis bærer på smertelige og traumatiske oplevelser, har jeg lagt mærke til, at der altid er noget i dem, der er helt og uberørt. Vi er meget mere end blot vores personlighed og de oplevelser, som har formet den, og det giver håb. Det betyder, at vores væ-

renskvaliteter i virkeligheden er en langt større og ofte ukendt del af, hvem vi er. Derfor arbejder jeg ud fra forståelsen af, at personligheden er det, vi lærer i samspillet med omverdenen, mens værensdelen er det, som er der helt fra starten af, det oprindelige, det iboende.



Når mennesker søger terapi, er det ofte med en grundlæggende følelse af mangel og et håb om at få anerkendelse udefra – at blive hel igen. Men hver gang vi som terapeuter foreslår en klient en øvelse eller handling, der skal forbedre eller ændre noget, er det underliggende budskab en bekræftelse af klienternes egen smerte over ikke at være god nok. Tanken om menneskets ufuldkommenhed er gennem tiderne blevet støttet af religioner, der har adskilt det fuldkomne/guddommelige og det menneskelige/jordiske. Det vil derfor være et kæmpe skift for klienten, når opmærk-

”Vi er meget mere end blot vores personlighed og de oplevelser, som har formet den, og det giver håb. Det betyder, at vores værenskvaliteter i virkeligheden er en langt større og ofte ukendt del af, hvem vi er. Derfor arbejder jeg ud fra forståelsen af, at personligheden er det, vi lærer i samspillet med omverdenen, mens værensdelen er det, som er der helt fra starten af, det oprindelige, det iboende.”

somheden vendes væk fra personlighedens smerte og væk fra det, der ikke fungerer, til i stedet at holde fokus på alt det, der altid er, og det, vi dybest er inde i vores væren.

UBALANCE

I mit arbejde har jeg ofte beskæftiget mig med chakraerne, de syv energicentre, der går langs kroppens midterlinje. Det øverste chakra, kronechakraet på toppen af hovedet, er i flere traditioner forbundet med himlens energi – det, der er over os, det ophøjede og det ikke-fysiske. Det nederste chakra, rodchakraet, har sit udspring mellem kønnet og anus. Rodchakraet er forbundet med jordens energi, det sanselige, seksuelle og fysiske. Jeg har flere gange oplevet en ubalance i den værdi, de to chakraer tillægges. Der er en tendens til at fokusere på og favorisere kronechakraet.

Den samme ubalance ser jeg i vægtningen mellem højre og venstre hjernehalvdel, mellem det kvindelige og det mandlige princip, mellem det intuitive kreative og det logiske, lineære princip. Det er nærliggende at se denne ubalance som et udtryk for den kulturelle og religiøse påvirkning, der har sat dagsordenen i Vesten siden 1400-tallet, og som naturligt har påvirket vores opfattelse af mennesket.

Vi kan i dag nærme os en mere holografisk forståelse, som går ud på, at vi befinder os i et energifelt, hvor både nuet, fortiden og fremtiden er til stede på en gang. Der er ikke nogen verden uden for os, vi kan finde det hele i forskellige energifrekvenser i vores eget felt – det hele er i os. Derfor handler det ikke om at ændre noget eller

om noget, der ikke må være der. Det handler mere om vores opmærksomhed, og hvor vi vælger at lægge vores opmærksomhed. Det, vi giver vores opmærksomhed, det er det, der vokser.



NÅR VÆREN BLIVER MØDT AF VÆREN

Barnet kommer hertil i en værenstilstand med de kvaliteter, der hører til det at komme på jorden som en sjæl, uanset om man tror på tidligere liv eller ej. Personen bliver dannet i et samspil med omgivelserne. Personligheden er noget, vi alle har, og den er en naturlig del af det at udvikle sig som menneske. Det er grundlæggende fint. Ubalancen opstår, hvis forældrene til et barn ikke i overvejende grad er i stand til at møde barnets væren. Så er det personligheden, der bliver fundamentet, og værensdelen eller sjælsdelen bliver en meget lille del af det, vi er i kontakt med.

Som ung eller voksen har man så tilegnet sig en række overlevelsestrategier, der betyder, at man er fjernet fra at være den, man er. Det vil sige, at man hele tiden har sin opmærksomhed i det ydre felt, i det kollektive,

hvor man svinger med den energi, der er uden for en selv. Og det vil sige, at hvis folk er glade for at være sammen med en og synes, man er dejlig, så er det godt og spændende, men hvis der nogle, der er kritiske over for en, så kommer man lige tilbage til den smerte, der ligger hos barnet.



Men for at vi kan tale om en sund udvikling, skal begge dele mødes. Hvis ens væren bliver mødt med væren, bliver det ens identitet, og så kan man sige, at de aktiviteter og bevægelser, man har ud i verden, kommer fra fundamentet af væren. Og når ens fundament er væren, betyder det, at man har en helt anden måde at bevæge sig ud i verden på. Man har meget mere fornemmelse for helheden. Man kommer jo fra sin egen helhed.

Men man lærer også, hvad der er hjemme, hvad der er mig. Når jeg er i min væren, er jeg tryk. Fra det sted ved jeg, at jeg er forbundet. Derfra kan man stille ind på det ydre i en bevidst resonans, hvor der både er en indlevelse og forståelse for den anden samtidig med, at man ikke bliver identificeret med energien.

DET STORE OG DET LILLE HJERTE

Jeg tager udgangspunkt i det, vi bliver født ind i. Men samtidig tror jeg på, at noget allerede er i os, en helhed, som man kunne kalde en sjæl, det inderste, væren, eller,

som jeg siger, 'det store hjerte'. Man kan sige, at barnet kommer med de kvaliteter og i den forbundethed, som det er i, og det eneste, som den, der er sammen med barnet, skal kunne, er at lade barnet være der, hvor det er, og i rimelig høj grad forstå dets signaler. Hvis den helhed, man er i som lille, ikke bliver mødt, vil det føles livstruende for barnet. Barnet må flytte sin opmærksomhed fra sig selv og sin værenstilstand ind i en gøren og dermed også flytte opmærksomheden derhen.

Her begynder alle overlevelsesstrategierne: Jeg skal være sød, jeg skal være klog, jeg skal være stille – og flere af alle de overlevelsesmønstre, som mange kender. De beskytter ganske vist, og det er nødvendigt for barnet, men mange mennesker risikerer at blive hængende i ren overlevelse.

Hvis vi nu kalder alt det fra barndommen – personligheden – for 'det lille hjerte', så har meget terapi tidligere gået ud på at gå ind i smerten fra fortiden, og så er terapeuten blevet den gode forælder og den, der har over-skud. Når terapien er forbi, kan det godt være, at det lille hjerte er blevet tilfredsstillet, er blevet set og nu føler sig glad, men når man så går ud i verden, er det med den alder, man er blevet mødt i. Det har ingen brug for, og det er min erfaring, at det er svært at leve sit voksenliv ud fra en 2-årigs perspektiv.

Den smerte, der ligger i personligheden, kan vi aldrig ændre på. Vi kan ikke flyve tilbage og lave tingene om. Men hvis vi kan opdage, at fortidens smerte kun er en meget lille del af helheden, kan vi mærke, at vi er så uendeligt meget mere.

Meget af den terapi, jeg har oplevet de sidste 20-25 år, har koncentreret sig om den personlige historie, dvs. vores fortid. Det er gået ud på at kende sin fortid, at dykke ind i den, ind i de traumer, der har været. På en måde er terapeuten blevet 'den gode forælder', der har kunnet møde de steder, der ikke tidligere er blevet mødt. Min

erfaring er dog, at når man laver den form for terapi, risikerer man at skabe en afhængighed hos klienten, for klienten vil stadigvæk gå ud fra barnets stade, dvs. fra en lille person indeni.

For mig er vores fortid og de strategier, vi har udviklet gennem vores opvækst, i virkeligheden kun en meget lille del af, hvem vi dybest set er. Min erfaring er, at bliver vi identificeret med vores fortid og de oplevelser, som ligger i den, ryger vi ind i den fastlåshed, som barnet havde. Vi kan ikke komme ud, ligesom det lille barn ikke kunne komme væk hjemmefra, fordi det var afhængigt af sine forældre. Det er den samme følelse, man får som voksen. Man kan slet ikke se en ende på tingene, man føler sig som offer, og alle de fornemmelser, der kommer, svarer til, hvordan barnet helt reelt har haft det. Men eftersom det jo ikke længere er den voksnes virkelighed, og eftersom klienten ikke læn-



gere er et lille barn, vil det ikke være udviklende eller hensigtsmæssigt at gå ind i de lag, fordi det blot aktiverer alle følelser og sansninger omkring lige præcis det, vi snakker om. Hvis det er et traume og noget, der har været meget overvældende, så skaber vi en retraumatisering eller en gentagelse af de oplevelser, der har været engang. Og på den måde risikerer det spor blot at blive dybere.



VI KAN SELV MØDE DET, DER IKKE ER BLEVET MØDT

Det er min erfaring, at terapeuten må hjælpe og støtte klienten til ikke at blive identificeret med de gamle traumer og heller ikke forsøge at skubbe noget væk, men opdage det, der også er, når vi er helt små, nemlig væren. Finde det sted i os selv, da det i min erfaring er det eneste sted, der kan 'møde' det, der i fortiden ikke blev mødt, og 'holde' det, der ikke blev holdt.

Mennesker, der kommer hos mig, og som er fuldstændig identificerede med fortiden med det 'lille hjerte', føler sig virkelig låst fast og har svært ved at finde en udvej. Hvis jeg så spørger: "Er du klar over, hvor du er?", har jeg aldrig oplevet, at folk ikke har vidst, at "Ja, jeg er i det lille hjerte". Til det kan jeg så svare: "Kan du, selvom du måske ikke kan mærke noget andet lige nu, bare vide af, at du også er noget andet? Kan du huske situationer, hvor du har været i kontakt med alt det andet, du også er?" Det kan folk stort set altid, og det betyder, at noget af den identifikation, der er låst i det lille hjerte, automatisk flytter sig tilbage. Man kan sige, at man kommer lidt mere hjem til det, der er virkeligt nu. Og det sted, ens sjæl eller væren eller det inderste, er i min erfaring det eneste, der kan holde den gamle smerte. Jeg bruger begrebet 'at holde', da barnet tidligt i livet er afhængigt af 'at blive holdt' af noget udefra. Barnet må forlade sin helhedsoplevelse, hvis den støtte ikke er der. Som voks-

ne er vi ikke afhængige mere, og vi har alle adgang til den værenstilstand, der kan holde os. Det, vi før i tiden prøvede at få terapeuter til at holde for os, findes i os selv, og der kan den gamle smerte lande. Ikke ved at gå ind i det, men ved at forstå, at smerten kommer derfra. Og den har et rum at være i, så når barnet ikke kunne være nogen steder, ikke kunne blive holdt nogen steder, så kan den voksne selv, fordi alle mennesker har adgang til det sted af væren eller hjem eller sjæl, eller hvad vi nu vil kalde det.

ALTER FULDKOMMENT

Når man som terapeut har en dyb tillid til, at helheden er der, uanset om mennesker er fuldstændigt identificerede med det 'lille hjerte' eller deres fortid, deres smerte, og har tillid til, at smerten fra fortiden i virkeligheden er en meget lille del af, hvem de er, så bliver konklusionen, at der grundlæggende ikke er noget, der skal tilføres og/eller laves om. Der er ikke noget, man som terapeut skal ordne eller fikse eller gøre, men snarere noget, der skal mødes, noget, der skal opdages, og klienten skal have hjælp til at blive bevidst om, hvor-



dan han eller hun bruger sin opmærksomhed i forhold til den helhed, han eller hun er. Det kræver selvfølgelig, at terapeuten selv har en erfaring og adgang til den fornemmelse i sig selv og kender til mange af de måder, vi

kommer væk fra os selv på, væk fra fornemmelsen af at være hel og ud i en fornemmelse af at være isoleret og adskilt og ikke-fuldendt.

NÅR DU OPLEVER, DU HAR ET VALG, ER DU IKKE LÆNGERE DET 'LILLE HJERTE'

Det er min erfaring, at når vi er identificeret med det 'lille hjerte', med fortidens smerte, vil det energetisk også være det, vi sender ud, og derfor vil det ofte også være nøjagtigt det samme, man bliver tiltrukket af – det samme, man møder. Så man kan sige, at fra det sted vil der typisk være flere dramaer med den lave energi. Det er en form for gentagelsestvang, der ikke nødvendigvis bidrager til udvikling. Det, det vi har brug for, er at vende opmærksomheden indad og opdage, hvor vi er. Det kræver, at vi kan holde smerten og være med alle de tanker, fornemmelser og følelser, det aktiverer. Så kan vi opdage, at vi har et valg. Altså opdage, at når vi er det sted, som jo faktisk ikke er virkeligheden, som den er nu – det er virkeligheden på den måde, at det er et lag i vores helhed eller i vores personlighed, som ikke er blevet mødt, ikke er blevet holdt. Når vi opdager det, og vi ikke bliver identificeret med det, så kan vi i den bevidste opmærksomhed holde det, og det betyder, at vi pludselig kan vælge at fokusere vores opmærksomhed på noget andet.

GUDDOMMELIGE VÆSNER

Når man mærker sig selv på den måde, forbundet med alt og med alle muligheder iboende, giver vi vores opmærksomhed til det, der er virkeligt, at vi er guddommelige væsner. For mig er det helt tydeligt, at det, vi giver vores opmærksomhed, det er det, der vokser. Så jo mere af vores opmærksomhed, der går til at blive identificeret med det gamle spor, jo mere er det derhen, energien søger. I stedet begynder vi at kunne holde os

selv, mærke valgmuligheden, og begynder at kunne bruge vores opmærksomhed til selv at sige: "Det er ikke den vej, jeg skal, det er ikke det, jeg skal lige nu. I stedet skal jeg bare lige blive her og ikke ud i alle de tanker el-



ler handlinger, eller hvad det nu er." Så kan vi give vores opmærksomhed til det andet, og det vil så være i den frekvens, at vi begynder at tiltrække helt andre ting.

Uanset hvad man har oplevet, så er det det eneste sted, hvor smerten kan lande, inde i en selv. Man må selv holde den.

EVENTYRREJSE I VIRKELIGHEDENS MAGI

Vi kan nu bruge den dybe viden og de mange erfaringer med menneskets psykiske og spirituelle udvikling, som terapeuter og spirituelle lærere over hele verden har samlet gennem tiderne. Både terapeuter og mennesker i almindelighed har i dag en helt anden bevidsthed om emnet end tidligere. Det betyder, at terapeuter i dag kan lægge deres opmærksomhed et nyt sted.

Når terapeuten er i nuet, hvilende i sin væren, kan hun opdage tydelige eller subtile spor fra det 'lille hjerte', som for de fleste viser sig i måden, vi tænker på og taler om os selv. Fx "Jeg er altid så hård ved mig selv" – i den tanke ligger præcis den frekvens, den hårdhed, som bar-

net engang blev mødt med udefra. Den er nu flyttet ind og peger mod fortidens smerte. Hvis vi ikke går med personlighedens historie, men derimod vender os mod den del af os selv – det lag i personligheden, der er selv-kritisk og vurderende – og spørger, om den del også kan få lov at være der, så er det muligt at hele. Så får vi endnu mere kontakt til alt det, vi er, og på den måde vil de ubevidste sår i personligheden tjene til transformation og integration.

Så bliver livet en spændende eventyrrejse i den virkelige verdens magi, og vi kan komme hjem til det, vi er i det inderste – nemlig fuldendte, forbundne, kærlige væsner.



Anne Kamille Ahlefeldt-Laurvigen, aut. psykolog og psykoterapeut MPF med flere psykoterapeutiske uddannelser samt en uddannelse i Theosis Healing. Har arbejdet med klienter og grupper siden 1994, især med interesse for forbindelsen mellem krop, sind og ånd. Har arrangeret fordybelserum for terapeuter med fokus på væren siden 2008.