

*Terapi handler i virkeligheden om.....*

*.....At skabe bevægelse imellem udvidelse og sammentrækning*

***Der findes kun to bevægelser...***

I min undervisning de sidste mange år, har mine elever ikke sjældent hørt mig sige: Der findes kun to bevægelser, to tilstande, vi som terapeuter bør være særligt interesserede i; nemlig *sammentrækning og udvidelse*. To grundbevægelser, der findes i alt oprindeligt og som måske startede med Big Bang og muligvis slutter med jordens undergang.

To bevægelser, hvoraf udvidelse må være sjælens primære og sammentrækning egoets primære bevægelse. Sjælens essentielle formål er udfoldelse af liv og læring, hvorfor udvidelse er helt centralt for det sjælelige i os.

Egoets formål er dybest set at beskytte og dermed bevare os, hvilket det gør igennem sammentrækninger og skabelse af forsvar i krop såvel som i psyke. Det er denne smukke og indimellem smertefulde dans imellem egoet og sjælen, der skaber vækst og fremdrift i livet: Vekselvirkningen imellem sammentrækning og udvidelse.

Når jeg siger, at sammentrækning og udvidelse er de eneste to bevægelser der findes, så er det ikke helt sandt. Men det er disse to bevægelser i kroppen, i sindet i livet og i naturen, der skaber alle andre bevægelser. Bevægelser af op, ned, frem, tilbage, ud og ind.

Det er sammentrækning og udvidelse, der skaber retning; lige fra fødselsveerne, der driver barnet frem, til hjertets sammentrækning og udvidelse, der leder blodet i retning mod cellerne, til de bitte små sammentrækninger og udvidelser, der sker i hver enkelt lille muskelfiber og som ender med at skabe, gang, løb, retning og handling. Retning skabes altså på baggrund af en simpel sammentrækning og en ligeså simpel udvidelse.

Netop disse to bevægelser sker på alle plan af vores væren og bevidsthed; sjæleligt, i vores tanker, vores hjerte og følelsesliv vores relationelle kontakt, i vores energisystem og i vores krop.

Vores bevidsthed bevæger sig imellem udvidelse i form af; indsigt, indblik, idérighed, forståelse, liv og storhed, til sammentrækninger forårsaget af angst, mistillid og ubearbejdede smertefulde erfaringer. Erfaringer, der får os til at lukke bevidstheden i små og store cirkler om os selv, lukninger for livet i og omkring os og for kontakten med andre mennesker.

***At sanse, lytte, forstå og støtte bevægelsen***

På samme måde er disse to grundlæggende bevægelser også dem, der driver psykologiske processer fremad, og når vi som terapeuter lærer at sanse efter, lytte efter, forstå og at støtte sammentrækningen og udvidelsen lige der hvor den er, kommer der retning og bevægelse ud af det. Og dét ganske uden, at vi har forceret eller presset klienten eller processen i en bestemt retning.

Ikke sjældent, og særligt, når vi bliver for mentale, kommer vi som terapeuter, og som klienter for den sags skyld, til at stirre os blinde på at skabe *retning* og finde *en løsning* på en bestemt udfordring. Vi kan som terapeuter blive grebet af at skulle fixe klientens problematik og klienten kan være fanget i bare at ville have sin smerte til at forsvinde.

Vi kommer i så fald let til at bypasse den naturlige bevægelse, som en sund proces skal igennem, for at klienten kan komme mere hel og mere vis ud på den anden side af sin udfordring. Vi lærer igennem kærlighed; udvidelsen, og vi lærer igennem smerte; sammentrækning, men vi må turde tage begge dele helt ind. Ellers opnår vi ofte kun kortsigtede og ikke holdbare virkninger i terapien.

Når vi som terapeuter forstår at overgive os til arbejdet med den naturlige sammentrækning og udvidelse, der allerede har sit liv, hjælper vi samtidig klienten til at udvide sin kapacitet til at rumme dybder, følelser og livsomstændigheder. Fra dette dyb, denne sammentrækning, får klienten mulighed for at samle livserfaring og blive et større menneske på alle plan.

Vi støtter således en grundbevægelse, der i sig selv skaber den helt sande retning for den enkelte klient, når blot vi møder og overgiver os til den, uden fast dagsorden.

Som terapeuter, må vi forstå mennesker som organismer i bevægelse. Og i særdeleshed, må vi forstå, hvad der sker, eller rettere er sket, når et menneske/en klient har bremset den naturlige bevægelse imellem sammentrækning og udvidelse, og der er opstået en eller anden grad af stagnation i systemet. Vi må sanse ind i, hvor vi kan møde processen, for respektfuldt at genvække den naturlige bevægelse.

Det er vist slået fast nu, at der intet er galt med sammentrækninger. At det som regel er der, hvor vi høster stor livserfaring og læring, hvis ellers vi tør bevæge os ind i at mærke dem. Og ofte er det terapeutens fornemste opgave; at støtte klienten i at turde mærke det svære. At turde gå med implosionen, sammentrækningen, vreden, meningsløsheden, sorgen og smerten, når den er der. For når vi *går med*, opstår der liv frem for stagnation.

Det er vist også slået fast, at der heller intet er i vejen med udvidelser, og måske finder mange af os det lidt vanskeligt ikke at have en forkærlighed for udvidelser frem for sammentrækninger. Men vi bør netop ikke være så optaget af at skabe udvidelse men nærmere have en intention om støtte både sammentrækning og udvidelse og derigennem hjælpe til at genvække den naturlige bevægelse.

Nøjagtig som en jordemoder der ikke har en forkærlighed for hverken det sammentrækkende i veen eller udvidelserne, der følger. Barnet skal nok komme ud, hvis blot der er en overgivelse til processen.

Således gælder det også for fødsler af mere psykologisk eller sjælelig karakter. Vi har simpelthen behov for en støttende hånd i ryggen og et rum hvori, vi har plads til både at være *taget* af sammentrækningernes kraft såvel som af udvidelsens.

Det ulykkelige, omend det ofte er et skridt på vejen, er stagnationen! Der hvor sammentrækningen ender i en blindgyde og hvor livet på alle plan svinder ind.

### ***Fortiden skaber fremtidens spor***

Mennesker husker, og vi baserer vores liv på tidligere erfaringer. Særligt de traumatiserende erfaringer, har vi behov for at lagre specifikke steder i nervesystemet, så vi kan undgå faren fremadrettet. Men også alle vore andre erfaringer lagres i vores hukommelse; vores krop og vores sind.

Vores hjerne har simpelthen behov for at ordne erfaringer og putte dem i kasser, for derigennem at skabe et kompas at navigere ud fra. Hvis ikke vi havde den evne, ville enhver oplevelse blive erfaret som "helt ny", også selvom det var en daglig begivenhed. Vi skulle i givet fald bruge alt for mange hjernevindinger på at møde enhver erfaring, som var den ny. I stedet hjælper specifikke områder af vores hjerne os altså med at putte ting i kasser.

Overbevisninger er overskriften på nogle af disse kasser. Mentale strukturer, bestående af holdninger, meninger og den måde, vi har formået at lagre vores erfaringer på. Den samme erfaring kan lande forskelligt hos to forskellige mennesker og handler dybest set om, hvor fra i os selv, vi indtager og optager livet. En overbevisning er således en tolkning, der siger noget om, hvordan vi har oplevet og dernæst, hvad vi har konkluderet ud fra en given situation. Den er ikke et sandt billede af den faktiske situation.

En tolkning kan enten udvide systemet eller trække det sammen, hvis vi lige skal komme tilbage til de to eneste bevægelser, der findes. Om vi er taget af en sammentrækning eller en udvidelse har altafgørende betydning for vores livskvalitet, glæde, vores evne til at relatere til os selv, andre og livet og sågar for vores fysiske sundhed.

Vores overbevisninger bliver således vores mentale kompas i livet, og dermed bliver de også retningsgivende for, hvad vi søger og, hvad vi går udenom. Set i det lys, kan man nærmest se, hvordan vores netværk af mentale spor kommer til at gentage sig ud i fremtiden. Disse mentale spor giver næring til og får næring fra modsvarende tilstande i kroppen, hjertet, følelserne og den måde vi evner eller rettere ikke evner at bringe os selv i relation på. Det er altså en prægning, der er at finde i samtlige af vores bevidsthedslag. Det følgende er et eksempel på en sådan altomfavnende sammentrækning og efterfølgende udvidelse.

### ***1996, en personlig sammentrækning af de store***

D. 10. februar 1996 fandt jeg min elskede forlovede død og myrdet i hans ellers fredelige hobbyforretning i Århus. Mit liv var med et slået itu, fordi en psykopat måtte eje en fjernstyret bil,

som han havde planlagt, han ville myrde for at få. Han havde bestilt bilen på forhånd, prøvet sit våben af på boldbanerne i Viby, befandt sig med våben og mordplan i butikken fredag aften, da jeg skulle hente min forlovede, men valgte at returnere med sit ærinde den kommende formiddag, hvor han formodede at være mere uforstyrret.

Kl. ca. 13. den lørdag formiddag fik han sin fjernstyrede bil, efter at have sendt kuglen igennem min forlovede, hvorefter den fløj videre ud ad vinduet og direkte ind i min nummerplade, idet jeg ganske ubemærket og uvidende var i færd med at parkere foran butikken, og hente det menneske, jeg troede skulle være min kærlighedspartner for livet.

Jeg vil ikke her gå i detaljer med resten af denne skæbnesvangre dag, sekunderne, ugerne, månederne og det kommende formørkede år, men blot stadfæste, at jeg lige her ikke formåede andet end at skabe en særdeles omfattende sammentrækning på alle plan af min væren. Alt i mig blev til sammentrækning med angst som væsentligste næringskilde.

På det mentale plan lød overbevisningen noget i retning af: "Livet er et farligt sted at være. Døden kommer uventet og fra alle hjørner. Man kan ikke stole på nogen overhovedet".

Efterspillet med adskillige politiafhøringer, hvor jeg gentagne gange blev bedt om at ligge som min afdøde forlovede, et retssystem – og et liv i øvrigt - der ikke baserer sine værdier på retfærdighed samt oplevelser med min svigerfamilie i særdeleshed, skulle vise sig at bekræfte denne overbevisning.

Jeg levede det næste stykke tid i én stor sammentrækning; sjælen græd, hjertet var mørkt og lukket, nervesystemet alt for aktivt, og kroppen var allerede i gang med at skabe celleforandringer.

Det er ikke svært at forestille sig, hvordan livet lukker sig i en og om en, når man er gennemsyret af en så sammentrukket overbevisning. Prøv den på som en hat, bare for erfaringens skyld! Og på en måde er overbevisningen kun toppen af isbjerget. Den er det aspekt af sammentrækningen, som vi mentalt kan bevidstgøre, men den er absolut kun toppen. Der er meget dybere lag i krop, sind og sjæl, der lider, når alt i os trækker sig sammen.

Sammentrækningen tog til i intensitet i tiden der kom, indtil jeg egentlig bare havde lyst til at skyde mig selv, der hvor min forlovede var blevet skudt. Jeg ville ikke mere og ville bare følge efter ham. Men jeg turde ikke. Jeg var bange for ikke at dø ordentligt og for at blive til en grøntsag, der var stuck for evigt, imellem sammentrækning og udvidelse, hvilket var et endnu mere skræmmende scenarie, end det jeg befandt mig i.

Angst blev styrende og indskrænkede min livsudfoldelse det næste års tid, indtil sammentrækningen havde nået sit max.

Som grundnatur er jeg nok vældig tiltrukket af bevægelse og mon ikke det netop er den naturlov, det grundprincip, der hjælper os videre, når livet er aller sværest? En puls i os, der vil mere!

Efter en sammentrækning, kommer i hvert fald udvidelse, hvis ellers man overgiver sig til de følelser, der er en del af en sammentrækning. Som kropsterapeut igennem en årrække og som

spirende psykoterapeut, vidste jeg kun alt for godt, at jeg måtte face mine dæmoner, hvis ikke jeg skulle stagnere i "ikke-bevægelse". Og jeg kunne kun alt for godt ane, hvordan mit liv ville udfolde sig (eller rettere ikke udfolde sig), hvis jeg skulle fortsætte med den overbevisning, der måske lige nu fortjener en gentagelse: "Livet er et farligt sted at være. Døden kommer uventet og fra alle hjørner. Man kan ikke stole på nogen overhovedet".

Hovedet på sømmet blev, da en psykoterapeut og psykolog et år efter episoden sagde til mig; "den angst, skal du leve med for altid, og hvis jeg var dig, ville jeg flytte om på den anden side af jorden, væk fra den morder." Han turde på en eller anden måde gå med sammentrækningen, selvom jeg stadig ikke er klar over, om det var bevidst eller blot et udtryk for hans egen magtesløshed i mødet med mig og min situation.

Men hvorom alting er <sup>1</sup>imploderede min angst og min overbevisning. Det skulle fandme være løgn! At give magten til en morder, til angsten og til evig stagnation, det var så langt fra min grundnatur, at jeg på en eller anden vis fik fat i den viljeskraft og det mod, der skulle til for at vende sammentrækning til udvidelse.

Som en vandmand, der ikke kan trække sig mere sammen før den, tilsyneladende uden anstrengelse, atter udvider og udfolder sin gele-agtige krop og derigennem skaber bevægelse, skete der noget i min bevidsthed. Min sammentrækning som den så ud i krop såvel som i tanke, var sat i sund bevægelse af en faglig provokation, eller et ærligt menneskeligt møde, hvor håbløsheden og magtesløsheden fik sin plads på første række. Og den plads kunne jeg simpelthen ikke leve med, at afgive.

På det mentale plan blev overbevisningen geleagtig som vandmanden og begyndte i tiden der kom at transformere sig. I takt med at udvidelsen tog til, formede en ny overbevisning sig, hjertet begyndte at åbne sine ellers lukkede rum, energien begyndte at strømme igen, sjælen genfandt sin iboende mening og kroppen åbnede sig til nyt liv. På tankeplanet tog en ny overbevisning ligeså stille form, og en ny og mere livsfordrende en af slagsen tog bolig i mig.

Der opstod et indre valg, en forandring på et dybt, og til at begynde med, ubevidst plan. En forandring, der rummer en dyb accept af det, jeg ikke kunne ændre, og et valg om at træde endnu mere i karakter med stikket endnu mere solidt sat i sjælskontakten, så at sige. Den overbevisning, der havde styret mit liv det seneste år, antog ny form og den accept jeg det sidste år ubevidst havde lidt og slidt for at nå hen til, ændrede min måde at være i verden på.

Fra tågerne af krudtslam, savn, smerte, svigt, sorg, hævnthørst; ja fra *én stor sammentrækning*, rejste der sig nyt lys og et nyt kompas indtog sin plads et meget centralt sted i min bevidsthed. Her fra rungede det nu: "Når livet kan slutte fra sekund til sekund, må jeg indtage det og gå de allermest sande skridt, i alt hvad jeg gør".

De to modsatrettede overbevisninger kommer ud af samme oplevelse, men de er ebbe og flod, nat og dag, fødsel og død. De kunne ikke være længere fra hinanden og deres indvirkning på livet ej heller.

---

<sup>1</sup> En eksplosion, der går indad

Vi har alle vores personlige offer-historier. For mit vedkommende var det først da jeg for alvor fattede, hvordan jeg havde gjort morderen; "min og min forlovedes bødde", til hersker over mit liv, at en NEJ-kraft rejste sig i mig, og jeg tradede offerrollen for et JA til livet igen.

### ***At turde gå dødsgangen og at tro på livskraften***

Det var ikke en lige vej, der førte mig der til. Den var smertefuld og fuld af modstand, opgivelse og heldigvis også hjælp, samtaler, omsorg og kærlighed. Omsorg fra nære mennesker omkring mig, som jeg ikke kan takke nok og også en god portion terapeutiske møder, hvoraf den vigtigste ingrediens var *kærligt og ægte nærvær, visdom og autenticitet* hos terapeuten. Der hvor jeg mødte teknik, et afstumpet ikke menneskeligt møde, manglende engagement eller ægthed, havde terapien ingen effekt eller betydning for mine indre bevægelser.

Terapi handler altså i virkeligheden om at turde følge med det helt naturlige i sammentrækningen og i udvidelsen, for herigennem at skabe retning.

Den Jungianske analytiker, fysiker og Process Work-terapeut Arnold Mindell har igennem sine bøger og igennem den formidling, jeg har fået af hans terapeutiske tilgang igennem mine egne uddannelser, været en stor inspirationskilde for mig. Han tør gå ind i processer og skabe dybe møder med selv meget svære tilstande; mennesker i koma, døende, psykisk syge og grupper i voldsom konflikt. Uden dagsorden for udfaldet og med tillid til det latente potentiale i alle processer, arbejder han med de sammentrækninger og udvidelser, der er i processen og som i sig selv skaber retning og løsning.

I mødet med en klient, uanset hvor kraftfuldt stagnationen har fat, har jeg en tyrkertro på, at der i dybt inde, er et ønske om bevægelse. At sjælen dybt inde bagved har gang i et af sine konstante frihedsprojekter, hvad end det så måtte indeholde. Jeg ved også, at jeg er tvunget til at turde gå dødsgangen sammen med klienten, også uden at vide, hvormed, den ender. Og netop dét; at have en at gå de indimellem svære skridt med, en der ikke er bange for sammentrækningen, for "døden" hvad end det så betyder i det enkelte tilfælde. En, der tror på livskraften og potentialet i os og som tør dansen imellem udvidelse og sammentrækning, det er hvad terapi handler om.

### ***Spørgsmål til terapeuten på arbejde:***

- Hvad i din klient er lige nu i sammentrækning og hvad er eventuelt på vej til udvidelse?
- På hvilke plan af sin bevidsthed, er klienten trukket sammen (se diagrammet over menneskets fem dimensioner nedenfor)?
- Hvad ville være den næste naturlige bevægelse; forstærkning af sammentrækningen eller af udvidelsen?

- Hvilket plan; Det Sjælelige, det psykologiske (tanker & følelser), det relationelle, det energetiske (chakras) eller det fysiske/kroppen, ville være et naturligt sted for dig som terapeut, og ikke mindst for klienten, at sætte ind?

*I denne bogs efterfølger får du et væld af helt konkrete terapeutiske interventioner til at arbejde med sammentrækning og udvidelse på alle plan af klientens bevidsthed.*

### **Spørgsmål til klienten/dig som menneske:**

- Hvilke livserfaringer er stagneret og ubearbejdede i dig?
- På hvilket plan af dit væsen (se diagrammet nedenfor) er der stagnation eller sammentrækning?
- Hvad er konsekvensen af denne stagnation/sammentrækning?
- Hvis du skulle forstærke tilstanden som en kropslig konkret bevægelse i slowmotion, hvordan ville det så mærkes (Gør dette adskillige gange).
- Hvis du skulle skabe en modsatrettet bevægelse, eller gå med sammentrækningen/implosionen indtil den af sig selv blev til en modsatrettet bevægelse, hvordan ville den så se ud/mærkes? Udfør den i slowmotion og mærk hvilken kraft, der er i den, som du har mulighed for at generobre i arbejdet med dig selv.

Nb. Der gøres opmærksom på, at dette blot er et uddrag af min kommende bog, og at der med den endelige bog følger modeller, diagrammer og konkrete øvelser samt filer med guidede øvelser og terapeutiske meditationer.