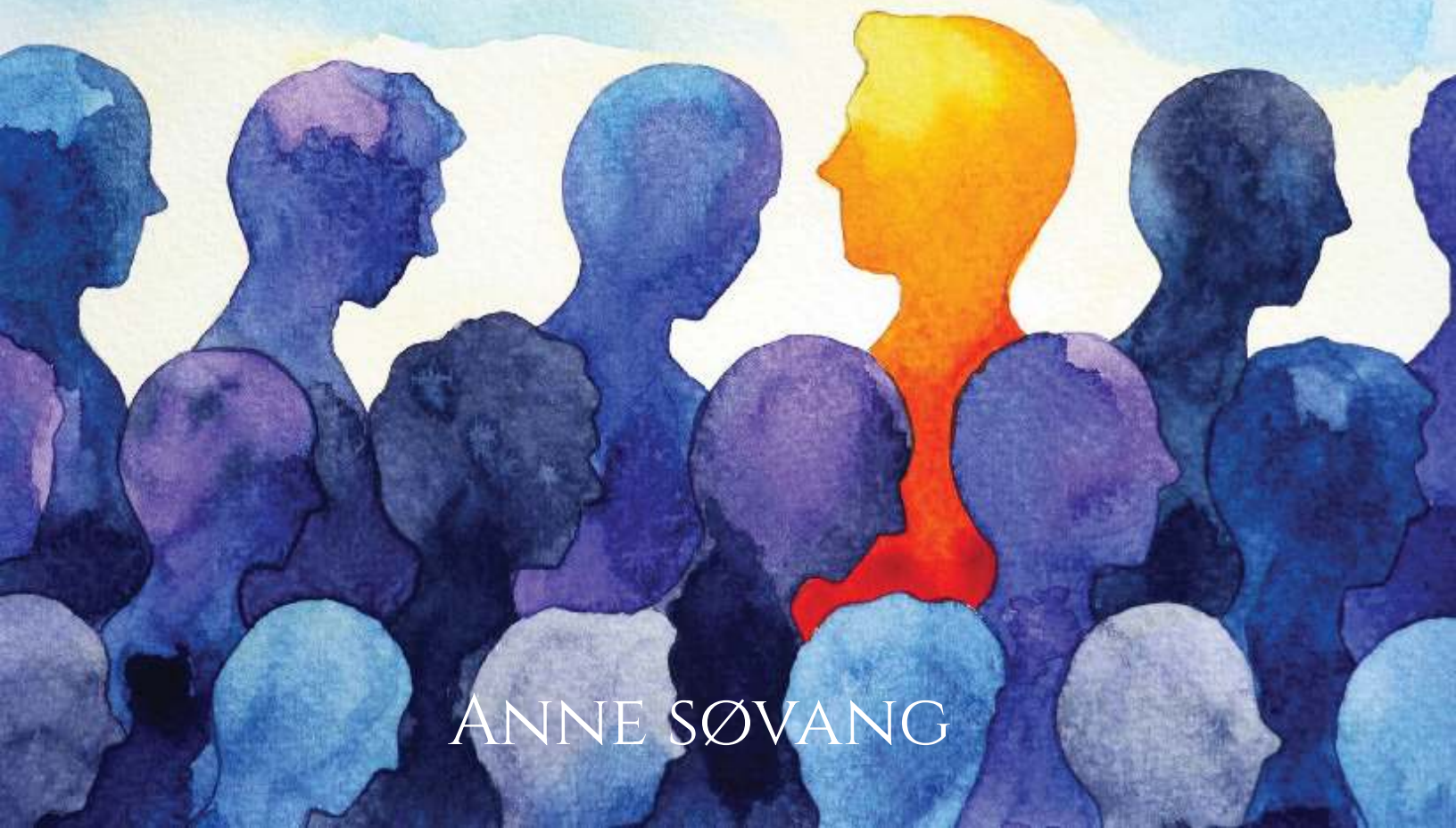


LIFE COACHING

Integration og heling af din historie -
Om skyggesider og aspekter



ANNE SØVANG

Integration og healing af din historie

Lad os sige, at du oplevede noget, der var for voldsomt. Det kunne være et bestemt skænderi i dit forhold. Det kan have været et overfald, et overgreb (fysisk, psykisk eller emotionelt), et tab, en skilsmisse, mobning, sygdom, ulykke etc.

Da det skete, oplevede du en blanding af **emotioner**. Emotioner kan være alt fra *overvældende angst, chok, vrede, had, afsky, foragt, raseri, skyld, skam, nedgørelse, jalousi, tristhed, pinlighed o.l.*

Den del af dig (aspektet), der oplevede traumet og disse voldsomme emotioner, fortsætter med at udleve oplevelsen.

Tænk tilbage på oplevelser i dit liv. Der er minder, der IKKE er behagelige at tænke på eller blive mindet om. Så længe, der er ubehag, er den lille del af os, låst fast i tid og i hændelsen.

Den traumatiske hændelse kan have varet blot få sekunder eller længere. Du kommer over det og videre i dit liv.

Når noget er for overvældende og for voldsomt, kommer vi ubevidst til at efterlade lidt af os selv. Det er de dele, vi efterlod, jeg kan hjælpe dig med at få hjem igen.

I overvældende og chokerende oplevelser sker der en adskillelse mellem dig selv, og aspektet.. Nogle går i chok, andre forlader kroppen, går ud af kroppen, nogle i panik, nogle fryser, nogen vil ikke have noget at gøre med det, lukker af.

Vi forlader vores almindelige menneske-selv. Det er ganske enkelt for voldsomt for os.

Hvad gør vi, når vi har aspekter og dele af os selv, der bliver ved med at "forfølge" os og spænder ben i forskellige sammenhænge? Eksempler er jalousi, tandlægeskræk, flyskræk, frygt for mørke, at være konfliktsky, lade sig misbruge og udnytte, at være kontrolfreak og meget andet.

Integration og healing af din historie

Vi kan snakke om det, behandle og fortælle historien igen og igen, uden der sker en reel afslutning og heling. I stedet kommer vi til at fastholde og validere historien.

Integration og heling af aspektet og historien

Nøglen til healing er få sluppet og helet historien og de overvældende emotioner.

Magien sker, når vi inviterer aspektet med dens emotioner hjem. Fra din sjæl, din inderste kerne, byder vi dine sårede og traumatiserede aspekter hjem. Via din sjæls lys hjælper vi aspektet til at slippe ikke blot historien og dens bagage af emotioner. Dels bliver du fremadrettet fri for at reagere emotionelt, og dels slipper aspektet sin kontrol og dermed sin påvirkning i dit liv.

Velintegreret er der ikke flere emotioner. Historien er sat fri. Ja der skete det og det, men der er ikke mere energi i det. Det bliver neutralt præcis som andre neutrale oplevelser, du har haft.

Jeg hjælper dig med at opretholde et indre trygt rum, coacher dig til at være her nu, så du ikke lader dig blive trukket rundt i manegen af emotionerne, historierne og aspektet. Jeg har arbejdet med aspekter i mange år og har selv integreret egne aspekter.

Fra traume til integration

Uanset hvilket traume, vi måtte have oplevet, bliver vi som en magnet tiltrukket mennesker og situationer, der vil minde os om det, vi efterlod. Helt naturligt undviger vi, negligerer, fortrænger, overhører, fordi ubehaget i den nye situation bestemt ikke er rar. Ofte kolliderer vi igen, raser, er bange, føler skyld etc. etc.

Men gudhjælpemig om det ikke sker igen, og igen. Andre mennesker og andre situationer bliver ved med at dukke op på vores vej.

Integration og healing af din historie

Det tog mig mange år, før jeg begyndte at fatte det. Det var ikke noget, jeg kunne læse mig til.

Famlende tog jeg fat og begyndte at forstå og integrere mine egne skyggesider / aspekter. Jeg fik også en uddannelse i det.

Indtil vi begynder at tage vores aspekter hjem, vil de "snakke", larme, forstyrre med deres mentale uro, tankespind. Du ved fra dit liv, hvor meget energi, hvor mange tanker, hvor mange spekulationer, hvor meget uro og ængstelse og bekymring, der i perioder kan være i dit liv.

Har du brug for at forstå mere, har jeg i nedenstående lavet nogle eksempler fra det virkelige liv. Nogle aspekter stammer fra klienter, andre har jeg selv haft.

Det kritiske aspekt

Louise kunne eksplodere i voldsomme raserianfald og rasende ord overfor manden og overfor børnene. Der kom de grimme ting ud af hendes mund, og hun kunne ikke bagefter huske, hvad hun havde sagt. Det var mildest talt uhensigtsmæssigt.

Hun havde den dårligste samvittighed over det og forsøgte at styre sig selv. Det var nyttesløst. Det kunne være en lille uskyldig bemærkning fra manden, der udløste det. Det kunne være børnene, der gjorde noget.

De voldsomme emotioner spændte fra had, raseri, vrede, selvhad til dårlig samvittighed.

Louise var ubevidst om det kritiske aspekt.. Aspektet sad fast i oplevelse af, at det aldrig kunne gøre andre tilpas, at det var forkert. Det havde fulgt hende siden, hun var barn. Hun kom fra en familie, hvor forældrene havde spillet deres noget dysfunktionelle spil, og barnet var ikke blevet lyttet til og forstået.

Da hun fik sit kritiske aspekt integreret, holdt de vanvittige raserianfald op af sig selv. Der var ikke længere nogen fejlfortolkning af det, manden sagde, og hun var i stand til at hjælpe børnene til at gøre de ting, der skulle gøres.

Integration og healing af din historie

Dovne Christina

Christina havde et dovent aspekt. Hun vidste det men kunne ikke tage sig sammen til at ændre det. Hun havde haft det i flere år efter en stressperiode. Hun var træt af sig selv, slog sig selv i hovedet, men det var hende absolut umuligt at trylle energien frem. Aspektet larmede i hende med følgende tanker: "jeg gider og orker ikke rydde op og gøre rent. De andre hjælper heller ikke i huset. Når de ikke gør, gider jeg heller ikke". Tung, opgivende og vred, skældte det ud på sig selv og familien.

I perioden op til sygemeldingen havde en super effektiv Christina budt sig selv for meget, påtaget sig alt for mange opgaver og ikke fået sagt fra. En dag sagde kroppen så fra med et brag.

"Jeg kunne alt før" fortalte hun. Det var denne del, denne effektive, handlekraftige del, der blev lammet, og det var det, aspekt, hun fik integreret og helet. Energien kom tilbage, og hun var i stand til at tage nye beslutninger omkring sig selv.

Det mobbede aspekt

Sanne var blevet kørt ud på et sidespor af det aspekt i hende, som havde oplevet mobning i skoletiden. Hun følte sig forkert og udenfor i sociale sammenhænge, sagde hun. Hun blev ved med at tiltrække mennesker og situationer, der underbyggede hendes opfattelser. Mobberiet i skolen startede med, at hun blev holdt ude i pauserne. Der havde også været stikpiller til hendes person.

Alligevel havde hun klaret sig fint igennem skolen, men følelsen af at være anderledes var pågående, og en dag søgte hun mig. Vi fik integreret disse yngre aspekter. Hun kunne se, hvor meget selvindsigt og visdom, hun havde fået med som resultat af oplevelserne. Efterfølgende kunne hun fortælle, at hun nu fuldt kunne tage ejerskab af sig selv, at hun var den, hun var, at hun aldrig havde været forkert, blot anderledes end pigerne i klassen.

Klarviden-aspektet

Alle har vi evnen til at trække på vores klarviden. Klarviden er, når vi VED noget. Det kan ikke forklares. Vi bare ved. Vi kan også have klarfølelse, klarsyn og klarhørelse. Det er evner, vi bruger til at mærke os ind i, hvad der er sandt og rigtigt for os hver især.

Integration og healing af din historie

Ofte har vi lukket af for disse ekstrasensoriske evner. Måske blev barnet fejlet af med, at det var noget, det bildte sig ind, at det er noget vås.

Det gør, at vi er ude af stand til at mærke vores egne sandheder og stå i os selv. Når vi siger "Jeg kan mærke, at"... har vi fat i os selv. Uden det indre kompas vil vi hele tiden stille spørgsmålstejn, tvivle, overtænke, føle os usikre og have de her usikre tanker om "hvad vil andre tænke, gør jeg det godt nok, skulle jeg have gjort noget andet, var det forkert, det er så pinligt". Tanke efter tanke efter tanke.

Aspektet, der havde mistet

Jens havde som barn meget traumatisk mistet en lillebror. Faren og moren blev aldrig de samme. Der blev ikke snakket om det efterfølgende, og Jens havde følt, han skulle hjælpe sine forældre samtidig med at han var plaget af skyld. Bare det havde været ham, der døde og ikke broren. Aspektet – den lille dreng på otte år - der havde oplevet traumet, udviklede en overdreven kontrol og pertentlighed med sin verden. Han var plaget af angst, uro, nervøsitet, tankemylder. Han led også af uforklarlige fysiske gener, var bange for at blive syg, bange for at dø. Undersøgelser viste ingenting.

Bange for at flyve aspektet

Tankerne siger typisk: jeg er bange for at falde ned, bange for de underlige lyde, at der er noget galt, bange for at dø, jeg kan ikke gøre noget. Emotionelt er der ubehag, frygt, nervøsitet og uro. Et klogt hoved sagde engang: Det er ikke flyvningen, vi er bange for. Vi er bange for emotionerne, fordi de kan være så voldsomme.

Det sårede barn

Vi har alle sårede aspekter fra vores opvækst. Delene vil være låst fast i usande opfattelser: Jeg er ikke god nok, ingen kan lide mig, de andre er bedre end mig, jeg er grim, jeg er forkert osv. Emotionerne i aspekterne kan være alt fra opgivelse, håbløshed, afmagt, ked-af-det, vrede, selvhad.

Integration og healing af din historie

Moster skrap

Tante skrap eller sippet, hende eller ham, der jævnligt udbryder "Det kan man altså ikke tillade sig". Aspektet har meget firkantede opfattelser af rigtigt og forkert og kan virke meget sippet på sine omgivelser. Aspektet har det med at sabotere det for os i dens opfattelse af rigtigt og korrekt.

Bilist-aspektet

De allerfleste har taget kørekort. Det krævede træning og øvelse dengang. Først måtte vi lære teori og færdselsregler udenad, så lærte vi bilen at kende. De forskellige instrumenter, blinklys, speeder, kobling, bremse. Så fik vi træning i at køre med kørelæreren, lærte at navigere, være opmærksom på vejen, de andre biler, cyklister, gående m.m. Vi øvede, fik kørekort og erfaring.

Vores velfungerende aspekter

På samme måde har vi skabt mange andre velfungerende aspekter. Vi har aspekter, der kan kravle, gå, løbe, cykle, stå på hænder, læse, skrive, forstå matematik, lave mad, strukturere og organisere. Listen vil være lang. Aspekterne er vores hjælpere i hverdagen.

Vores sårede aspekter

Det er "kun" de dele af os, der har oplevet traume, der udfordrer os i livet. Tag som eksempel en bilist, der kører galt. Enten kommer vedkommende hurtigt over det og glemmer oplevelsen, eller der vil blive ved med at sidde en frygt eller utryghed, når han/hun kører bil.

INTEGRATION AF ASPEKTER

Har du brug for hjælp til at få aspekter / skyggesider integreret, kan det ske telefonisk, via skype, messenger eller Whatsapp.

Der har ingen betydning, at du sidder i Roskilde, København eller et sted i udlandet.

Kontakt mig på e-mail og skriv kort om din udfordring. Når jeg har læst din besked, vender jeg tilbage med svar. Vælger jeg at arbejde med dig, aftaler vi et tidspunkt. Du får en bekræftelse med en kort instruktion. Senest inden vores aftale, betaler du enten via bankoverførsel eller Mobile Pay. Jeg ringer dig op på det aftalte tidspunkt.

Du behøver ikke bekymre dig om, hvad du skal gøre og ikke gøre. Du vil blive guidet igennem, så du kan føle sig tryk undervejs. Afsæt tid og ro, så du kan være uforstyrret. En aftale varer typisk mellem 45 min og 90 min