

HELING AF FORTIDEN



FORKLARING OG
INFORMATION

ANNE SØVANG

ANNESOEVANG.DK

Hvorfor de mange tanker og ubehag i kroppen?

Har du nogensinde tænkt på, hvorfor dit hoved laver så mange historier og fantasier, hvorfor der er så meget ubehag i kroppen? Tanker og ubehag omkring at:

- handle forkert
- dumme sig / ikke kan finde ud af det
- føle sig forkert / ikke kan gøre det rigtigt
- ikke føle sig værdifuld

For det første er tankerne og følelserne ikke sande.
For det andet stammer de ikke fra dig voksne her og nu.

Tanker og følelserne, der snakker, er fra yngre dele af dig. Det kan være en 3,5, 9 eller 15-årig dig, der oplevede noget, der gjorde ondt.

Har et barn på fem, ti, femten år bevidsthed til at kunne gennemskue tingene, som de er? Næppe.

Det oplever verden og modtager indtryk og "**oversætter**" alle input, giver dem mening og forståelse!! Men det har ikke det fulde perspektiv. Derfor sker der mistolkning i det, der skete.

At en mor/far/bror/ bedsteforældre har råbt, skældt ud, været fraværende, manipulerende etc. handler naturligvis **ikke** om barnet. Det har blot tolket.

Samtidig kopierer børn omgivelser, forældres energi og kommunikation. Det undgår ingen af os.

Er hjemmets kommunikation præget af (eksempler) fravær, ligegyldighed, bebrejdelser, utryghed, overgreb, skyldfølelse, vrede, manipulation, kontrol, latterliggørelse o.l. er det det, vi indlærer & udlever.

Traumer (eksempler:) overgreb fysisk og psykisk, skænderier, skilsmisse, tab af et tæt familiemedlem, ulykker etc. skaber sårede dele hos alle.

Alle har sårede dele/aspekter. Nogle er ikke ret gamle, nogle fra teenageårene andre fra voksenlivet.

Eksempler på aspekter

Følelser af mindreværd, manglende grænsesætning, udnyttelse fra omgivelserne, manglende respekt fra andre, underordne sig, ængstelse, frygt, vrede, sorg, manipulation og mange flere.

Visdommen i smerten

Vores oplevelser på godt og ondt har præget os, og gør os til den, vi er i dag.

Oplevelserne har lært os meget: Vi kan have lært at være meget selvstændige, tage egne beslutninger, have medfølelse og indlevelse overfor andre, blive gode til systematik, organisering, have overblik og meget mere.

Når sår og skrammer fra fortiden fylder, er visdommen ikke synlig. Fokus er på smerten, ubehaget, de gentagne repetitioner samt det ikke at være tilfreds og tilpas med sig selv.

De traumer, chok, ,mindreværdsfølelser m.v., som vi hver især har med os, kan vi hele og integrere. Det giver sig selv, at det ikke sker på én gang. Men skridt for skridt kan vi møde dem, som de viser sig.

Integration

Selvfølgelig har ingen af os været bevidste om, at vi havde yngre og støjende dele hængende. Antagelig husker vi ikke engang de gamle historier og oplevelser.

Integrationen af vores små yngre dele kan ske, når vi åbner op til dem, lader dem mærke vores fulde accept, medfølelse og kærlighed. De er de klareste smukke dele af os selv, der lod sig såre/blev så bange at de gemte sig (Den grimme Ælling).

Delene eller aspekterne har snakket til os i vores hoved, og vi har mærket deres sorg, vrede, håbløshed, frygt, skyldfølelse, had o.l i mange år. Ikke nok med det, Det har været så ubehageligt, at vi har gjort alt for at undgå følelserne, vi er løbet bort fra dem, og vi har gemt dem langt væk.

Vi kan byde vores egne sårede dele velkommen hjem:

"Hjem i mig nu og her – mig voksne, der er klar til at møde dem" **uden bedømmelse, uden at løbe min vej igen, uden at ignorere dem, uden at trøste dem og uden at sende dem væk igen.** Delene er de dejligste dele af mig, den lille pige/dreng, der var så åben, kærlig, nysgerrig etc., men som blev afvist, som den hun/han var. Derfor mærk medfølelsen med den lille dig, mærk accepten og forståelsen for den del af dig.

Velkommen hjem.

Hvordan gør man det?

Det øjeblik, vi mærker ubehag i kroppen og tankerne ikke kan slappe af, har vi kontakt med et eller flere af vores sårede aspekter.

Lad os tage et eksempel. Du har været sammen med familien, og et eller andet blev sagt/gjort. Det nager dig stadig efter besøget.

Hvad fik oplevelsen dig til at føle? Hvad gjorde det ved dig?

Mærk dig ind i din krop: Forkert, lille, ignoreret, såret, vred, afmagt, gik nogen over dine grænser, Hvad var det?

Sæt ord på for dig selv.

Er det en følelse, du kender fra tidligere? Antagelig. Hvor gammel er den her følelse? Her erindrer du måske en bestemt oplevelse fra barndommen.

Hvis ikke - nok det mest almindelige - kan du spørge dig selv, om følelsen opleves som at have været hos dig altid. Eller kan du se denne følelse/adfærd kopieret fra en af dine forældre. Har mor den/far den?

Kan du nu have medfølelse med den lille dig, der blev så såret engang, og som har oplevet de samme følelser igen og igen?

Brug nu din vejtrækning bevidst. Det er lettest at lukke øjnene og **flytte** opmærksomheden ned i kroppen til det område, hvor du mærker ubehaget.

Bliv ved med at trække vejret et åndedrag ad gangen ind i det sted, mens du KUN er **observatør** til følelsen. **Du er IKKE følelsen.** Du er observatøren, mens du blidt medfølede trækker vejret ind i området.

Ja du mærker ubehaget i kroppen. **Men DU er større end det, og DU er ikke den yngre del,** selv om den opleves sådan. Vær observatøren, og mens du har opmærksomheden rettet ind i området og bruger den bevidste vejtrækning, vil ubehaget begynde at opløse sig. Det kan løsne sig stille og roligt, det kan flytte sig. Du følger blot energien, indtil du kan mærke, at der er ro.

Det er en invitation hjem til denne del - fra dig voksne nu og her. Du kan ikke tvinge aspekter til at integrere. Du kan ikke overtale og manipulere dem. De er sårede og tør ikke. De skal MÆRKE, at du MENER det, mærke din fulde accept og medfølelse. Velkommen hjem.

Fortsæt med din bevidste vejrtrækning, et åndedrag ad gangen, mens du inviterer dem hjem **uden** overtalelse, **uden** manipulation af dem, **uden** noget som helst **ud over** din fulde accept, medfølelse, anerkendelse og kærlighed til de små sårede dele af dig selv.

Velkommen hjem

For nogle vil det føles naturligt at følge denne vejledning, når et eller flere aspekter banker på døren og fortæller, nu er jeg/vi her igen.

Fra egen erfaring ved jeg, hvor stor en hjælp det er, at have en anden til at guide sig, fordi vi kan være så fyldt op med følelser og tanker. Jeg har haft aspekter, der har været så langt væk fra min bevidsthed, så det at have en anden i telefonen, der hjælper med at sætte det i ord, har hjulpet gevaldigt på integrationen.

Evt. øv dig først med mindre ting, så du får en fornemmelse af processen.

Har du brug for hjælp til integration af dine aspekter, er du velkommen til at kontakte mig. Jeg har arbejdet med integration af aspekter siden 2010 både med klienter og i mit eget liv.