

# Healing af fysisk smerte igennem arbejdet med bagsidemetoden og symbolanalyse



Af Helle-Sofia Sørensen

TILBAGE I 1996 sad jeg med en kvinde i klinikken, der kom for at blive behandlet for en tennisalbue. Dengang arbejdede jeg med zoneterapi og massage.

Imens jeg sad der midt i en behandling, hørte jeg en stemme i mit indre, der sagde: *"Helle, gå op til hendes albue og hold dér"*. Samtidig så jeg en lille, grågrøn energiansamling centreret ved kvindens højre skulder, nær brystpartiet.

Den bevægede sig og virkede aggressiv. Jeg fornemmede intuitivt, at kvinden havde kapslet sin smerte ind her, og at det var årsagen til problemet.

Jeg satte mig op og holdt om kvindens albue (højre side) med begge hænder. Imens jeg sad der i stilhed og nærvær, viste der sig en film for mit indre. Jeg fik kvalme og blev meget ked af det. Jeg vidste, at det ikke havde noget med mig at gøre og efter at have fået lov af kvinden, fortalte jeg dét, jeg havde set. Det fik hende til at bryde sammen i en krampelignende gråd, der nok varede en halv time. Hendes krop rystede, tårer, host og slim blev forløst.

Jeg var vidne til det hele. Uden at gøre andet end at være til stede, så jeg hvordan hendes system arbejdede. Jeg var fascineret og fyldt med ærefrygt.

Efter dette forsvandt hendes tennisalbue.

### **Fra det eksoteriske til det esoteriske felt**

Dette møde med kvinden, satte gang i min søgen efter dét, der lå ud over den forgængelige krop. I min uddannelse som sygeplejerske, havde jeg lært en masse om det håndgribelige, det synlige, målbare. Indenfor energipsykologien kalder vi det den eksoteriske verden.

Jeg var nysgerrig på alt det der ikke kunne måles og vejes. Det som ikke er umiddelbart synligt eller tilgængeligt. Det som ligger bag formen – den åndelige verden. Det kaldes også den esoteriske verden. I de næste mange år blev det esoteriske felt hele min verden. Her fandt jeg en sygdomsforståelse og lærdom, der efterhånden blev grundlaget for mit virke. Min erkendelse er, at årsagen til sygdom ligger hinsides al forståelse i det eksoteriske felt. Vi skal ind i den esoteriske lære, for at finde en dækkende sygdomsdefinition.

Her giver Alice Bailey en i mine øjne rigtig god definition. Hun skriver:

*"Sygdom opstår, når der er disharmoni imellem livsaspektet og formaspektet".*

*"Livsaspektet"* er det, vi autentisk ER – vores inderste, spirituelle kerne. Nogle kalder det Gudsaspektet, andre kalder det sjælen eller selvet. Det er livets *kvalitet*. Det er lyset i øjnene og passionen. Der lysten til at gøre det, du gør.

*"Formaspektet"* henviser til den del, der opererer i verden. Den fysiske form. Din personlighed i kroppen. Den del der kan handle og gøre noget ude i verden.

Når det liv, vi lever, ikke er i overensstemmelse med vores længsler, vores passion og vores inderste drømme, så opstår der en ubalance imellem det vi ER og det vi GØR.

Til at starte med mærker vi det måske blot som en lidenskabsløshed eller en ulyst. Over tid hvis vi overhører disse længsler kan det udvikle sig til symptomer og sygdomme i den fysiske krop. Forestil dig, at der er en lille stemme indeni dig, der hvisker: *"Jeg vil gerne gå til venstre i dag"*. Den hvisken kommer fra dit livsaspekt, fra din sjæls dybder. På grund af den måde, du har tilrettelagt dit liv på, vælger du at overhøre den hvisken og slæber dig dag efter dag til højre. Her ligger dit arbejde måske. Noget i dig tør ikke helt at lytte til den indre stemme, for hvad vil kollegerne sige? Eller manden, konen, dine forældre osv. og gradvist forstummer stemmen, og du lever i formen, i det fysiske liv uden kontakt til sjælen, til passionen og livets kvalitet. Denne livsstil koster dyrt på den lange bane. Hvis du ikke har din passion i det, du gør, er du på afveje. Lever du længe nok, så har sjælen flere måder at råbe dig op på: Kriser, ulykker, sygdom. Når vi nu ved det her, hvorfor lever vi så ikke vores længsler og passion ud?

Den ene dag går efter den anden, indtil vi en dag sidder i lægens konsultation med en depression, et hold i ryggen, en konstant hovedpine, en tinnitus, eller det der er værre. Hvis vi nu godt ved det her – og det gør de fleste med en nogenlunde kontakt til sig selv, hvorfor er det så lige så svært?

Hvis jeg godt ved, at jeg skal gå til venstre, at jeg skal sige mit job op og rejse til Afrika og udleve min drøm, hvorfor gør jeg det så ikke?

Her tror jeg, at socialiseringen og den samfundsmæssige forventning, der ligger til os om at være gode samfundsborgere, spiller en stor rolle. Vi begraver den gnavende tvivl, den begyndende ked af det hed, og får piller for depression, uro og angst i en uendelighed. Alt dette er med til at undertrykke sjælens kvalitet. Det betyder måske, at vi kan beholde jobbet en 5-10 år endnu, indtil vi får en fysisk sygdom og så ruller systemet.

Hvad er det, som holder os? Jeg tror på det er en kollektiv frygt. Om dette skriver A. Bailey:

*"Mennesket er i øjeblikket astralt polariserede".*

*"Astralt polariseret"* betyder at vores udviklingsfokus er i det følelsesmæssige område.

Mennesker er i en fase lige nu, hvor de skal lære at holde balancen i følelserne. Det vil sige uden at undertrykke dem eller overdrive dem.

Hun taler om, at 90 % af alle sygdomme i dag, har rod i astrallegemet. Angst, hæmning og undertrykkelse er den største faktor her. Hun kalder det en *"Planetarisk angstepidemi"*. \* 1) Frygten for at være udenfor, at blive stemplet som mærkelig, ikke at være god nok, ikke at høre til osv. Vi er sociale individer, så den frygt er reel. Den bliver yderligere fodret af medierne. Vi behøver ikke at læse mange nyheder, før vi opdager, at langt størstedelen af det, de informerer om, skaber frygt, bekymring og uro.

De svære følelser, har få af os lært at kanalisere ud på en accepterende og afbalanceret måde, så ofte deponeres de i kroppen og giver med tiden smerter og måske endda sygdomme.

Jeg høre med mine studerende og klienter fundet, at kombinationen af det esoteriske felt med kunstterapiens metoder går rigtig godt sammen til at forløse, frigive og helbrede. I det følgende beskrives en af kunstterapiens metoder: *Bagsidemetoden* anvendt til at komme fra det

eksoteriske til det esoteriske felt. Den kobles med en anden metode: *"Meditativ analyse af et symbols betydning"* igen for at komme dybere en forståelse af symptomet eller ubalancen og bevæge os ind i det esoteriske felt.

### Bagsidetemetoden

*Bagsidetemetoden* er en effektiv metode til at komme fra det eksoteriske til det esoteriske felt, eller hvis vi skal bruge et mere psykologisk udtryk: *fra det bevidste til det ubevidste felt*.

Den er herunder anvendt på en fysisk smerte, den er også rigtig god til følelsesmæssig ubalance og kan anvendes på alle områder du ønsker at undersøge nærmere. Metoden er forklaret senere. Herunder ser du et eksempel på dens anvendelse.



Oplægget til denne øvelse var en meditation, hvor vi blev guidet ind i kroppen. At mærke kroppen, uden at ændre eller forbedre noget, simpelthen bare at være med det der opstod og registrere det. Herefter skulle vi give denne oplevelse et udtryk på papiret. Dette kom der billede nummer 1 ud af. Billedet er lavet over en fysisk smerte, der sad i højre side af lænden. Alle de følgende billeder er der arbejdet med med, efter metoden: *"Meditativ analyse af et symbols betydning"* (Se bagerst i artiklen).



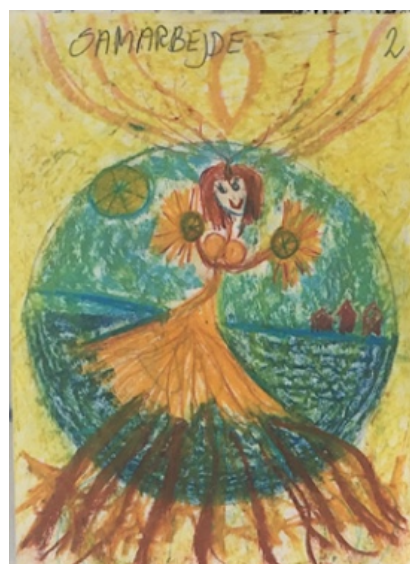


*Billede 1 "Konflikt"*

Billedet viser en konflikt imellem det orange område (harachakraet) og det blå område (halschakraet). Linjen imellem de to er afskåret af en tværstreg ca. midt på. Solar plexus gule farve er trukket helt ned i højre side, hvilket viser mig, at konflikten handler om noget jeg ikke får udtrykt, noget jeg ikke har taget handling på og har selvtillid til at udtrykke.

Farver er symboler. Indenfor energipsykologien hører den gule farve til solar plexus chakraet der har med Jegét og egodannelsen at gøre, den orange farve hører til harachakraet, der har med lyst og drifter at gøre og den blå farve hører til halschakraet, der handler om kommunikation indadtil og udadtil.

Billede nummer 1 peger altså på, at den fysiske smerte rummer en konflikt imellem disse tre områder.



*Billede 2 "Samarbejde"*

Billede 2 er lavet ved at lægge det tomme papir ovenpå billede 1 (se teknikken senere i artiklen)

Billedet hedder "Samarbejde" og peger på en længsel efter dette. Farverne er kraftigere, og både den orange, den blå og den gule farve er trådt tydeligere frem. Dette kan tydes på den måde, at billede 2 er trådt lidt tydeligere frem fra det ubevidste og nu er mere bevidst.



Billede 3 og 4 "Playfull og Joy"

Billederne "Playful" og "Joy", symboliserer begge det legende, kreative aspekt. Ved første øjekast er det jo meget fint og godt, men kigger vi lidt dybere ind i det psykologiske aspekt, ser vi, at det er et forsvar mod billederne der følger efter.

Det barnlige, næsten uskyldige udtryk i billederne, leder tankerne hen på barnet og konflikten mellem det maskuline og feminine princip i samfundet og individet.

I flere århundreder har det maskuline princip været fremherskende i vores kultur.

Højre hjernehalvdels kvaliteter som analyse, tænkning, fornuft og handlekraft har været fremherskende værdier, hvor det feminine princip mere højre hjernehalvdels intuitive, kreative, følede og sansende værdier har været tilsidesat. Det har givet mange piger et forkvaklet forhold til sig selv og deres styrke. Far – datter forholdet har båret præg af denne kulturelle konflikt.

I bogen "The wounded woman" skriver Linda Leonard:

*"The father-daughter wound is a condition of our culture and to that extend, the plight of all men and women today".*

Kvinder har alverdens måder at håndtere dette svære område i dem selv på: nogle bliver hårde dog dominante og tager forsvaret "krigerkvinden" på, andre indtager rollen som "den evige lillepige", "the high flyer" eller andre egostrukturer. 2)

I billederne 3 og 4 ses strukturen "The high flyer". Lidt virkelighedsfjern, impulsstyret, kreativ, kunstnerisk, tæt på det ubevidste og arketyriske felt.

Disse billeder afløses af billede 5: "Death"



Billede 5 "Death"

I dette billede sker et vendepunkt i serien. Billedets titel "Death", peger på, at vi er i bunden af det psykologiske felt og arketyperen "Døden" manifesterer sig.

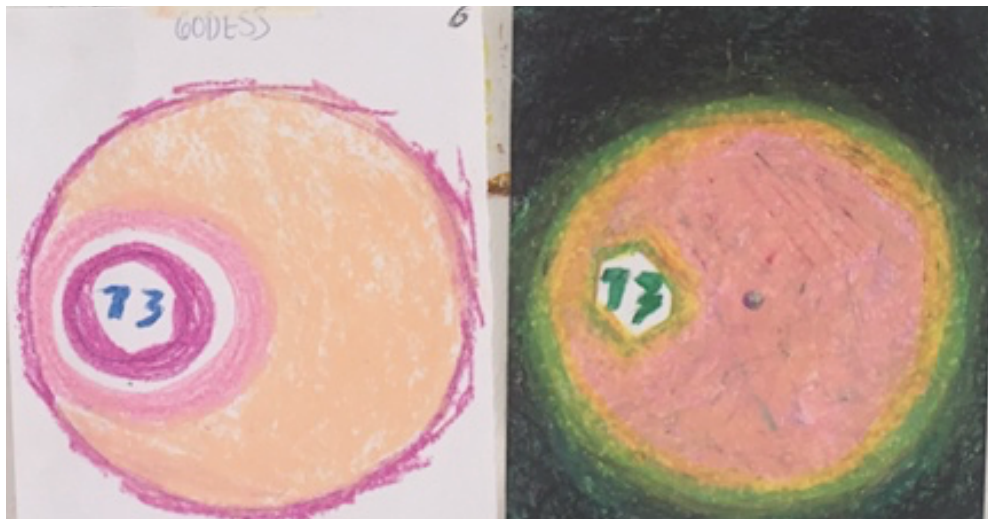
I dødens mørke samler der sig tre små trekantede former. Symbolet leder i første omgang tanker hen på noget farefuldt, da det også er symbolet for kernekraft, og stråling.

Kigger vi nærmere på billedet, ser vi lyset, der træder tydeligt frem i mørket. De tre gule figurer, lyser op og leder igen tanker på solar plexus energien, men da det kommer fra bunden af psyken, vil jeg nærmere henvise det til selvets lys.

Lyset i mig, der bryder igennem. En ny struktur kan fødes og hentes ind i den personlige psykologi fra det kollektive ubevidste, fra arketypefeltet.

Billederne 6 og 7 giver disse ord "Kernekraft og stråling" en ny betydning.

"Godess", er billedernes titel og peget hen på den arketyriske struktur "Gudinden"



Billede 6 og 7: "Godess"

Den lyserøde farve, symboliserer det feminine, bløde, fine. Ferskenfarven ses som Sjælens kvalitet.

Cirklen ses som et symbol for selvet, talsymbolet 13 har mange betydninger, for mig blev det til *Gudindetallet*. 13 er mit lykketal og henviser til min egen kraft, min kernekraft og herfra, når jeg skifter position og tillader denne indre gudinde at stråle ud, vil konflikten i billede 1 opløse sig.

Billede 7 viser samme Gudinde, blot mere centreret og i ro. Den mørke baggrund giver hende en større dybde og kraft. Den gule ring er tilføjjet, kernekraften manifesteres. Konflikten på billede 1 handler således om, at denne kraft undertrykkes og ikke kommer til udtryk i sit fulde potentiale. Placeringen i højre side af kroppen, kan være et udtryk for konflikten far – datter – maskulin - feminin. Serien viser, at der er noget arbejde at gøre, med at styrke Jeg'et, (den gule farve), så det kan rumme og udtrykke selvets kraft, (den orange og blå farve). Herved vil der opstå en større balance og rummelighed overfor den indre styrke og kraft jeg besidder. Ved at bruge egokraften på at give denne kernekraft et udtryk, vil der komme harmoni mellem livsaspektet (Billede 6 og 7) og formaspektet (billede 1) og sygdom/ubalance eksisterer ikke.

### Opsummering

De fleste sygdomme og ubalancer i dag skyldes ubalancer i vores følelsesliv. Vi enten undertrykker dem eller overreagerer dem. Står det på over længere tid, vil denne ubalance kunne manifestere sig som fysisk og psykisk sygdom og ubalance.

Ved at kigge bagom den fysiske manifestation og smerten, kan vi få en dybere forståelse af årsagen og gøre os fri.

Bagsidemetoden er et rigtig godt og simpelt redskab at anvende, når vi selv skal diagnosticere, lindre og helbrede fysiske ubalancer. Den kan også anvendes til at opnå større følelsesmæssig balance og på konflikter.

På youtubekanalene "*Sjælsro*" ligger der et eksempel på metodens anvendelse. Se link på sidste side.



## **Bagsidemetoden**

**Forberedelse:** hav farveblyanter, 5 – 7 stykker A4-papir og en tallerken til at tegne cirkler på alle papirerne og nummerer dem 1 – 7.

- Mærk din krop og tillad ubalancen/smerten få et udtryk på papir 1 (det kan også være andet du ønsker belyst - gør dig klart: Hvad vil du gerne undersøge) Giv herefter billedet en titel.
- Billede nummer 2 laves ved at du lægger papir 2 ovenpå papir 1 og holder det op mod lyset. (Hold det evt. op mod et vindue) Herefter finder du 3 – 4 streger eller en form du synes er spændende og tegner dem let op. Herefter lægger du billedet 1 med bagsiden op – lægger den lidt til side.
- Billede 3 laves på samme måde men som bagside til billedet 2
- Billede 4 laves på samme måde men med bagside til billedet 3 osv.
- Alle skal gives en overskrift.

Når du er færdig, skal du lægge dem alle op, som vist på billedet herunder. Hvad ser du? Hvad erkender du? Hvad ønsker billederne at vise dig? Kender du det billederne udtrykker fra dit virkelige liv? Hvordan?

Her vil jeg anbefale dig at lave metoden: "*Meditativ analyse af et symbols betydning*" for at få det fulde udbytte af øvelsen. For det fulde udbytte gennemgås alle billederne.

### **Meditativ analyse af et symbols betydning**

Et symbol kan være alt lige fra former, figurer til farver i billedet. Symboler kan også være ord. Symboler er det ubevidstes sprog og iflg. C.G. Jung er arbejdet med symboler "*kongevejen til intuitionen*". 3)

Formålet med denne øvelse, er at du lærer at kigge bagom formen og farven, at du lærer dybderne i dig selv bedre at kende.

### **Fremgangsmåde**

Tegn symbolet eller skriv ordene ned (et ord er også et symbol) og læg dem foran dig. Hvad er symbolets fysiske egenskaber med hensyn til linje, form og farve? Skriv disse oplysninger ned. Idet du observerer symbolet, tuner du ind på dine følelser og skriver dine svar på følgende spørgsmål ned:

- Hvad fornemmer du er kvaliteten eller kvalitetene ved symbolet?
- Hvad er dit intuitive svar på symbolet og dets kvaliteter?
- Hvad opfatter du som symbolets underliggende idé?
- Hvad skal det lære dig?

Visualisér din Sjæl som en strålende stjerne over dit hoved.

Med en meditativ holdning spørger du:

- Hvad er formålet med dette symbol?
- Hvordan er dette symbol relateret til livet som helhed?
- Hvor passer det ind i forhold til din eller til menneskehedens udvikling?
- Hvad er dets sande forenende hensigt?
- Hvis du foretrækker, kan du stille disse spørgsmål til et viist væsen.
- Skriv de svar ned, du modtager.

Idet du vender tilbage til en meditativ tilstand, forestiller du dig symbolet i lyset af din Sjæl. Bliv igen bevidst om dets kvalitet og formål. Lad derpå din bevidsthed smelte sammen med symbolet. Oplev dig selv som symbolet og skriv din oplevelse ned.

## **Litteratur**

1. Alice Bailey” Esoterisk healing” Esoterisk forlag 2003
2. Linda Schieferse Leonard: “The wounded woman” Swallow press 1982
3. C.G. Jung: “Mennesket og dets symboler” 12 bøger 1999

## **Øvrige**

- “The book of symbols” Ami Ronnberg m fl. Taschen
- Theodore Abt: “Introduction to picture interpretation” Living Human Heritage 2005

## **Link til Sjælsro youtubekanal**

<https://www.youtube.com/watch?v=xh-M4ICUWz8&t=347s>