

# **Dissociation og det arketyperiske forsvar**

**En psyko-spirituel tilgang til  
healing af tidlige relationelle traumer**



Deva Anaya 2019

## **Indholdsfortegnelse**

Indledning.....	s. 3
Min historie.....	s. 4
En psyko – spirituel tilgang til relationelle traumer .....	s. 5
De tidlige traumer og dissociation .....	s. 5
Dissociation som forsvar og beskyttelsessystem .....	s. 6
Metoder til integration .....	s. 8
Smertediagrammet .....	s. 8
Kunstterapeutisk metode " <i>Hvordan spørger man ind i et billede?</i> .....	s. 9
Billedserie til belysning af det arketyriske forsvar .....	s. 10
Kreop sensitiv metoder og pendulering .....	s. 12
Penduleringsøvelse .....	s. 13
Konklusion.....	s. 13
Litteratur.....	s. 14

## **Indledning**

I det meste af mit voksenliv har jeg været optaget af, hvordan smerter og ubalancer i det fysiske system, kan helbredes på en naturlig måde, igennem healing, terapi og bevidstgørelse.

Igennem mit virke som sygeplejerske så jeg, hvordan lidelse, smerte og sygdom, blev mødt med medicinsk behandling. Jeg erfarede, at det er en symptombehandling, der kan være fint i den akutte fase af sygdom, men når den bliver til løsningen, mener jeg vi er ganske på afveje i vort behandlingssystem.

Jeg stoppede som sygeplejerske i 2003, fordi jeg følte et behov for at udvikle "*Noget der manglede*", uden helt at vide, hvad det var. En trang til at forstå fysiske sygdomme dybere og kigge bagom det tilsyneladende, førte mig ud på en lang vej, hvor jeg lærte i det esoteriske felt.

Jeg startede en healingspraksis, hvor klienter kom fra nær og fjern. Det er af disse klienter jeg har lært, hvordan krop, psyke og ånd hænger sammen og hvordan vores system med de rette betingelser, er et unikt selvhelbredende system, der kan heale på den fineste vis. Jeg lagde mærke til, at jo mindre jeg gjorde, jo bedre healede mine klienter og deres egne iboende potentialer blev aktiveret.

Senere er de mere terapeutiske metoder kommet til, og tilsammen har de dannet fundamentet, for en komplementær metode til det etablerede systems "*apparatfejlsmetode*". Mine klienter lærte mig, at med anvendelsen af bl.a. *smertediagrammer* kan de selvdiagnosticere, og ved hjælp af healings- og kunstterapeutiske metoder, findes årsagen til disse ubalancer. Fælles for disse forløb er, at når årsagen findes, forsvinder symptomet (*smarter og sygdom*). En proces der kan tage måneder og år. Jeg lærte med tiden, at når vi finder lyset i os, sker healing ofte spontant. Derfor har jeg i mit virke som healingsterapeut, været specielt optaget af, at genetablere kontakten til vores indre spirituelle kerne, til Sjælen. Dette indre univers har mange navne. Nogle kalder det Guds aspektet.

Asger Lorentzen skriver f.eks. : "*Når du healer dit forhold til Gud, healer alt andet i dig automatisk*". 1)

Denne forbindelse til vores inderste spirituelle jeg, bliver ofte afbrudt af større og mindre traumatiske oplevelser igennem den tidlige barndom og herved opstår fysiske og psykiske symptomer og lidelser som kroppens svar på de oplagrede traumer og den blokerede energi.

I det følgende, vil jeg anvende en psyko-spirituel vinkel til at belyse, hvordan tidlige relationelle traumer (førsproglige traumer) anvender forsvaret dissociation, til at fastfryse den traumatiske oplevelse væk fra dagsbevidstheden, hvilket over tid, vil føre til fysiske og psykiske smerter og ubalancer.

Jeg vil beskrive, hvordan brugen af smertediagrammer, kropssensitive teknikker samt brug af kunstterapien, kan bevidstgøre og integrere disse traumatiske oplevelser, så smertelindring og helbredelse kan ske.

Jeg vil inddrage min egen historie, som et klassisk eksempel på, hvordan et tidligt relationelt traume opstår, hvordan dissociationen redder barnet mod undergang, men over tid medfører fysiske og psykiske ubalancer. Jeg vil beskrive, hvordan healings- og kunstterapien og de kropssensitive teknikker gradvist integrerer de fraspaltede dele og 100 pct. healing opstår.

Mit håb er at jeg igennem min egen historie kan inspirere læseren, til at begive sig ud på denne frigørende, bevidstgørende opdagelsesrejse i sine egne dybder.

## **Min historie**

Jeg er blevet fortalt af mine forældre, at min mor, da hun fødte mig, fik en fødselsdepression, og havde svært ved at håndtere mig. Jeg blev vasket, fik mad i en sutteflaske og blev holdt varm og tør. Det min mor ikke kunne give mig, var øjenkontakt, nærvær og Kærlighed.

Da jeg var to år, døde min mormor, som jeg var stærkt knyttet til. Jeg husker at en del af mig døde med hende og herfra blev jeg "en anden". Der var to indeni mig nu. Hende de andre kunne se, der var flink, dygtig og senere blev aggressiv når nogen kom tæt på, og hende indeni, som ingen kunne røre og som kunne tale med de døde, med træer og blomster. Hende der var sammen med englene og feerne og som var tryk der.

Da jeg var 15 udviklede jeg anorexi, der senere vendte til bulimi. Jeg blev diagnosticeret med massiv angst og depression og konsulterede en psykiater, der ikke kunne nå mig. Jeg foregav at have det bedre for at slippe for ham, og smed de angstpiller ud han gav mig. Jeg blev en udpræget workoholic, og i de næste mange år uddannede jeg mig til sygeplejerske og skabte en karriere for mig selv. Jeg havde sparsomme og ikke særlig langvarige eller dybe relationer.

Jeg rendte i den periode til læge ret ofte, med smerter allevegne. Blev som 22-årig opereret for en cyste på størrelse med en appelsin på min venstre æggestok. Jeg husker det var dejligt at ligge på hospitalet og blive passet på.

Jeg startede i gestaltterapeutisk behandling, og for første gang åbnede der sig et håb, en vej for mig. Jeg begyndte at mærke min krop og med den også glæden og Kærligheden. Jeg var 23 år.

Et par år efter fandt man cancerceller i mit underliv, og jeg måtte til udredning/behandling. I de næste mange år måtte jeg døje med bækkenløsning og lændesmerter. Så stærke at jeg i perioder ikke kunne arbejde. Lammelser i benene gjorde mig i perioder ude af stand til at gå. Jeg fik medicin, smertestillende, angstmedicin, blokadeindsprøjtninger, alt sammen hjalp kortvarigt.

Det var først da jeg som 30-årig sygeplejestuderende, at jeg begyndte at arbejde med mine tanke-føle-handlemønstre, sammen med en 75 årig kvindelig healer, at jeg begyndte at forstå.

Hun lærte mig om mine egne dybder, lavede regressions og hypnoterapeutiske sessioner med mig, hvor jeg kom tilbage til mine smertelige øjeblikke og gradvist healede.

Jeg følte det som at "*komme hjem*". Min selvhealingsrejse begyndte for alvor med denne kvinde og jeg vidste intuitivt, at "*sådan vil jeg også arbejde*".

Jeg lærte hvordan tidlige traumatiske oplevelser, hvis de forbliver ubearbejdet, sætter sig som fysiske sygdomme og ubalancer. I de næste mange år blev jeg en slags opdagelsesrejsende i mit eget system.

Arbejdet præsenteret heri denne artikel er fra mit forløb på kunstterapeutisk institut v Vibeke Skov.

Jeg er i dag 55 år, fri af smerter, angst, depressioner og andre skavanker. Jeg er smertefri og føler jeg står et solidt sted i mig selv. Mit sårbare allerinderste er med mig og tilstede i mit liv og giver en dybde og kvalitet som jeg nyder hvert øjeblik af.

Jeg har ét brændende ønske: *at bringe disse komplementære metoder ind i det etablerede sundhedsvæsen.*

I det følgende vil jeg gennemgå lidt traumeteori med vægt på dissociationen som forsvarssystem, og koble det til min egen historie.

## **En psyko-spirituel tilgang til relationelle traumer**

Der findes grundlæggende to kategorier af traumer: choktraumer og udviklingstraumer. I denne artikel vil jeg fokusere på de tidlige udviklingstraumer, der opstår i relationen mor/barn før barnet udvikler objektkonstans og sprog.

Jeg vil anlægge en psyko-spirituel vinkel, velvidende, at der er andre ligeså effektive og brugbare metoder, som f.eks. den neuroaffektive tilgang til traumebehandling. Jeg vil læne mig op ad tankegangen i Donald Kalcheds fremragende bog: *"Trauma and the Soul" 2*). Han skriver bl.a., at fremtidens forskning, bliver nødt til at tage den psyko-spirituelle matrix i betragtning.

Den psyko-spirituelle Matrix svarer til Sjælens verden indenfor den esoteriske verden. Billedet på artiklens forside viser så fint dette felt imellem den åndelige verden (*Gud, Ånd, livsaspektet*) og den fysiske verden (*mennesket, kød og blod, formverdenen*)

Artiklens forside viser på den ene side Adam, der er af kød og blod, altså i formaspektet, for at bruge A. Baileys udtryk. På den anden side er Gud, som et udtryk for den spirituelle, åndelige, sjælfyldte del (livsaspektet).

Det lille rum der er imellem de to pegefingre, er den synapse, som D. Kalched kalder den *Psykospirituelle Matrix*. Kalched: *Trauma and the Soul" s. 29*),

Det er som jeg ser det, det samme som kaldes *"Sjælens Univers"* ifølge esoterikerne (AB: *"Sjælen" s. 40*) og det som C. G. Jung kalder feltet *"Det arketyperiske felt"*. (C. G. Jung. *"Two Essays on Analytical Psychology, Collected Works, 7*)

Det er her i dette felt, den traumatiserede, fraspaltede del oplagres, indtil den kan integreres af psyken.

Et fællesmenneskelig felt, der rummer alt det vi nogensinde har tænkt, handlet og følt. Det er her engle og dæmoner, eventyrfigurer mm findes og forklaringen på, hvorfor myter og eventyr er gode redskaber i healingsprocessen: fordi de rammer noget dybt fællesmenneskeligt i os, noget universelt. Sjælens univers, den psykospirituelle Matrix og det arketyperiske felt, anses herefter som synonyme for det samme. I det følgende vil jeg beskrive, hvordan tidlige traumer, kan aktivere denne matrix og fastfryse dele af os som en forsvarsstrategi. Jeg vil igennem mit eget eksempel give forslag til integration af disse dele igennem brug af smertediagrammet, kropssensitive øvelser og kunstterapien.

## **De tidlige relationelle traumer og Dissociation**

Traume defineres ud fra den esoteriske tankegang, som en blokering i livsenergien imellem livsaspektet (ånden, sjælen) og formaspektet (kød og blod- mennesket – personligheden).

Når der er blokering imellem livsaspektet og formaspektet opstår sygdom. *Alice Bailey: "Esoterisk Healing" s. 23*

Kalched beskriver i bogen *"Trauma and the Soul"*, hvordan der hos små børn (førsproglige), der bliver traumeofre, dannes et arketyperisk forsvar. Dette forsvar kaldes dissociation.

"Dis" kommer fra latin og betyder at dele, fraspalte. Dis ses i mytologien, som en *"Fallen angel"*, integrationen af de mørke, dæmoniske kræfter i det arketyperiske felt. Den trehovede kannibal DIS, er efterhånden velkendt i psykoterapeutiske kredse.

Freud ville måske have fortolket ham som *"Personificeringen af dødsinstinktet"* I Fairbains objekt relations psykologi, er DIS en indre sabotør i det ubevidste, der angriber dette indre uskyldige barn.

C.G. Jung så DIS som et autonomt system, der opstår ud af det kollektive ubevidste og besætter egoet og giver psykiske og fysiske sygdomme til følge. ( *Kalched s 92*),

E. Tolle, beskriver DIS som et energisystem, han kalder smertekroppen.

Smertekroppen er en slags snylter, en besættende kraft, der ønsker at overleve som alle snyltere. Den kan kun overleve ved at du ubevidst identificerer dig med den. Når den er tilstede vil den have mere. Du bliver fanget i et felt af bøddel – offer dynamik med sandsynligvis angst, depression og div. psykosomatiske sygdomme til følge. Det er iflg. E. Tolle, ved at bevidstgøre og dis – identificere dig med dette system, at du kan blive fri. 8)



Den trehovede Dis fra Dantes Inferno

### **Dissotiation som forsvar og selvbeskyttelsessystem**

Det dissociative forsvar virker på den måde, at det tager den inderste sårbare, spirituelle kerne med til den psykospirituelle matrix, og lagrer det der. Resten af psyken udvikler sig videre og modnes, men den fraspaltede del, fastfryses i tid. Dette arketypiske forsvar kan i første omgang ses som en slags himmel med engle, feer, tryghed og uendelig ubetinget kærlighed til rådighed for barnet. Her finder barnet den ubevingede "gode mor" eller "gode far", som det ikke har fundet i den personlige historie. Det ubetingede gode er dog kun den halve sandhed, fordi arketyper består af to sider: en positiv og negativ. På et tidspunkt vil den negative/aggressive side (DIS) vise sig i form af monstre, uhyrer og andre dæmoniske væsener der truer med at udslette barnet, bla. fordi det had/den vrede der opstår i barnet, da det blev udsat for gentagne traumatiske relationelle oplevelser, ikke kunne kanaliseres ud på de reelle forældre. Derfor vender vredes-energien sig indad imod barnet selv og dets behov for at udtrykke sig. Fordi barnet ikke har nået at bygge egostrukturen, træder karakterer fra det arketypiske felt ind. Det uskyldige barns fraspaltede del, er altså fanget i den psyko-spirituelle matrix - en verden af engle og dæmoner.

For at beskytte barnets inderste sårbare spirituelle kerne, der ved disse tidlige traumer trues med at blive udslettet, træder barnet altså ind i en anden virkelighed. Kalched giver et eksempel, på en lille pige, der er på vej ind på faderens kontor, men bliver stoppet af en engel (s. 28). Da moderen kommer med, opdager hun, at faderen ligger død på gulvet. Man kan anskue denne oplevelse på tre måder: Fra det materialistiske/reduktionistiske synspunkt ville man sandsynligvis sige, at pigen hallucinerede, eller havde en livlig fantasi, fra et religiøst synspunkt ville man måske mene at pigen blev reddet af et mirakel, og fra det tredje synspunkt. Den psyko-spirituelle tilgang som denne artikel anlægger, ville man sige, at fordi oplevelsen ville være al for traumatisk for denne lille pige, blev der skabt en myto – poetisk – matrix, imellem virkelighed og fantasi, Denne myto-poetiske verden er Sjælens verden, et selvbeskyttelses system, nødvendigt for barnets psykiske sundhed og overlevelse.

Tidlige traumer kan altså via dissociation, åbne til denne myto-poetiske matrix og "redde" barnet fra en uudholdelig verden.

Dissociation er som udgangspunkt en god ting, fordi det beskytter barnet mod de overvældende oplevelser fra den eller de traumatiske hændelser. Det er først, når dissociationen opleves smertefuld og begrænsende, at der opstår problemer. Bodil Claesson beskriver i bogen: "*Pigen der hoppede ud af sin krop*" 3), hvordan ubehandlede dissociative tilstande kan føre til både psykiske og fysiske lidelser og sygdomme.

Dette selvbeskyttelsessystem eller "*Self – Care System*" som Kalched kalder det, skiller hoved fra krop. Vi kan således se voksne mennesker der klarer sig fint i karrieren, er ekstremt gode tænkere og lignende, men som er helt adskilt fra kroppens visdom. Med tid vil disse tidlige traumer vise sig i kroppen som smerter og ubalancer og ubearbejdede efterhånden som kroniske sygdomme.

Der findes heldigvis masser af metoder og teknikker i den komplementære verden til at forebygge, lindre og helbrede disse tilstande. Metoder som hvis de implementeres i sundhedsvæsenet vil spare milliarder af kroner på den lange bane, fordi kroniske sygdomme og udgifter til behandling, plejepersonale mm. spares.



## Metoder til integration

De følgende metoder er nogle jeg har brugt igennem mange år i arbejdet med mig selv og mine klienter. Jeg håber de må gavne dig der læser med.

### Smertediagrammet

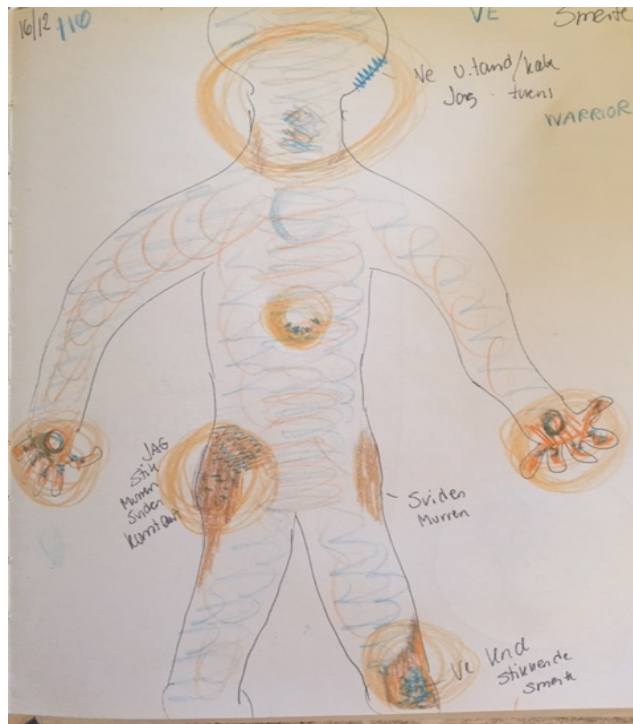
Denne metode er god til at bevidstgøre smertekroppen og de ubevidste forsvar. Hav farveblyanter, papir og en skabelon af en krop liggende ved siden af dig og luk så øjnene og ret opmærksomheden på kroppen. Det er en slags meditativt nærvær med kroppen, hvor du ikke leder efter noget bestemt, men bare ER med det der opstår i dig. Måske mærker du en prikken på låret, en stikken i albuen, en svien i maven, bobler i øret eller andet.

Forsøg nu at give alle disse sansninger en form og farve på papiret.

Det er vigtigt at det ikke er noget du tænker, men at du virkelig går i dialog med sansningerne i kroppen. Det er nemlig her de tidlige traumer ligger og venter på, at du går i dialog med dem.

Hvis du ikke er vant til at arbejde på den måde, er det en god ide at konsultere en terapeut i begyndelsen.

Billedet herunder er fra min egen proces, og som du ser er der nok at tage fat på. Jeg valgte det ud, som kaldte mest (*Som smertede mest i min krop*): Det var området i højre hofte og hænderne.



Billed 1 "Smertediagram"

Herefter forstørrede jeg området og gik i dialog med det efter den kunstterapeutiske metode: "*Hvordan spørger man ind i et billede?*"



### **Kunstterapeutisk metode: "Hvordan spørger man ind i et billede"**

Tag et udsnit af billedet og forstør det på et nyt stykke papir.

Herefter går du i dialog med billedet: Spørg f.eks.:

- Hvem er du?
- Hvad vil du mig?
- Hvordan har du det?
- Hvad kan jeg gøre for dig?
- Hvad har du brug for?

Tegn eller farv det ind i billedet som der er brug for, som du oplever der mangler. Du kan også tage et nyt stykke papir og klippe den del ud du er i dialog med og lægge den over på det nye stykke papir og tegne det der er brug for her. Husk, intet er for dyrt, for stort, for småt – her kan alt lade sig gøre i det imaginative felt.

Herefter kan du i fantasien gøre billedet levende og lad delene have dialog med dig eller hinanden. Er der ulykkelighed, skab en lykkelig slutning, er der fortvivlelse bring håb og trøst ind i billedet. På den måde skaber du et fint rum til dig og din selvhealing.

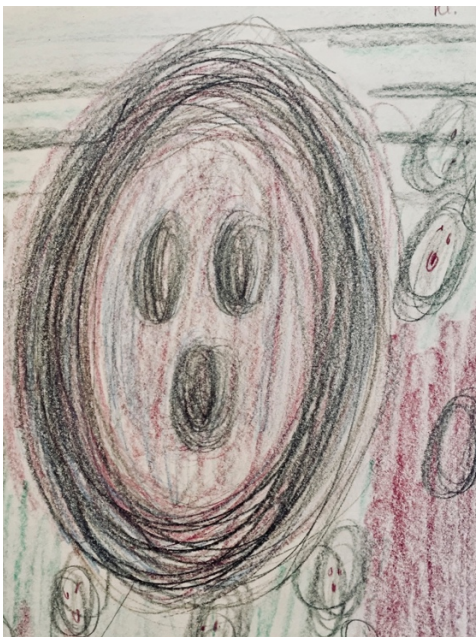
Hver eller hver 2. dag, så længe du føler behov for det, kan du lave denne øvelse.

Du kan måske i starten mærke en masse modstand og smerterne kan forstærkes i en periode. (*Det er DIS, der tager fat og siger NEJ til udvikling*).

Husk på, dig Ego er stærkere nu, og bare lyt til denne stemme, velvidende at det ikke er dig, men en del af et tidligt forsvar. Hav evt. et papir klar hvorpå du kan skrive alle de negative tanker ned. Se på dem, anerkend dem og giv også dem plads.

I min egen proces efter at have gjort ovenstående, kom billedet "Angst". (se herunder)

Det er den angst der sad i hoften. Jeg brugte spørgsmålene ovenfor og gav mig tid til at give mit bange lille barn, det jeg fornemmede hun havde brug for, hvilket kommer til udtryk i billede 3 "Den gode mor".



Billed 2 "Angst"



Billed 3 "Den gode mor holder mig"

Gradvist og over tid, er smerten forsvundet og jeg er blevet en mere selvkærlig udgave af mig selv. Det er således blevet en absolut livsnødvendig måde, at gå i dialog med mig selv på og jeg kan mærke at Kærligheden til mig selv vokser dag for dag.

Arbejdet her er langsomt og til tider møgbesværligt, men det bygger langsomt tillid. Tillid til at jeg som "Den gode mor" kan holde mig selv og mine fraspaltede dele i et trygt og sikkert rum. Tillid til at jeg lytter og møder op. Tillid, der får mine indre skyggebørn til at danse og kreativiteten til at blomstre. Efter 3 år: Jeg er smertefri, jeg er gladere, mere fri og har lyst til livet og mennesker på en ny måde.

Min overbevisning er at når jeg skaber tillid fra mig til mig i det interpersonelle rum, så bliver det lettere at have tillid til livet, mine projekter, og til dig der kommer forbi.

### **Billedserie til belysning af integration af det arketyriske forsvar.**

Nedenstående billedserie er fra en periode på 3 år, hvor jeg arbejdede med at genvinde kontakten til dette uskyldige barn.

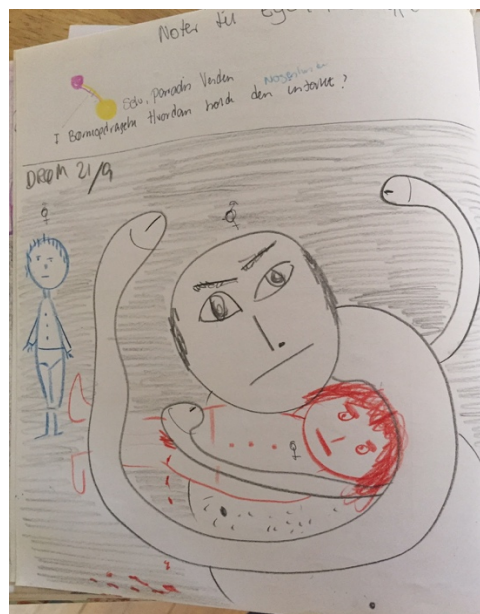
Som du kan se, er det ikke altid lige let. Jeg ser det som en opdagelsesrejse ind i mine egne dybder. Når du begiver dig på den rejse, så hav en god terapeut ved din side, der selv har gået vejen før dig.

Billede 4 og 5 viser to sider af det arketyriske forsvar, som kom til syne i drømme.

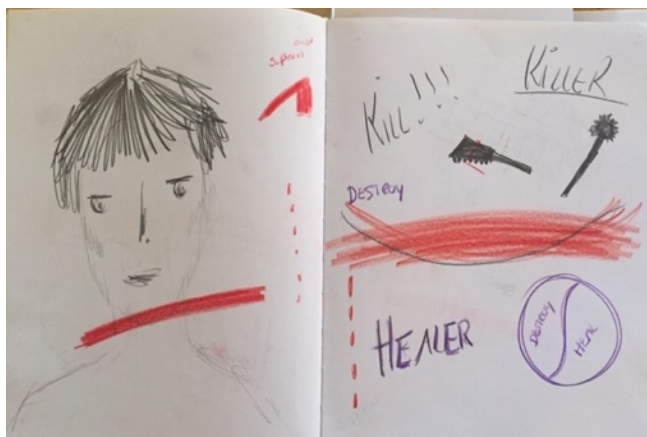
I billede 4, den positive side af det arketyriske forsvar, kom tre vise mænd med gaver, ideer og nye tanker. Billede 5 er fra en drøm, og viser den negative side af forsvaret og den lille uskyldige piges kamp mod dæmonen DIS, der har fanget hende i en kælder. Her slipper hun fri i drømmen og der sker et vendepunkt i udviklingen. Billederne er dateret et år senere end billede 1 og 2.



Billed 4 "De tre viise mænd"



Billed 5 "DIS"



Billed 6 "Dræb ham"

Billed 6 er lavet over en følelse af uro i kroppen. Det viser tydeligt dissociationen og splittelsen mellem hoved og krop. Det er dæmonen DIS, der taler og har besat mit ego. Den ønsker at dræbe, at udlette og hader mig så meget at jeg bare skal dø. Det krævede en del anstrengelse at komme ovenpå fra den periode og en del af mit gamle spiseforstyrrelsesmønster dukkede op i den periode. Kampen "bøddel, offer, redder" rasede indeni og jeg var i ugentlig terapi.

Efter 3 måneder kom billede 7.

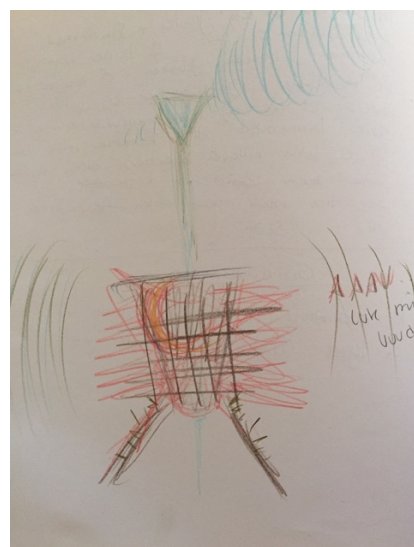
Ved at gå i dialog med billedet som tidligere beskrevet, blev det tydeligt, at billedet viser det dissociative arketyriske forsvar.

Dragen kan ses som DIS, der beskytter den fastfrosne, fraspaltede del af psyken (barnet i den hvide kugle). Dragen indeholder en ødelæggende kraft og er i stand til at dræbe alt der nærmer sig. I undergrunden lokker de dansende sirener i form af sorte slanger. De ønsker den hvide kugle tilbage. Men det er for sent. I kuglen ses et lidelsesfyldt ansigt. Det er set af verden, af mig, af bevidstheden og kan ikke længere vende tilbage.

Den følgende uge, lavede jeg billede 8 "Luk mig ud", der viser en dialog imellem det indespærrede/indefrosne uskyldige barn i det ubevidste og bevidstheden. Billedet viser, at det indespærrede barn ligger nøjagtigt der, hvor smerten i hoften viste sig på billede nummer 1.



Billed 7: "Dis og barnet"

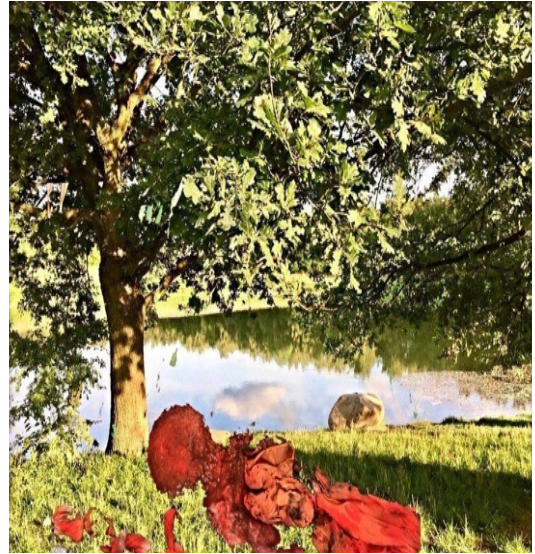


Billed 8: "Luk mig ud"





Billed 9: "Opstigningen"



Billed 10: "Healing"

Billed 9 viser, hvordan det fraspaltede barn, der har været parkeret i den psykospirituelle matrix reddes ud, og billede 10 viser barnets påbegyndende heling. Barnet er placeret under et træ og med vandet i baggrunden. Træet kan symbolisere "den arketyperiske gode mor" og vandet, kan symbolisere "følelseshullet mod den arketyperiske matrix", dybden som barnet nu er reddet op fra. Nu begynder der en lang rejse mod at lære dette barn og dets behov at kende. En proces der stadig er i gang.

### **Krop-Sensitiv metoder og Pendulering**

Jeg ville aldrig have nået til en forståelse og frigørelse kun ved tankens hjælp og kognitive baserede metoder, fordi selve smerten i hoften indeholdt svaret. Det er hvad C.G. Jung kalder "body based implicit memories" (Kalched s. 115)

Derfor er vi ved denne type dissociative forsvar nødt til at arbejde med kropssensitive teknikker som den ovenstående, for at komme i kontakt med barnet i det ubevidste.

Spørgsmål som: "Hvad mærker du i kroppen lige nu"? "Hvad sker der i kroppen"? "Jeg lægger mærke til, at du flytter dig på stolen når vi taler om.... Hvad tænker du om det"? Og andre spørgsmål, der peger ned i kroppen, er derfor altafgørende når vi arbejder med disse tidlige traumer. Dog må det ikke gøres ufølsomt og overdrevet. Heraf navnet kropssensitiv. En metode som *Pendulering*, hvor man arbejder med sikre og trygge steder i kroppen som base og kortvarigt besøger de angstfyldte er gode metoder til denne form for integration og bevidstgørelse. (Kalched side 115)

## **Penduleringsøvelse**

Til denne øvelse skal du bruge en partner og i skal hver have et stykke A3, to stykker A4 papir og oliekriddt ved Jer.

I skiftes til at lave alle øvelsens trin færdige inden i bytter.

1. Sæt eller læg dig dig godt tilrette, tag nogle dybe vejrtrækninger og ret opmærksomheden ind i kroppen.
2. Find et trygt sted i kroppen og giv det et udtryk på papiret.  
(Kan du ikke finde noget trygt sted, så tag det der giver dig mindst ubehag.)
3. Læg papiret tilside og sæt eller læg dig og mærk ind i kroppen igen, prøv ganske kort at kontakte dit smertested og giv også det et udtryk på papiret (A4)
4. Herefter lægger du disse to stykker papir på gulvet i en passende afstand (hvad der mærkes godt for dig) og starter med at stille dig på dit trygge sted. Mærk det i kroppen og forbliv her ca 5 minutter.
5. Herefter besøger du kort dit smertested (Max 1 min), bed din partner om det du har brug for her – det kan være en hånd at holde i, et tæppe, en arm rundt om livet, en øjenkontakt. (Husk du kan altid træde ud af stedet igen)
6. Herefter træder du over på dit trygge sted igen og forbliver her imens du bare kigger på dit utrygge sted.
7. Afslut med at lave et billede hvor de to sider er integreret
  
8. Herefter kan I bruge lidt tid på at tale om oplevelsen og det sidste billede.  
Brug den kunstterapeutiske metode beskrevet tidligere.  
Det er vigtigt, at partneren bare lytter empatisk uden at stille spørgsmål eller andet.  
Det er nogle meget følsomme steder der tages kontakt til og de har brug for forståelse, empati og kærligt nærvær.  
Partneren giver heller ikke gode velmenende råd eller andet, men er bare tilstede som et tavst, nærværende, lyttende vidne.

Det er vigtigt, at personen der lige har været på er helt på plads inden i bytter. Drik et glas vand, gå en tur eller andet inden i bytter.

## **Konklusion**

Tidlige traumer og forsvaret dissociation, kan over tid skabe ubalancer, smerter og forskellige symptomer fra den fysiske krop. I vort etablerede sundhedssystem, har vi en tendens til at behandle disse symptomer og ubalancer isoleret, med medicin og andre lindrende tiltag, men så længe vi ikke årsagsbehandler, er min dybeste overbevisning, kommer vi ikke problemerne til livs.

Her er det min erfaring igennem mere end 30 års arbejde med mig selv og mine klienter, at vi skal hente hjælp i den komplementære verden, der netop tilbyder metoder til bevidstgørelse og frigørelse. Smertediagrammer som beskrevet her i artiklen er rigtig gode til selvdiagnosticering og med kunstterapeutiske og kropssensitive metoder kan der påbegyndes en dialog med smertekroppen. Dette er starten til bevidstgørelse, frigørelse og heling.

For dig der er helt ny indenfor området, er der sandsynligvis brug for en god terapeut. Efterhånden som disse metoder integreres, opdager du, at du er din egen bedste healer og terapeut. Jeg ønsker dig den bedste rejse imod dine egne dybder, din frigørelse og vækst.

## Litteratur

- 1) Asger Lorentzen: "Hjertets healende lys" Borgen 2001
- 2) Donald Kalched: "Trauma and the soul" Routledge 2013
- 3) Bodil Claesson "Pigen der hoppede ud af sin krop" Hans Reitzels forlag
- 4) Alice Bailey: "Esoterisk Healing" Esoterisk forlag
- 5) Alice Bailey: "Sjælen" Esoterisk forlag
- 6) C. G. Jung: "Two Essays on Analytical Psychology, Collected Works, 7
- 7) E. Edinger: "Ego and Archetype" Shambala 1992
- 8) E. Tolle. "Nuets kraft" Borgens forlag 1994