

'Det jeg gerne ville, det har jeg virkelig opnået og mere til. Men jeg vidste ikke nøjagtigt, at det var sådan det ville ske.'

Lone Holm meldte sig på Speculars Psykologiske Grundkursus for at blive bedre til at håndtere stress. Det er mere end lykkedes. Lone har sluppet de fysiske og mentale eftervirkninger af den stresssygdom, der for 4 – 5 år siden tvang hende ud i en længere sygdomsperiode. Hun føler sig også bedre rustet i forhold til at kunne håndtere i sin travle hverdag som sygeplejerske på en dagkirurgisk afdeling.

Lones beretter i en samtale med Dagmar om sit udbytte af Speculars Psykologiske Grundkursus.

Lone: Jeg lærte Specular at kende på Folkeuniversitetet. Her fik jeg en **aha-oplevelse**. Vi skulle finde en ubehagelig oplevelse, som vi skulle arbejde med i aftenens program, men jeg blev fuldstændig tom. Jeg gav mig til at græde og sagde til Katrine, at jeg slet ikke kunne. Der var bare helt lukket ned i hjernen. Der var ingenting derinde. Så sagde hun – jamen, så er det den oplevelse, du arbejder med.

Dagmar: *Du blev lidt rystet*

Lone: Ja, over at jeg ikke kunne finde på noget.

Dagmar: *Og den fornemmelse kendte du godt?*

Lone: Ja. Tomheden. Når alt kobler fra. Den fornemmelse kom, da jeg gik ned med stress. Jeg kunne slet ikke modtage og lære.

Dagmar: *Så det var en vigtig fornemmelse at arbejde med?*

Lone: Dengang var jeg ikke så god til at mærke kroppen, men der skete alligevel noget. Jeg syntes, jeg fik det ubehagelige væk, ud igennem fødderne. Den oplevelse fik mig til at beslutte at spare op til Speculars Psykologiske Grundkursus. Jeg blev stadigvæk let stresset på mit arbejde og kunne få fornemmelsen af tomhed – og jeg tænkte, at hos Specular var der nogle metoder, jeg kunne bruge.

Jeg er blevet mig selv igen

Lone: Jeg bliver nogle gange så rørt og så glad, så jeg helt får tårer i øjnene over, at jeg har fået lov til at blive mig selv igen. Nu er der gået fire år, efter jeg gik ned med stress. Men inden da var der sikkert gået årevis, hvor jeg havde troet, at jeg bare skulle knokle mere. Jeg troede, jeg kunne tænke mig til løsninger. Jeg tænkte og tænkte og tænkte mig til løsninger. Altså, jeg skulle løse alt igennem mine tanker, og jeg tror da også, det er derfor, jeg til sidst lukkede ned i min hjerne, fordi den kunne simpelthen ikke finde ud af det mere.

Jeg er simpelthen så utrolig glad, fordi jeg har lært at mærke min krop. Jeg kan mærke lige præcis - f.eks. at nu har jeg en enorm spænding i min mave. Alle muskler er spændt op. Ved at mærke og blive ved det, bliver det på en måde opløst. Først kommer der måske nogle ubehagelige billeder, som passerer forbi, eller måske nogle farver. Hvis jeg bliver ved det, så opløses det lige pludselig ... og så gør det ikke ondt i maven mere.

Dagmar: *Det, at du har ondt i maven, hvad handler det om?*

Lone: For 4 – 5 år siden gik jeg ned med stress. Jeg fandt ud af det, ved at jeg blev syg i mine tarme og min mavesæk. Jeg havde tynd mave, hård mave, skulle mange gange på toilet. Jeg havde smerter, der sad meget i tyktarmen, som var sådan en... syre, sult, smerte, efterfulgt af kvalme. Jeg blev undersøgt og fik diagnosen irritabel tyktarm og mavebræk. Jeg dannede for meget syre og fik ordineret syrehæmmende piller, som jeg spiste og spiste.

Dagmar: *Tager du dem stadigvæk?*

Lone: Overhovedet ikke. Dem stoppede jeg med under kurset. Jeg ved nu, hvad jeg kan gøre selv i stedet for at give mig til at spise piller.

Jeg fik jo på kurset en oplevelse af en masse spændinger i maven, som jeg fik forløsning for. Især har lydmeditationen hjulpet til at forløse mine spændinger. Når jeg siger lydene, får jeg nogle bølgebevægelser i underliv og helt op til mavesækken. Det kan blive voldsomt, hvor der kommer et enormt pres, næsten ligesom det pres, man oplever ved en fødsel. Det giver nogle stød op igennem ryggen.

Dagmar: *Som du ikke selv styrer?*

Lone: Jeg følger bare kroppen.

Dagmar: *Du følger bare kroppen?*

Lone: Ja. Jeg lader kroppen bestemme, at nu skal spændingerne ud. I den sidste månedstid, hver gang jeg laver lydmeditationen, ender det simpelthen med, at jeg får opkastningsreflekser. Jeg har ikke kastet op, men jeg har simpelthen haft reflekserne hele vejen op. Op igennem halsen og op til munden. Det har bare forløst **så** meget nede fra min mave. Jeg er fuldstændig lettet dernede. Helt ubeskriveligt. Maven har det godt! Den der sult-, syre-, smertefornemmelse, som simpelthen løb helt nede fra skambenet og hele vejen op igennem min mavesæk... den er væk.

Dagmar: *De symptomer, du har haft i maven i 4-5 år er forløst?*

Lone: Fuldstændig.

Og jeg kan også mærke, at netop lydmeditationerne har været knap så voldsomme i den sidste uges tid, og jeg er faktisk ikke kommet over i den der opkastningsrefleks mere. Nu er det sådan, at der kommer en virren i mit hoved. Mit hoved har trang til at bevæge sig helt vildt.

Dagmar: *Som om der nu skal frigøres spændinger omkring hovedet?*

Lone: Det skal frigøres deroppe.

Dagmar: *Så du har bevæget dig i processen. Forløsningsen af spændinger har flyttet sig?*

Lone: Ja, da jeg startede på kurset, havde jeg ikke nogen særlige kropslige bevægelser, når jeg lavede lydmeditationer, men de kom ligeså stille, de her bølgebevægelser nede fra maven. Langsomt blev de stærkere og stærkere, og så her på sidste del af kurset, har de været meget voldsomme. Også med dannelse af sput og sved. Sommetider har jeg været så forpustet bagefter, ligesom jeg har løbet et maraton.

Dagmar: *Og nu er det ikke så voldsomt mere?*

Lone: Nej.

Dagmar: *Det lyder til, at du lytter til kroppen og har tillid til, at kroppen viser vej.*

Lone: Simpelthen. Jeg har givet mig hen til kroppen og lader den bestemme. Jeg kan også uden at meditere. Hvis jeg føler mig fuldstændigt opspændt og har svært ved at trække vejret - nogle gange kan jeg næsten ikke få luft, fordi jeg spænder så meget - så lægger jeg mig lige ned og mærker de steder, hvor det spænder. Jeg accepterer de oplevelser eller billeder, der kommer. Hvis det f.eks. er en person, jeg er sur eller vred på, så går jeg videre og tillader kroppen at gøre det, den har brug for, f.eks. at sparke ud med mit ben.

Dagmar: *Så igen lader du kroppen få lov at bestemme forløsningsen.*

Lone: Ja, og det er det, der simpelthen er så fantastisk... I stedet for al den her medicin. Tænk, at det er så enkelt, at man lærer at komme ned i kroppen og lærer at følge den og lave reaktionerne ... og så mærke, jamen gud, man behøver slet ikke syrehæmmende piller!

Dagmar: *Hvad med det eksempel du giver på en, du er sur på, og benet har lyst til at sparke - sker der efterfølgende noget med din surhed på personen?*

Lone: Ja, det gør der vel også. Det er i hvert fald sådan, at jeg får det mere sådan: nå pyt.

Dagmar: *Så driver det over?*

Lone: Altså der er ikke den der hadfølelse, surhed eller fornærmethed mere. Det føles mere ligesom: Nå, det var så det.

Dagmar: *Så behøver du ikke bære på den episode mere. Den er drevet over. Er det sådan det er?*

Lone: Ja. Hvad kan man sige? Jeg kan ligesom se mere realistisk på det. Forholde mig til det, der skete. Jeg er ikke så fuld af irritation eller vrede. Så kan jeg bedre nuancere og være realistisk omkring det, der er sket.

Jeg har fået evnen til indlæring tilbage

Lone: I årene efter jeg var gået ned med stress, oplevede jeg, at jeg pludselig - f.eks. på arbejdet - gik tom i hjernen, når jeg skulle lære noget nyt. Jeg kunne slet ikke modtage og lære. Jo,

jeg kunne godt sådan overordnet lære, men ikke gå ned i nuancerne og få en dybere og samlet forståelse af det nye, jeg skulle lære. Det var jeg simpelthen ikke i stand til. Og det er begyndt at komme igen. Jeg kan pludselig koncentrere mig og mærke, at jeg er åben og ikke bare lærer på overfladen. Det har også været fantastisk.

Dagmar: *Den evne havde du mistet?*

Lone: Ja, det havde jeg. Jeg gjorde bare tingene uden at forstå dem. Så der har ligget en frustration over, at jeg alligevel ikke forstod. Der var ikke åbent til det.

Dagmar: *Det var ligesom, der var et filter for indlæringen?*

Lone: Altså, det kan nok godt komme stadigvæk, men jeg har pludselig haft nogle fantastiske aha-oplevelser, hvor jeg er åben for at lære - også i detaljerne, Jeg kan spørge ind og forstå det uden at blokere.

Dagmar: *Det er virkelig vigtigt. For i det job, du har, vil der hele tiden være noget nyt, du skal lære.*

Jeg skal lære at stoppe op på arbejdet

Dagmar: *Der er mange specialer og rigtig mange funktioner i dit job, som du skal have overblik over.*

Lone: Ja, det er der. Jeg er på hele tiden. Jeg sidder ikke inde på et kontor bag en skærm. Jeg er på fra jeg kommer, til jeg går hjem. Det er også på arbejdet, det har været sværest for mig at arbejde med de her ting. Hvornår er det, der lige er rum til, at jeg kan stoppe op og gå ned i min krop. Det er stadigvæk en proces, som jeg skal arbejde med, men jeg kan da mærke, at det, jeg gør derhjemme, hjælper. Men der er et stort arbejde forude med at finde det rum til lige at stoppe op.

Der er altid nogen, der rykker i en, og vi har ikke nogen særligt gode fysiske rammer til, at man kan trække sig.

Dagmar: *At kunne trække sig i fem minutter til lige at trække vejret.*

Lone: Det har vi ingen fysiske rammer til - andet end toilettet.

Så er det, at jeg nogle gange støder ind i at komme ud i det, der hedder emotionerne, hvor jeg mister balancen. Når alt det her ubehag i kroppen kommer, kan jeg komme til at sige tingene forkert. Jeg kan blive lidt vred i tonen. Før kurset kunne det få mig til at blive helt ulykkelig og gå ned med flaget, fordi nu havde jeg igen gjort noget forkert. Min indre dommer kunne dunke mig selv i hovedet i flere dage efter.

Lige der er jeg begyndt at kunne sige: 'Ups, hvad var det lige, der skete der?' Der kom lille Lone lige ud i emotionerne' Og så tænker jeg: 'Nå, det gjorde jeg så, men jeg behøver jo ikke hidkalde min dommer til at fortælle mig, at nu er jeg et nul igen. Nu dur jeg ikke igen. Nu er jeg igen forkert.' Nu er jeg nået til at kunne tage et par dybe indåndinger og sige: 'Sket er sket, men det går verden jo ikke under af.' Og længere er jeg ikke nået.....

Dagmar: *Det er stort. Det er stort at gøre op med dommeren.*

Lone: Og det kan jeg altså mærke. Det kan jeg bruge, efter jeg har været igennem kurset. Lige så snart dommeren kommer, så siger jeg: 'Nå, hvad vil du?' Det er ligesom, jeg har lært ham at kende.

Dagmar: *Du er meget bevidst om dommeren? Du har lært de tanker at kende?*

Lone: Ja, med det samme de tanker kommer - så pling - tænker jeg: 'Åh nej, det spor skal jeg ikke ind ad' På den måde kan jeg stoppe de negative tanker, der fordømmer mig selv. På en måde tilgiver jeg mig selv, at jeg er kommet ud i emotionerne.. Og det er jo også, som jeg har lært på kurset, i emotionerne, man skal lære, ikke også?

Dagmar: *Jo, det er præcis det, du har lært.*

Kurset har givet mig et psykisk landkort

Lone: Jeg synes, det har været rart, at Grundkurset har givet mig nogle begreber, f.eks. at være i kernen. At være ude i emotionerne. Være i hængning. Osv. Jeg har tit manglet nogle ord for, hvad der sker indeni. Nogle ord, nogle billeder. Og polaritetsskemaet det har simpelthen ligget fremme på mit bord derhjemme. Nu bruger jeg det ikke så meget mere, nu kan jeg det næsten udenad, men det første halve år, mærkede jeg efter, hvad det var for en følelse, jeg havde i kroppen - hvor var jeg henne nu i forhold til polerne.

Så jeg har arbejdet meget med at forstå polaritet. Også det der med at mit problem meget har været at overreagere eller at gå i hæmning. Jeg skal simpelthen arbejde mig ind i midten: i kernen. Altså jeg har lagt et stort arbejde i at prøve at være enormt bevidst om, hvor jeg var henne og brugt det skema ufatteligt meget. Jeg har lært terminologien i det. Jeg ved, når jeg er ude i emotionerne, og når jeg er i kernen.

Da jeg startede på kurset, så sad jeg og ventede på, at der skulle komme sådan en eller anden lille rund kerne indeni, men kernen er jo bare at være i balance i sin krop. Det er svært helt at beskrive det.

Dagmar: *Jeg kan høre, at du virkelig har arbejdet med at få den forståelse ind – hvornår er du i masken, og hvornår er du i kernen. Det er blevet til en del af din hverdag.*

Lone: Ja. Det er fantastisk. Jeg kan lige gå ind i kroppen og være derinde. Det er også OK at være der, selvom der sker nogle grimme ting, fordi jeg ved, at de grimme ting - det er f.eks. nogle billeder og eller noget voldsomt - men det munder ud i, at det bliver rart. Jeg ved, jeg kan hente noget enormt rart derinde.