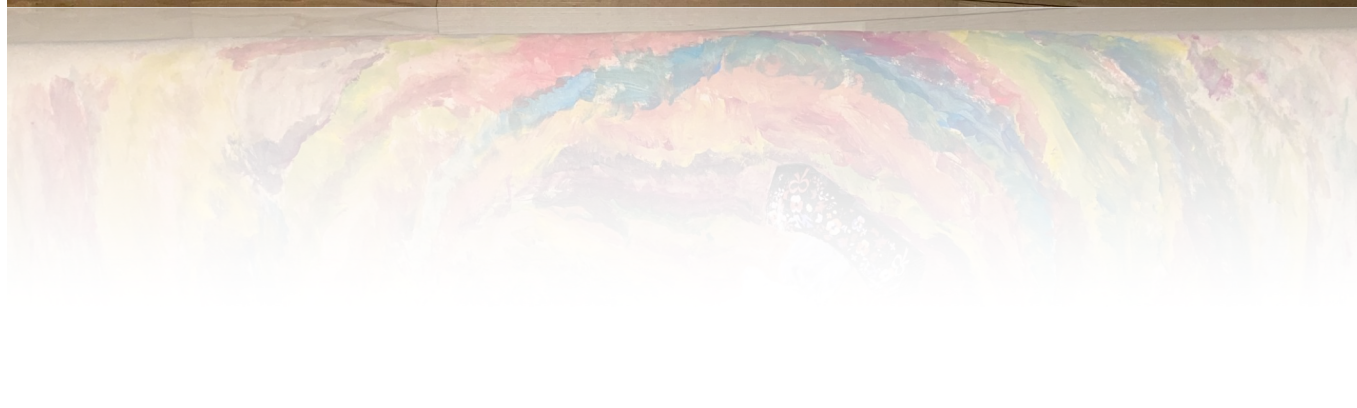
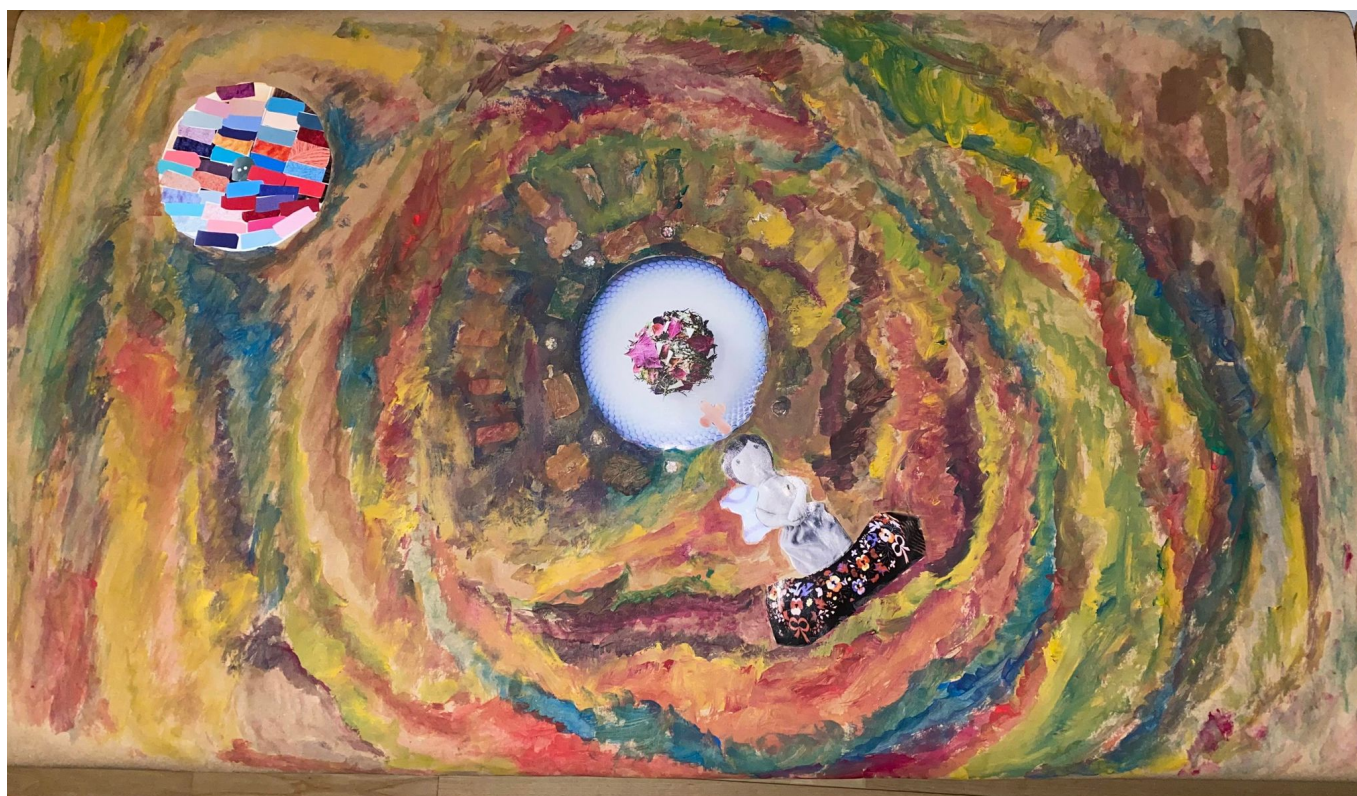


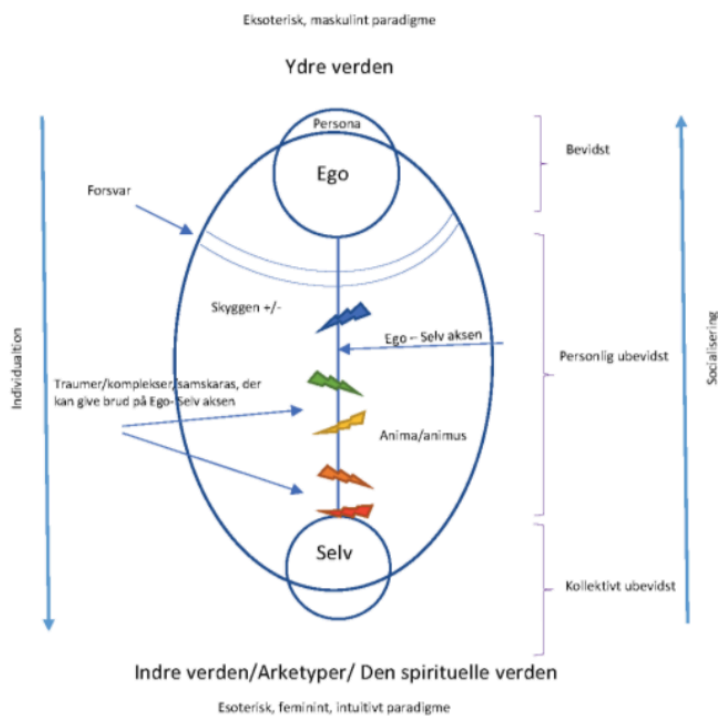
# Afsluttende opgave

## Dissociation



**Teori:**

Opgaven er baseret på Carl Jungs psykologi teorier som vil kaste lys på hvordan de forskellige porcesser jeg har været igennem på min individualitets rejse ved at arbejde med min dissociation.



Carl Jung er tidligere elev af Freud. Han adskiller sig ved at arbejde med mennesket mere holistisk end at kigge på mennesket ud fra drifter og især den seksuelle drift som Freud var kendt for.

Ved at kigge på (billede 1)

Ses psykens struktur ud fra Carl Jungs Teori.

Den består af:

**Selvet** - Selvet er vores sande tilstand som vi kommer i verden med. Når vi bliver født, er vores ego ikke eksisterende hvilket vil sige vi endnu ikke blevet påvirket af vores miljø. Selvet søger hele tiden at skabe harmoni og balance i vores psyke, og guider os i mod vores sande natur.

Ved selvet forstår vi den menneskelige helhed hvilket vil sige at selvet omfatter hvad man normalt omtaler som ånd, sjæl og krop. Selvet er også en arketype måske den mest powerfulde af dem alle. Det forener alle arketyper i vores selvrealiserings proces.

***Ego-selve-aksen***

Er psykenstruktur som skaber forbindelse mellem vores ego og selv. Når vi oplever traume bliver der skabt små læsioner på akslen som forårsager fysiske og psykologiske skader.

Vi kommer også med noget karma som skal renses ud i dette liv, det man også skabe brud på akslen

**Skyggen** - Er den side af os selv som vi ikke har fået lov til at udtrykke og som ligger skjult i vores bevidsthed. Når vores skjulte egenskaber ikke får lov til at blive udtrykt kommer det som oftest ud på en meget u hensigtsmæssigt måde. Tit bliver man triggeret af de ting man ser i andre man ikke kan

lide. De sider af sig selv som man fortrænger og ikke er bevidstgjort i psyken kommer i det ubevidste. Psykoterapien er god for at få arbejdet med ens skygger og få derfor en mere balanceret syn på ens personlighed og få skabt forbindelse til de dele af sig selv som man har mistet forbindelse til.

### ***Anima (Eros):***

Anima er den feminine del i den maskuline bevidsthed. Hvis vi kigger på Yin og yang så inderholder vi ligeledes begge dele i vores psyke. Animas egenskaber er Handlekraftlighed, åndelighed og kreativitet

### ***Animus (Logos):***

Animus er den maskuline del i den feminine bevidsthed. Yang som repræsenterer det faderlige. Animus egenskaber er den gode mor, den omsorgsfulde og forbindelsen til det åndelige verden.

De forskelle kvaliteter spiller en vigtig rolle for vores forbindelse til både det maskuline og feminine. Typisk bliver de spejlet af vores forhold til vores omsorgspersoner som er vores forældre. Der kan forekomme komplekser som gøre at Animus overtager Anima og ligeledes Anima som overtager Animus som skaber en form for besættelse. Dette gøre at man ikke mærker de sider af sig selv og det kommer til udtryk på en bestemt og uhensigtsmæssigt måde.

### ***Bevidsthed:***

Bevidstheden opmærksomheden på vores tanker og følelser som vi kan identificeret og sanse.

### ***Personlig ubevidste:***

Er en slags skattekammer af tidligere minder, oplevelser, tanker som ikke er bevidst for os men ved at arbejde med personligudvikling, kan man gradvist få adgang til det og få bedre forståelse for ens eget mønstre.

### ***Kollektiv ubevidsthed:***

I vores kollektive ubevidsthed er de urgamle psykiske kodninger som vi har arvet fra millioner af års udvikling, som ligger i psykens ubevidsthed. Her finder vi vores indre clairvoyant, visdom og guidning samt en pulje af emotioner som vi tilføjer kollektiv som menneske. I det kollektive ubevidsthed kommer det oftes til udtryk i vores psyke som symboler og oftest i drømme.

### ***Arketyper:***

Arketyper kender vi oftes fra eventyr og gamle myter. Det er vores indre guder og gudinder, konger og dronninger, prins og prinsesser. De befinder sig i psykens ubevidsthed.

Ved at arbejde med vores arketyper kan vi være med til at skabe bedre forhold til os selv og andre relationer. Arketyperne har rod i symboler og i billeder.

Forsvaret udvikles når vi i en vores barndom oplever en udefra kommende begivenhed eller en oplevelse som overvælter os. Det er med til at skabe en tilbagetrækning i vores krop, og ligeledes i vores psyke. Det er med til at gøre oplevelsen mindre farlig og dermed giver os egenskaber til at kunne håndtere situationen. I vores tidlige år er det med til at beskytte os men hvis man ikke arbejder på sine forsvar, kan dette også være en hindring i at realisere sig selv og udleve ens potentielle.

I Vibeke skovs bog, kunstterapiens verden taler hun om dannelsen af 3 tidligste forsvarssystemer. Den indadvendte position, den udadvendte position og den Intellektuelle position.

- **Indadvendte position:** Opgivelse af selvudtryk fordi spejlingen udebliver.
- **Udadvendte position:** Spejlingen af moderen for at undgå at mærke forladthed
- **Intellektuelle position:** Tilbagetrækning og Identifikation af moderens adfærd.

#### **Forsvarsmekanismer:**

- **Fortrængning:** Konfliktstoffet fjernes fra bevidstheden..
- **Projektion:** ”Tyv tror hver mand stjæler”. Projektion betyder at vi tillægger andre, det vi ikke bryder om i os selv.
- **Devaluering:** En forsvarsmekanisme hvor man nedgør andre eller sig selv, for selv at føle sig bedre tilpas.
- **Rationalisering:** Ved rationalisering kommer man med en forklaring som sådan set er rigtig nok, den er bare ikke tilstrækkelig. F.eks. ”jeg har travlt” - Ja, jeg har travlt fordi jeg ikke vil kigge på det i mig der gør ondt.
- **Intellektualisering:** Intellektualisering er en særlig form for rationalisering, i stedet for at vedkende sig de følelsesmæssige grunde til sit valg, handlinger mv. kommer man med ofte lange intellektuelle begrundelser og undskyldninger for det skete.
- **Reaktionsdannelse:** Reaktionsdannelse viser sig ved, at vi viser det modsatte af det, vi føler.
- **Projektiv identifikation:** Personen projicerer sit konflikt materiale over i anden person, modtageren kan ikke undgå at bearbejde det. Eks i forholdet en stenmand og en iltet kvinde..:
- **Isolation.** Man undgår de personer/hændelser der trigger en.
- **”Acting Out”:** Laver Scener, får ”tantrums” og får ofte andre med.
- **Dissociation:** Den traumatiske oplevelse bliver ”arkiveret” på en diffus måde. Forbindelsen er kappet mellem eks. hoved og krop.

***Ego:***

Ego'et er vores bevidsthedscenter. Som indeholder bevidsthed om vores eksistens og vores personlighed. Den organiserer vores tanker, intuition, følelser og sansninger. Den arbejder mest i vores ydre verden mens Selvet arbejder ud fra vores indre verden.

Med ego'et forstår vi at det, hvor omkring mennesket siger "jeg"

***Individuation:***

Individuation er den proces, hvor man rejser hen imod en selvvirkeliggørelse. Individuationen finder sted når mennesket integrerer ubevidste, glemt, fortrængte skyggematerielle i bevidstheden og dermed udlever sit oprigtige potentielle. Formålet med individuationen er, at mennesket skal blive sig selv, at finde ind til sin egen indre kerne og dermed at lukke verden og livet ind i hjertet.

Individuationen handler om at genskabe forbindelse mellem ego'et og selvet

***Jungs 4 functions:***

Ifølge Jung har ego'et fire uadskillige funktioner og fire forskellige fundamentale måder vi kan fortolke vores omverden og bevidsthed på og to måder at reagere på det.

Jung delte mennesket i 4 kategorier.

***Intuition*** - opstår som indre følelse, mavefornemmelse, clairvoyance.

***Følelse*** - forståelse på hjerte/følelses plan, analyserer igennem følelserne. Opstår typisk mest hos kvinder ifølge Jung

***Tænke*** - analytisk tænkende/ rationalitet/ reaktion igennem intellekt

***Sanse*** - bevidst observation igennem sansespperartet.

Vi har en hovedfunktion og en sekundær funktion som arbejder sammen. Ifølge teorien kan et velfungerende menneske navigere igennem tre funktioner og et selvrealiseret menneske kan have adgang til alle 4.

### Min historie:

Igennem mit liv har jeg opdaget hvor meget jeg trives i kaos. Det har i mine tidlige teenage liv fået mig til at søge efter meningen med livet. Når man kommer fra et tæt knyttet familie samfund, hvor familien er i centrum mister man hurtigt sin sans for individualitet.

Jeg kommer fra Armenien som er et lille land i udkanten af Europa, og igennem mange år har der været uroligheder, mangel på ressourcer og en masse krig.

Derudover har jeg oplevet meget ustabil og nogen gange dysfunktionel familie dynamik. Jeg kommer fra 2 forskellige familier og 2 forskellige status. På min mors side af familien, har der været udpræget alkoholisme og voldspræget hjem og på min fars side mere stabilitet, harmoni og velstand.

Min familie og kultur situation som har været påvirket af ustabilitet og som barn der er blevet udsat for forskellige former for traumer: afstraffelse og selvom jeg har modstand på ordet overgreb, så har der været det i form af slag og udmygelse.



*Mit familie og Jeg*

*Et par år før vi forlod Armenien.*

*Min Far Rouben, min bror Arman, min Mor Nelli*

*Og jeg.*

På grund af min familiestruktur som bestod af en meget ressource svag mor og emotionel fraværende far, og en lille bror som var lidt yngre end mig, har jeg måtte udvikle "hjælper rollen i min familie. Da min mor kom en fattig familie, har jeg måtte se, hvordan min farmor og min mormor, dominerede hende og fik hende til at føle sig mindreværd. Så på mange måder har jeg måtte være "redderen" og støtte emotionelt og med at være "artigt" og opgive min individualitet sådan så, min mor blev reddet. Man kan sige at, da jeg opgav min individualitet udviklede jeg arketyperne "healeren" og blev nu ham der skulle tage mig af alt og alles emotionelle og fysiske sikkerhed

Dette resulterede i at den "uskyldige", den "hjælpeløse" "barnlige del af mig, som skulle beskyttes bliver sendt i skyggen. Rollen som "Healeren" blev pålagt mig i en tidlig alder, i form af jeg skulle passe min lillebror under vores flugt, og når min mor havde det skidt, vidste jeg at bare kunne tage

min bror ind til naboen og se film, da min far var optaget af min mor. Så man kan sige at jeg opstod som healeren.

I mine teenage år, fandt jeg ud af at jeg havde spirituelle evner. Jeg mødte en mand, som arbejdede med energi i form af Reiki. Han hjalp mig med at, opdage mine healingsenergier og derefter var jeg på den ene kursus efter den anden. "Hjælperen" i mig, fik nu mere og mere bål under sig og søgte nu flere og flere mennesker, at hjælpe og nogen gange når de ikke selv havde bedt om det.

På mange områder, var det en måde at blive bekræftet at man var noget værd, og at man var intelligent og klog for man vidste nogen ting de ikke selv gjorde.

Min intuition og min hypersensitivitet gjorde at, jeg kunne læse menneskets følelser og historie som en bog. Når man har det ene ben i det guddommelige og den anden op det jordiske plan giver et mig følelsen af noget ekstraordinært nærmest guddommelig menneske. Det har jo været nødvendigt for min overlevelse af mit tidlige barndomstraume. Jeg kommer jo fra et liv med flygt og mangler og når man lever dette liv, så må man flygte hen i det guddommelige, hvor der er trygt og godt for virkligheden er noget helt andet.

Jeg begynder at fordybe mig i healing så meget, at jeg nærmest lære et nyt sprog i energi. På en måde kommer jeg nu helt over i det guddommelige da jeg opdager "mirakel" i alle de mennesker jeg berør. Nu føltes det som om jeg var der hvor jeg skulle være. Det var meget nemt og være healer, for jeg er jo helten der kunne hjælpe mennesker fra deres smerter. Jo dygtigere jeg blev jo dybere blev min dissociations periode, for nu behøvede jeg ikke at mærke andet en energi. På et tidspunkt fandt jeg mig selv i at opdage at jeg levede livet bag et gardin. Jeg kunne se og mærke menneskers energi men ikke mærke dem fysisk.

Det har gjort at jeg bare drevet væk fra virkeligheden og bevæget mig hen imod det eventyrlige og fantasifulde verden for at dække alle de huller og mangler jeg havde i mit hjerte. I følge Jungs 4 funktions operere jeg ud fra et intuitiv og intellektuel bevidsthed, som kommer i udtryk i min historie.

*" Trauma survivors often overvalue inner reality and become identified with the mysteries they find there as a defence against unbearable affects experienced in the interpersonal world. Often they must be "talked down" from their celestial scaffolding and reconnect to life "on the ground" and in relationship where early relational injuries can be remembered and repaired"*

*(Donald Kalsched, Trauma and the Soul, side 4 )*

I bogen *Trauma and the Soul* af Donald Kalsched beskriver han at, det dissociative forsvar træder ind i et tidligt stadie af barnet liv, når barnet bliver udsat for voldsomt traume. Typisk i alderen 0-3 år. Det beskytter barnets kerne fra at blive fuld udslettet, i stedet fra spaltes en del af psyken, hvilket tillader barnet at træde ind i et andet virelighed. Forsvarssystemet er med til at få at vi kan få et liv til at fungere. Men samtidig er man adskilt fra kontakt med kroppen og følelserne. Man ser ofte dissociationen i forbindelse med omsorgssvigt, hvor barnet lærer sig selv ikke at lade sig mærke med eller følelsesmæssigt blive påvirket af overgrebene fra de voksnes side. Det er en måde at "overleve" overgrebene på. Bogen fortsætter med at fortælle omkring, nogle cases som Donald Kalsched har været med til at forske i, hvor igennem dissociation har patienterne udviklet paranormale evner, så som clairvoyance, healing, etc. Hvilket fik mig til at reflektere over min egen rejse.

I følge Jungs teori, findes der utallige af arketyper i mennesket som ligger latent, og når man oplever traume bliver det aktiveret i vores psyke. Arketyperne bliver utrykt indirekte og når der bliver aktiveret kan det komme i udtryk igennem vores drømme eller fantasi.

Vores drømme bliver kilden vores arketyper og i følge Jung er det beviset for at de eksistere. For at drage parallel til min historie, blev min arketype healeren og beskytteren for min familie aktiveret da, mine forældre ikke var i stand til at beskytte mig og min bror. Da jeg er et særlig sensitivt barn blev jeg hurtigt opmærksom det ansvar der manglede så min arketype blev aktiveret indeni mig for at, kunne beskytte mig igennem svigtet. Som en slags god mor eller far som passer på mig.

Jeg har ikke lært at sætte ord på mine behov og jeg giver tit udtryk for jeg kan klare det hele. Men inderst inde ville jeg ønske at folk kunne læse mine tanker og læse mine følelser som jeg kan med andre. Det er ikke fair at stille sådan nogen krav til andre og nogen gange stiller jeg mig i nogle positioner som gøre at jeg brænder broer på grund af jeg ikke kan kontrollere mine følelser. Situationer fra fortiden af ansvar og pligter som har været påduttet mig siden jeg var 10 år trigger mig og jeg begynder at reagere ud fra frustration og nogle gange vrede, da jeg vil gerne have den støtte og følelsen af værd fordi jeg hele tiden har målet mit værd efter hvor flittig jeg har været.

Når man får at vide man ikke må udtrykke bestemte følelser, så begynder reguleringen at være svær. Det er som at gå med HULK indeni, som konstant er vrede og venter bare på chance for at kunne udtrykke det, en det er bare pakket ind i, at være kontrolleret, glad, positiv som en god dreng. Men inderst inde vil jeg være en rebel og bare gøre hvad der passer mig og bare være ud af kontrol. Fysisk har dissociationen påvirket min krop på den måde at jeg har svært ved at modtage berøring. Selv når jeg har været sammen med en kvinde kan jeg ikke slappe af, hele min krop spænder op og



jeg har svært ved at kunne bare nyde det. Underbevidst tror jeg at det har noget at gøre med jeg hele tiden har skulle præstere. I hele min barndom har jeg jo måtte blive til noget, lær noget nyt, tjene penge, passe mine søskende og hjælpe mine forældre med alle deres ting. Jeg bliver irriteret og vred når der er nogen der viser omsorg og omtanke for det giver mig følelsen af jeg ikke kan klare mig selv og inkompetent.

*“From the beginning, the Hades child usually is not bathed in approval, as some extraverted, social children are. His development and self-esteem is difficult, hampered at best; he often develops a negative sense of himself.” (Jean Shinoda Bolen, Gods in everyman, side 111)*

Livet med dissociation har ikke været nemt. Det har kostet mig en del af min vitalitet og livsglæde. Man lever et dobbelt liv, hvor livet passer forbi og man blot er i livet uden at være en aktiv deltager samtidig lever man et spirituel liv, hvor alting fungerer. Der er forståelse for energi og forståelse for alt det universale. Det er som om ens krop prøver at føre et jordisk liv mens sjælen kæmper for at klæde sig i kroppen. Hvis jeg beskriver oplevelsen som når man er ved at tage en jakke på hvor man mærker hvordan armene glider ind i jakken, og man føler at den omslutter armene og ligeledes når man tager bukser og strømper på. Nogen dage føles det som om at, man kun har jakke på og andres dage kun strømper.

Jeg har været ret heldig med min krop, da jeg ikke har haft store udfordringer helbredsmæssigt, men det er jo heller ikke en overraskelse, for jeg har jo set hvordan det går når man ikke tager vare på sig selv. Udover at jeg elsker sport, så har jeg instinktivt lært at for at kunne modstå alle de udfordringer som jeg har været igennem, er jeg nødt til at være fysisk stærk. Jeg træner kroppen op til at modstå de tæsk der skulle være om hjørnet. Ligeså meget jeg nyder at være fysisk aktiv så har det bare fået en anden betydning.

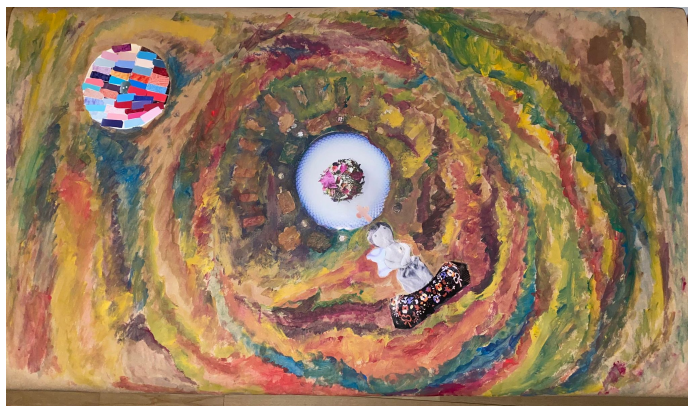
Ligesom forfædrene der skulle forberede sig til krig eller længere tilbage da, der var større rovdyr som lurede omkring som de skulle beskytte sig i mod så måtte man være stærk. Nogen gange har jeg bare brug for at være svag og blive taget af. Som den trætte Samurai kriger, der kommer hjem fra Krig hvor hans kone venter hjemme til at hjælpe med at tage hans rustning af og tage sig af hans sår.

**Procesarbejde:*****(Billede 2)***

*Dissociation kommer i en tidlig alder som en forsvarsmekanisme der bliver sat i værk p.g.a brud på ego-selve-aksen hvor det bevidste og det personlige ubevidst mødes, for at beskytte individet i mod smerte af traumet og for at kunne være i livet.*

For at arbejde med dissociationen skulle jeg arbejde med kunstterapeutiske metoder for at integrere de fraspaltede dele. Kunstterapien er et godt værktøj til at komme i kontakt med det ubevidste som ikke belaster vores forsvarssystem. Ved at spørge ind til billede og de symboler der er i billedet, kan vi dykke ned i det arketyperiske lag og få kontakt til selvet og der med bringe de dele der ligger i skyggen frem i bevidstheden. Når vi projektere vores ubehagelige følelser tanker m.m på et lærred, papir eller laver en fysisk genstand i form af leer, så bliver det nemmere og arbejde og mindre farlig. I mit tilfælde skulle jeg arbejde med collage.

Billede 3. er en collage jeg lavede under den første internat. Collagen spiller en vigtig rolle i healingen af ego-selve-aksen, som bevidst gøre den dissocieret del af mig samt opdagelsen af den "fysiske verden som jeg nu er blevet bevidst om. Processen var yderst svær for mig, da jeg bemærkede der var en del af mig som strittede imod at åbne op for verden og træde ind i den igen. Min indre dialog som kom og min skyggeside, ville ikke åbne den da, der ikke var de rette omstændigheder til det. Dette kom til udtryk som en modstand over ikke kunne finde de rette udklip til collagen..

**(Billede 3.)**

*Collagen repræsenterede mit syn af mig selv i min familie dynamik, hvor man tydelig kan se det dissocieret del af mit sind som har hæftet sig i det spirituelle og det formløse. Dette kan ses på det farverige energi felt og figureren af mig der svæver rundt i det hele. Men samtidig i den øvre hjørne hvor "jorden" er repræsenteret, er der en længsel om at komme ned på "jorden" og leve det jordiske liv.*

At "komme hjem" er ikke var ikke en nem proces for mig, mere energimæssigt end fysisk. Jeg har ikke rigtig været i kontakt med min krop og følelser i mange år. Det har ligget i skyggen, så min "følelsesregister" har været hvad jeg har kunne få ind igennem min intuition. Min kunstterapi / psykoterapi underviser Helle-Sofia som er min største inspiration, sagde til mig " Når du integrere alle de dele af dig der har været savnet, vil du opleve alle dine største drømme og manifestationer blive til virkelighed. Det er på jorden de opleves og ikke i himlen". De ord har jeg taget til mig i hjertet og har været min mantra i virkelig lang tid.

Under min proces besluttede jeg mig for, at lave endnu et collage. Efter min korte modstand blev min ego og min skygge enige om at, tiden var inde til at vende hjem. Jeg husker tydeligt hvordan det føltes i kroppen. Det var som om, min krop og mit sind smeltede sammen og udklip efter udklip begynde verden, at åben sine arme og velkomme mig ind. (Se billede 4)

**(Billede 4)**

Figuren i midten repræsenterer sammensmeltningen af den dissocieret del af mig, og healingen af ego-selve-aksen.

I det jeg åbner "jorden" kan jeg fornemme at, jeg bliver en smule svimmel, og følelsen af angst, men samtidig en slags nærvær og ro. Figuren i midten repræsenterer sammensmeltningen mellem det jordiske og det spirituelle del af mig, der for første gang møder hinanden uden filter. Men også følelsen at blive bevidst om hvor meget Anima har haft styret alle aspekter af mit liv og hvor lidt min Animus har præget mit liv.

Åbningen af jorden fik også kastet lys på min rolle i forhold til min familie. Da jeg klistrede min familie op min collage opdagede jeg, hvor stor jeg havde printet dem. Der var ikke et eneste billede som var småt. Det gik op for mig de fyldte en stor del af mig, og på sådan en måde hvor der næsten ikke var plads til mig. Det lille jeg som havde brug for plads til at kunne udvikle sig, blive tydelig og mærket. Ved at lave et slags mur, mellem mig og min familie, bemærkede jeg hvor nemt det var at pludselig trække vejret. Den frihed og ansvarsløshed var noget af det bedste følelse jeg længe har haft.

Jeg havde ligeledes klisteret et billede af mig på collagen men ved at fjerne mig derfra og lave et nyt collage gav jeg mig plads til at mærke mig selv igen. (Se billede 5)

For mig var det tydeligt at, billede nr. 4 jeg lavede var reparationen af min ego selv akse hvor de 2 halvdele mødtes og sammen smeltningen (forbindelsen af ego og selv bliver genoprettet). Og da jeg malede billede 3, blev den dissocierede del af mig, integreret, hvor selve reparationen mellem min indrevirklighed og ydre virkelighed blevet healet og frigjort.



**(Billede 5)**

*Her træder den dissocierede del af mig frem fra skyggen og bliver intergeret i bevidstheden. Mødet med selvet opstår her.*



**(Billede 6)**

Integrationen af den dissocierede dele af mig begynder nu at komme til udtryk i form af symboler fra det arketypiske og samtidig en jordbundenhed i form af natur. Slangen repræsenterer kundelini energi som er vores spirituelle energi, der ligger sammenrullet som slangen i basen af vores lænd. Her kan man tydeligt se at slangen bevæger sig i opadretning hvilket betyder livsenergien begynder nu, at stige opad i stedet for at være stagneret.. Kirken er symbolet for mig den jordiske forbindelse til universet og det guddommelige. Nu er det mere integreret i mig i stedet for uden for mig.

**Terapeutisk metoder til at integrere kroppen:**

Holotropisk Breathing Technique er udviklet af en psykiater der hedder Stanislav Grof og hans kone Cristine, som et værktøj til at komme i dybere kontakt med selvet.

Via korte hurtige vejtrækninger kommer man i kontakt med traumat ind til det bliver forløst.

Formålet med at tale omkring breathwork hænger sammen med dissociation da, forbindelsen til kroppen er ikke intakt. Ved at arbejde med åndedrætter invitere man bevidsthed indad og derved skaber kontakt til selvet. Når trauma opstår ændres frekvensen af åndedræt og bevidstheden af åndendraget. Breathwork er et fantastisk værktøj til at arbejde med at forbinde sig til kroppen.

Min oplevelse med breathwork var nærmest en religiøs oplevelse, som slet ikke kan beskrives. Det var som om alle sanser blev vækket og alt i systemet blev skyllet ud. Det der har sat sig i min oplevelse var genkaldelsen af ens eget fødsel. Hele processen af at, komme fra "himlen" og ned i

kroppen. Trygheden som man havde før blev erstattet af livet strømning i kroppen og alle sanser blevet tændt på engang hvilket virkede smertefuldt. Skrig og vrid i kroppen blev frigørelsen af de gamle overbevisninger og stagneret følelser. Alle de energiske processer blev nulstillet og man kommer til i verden med en ny "identitet" og formål.

Rejsen hen imod selvet og integrationen af kroppen var internatet med stilhed som et tema en meget interessant opdagelse for mig.

Stilheden er et stærk værktøj til at komme i kontakt med noget større end sig selv.

I mit tilfælde åbnede det kontakten til min krop og genskabt båndet til kroppen. Rejsen fra at være dissocieret til at komme hjem i livet, har været en fantastisk oplevelse. Følelsen af gensfødsel har været smertefuld men givende. At mærke livet igennem kroppen, har virkelig været længselsfyldt og nu at have begge fødder på jorden giver mig sådan en eventyrlysten til at udforske verden igennem nye briller er virkelig smukt.

Under vores andet internatet blev vi introduceret til at invitere bevidstheds vejrtrækning som jeg kalder det, af vores gæste underviser Stuart, som er Gestalt Terapeut fra Irland. Formålet var at forbinde stilheden og vejrtrækningen i vores proces og opdage hvad det havde kontakt til.

Mit dissociations tema fik skabt kontakt med vejrtrækningen. Det var som om kroppen som lå i skyggen var parat til at blive integreret. Ved at invitere livet ind i lungerne fik jeg ramt ind i et proces som fik fat i traumet der havde skabt et barriere til forbindelse til kroppen.

(Kig på billede 8+9)



**Billede 7**

Her benytter jeg igen kunstterapi til at komme i kontakt med Skyggen.

På billede kommer der et hjerte i midten som mangler endestykket. Dette repræsenterer ukompletheden jeg har gået og søgt i verden for at fuldende mig selv. Tippen der ligger i rod chakret repræsenterer kompletheden, og den besættelsen som jeg ikke har været i stand til at komme i kontakt med.

Fremstillingen af min tegning fik mit fysiske hjerte til at blive overophedet som jeg endnu ikke var bevidst om.



Efter at have vendt billede om, kunne jeg nu se at billedet repræsenterer to symboler. 2 fisk der kæmper. Den blå fisk forsøger at slippe fri fra den orange fisk da, den er endeklemmt. Den har siddet i klemme og i ubehag i mange år. Det repræsenterer mit stemmer, som jeg ikke har fået til at udtrykke, mine følelser og min individuelle grænsesætning. Mens den orange fisk har stirret sig blind på den stykke af der mangler for at gøre sig hel.

Stykket der flyder i rød chakraet er en illusion omkring helhedsfølen da, den orange fisk har altid følt sig ukomplet. Min fortolkning af billede er, at den dissocieret del er nu blevet opmærksom på forbindelsen af kroppen og via dialog med billede fik jeg skabt fred mellem det guddommelige med det jordiske dele af mig, som lavede en aftale omkring at skabe mere harmonisk forbindelse og invitere livet ind i hjertet igen.

Processen åbnede ind til den 3 årig lille dreng i mig som havde fået frataget sin eventyrlyst, nysgerrighed, med stor åbne øjne der tillidsfyld engang gik og drømme er vend tilbage i bevidstheden og ud af skyggen. Efter processen mærkede jeg mere styrke i mine grænser, jeg mærker en robusthed og beslutsomhed som jeg aldrig har mærket før.

Jeg mærker min kærlighed vokser indefra ud i stedet for at jeg kun søgte kærlighed udefra ind.

Jeg har fået genskabt forbindelsen til gud udenfor mig selv og har skabt fred med den guddommelige inde i mig selv i stedet for at afvise den. Livet strømmer ind fra healingen af mit ego-selv-akse, skaber vejen for min individualitetsproces og jo mere jeg kommer ind til kerne af mig selv opdager jeg alle de ting jeg er.

**Reflektion:**

Ved at skrive dette opgave, har det givet mig indsigt i en rejse på min individuation og den kæmpe arbejde jeg har gjort med mig selv. Jeg opdagede mine traumer blive aktiveret i skriveprocessen da, jeg følte mig som 8 årig, der var startet på en Dansk skole for første gang. Et ukendt sprog og ingen kendskab til at skrive eller læse. Ligeledes da, jeg skulle skrive denne opgave, har jeg opdaget en kæmpe usikkerhed og en kæmpe angst for ikke at være klog nok til at formulere mine ord og beskrive ting i ord. Mange ting ved jeg intuitive hvad de betyder og hvordan de skal udføres i livet. Men at sætte ord på det og bringe det ud i livet er stadig noget jeg skal arbejde med.

Opgaven har også vist mig at, jeg kan mere end jeg tror, hvis jeg bare tillader mig at forstå det igennem en anden "kanal" og at al information er tilgængelig for mig, hvis jeg blot kigger med nogen andre øjne end min intuition. Individuationsprocessen har også fået mig til at reflekter den retning jeg bevæger mig på i livet. Det har båret mig mere ind i livet og mit arbejde på Roskilde Sygehus har skabt forbindelse til livet på en helt anden måde.

Jeg har fået forbindelse til mine følelser og jeg rent faktisk tillader mig at mærke dem tæt på mig  
Jeg har opdaget at, arbejde fysisk med mennesker har hjulpet mig med at integrer føle funktionen i mig, da jeg bruger den mere i mit arbejde som portør

***Jeg har opdaget at jeg aldrig har været i "stykker" men, at jeg bare har haft forladt mig i et stund men nu jeg hjemme***

***Jeg har opdaget mine grænser og hvordan jeg gerne vil behandles***

***Jeg har opdaget mine behov er vigtige og at jeg ligeledes er vigtig***

***Jeg har fået skabt en sund balance med det guddommelige både indvendige og det udvendige***

***Jeg har opdaget at, jeg god må fylde og være fuld af aliveness og livkraft***

***Jeg har opdaget min styrke og mine svagheder og fået sund forhold***

***Jeg har lært at accepterer mig selv og give mig selv kærlighed***

***Jeg har lært at, jeg må accepterer kærlighed og succes***

***Jeg har fået sundere forhold i mine relationer***

***Jeg har lært mine mønstre og reaktionsdannelser og hvordan jeg håndtere svære følelser***

***Jeg har lært at udtrykke mig kreativt og opdage hvor befriende det kan være***

***Jeg har lært at jeg har en stemme og hvor værdifuld den er***

***Jeg har lært at finde min sandhed og udleve den.***

af hjertet tak



# Litteraturliste

Vibeke Skov - Kunstterapi

Donald Kalsched - Trauma and the Soul

Jean

Jung Lexicon

Sjælsro blog: Dissociation og det arketyperiske forsvar / Komplekser og kunstterapi

Carl Jung- Analytical Psychology (pdf Sjælsro mappe)

The for ego functions PDF (sjælsro mappe)

Mine noter / opgaver igennem de 2 år

Breathwork - <https://www.holotropic.com/grof-transpersonal-training/training/>