

*"Hvordan kan den jungianske kunstterapi,
kombineret med esoterisk psykologi,
støtte klientens helbredelse fra fysiske sygdomme?"*



Kunstterapeutisk Speciale af Helle Nemborg 2021

Indholdsfortegnelse

Indledning /Baggrund for valg af emne.....	4
Problemformulering.....	4
Målgruppe.....	5
Metode.....	5
Specialets opbygning.....	5
Om sundhed og sygdom.....	6
• Sundhed og sygdomsopfattelser igennem tiden	
• Den fremherskende sygdomsforståelse i dag	
• WHO's definition på sundhed	
• Esoterisk sygdomsforståelse	
• Tre områder for helbredelse iflg. esoterikerne	
Esoterisk psykologi.....	7
• Sjælen og sjælens lys	
• Auraen, chakraerne og samskaras begrebet	
• Auragrammet og smertediagrammet	
Jungiansk psykologi.....	14
• Grundbegreberne i jungiansk psykologi	
• Ego-selv akse	
• De psykiske forsvar og vogteren	
Den psyko-spirituelle udviklingsmodel.....	20
Skam som årsag til hæmmet livsudtryk og brud på ego-selv akse.....	20
Jungiansk kunstterapi.....	25
• Den integrative model og de 4 domæner	
• Om billeder, symboler og Theodore Abt's analysemodel	
Caseeksempler.....	28
• Case 1: T. Abt's analysemodel anvendt til klient med knæsmærter	
• Case 2: T. Abt's analysemodel kombineret med eventyrfortælling anvendt til klient med fibromyalgi	
• Case 3: Kunstterapiens "bagsidemetode" anvendt til klient med gentagne blærebetændelser	
• Case 4: Smertediagrammet og højre-venstrehåndsteknikken	
• Eget arbejde med smertekroppen og kunstterapi	
Refleksioner over min rolle som terapeut	43
• Genereringen af egne dissocierede og forviste sider.	
• Fusionskomplekset og den arketyperiske strømningens betydning	
• Generelle betragtninger	
Konklusion og refleksion.....	47
Litteraturliste.....	49
Bilag.....	50

Indledning /Baggrund for valg af emne

I mine mange år som sygeplejerske, blev jeg trænet i at se og forstå krop og psyke i et videnskabeligt paradigme. Ord som psyke og sjæl blev kun nævnt få gange igennem min uddannelse og senere i mit sygeplejevirke. Der var fokus på kroppen og på at reparere "fejlen i kroppen". Denne reduktionistiske "*apparatfejlsmodel*" var og er stadig det fremherskende syn i vores sundhedsvæsen i dag.

Min søgen efter det der lå bag "fejlen" bragte mig nogle år i psykiatrien, men også her var fokus på fejlen og ikke det hele menneske. Jeg så og var med til at uddele svimlende mængder medicin til unge depressive angste og depressive piger, var med til at bæltefikse udad reagerende psykotiske patienter og overværede elektrochok flere gange til svært depressive.

Jeg led på daværende tidspunkt selv af depressioner og angst og havde tilbagevendende blærebetændelser. I løbet af en periode på 1 ½ år, var jeg i medicinsk behandling 8 gange. Det hjalp så længe jeg var på medicinen, men kort efter blussede symptomerne op igen. Jeg blev nysgerrig på at forstå hvorfor.

Min søgen førte mig i 1992 til en ældre kvinde, der arbejdede med kunst- og hypnoterapi. Efter blot 1 session hos hende, forsvandt min blærebetændelse. Jeg tegnede og gik i dialog med mine symptomer og for første gang forstod jeg at sygdom ikke var en endestation, men et symptom på en dybere ubalance. Da blev min sygdom min ven, der underviste mig i sammenhængen mellem krop, psyke og Sjæl.

Kort herefter begyndte jeg, at studere den esoteriske lære. I mange år var healingen og energipsykologien min verden.

I 2015 startede jeg 12 måneders terapiforløb hos en Irsk, jungiansk analytiker og herefter startede jeg den 4-årige uddannelse hos V. Skov. Jeg oplevede, hvordan det jungianske og energipsykologiske univers kunne forenes, og så hvordan jeg selv og mine klienter havde gavn af den kombination.

Med den baggrund, synes det naturligt, at dette speciale skal have fokus på, hvordan jungiansk kunstterapi kombineret med energipsykologien kan støtte klienters/patienters helbredelse fra fysiske sygdomme.

Problemformulering

Hvordan kan den jungianske kunstterapi, kombineret med esoterisk psykologi, støtte klientens helbredelse fra fysiske sygdomme?

Målgruppe

Specialet henvender sig til kunstterapeuter, sygeplejersker, psykoterapeuter, healere og andre der arbejder med bevidstgørelse, helbredelse og vækst. Det er også til klienter og patienter der ønsker at få en større forståelse og bevidsthed om egne ubalancer og ressourcer. Mit håb er, at specialet med de eksempler jeg beskriver her, kan være inspiration og støtte til at nytænke sygdomsbegrebet og bringe en bredere forståelse af sygdom og sundhed ind i det etablerede sundhedssystem.

Metode

Jeg har i mere end 15 år arbejdet med healingen og energipsykologien og har valgt at koble denne med den jungianske psykologi i en psyko-spirituel forståelsesramme, for at bidrage til en bredere og dybere forståelse af sundhed og sygdomsbegreberne. Kunstterapiens styrke som en kombination af højre og venstre hjernehalvdels terapi, kombineret med den esoteriske lære, kan bidrage med en ny måde at anskue og arbejde med smerter og fysiske sygdomme. Via 4 case eksempler og min egen historie, belyses dette.

Specialets opbygning

Første del af specialet beskriver sundheds og sygdomsbegrebet som det er fremkommet igennem tiden. Herefter følger et afsnit med esoterisk psykologi, hvor energilæren præsenteres. Dette følges af et afsnit med grundbegreberne i Jungianske psykologi og forsøges samlet i den psyko-spirituelle udviklingsmodel.

Da jeg har været meget optaget af, hvordan skam kan føre til brud på ego-selv aksen og hæmmet livsudtryk, har det givet mening at koble begrebet skam sammen med energisystemet. Herefter introduceres kunstterapiens integrative model.

I anden del af specialet gives 4 eksempler fra praksishverdagen på, hvordan kunstterapi og energipsykologi i kombination kan anvendes til opløsning af fysiske smerter og ubalancer. Her anvendes metoderne: Abt's billedanalyse, eventyrfortælling, bagsidemetoden, smertediagram og højre-venstrehåndsteknikken.

Specialet afsluttes med refleksioner over min rolle som terapeut og en sammenfattende konklusion/reflektion.

Om sundhed og sygdom

Sundheds- og sygdomsopfattelser igennem tiden.

Igennem tiden har der været forskellige syn på sundhed og sygdom. De herunder nævnte er blot nogle.

Sygdom som hjemsøgelse er udtryk for, at personer, der ikke lever i overensstemmelse med Guds eller gudernes vilje, bliver ramt af sygdom eller død som straf. Denne model eksisterer fortsat i mange religiøst dominerede samfund og bringes også frem andetsteds, fx i forbindelse med kønssygdomme og narkomani.

Den biologiske sygdomsmodel (apparatfejlsmodellen) baseres på reduktionistisk tænkning, idet sygdommen forsøges lokaliseret til et enkelt organ og forklares som fejl eller mangler i dette ligesom i en motor. Apparatfejlsmodellen har været grundlaget for megen lægevidenskabelig forskning og har frembragt betydelige fremskridt. Apparatfejlsmodellen kritiseres for ikke at se patienten i sin helhed og ikke tage psykologiske og sociale forhold i betragtning.

Den socialmedicinske model opererer med årsager, der ligger uden for det enkelte menneske, dvs. levekår, fx fattigdom, boligforhold, tilknytning til arbejdsmarked eller uddannelse og livsstil, fx rygning, misbrug, kost og motion.

Den bio-psyko-sociale sygdomsmodel ser sygdom og sundhed som produkter af dynamiske vekselvirkninger mellem menneskets biologiske, psykologiske og sociale omstændigheder. 1)

WHO's definition på sundhed:

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." 2)

Den fremherskende sygdomsforståelse i dag

I dag er det stadig apparatfejlsmodellen der er den fremherskende sygdomsforståelse i det danske sundhedsvæsen. Vi ser den på de danske sundheds- og sygehuse, behandlingssteder, bosteder og i hjemmeplejen. Samtidig bruger danskerne flere penge end nogensinde på alternative behandlingsformer. I alt har knap 28 procent af den voksne befolkning været til alternativ behandling inden for det seneste år. Det svarer til, at 1,3 millioner voksne i Danmark har brugt én eller flere former for alternativ behandling. 3)

Vi ser alternative behandlere, psykoterapeuter, kunstterapeuter m.fl. dukke op og flere danskere benytter sig af disse behandlinger og terapiformer.

Jeg ser det som et udtryk for et paradigmeskifte, hen imod en mere holistisk tilgang til sundhed og sygdom. Med en *psyko-spirituel sygdomsforståelse*, der anerkender sjælens liv og den subtile krop, mener jeg vi bliver godt klædt på i forhold til de eksisterende opfattelser.

Den psyko-spirituelle sygdomsopfattelse har efter min mening manglet i både WHO's målsætning og i de forskellige sygdomsforståelses-modeller igennem tiden.

Esoterisk sygdomsforståelse

Alice Bailey skriver i bogen *"Esoterisk Healing"*:

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

"Livsaspektet" er det, vi autentisk ER – vores inderste, spirituelle kerne. Nogle kalder det Guds-aspektet, andre kalder det sjælen, andre igen selvet. Det er livets kvalitet. Det er lyset i øjnene og passionen. Det er lysten til at gøre det, vi gør.

"Formaspektet" henviser til vores personlighed, der opererer i verden. Den fysiske form.

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

Til at starte med mærker vi det måske blot som en lidenskabsløshed eller en ulyst. Hvis vi, over tid, overhører disse længsler, kan det iflg. den esoteriske lære, 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.

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. 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 ind i et stadigt patriarkalsk paradigme, kollektivt undertrykker følelser og de mere helhedsorienterede tanker, resulterende i en kollektiv skam. Vi begraver længslen og 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 livet i os – sjælens kvalitet. Hvad er det, som afholder os fra at lytte til os selv? Jeg tror, det er en slags kollektiv frygt. Om dette skriver A. Bailey:

"Mennesket er i øjeblikket astralt polariserede."

(A. Bailey: *"Esoterisk Healing"*)

"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 – dette forklares senere.

Angst, hæmning og undertrykkelse er den største faktor her. Hun kalder det en *"Planetarisk angstepidemi"*. (A. Bailey. *Esoterisk healing*)

Frygten for at være udenfor, at blive stemplet som mærkelig, ikke at være god nok, ikke at høre til, ikke at udleve det vi længes efter og tror på 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, der informeres om, skaber frygt, bekymring og uro. Det er frygten og et hæmmet livsudtryk, der iflg. esoterikerne fører til fysiske sygdomme og ubalancer. Disse søges helbredt på forskellige måder.

Tre områder for helbredelse i den esoteriske forståelsesramme.

1. De lindrende, genopbyggende

Herunder hører homøopati, traditionel lægekunst, kiropraktik mm., hvor klienten skal forholde sig passiv.

2. Moderne psykologi

Herunder hører terapier, der arbejder med at bearbejde holdninger, komplekser, fobier mm. Her samarbejder klienten.

3. Aktivering af menneskets egen Sjæl

Fremtidens helbredelse, der består i at Sjællivet (livsaspektet) strømmer igennem hvert aspekt af formnaturen uden nogen form for blokering eller hindring. Sjælen vitaliserer formen og sygdom eksisterer ikke. (Medmindre det er karmiske forpligtelser hvilket er udover dette speciales fokus)

(A Bailey: "Esoterisk Healing")

Problemet som jeg ser det er, at den første metode svarende til "apparatfejlsmodellen", og det videnskabelige, patriarkalske, biologisk orienterede paradigme, har domineret i de sidste mange år. Der har været kun lidt eller ingen plads til og fokus på, hvordan det 2. og 3. område kan bidrage til både at forebygge og helbrede sygdomme, samt at hæve sundheden og livskvaliteten hos mennesker. Mit bidrag med dette speciale er at kaste lys på styrkerne i en kombination af 2. og 3. metode, hvor de psykologiske og spirituelle domæner bringes i spil.

Esoterisk psykologi

Som det lille agern, der bliver til et stort og prægtigt egetræ, tror jeg, at vi alle i os har kodningen til at blive det, vi allerede er. Det har flere store tænkere skrevet fint om, Joseph Campbell skriver:

"The privilege of a lifetime is being who you are"

Joseph Campbell Companion, A (p. 15)

Aristoteles brugte begrebet Enteleki (fra græsk ἐντελέχεια som betyder "fuldstændiggørelse") i sit værk "*Metafysikken*", der angiver en virkeliggørelse af noget, som tidligere kun var en potentiel mulighed. Enteleki kan henvise til en form for retning eller faktor, som bevirker, at et organisk væsen vil udvikle sig i overensstemmelse med sin egenart, sin kerne.

Sjælen i os ønsker udvikling og taler til os igennem en længsel efter at udtrykke sig. Hvis vi overhører denne længsel, kan presset i os stige og resultere i f.eks. kriser, depression, angst, stressrelaterede og fysiske sygdomme. (Aristoteles' *Metafysik 2. bog*)

At mange mennesker i dag lever et liv, der ikke er i overensstemmelse med sjælens længsel, vidner tallene fra statistikkerne om.

Iflg. Psykologforeningen, vurderes angst til at være den hyppigst forekommende lidelse i Danmark

i dag. 4)

Antallet af kræftpatienter steget voldsomt de seneste år. Iflg. Kræftens bekæmpelse får hver tredje dansker kræft, inden de fylder 75 år. 5)

Iflg. Energipsykologisk tankegang, er cancer en angstrelateret sygdom, der kommer af et generelt hæmmet sjælsudtryk. Sygdom ses som sjælens sidste opråb til personligheden om at ændre kurs og leve et andet liv end det der leves.

Ændringerne skal som regel være gennemgribende på både det biologiske, psykologiske, sociale og spirituelle domæne.

Når helbredelse ofte ikke sker fuldkomment, kan en af årsagerne være, at behandlersystemet stadig er forankret i det fysiske/biologiske domæne. De psykologiske og åndelige domæner overses og gamle mønstre vender typisk tilbage, når årsagen til den fysiske sygdom overses, resulterende i, at den samme eller en ny sygdom viser sig.

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. Jeg lærte, at årsagen til sygdom ligger hinsides al forståelse i det eksoteriske felt. med vores længsler, vores passion og vores inderste sandhed.

Om auraen, chakraerne og samskarasbegrebet

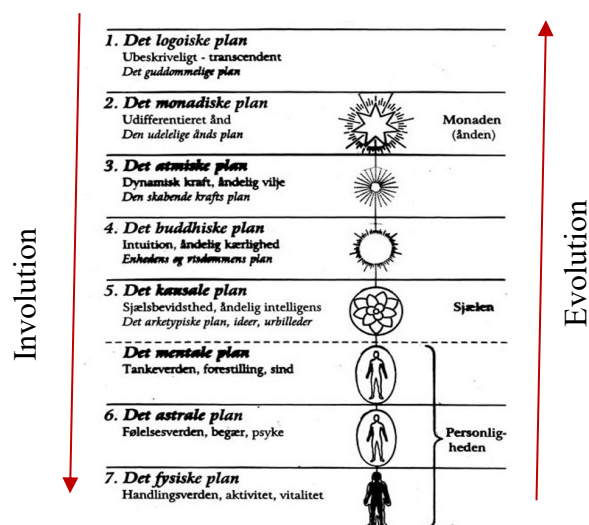
I den esoteriske lære kaldes menneskets ånd "*monaden*", der betyder "*udelelig enhed*", hvilket henviser til menneskets inderste væsen som en udelelig enhed.

En monade er en guddommelig kerne, der på et tidspunkt får en længsel efter at udvikle sig. Herefter skiller den sig fra helheden, som betegnes LOGOS, og begynder nedstigningen igennem de 7 stofplan som vist i figuren herunder.

Kun det fysiske plan hører til det eksoteriske felt, alle de højere plan kalder vi inden for den esoteriske lære "*de esoteriske planer*".

Monaden rejser igennem disse planer og begynder en nedstigning til det fysiske plan. Når Involutionen er komplet og nået til den fysiske verden og det tætteste stoflag, ligger den indrullet som en enorm kraft i rodchakraet. Det er det, vi kalder kundalinikraften. I Østen kaldes denne kraft "*kundalini shakti*" og henviser til en sammenrullet feminin kraft, det er muligt at få adgang til. Herefter begynder evolutionen, og udviklingen mod det guddommelige plan igen. I et evigt og uendeligt kredsløb.

Den fremherskende sygdomsopfattelse: "*Apparatfejlsmodellen*", kan ses som hørende til det 7. stoflige, eksoteriske plan i figuren herunder. Set i et esoterisk perspektiv, bliver den alene reduktionistisk og begrænsende.



Kilde: Søren Hauge "Levende visdom" side 187

Auraen

Disse stofplan er alle tilstede i vores personlige energifelt som kaldes auraen.

Auraen består af forskellige auriske lag som omkranser og gennemtrænger den fysiske krop.

Den æteriske aura

Denne består af 5 cm lange energitråde, der danner et naturligt forsvar rundt om kroppen. Via disse tråde modtages, oplagres og videregives livsenergien (også kaldet chi eller prana) i en uafbrudt strøm til den fysiske krop via chakraerne.

Den astrale aura (følelegemet)

I den astrale aura er alle vore følelsesmæssige oplevelser lagret og hvor, følelser, lidenskaber, ønsker og begær indvirker på det fysiske legeme og finder udtryk i den fysiske verden.

Astrallegemet er et mangefarvet og bevægeligt legeme, der skifter farve og udseende efter vores følelser. Sjælens lys kan ikke komme til udtryk igennem denne kaotiske storm af farver, derfor er det vigtigt at lære at stilne følelserne f.eks. via meditation. På billederne herunder, ses den astrale aura som farvekvaliteter.

Den mentale aura (tankelegemet)

I den mentale aura finder vi alle vore tankeformer, fantasier, evnen til at analysere, vore ideer og drømme. Det er her idéer og tanker bliver født, og det er her vi kan forurenes af vores indre kritiker/indre dommer, der kan gøre livet surt for os, når vi forsøger at flytte os fra uhensigtsmæssige, begrænsede overbevisninger.

Når vi tænker negative tanker om os selv og andre, så forurenes den mentale aura, den bliver grumset og uklar.

Den kausale aura (Sjælen)

Den kausale aura er den evige og udødelige del af vores aura. Det er vores Guddommelige del. Svingningsfrekvensen i den kausale aura er så høj, at den "brænder" ubalancer i de underliggende systemer væk".

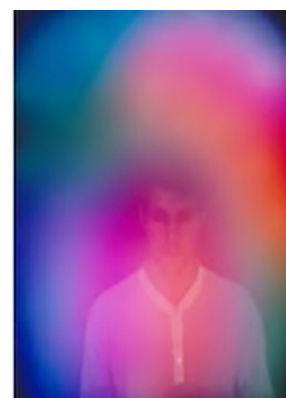
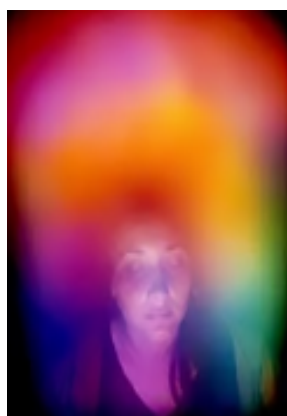
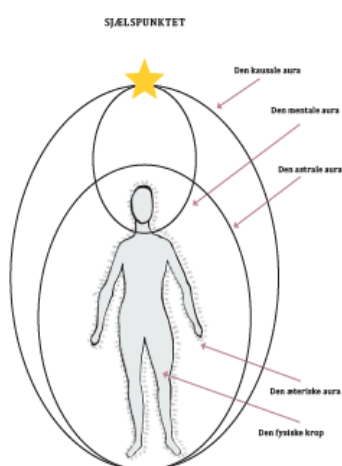
"Når det kausale lag i auraen uhindret kan gennemstrømme både den mentale, astrale, æteriske og fysiske del, så eksisterer sygdom ikke." (A Bailey 1998)

Det er her, vi taler om, at vi lever det, vi ER. Vor sjæls kvaliteter, vore potentialer kommer frit til udtryk, fordi vi LEVER og ER vort autentiske selv.

Personligheden lever i sjælens tjeneste.

For at vi kan komme i kontakt med sjælen, skal vi have ryddet op i blokeringerne i det æteriske, astrale og mentale lag (fysisk, psykisk, socialt).

Hvis der er for mange blokeringer, er disse underliggende dele af auraen for træge og for langsomt vibrerende til at kunne modtage sjælens vibrationer. Samskaras i den astrale og mentale aura optager det meste af sjælens lys, så kun lidt er tilbage til at opretholde livskraften i æterlegemet og sygdom opstår som en reaktion på et hæmmet sjælsudtryk. (A. Bailey 1974)



"Den astrale aura"

Chakraerne

Der findes ca. 88.000 chakraer, 40 bichakraer og 7 hovedchakraer, der alle er forbundet i æterlegemet via energikanaler kaldet nadier.

Chakra betyder på sanskrit hvirvel eller hjul, fra siden ligner det en tragt. (Fig. B) Chakraerne består af en indre og en ydre krans. Den indre krans er evig og uforanderlig (*Sjælen*), den ydre krans er i konstant bevægelse (*personligheden*).

Hvert chakra er konstant roterende med sin egen vibrationshastighed, farve- og lydfrekvens.

Rodchakraet har den laveste svingningsfrekvens med 4 forbindelser og kronechakraet har den højeste frekvens med 920 forbindelser (Fig. A).

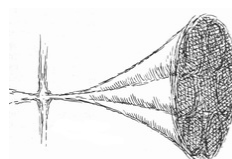
Deres funktion er at trække livsenergi ind fra det æteriske legeme, for at videregive og fordele denne energi til den fysiske krop. Det gøres via kirtelsystemet og de hormonproducerende kirtler.



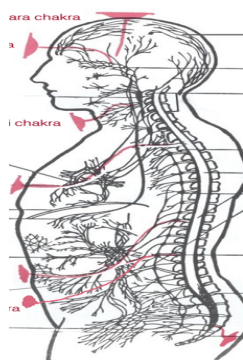
Rodchakra



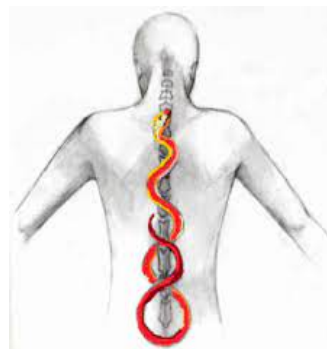
Hjertechakra (Fig. A)



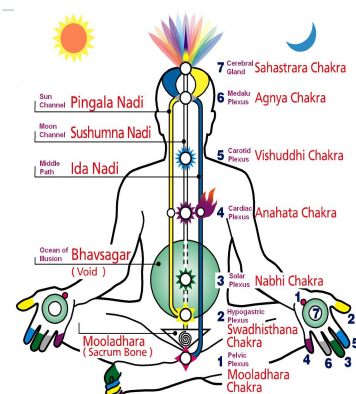
Tragtformet Chakra med en indre og en ydre krans (Fig. B)



De 7 hovedchakraers placering i æterlegemet (fig C)



"Kundalini shakti" (fig D)



"Kundalini Awakening" (fig E)

Ved fødslen ligger kundalini shakti som en energetisk sammenrullet slange i rodchakraet og efterhånden som bevidsthedsudviklingen sker, rejser denne slangeenergi sig og gennembryder det æteriske væv. Det betyder at indholdet fra det pågældende chakra bevidstgøres. (Fig. D) Målet er at rejse kundalini shakti og nå "Ananda Ghanda", der er et bevidsthedsrum, hvor "Consciousness directly is touching matter" (P. Nithyananda: "Ananda Healing" 2012)

Fig. E herover viser denne tilstand, hvor ida og pingala, som er det maskuline og feminine princip af kundalini, har rejst sig og fuld enhedsbevidsthed er opnået. (C.V. Leadbeather 2013)

I de 7 hovedchakraer, skal forskellige bevidsthedsområder udvikles. I rodchakraet er området tryghed, tillid, i harachakraet er det kreativitet og sensualitet der er fokus på, i solar plexus er det ego identitet og grænsesætning osv.

I alle områderne har der igennem livet samlet sig blokeringer kaldet "samskaras". Det er samlinger af tanke- føle -handle stof, der suger livsenergi til sig, og ubearbejdede kan de føre til ubalancer og sygdomme. Udviklingen tilsigter at fjerne disse blokeringer så energien kan flyde frit og uhæmmet og fuld bevidsthed kan opnås igennem evolutionsprocessen.

Inden vi når dertil, skal vi igennem de lavere frekvente/mørkere kvaliteter i vores energisystem. Det betyder, at vi skal erobre det vi allerede ER.

Kundalini shakti ligger der jo. At hun ikke har rejst sig fuldt og helt skyldes hæmninger og blokeringer i energisystemet. Primært i rodchakraet som hun ligger sammenrullet i.

Når barnet igennem socialiseringsprocessen oplever traumatiske hændelser, trækker sjælsenergien sig tilbage til de finere stoflag og bliver "løst bundet" i æterlegemet i det pågældende område. Det er disse blokeringer der ubearbejdet kan give somatiske symptomer og sygdom.

F.eks. vil spædbarnet, der skilles for tidligt og for længe fra sin mor opleve utryghed og angst, svarende til en tilbagetrækning af energien i hele eller dele af rodchakraet. Barnet der er ved at udforske sin seksualitet og bliver udskammet vil dissociere i harachakraet og trække energien tilbage her.

I bilag 1 har jeg forsøgt at koble chakraerne til barnets udvikling. Det er ikke så enkelt i

virkeligheden, men grundlæggende kan man sige, at i rodchakraet og harachakraet ligger de fleste ubalancer.

Auragrammer

Tilstanden i energisystemet kan med lidt træning sanses og erfares af de fleste.

Herunder ses 4 auragrammer, som er øjebliksbilleder af klientens subtile energisystem.

Auragrammerne er lavet af klienter efter en guidet meditation ind i kroppen. I disse auragrammer ses samskaras og energiansamlinger, der er de mørke, fortættede områder, som hvis de forbliver ubearbejdede over tid vil medføre fysiske sygdomme og ubalancer, fordi vores chakrasystem er forbundet med kirtelsystemet i den fysiske krop.

Auragrammerne herunder er lavet af klienter, der alle havde fysiske sygdomme eller smerter.

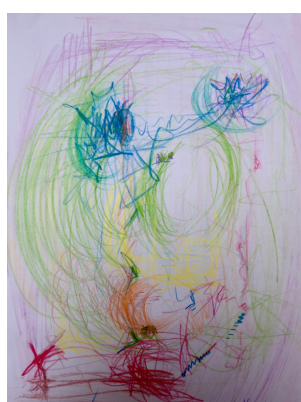
Jeg vil under caseeksempel 2 s. 31 gå i dybden med auragram 3 og vise et eksempel på, hvordan kombinationen energipsykologi og kunstterapi afhjalp klientens fibromyalgi.



Auragram 1



Auragram 2



Auragram 3

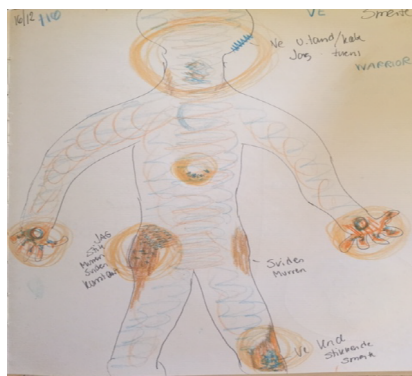


Auragram 4

Smertediagrammer

Nogle mennesker er ikke trænet i at mærke sine egne fintstoflige legemer, og for dem kan et smertediagram være en god måde at få fat i og komme i dialog med smertekroppen. Eksemplet herunder er fremkommet efter en meditation "*Mærk kroppens tilstand lige nu uden at ændre eller forbedre noget.*" Herefter lavede klienten et "*tøm kroppen*" billede.

Som det fremgår af billedet, er der flere områder med samskaras, hvor energien klumper sammen og energien ikke længere flyder frit. Det er disse områder, det giver mening at kigge på og opløse. Til det formål er flere af kunstterapiens metoder effektive, hvilket uddybes senere.



Jungiansk psykologi

Da Jungs begreber er så centrale i dette speciales psyko-spirituelle forståelsesramme, har jeg valgt i det følgende at præsentere nogle af Jung's grundbegreber.

Jungianske grundbegreber

Carl Gustav Jung (1875 - 1961) var psykiater og skaber af den analytiske psykologi, som er en gren af dybdepsykologien.

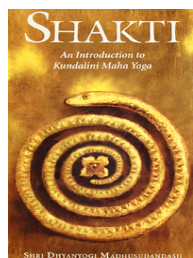
Jeg stødte på hans filosofi og lære for første gang i 2006, hvor jeg uddannede mig i Irland hos en jungiansk/buddhistisk psykoterapeut. Jeg blev nysgerrig, da jeg her oplevede den kombination af psykologi og spiritualitet som jeg havde ledt efter.

Jung arbejdede med en tredeling af psyken: det bevidste, det personligt ubevidste og det kollektivt ubevidste. Mens jeg'et er centrum i den bevidste del af psyken, er selvet både centrum for den ubevidste del af psyken og omsluttende hele psyken. *Det kollektivt ubevidste* er den fællesmenneskelige del af vores psyke, som vi deler med hele menneskeheden, og som er udviklet gennem tiderne. Det er her de arketyperiske strukturer findes. En af disse er uroborus.

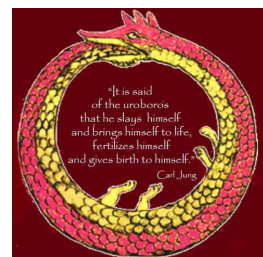
Uroborus



Ouroboros (tegning af
Theodoros Pelicanus (1478)



Bogcover af
Shri Dhyanयोगi Madhusudandas



carljungdepthpsychologysite.blog

Uroboros er et symbol, som alkymisterne anvendte, og som ad den vej optog Jung. Han så det som et symbol på integration og assimilation af modsætninger. I indisk tradition afbildes den opstigende livskraft, kundalinikraften, som en slange, der rejser sig fra det instinktive niveau til det højeste åndelige niveau. 7)

Billederne herover illustrerer dette. I begge opfattelser, er der tale om en enorm kraft, en ressource i vort indre, som vi har mulighed for at få adgang til. Denne ressource kaldes indenfor forskellige traditioner: selvet, sjælen, Guds-aspektet, kernen, kundalini shakti. Jeg mener, der er tale om det samme: Det vi allerede ER. Jeg forstår Uroborus som en slags arketypisk mulighed, der indeholder en indbygget kodning til at blive, hvad den allerede er.

Arketyper og det kollektivt ubevidste

Jung er bl.a. kendt for sin arketypeteori. Opdagelsen af det arketypiske felt, var det der for alvor skilte Jung fra Freud. Jung fandt at der under det personligt ubevidste, lå endnu et lag, som var et kollektivt, fællesmenneskeligt lag og placerede arketyperne her.

En arketype er en slags motiv, der arrangerer psykens beskaffenhed. Man kan kun kende dem på den effekt de har. Uroborus, er en udifferentieret arketype. En mulighed. Andre arketyper finder vi typisk i myter og eventyr, hvor helte og heltinder, drager, konger og skurke blot er nogle.

"Archetypes are common organizing factors in the unconscious psyche, visible only through their effects in the form of archetypical pictures or symbols" (T. Abt 2005 s. 27)

Jung skelnede mellem arketyper "per se" og det arketypiske billede eller symbol. "Arketyperne per se kan forstås som den baggrund, arketyper vokser ud af, ligesom en krystal der vokser ud af en væske. Hvordan krystallens fremtoning bliver, bestemmes af væskens sammensætning. Dvs. når vi maler et billede, kan det sige noget om den psykiske baggrund, fordi billedet spejler mønstret i den psykiske baggrund. På den måde bliver symboler og billeder en bro mellem det bevidste og ubevidste i psyken. (T. Abt 2005)

Selvet

Jung mente, at mennesket fødes med et *selv* der i sig indeholder et kim til at udvikle et *jeg*.

Når det lille spædbarn kommer til verden, er det *både/og*. Det har en *enhedsbevidsthed*.

Gennem socialiseringsprocessen adskilles jeg'et fra selvet – og der udvikles en *jeg-selvakse* og en *dualistisk bevidsthed*. Således forestillede Jung sig, at psyken har to centre.

Når barnet udfordres og frustreres i passende balance, udvikles et sundt og velfungerende jeg og en stærk og fleksibel jeg-selvakse. Begge dele er afgørende for, at barnet får en sund udvikling og kommer til at fungere godt i livet alene og sammen med andre.

Anima – Animus

Er vores modsatkønnethed, der ligger dybt i vores personligt ubevidste.

Jung forbandt eros med det feminine og logos med det mandlige princip. Eros handler om det relationelle og logos om ord, magt, meninger, vilje og retning.

Begge køn rummer det modsatkønnede har brug for at udvikle både eros og logos i sig.

Egoet og Skyggen

Igenom de første 7 leveår dannes barnets personlighed igennem socialiseringsprocessen. Dets "*Jeg er*" egoidentitet dannes. Barnet synes f.eks. om sig selv at det er: flittig, dygtig, stærk og hjælpsom. Alle de modsatte egenskaber som doven, dum, svag og egoistisk fortrænges og danner egoets bagside. Vi kommer skyggen ned i det personligt ubevidste. Vogteren og forsvarsmekanismerne holder styr på, at de ikke kommer op til bevidstheden. Dette uddybes senere. På denne måde dannes en *dualistisk bevidsthed*.

Jung skelnede mellem den personlige og den kollektive, arketypiske skygge, der kan være både positive og negative.

"Den Kreative, intuitive, feminine kraft", kan ses som en sådan kollektiv skygge, der i den vestlige verden er blevet forvist med videnskabens paradigme.

Under socialiseringsprocessen, er det uundgåeligt at barnet møder både skam og traumatiske oplevelser. Svigt, udskamning, adskillelser, operationer, fysiske eller psykiske traumer, overgreb, vold, afvisning fra en vigtig anden, dødsfald, skilsmisser, mm. er alt sammen medvirkende til det som L. Sørensen kalder "*Sjælemord*". (L. Sørensen 2013).

Vi "dør" en lille smule hver gang og trækker energien tilbage fra verden. Mure af forsvar bygges op for at beskytte selvbilledet.

Personaen

Er den maske, vi viser til omverdenen, og den er en slags kompromis mellem indre og ydre. Vi viser det af os selv, som vi synes passer ind i konteksten, og det kan være forskellige sider, alt efter hvem vi er sammen med.

Ego - selv akse

Grundtanken i den jungianske kunstterapi er, at mennesket fødes med et *selv* – at dette selv er centrum for det ubevidste – og at der i dette selv ligger et kim til at udvikle et *jeg*. Gennem opvæksten adskilles jeget fra selvet – og der udvikles *jeg-funktioner* og en *jeg-selvakse*. Således forestillede Jung sig, at psyken har to centre.

Når barnet udfordres og frustreres i passende balance, kan barnet udvikle et sundt og velfungerende jeg og en stærk og fleksibel jeg-selvakse. Begge dele er afgørende for, at barnet får en sund udvikling og kommer til at fungere godt i livet alene og sammen med andre.

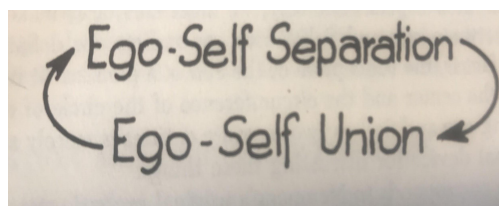
Ved traumatiske oplevelser, forstyrres forbindelsen imellem ego-selv akse, hvilket kan give forskellige psykologiske udfordringer. Disse er forsøgt skitseret skematisk i figur 1 bilag 1.

Edward Edinger beskriver ego-selv akse som en evig proces igennem livet imellem enhed og adskillelse. Han ser udviklingen som en spiralformet proces fra barndom til alderdom.

Indenfor energipsykologien ses og anvendes spiralen ofte som symbol på "*Shakti kundalini*" der rejser sig og udvikler bevidstheden igennem arbejdet med chakraerne.



"Reiki Kundalini symbol"



E. Edinger s. 5

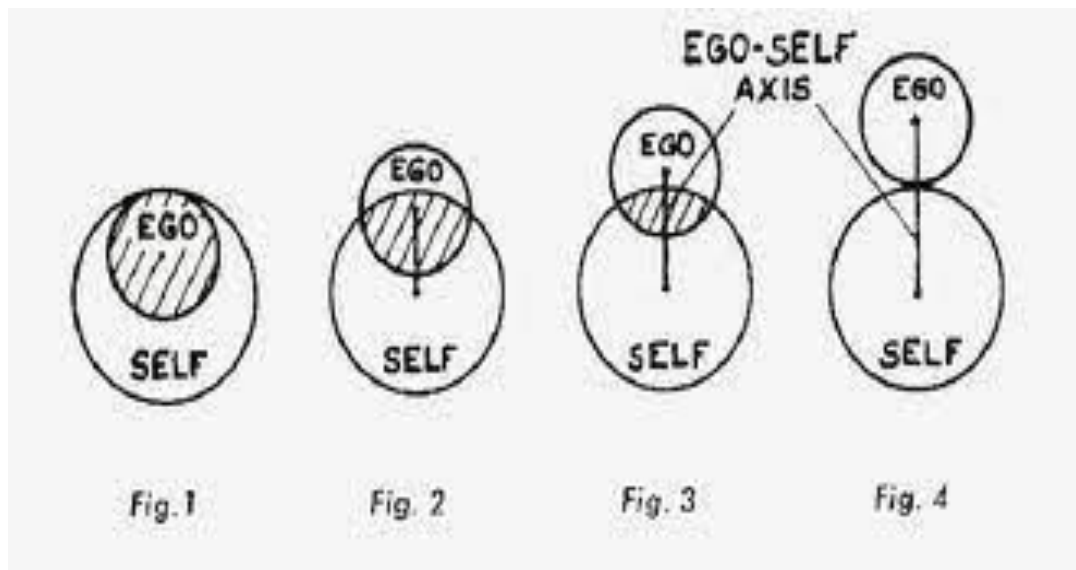
E. Edinger beskriver udviklingen fra uroborus til fuldt udviklet jeg, som er vist på billedet herunder. I figur 1 side 17, eksisterer der ikke noget adskilt selv. Egoet er kun til stede som et potentiale.

Figur 2 viser et begyndende ego, der stadig har en del af sig selv identificeret med Selvet.

Figur 3 viser et ego der har differentieret sig mere fra Selvet. Ego selv akse der i figur 1 og 2 var helt ubevidst er nu begyndende bevidst.

Figur 4 er en ideel ego-selv adskillelse med en komplet og hel ego-selv akse. E. E. skriver, at det nok mere er et teoretisk koncept og, at den ikke findes i virkeligheden, da vi alle igennem socialiseringsprocessen har oplevet større og mindre traumatiske ting, der har skabt forstyrrelser

og brud på ego-selv akse. Figuren viser at der i udviklingen sker to ting samtidig i den psykologiske udvikling: nemlig en progressiv ego-selv adskillelse og samtidig en begyndende bevidsthed om ego - selv akse.



E. Endinger s. 5

Vi har således to selvstændige centre i psyken og relationen imellem dem bliver *"Vitally important"* (E. Endinger 1972)

Det ligner den samme proces som esoterikerne beskriver, så livsaspektet svarer til selvet og formaspektet svarer til egoet?

Måske er det *"At blive det vi allerede er"*, det samme som at livsaspektet gennemstrømme formaspektet? At få egoet til at arbejde i selvets tjeneste, og først og fremmest have tillid til selvet.

Individuationen

Et andet centralt begreb er: *"Individuation"*, der kan forstås som selvvirkeliggørelse og handler om *at blive sit eget udelelige selv* og dermed at blive i stand til, at opfylde sit formål i livet, nøjagtigt som det lille agern, der bliver et egetræ og opfylder sit iboende potentiale. Selvet er psykens centrale arketype, og det er individuationens mål at erkende selvet og etablere en sund dialog mellem jeget og selvet. Denne dialog mellem psykens to centre, er det helt centrale iflg. Jung og svarer til *"At få livsaspektet til at gennemstrømme formaspektet"*.

Processen og dialogen også understøttes på forskellige måder. I kunstterapien understøttes dialogen mellem psykens to centre bl.a. gennem dialog med billeder, drømme og via aktiv imagination, som alle er kreative veje til det ubevidste.

Komplekser

Komplekserne dannes i opvæksten ved f.eks. traumeoplevelser eller mangel på anerkendelse af ens grundlæggende natur. De dannes også typisk ved udskamning af barnet. Komplekserne er autonome og lever deres eget liv i det ubevidste. De forstyrrer den bevidste vilje og retning og hæmmer et naturligt afslappet energiflow. Komplekser kaldes indenfor energipsykologien for samskaras. De afbryder forbindelsen og kommunikationen mellem egoet og selvet og derfor er vi

så interesserede i at få dem i tale, så ego-selv akser kan repareres. Eksempler kan være: mindreværds-, mor-, far-, ego- og skamkomplekser. 6)

Psykiske forsvarsmekanismer og vogteren

De psykiske forsvar er gode og nødvendige og har til formål at opretholde egoets struktur.

Vogteren (Også kaldet den indre dommer, kritiker osv.) er en del af vores forsvarssystem, og har til formål at holde egokomplekset på plads og forhindre, at vi kommer til at føle os udskaftet og forkert. Vogteren har vi sat der tidlig i livet, for at beskytte en sårbarhed, der blev skaftet ud, eller hvis grænser blev overskredet.

Vogteren sørger for at de inderste, mest sårbare sider af os, forbliver i det ubevidste og at energien forbliver løst bundet til æterlegemet.

Hver gang vi mærker Sjælens længsel og nærmer os noget konstruktivt, livgivende og forandrende, vågner vogteren, der samarbejder med og er en del af forsvarsstrukturen. De fleste af os har oplevelsen af, godt at vide hvor vi skal hen, godt at kunne mærke hvad vi vil, men at vi bliver standset af, at vi føler os dybt forkert, forkastelig, grim, uelskelig osv. Det er vogteren i aktion. For at reparere ego-selv akser er dialog med vogteren nødvendigt.

Herunder er nævnt nogle forsvarsmekanismer, der arbejder sammen med vogteren, for at opretholde selvbilledet.

Fortrængning.

Konfliktstoffet fjernes fra bevidstheden og presses ned i det ubevidste. man "lader som ingenting". Følelser som rædsel, angst og aggression, der var til stede da oplevelsen oprindeligt fandt sted, er skubbet bort fra bevidstheden. Der stor modstand på at få kontakt med oplevelsen eller følelsen igen, da det vil aktivere de tidligere rædsler. (Cullberg 1999)

Dissociation

Den traumatiske oplevelse bliver "arkiveret" på en diffus måde. Forbindelsen er kappet mellem eks. hoved og krop. Man forsvinder et andet sted hen. (Skov 2018)

Benægtelse

Minder om fortrængning, og foregår ubevidst. Hvis f.eks. Jeg'et drikker og de forbudte tanker omkring dette er bevidste, kan jeg'et slette eller benægte det ved en "Jeg vil ikke se virkeligheden i øjnene holdning. (Cullberg 1999)

Projektion

Betyder, at vi tillægger andre, det vi ikke bryder om i os selv. Det er et "Det man siger er man selv" forsvar.

Devaluering

Her nedgør man andre eller sig selv, for selv at føle sig bedre tilpas.

Rationalisering

Her 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

Er en særlig form for rationalisering, i stedet for at vedkende sig de følelsesmæssige grunde til sit valg, handlinger mv. kommer man med lange intellektuelle begrundelser og undskyldninger for det skete.

Reaktionsdannelse

Her viser vi det modsatte af det, vi føler. Griner når vi har lyst til at græde eks.

Projektiv identifikation

Er et tidligt forsvar, hvor personen projicerer sit konfliktmateriale over i anden person, modtageren kan ikke undgå at bearbejde det.

Splitting

Er et tidligt forsvar, hvor tankegangen er meget sort/hvid.

Humor Kan bruges som et forsvar i pressede situationer, hvor jeg'et forsøger at fjerne fokus fra det der er svært.

Isolation

Man undgår de personer/hændelser der trigger en.

"Acting Out"

Laver Scener, får "tantrums" og får ofte andre med.

Idyllisering/idealisering

Her fremhæver man urealistiske positive træk og egenskaber ved personer/hændelser, der ikke stemmer overens med virkeligheden.

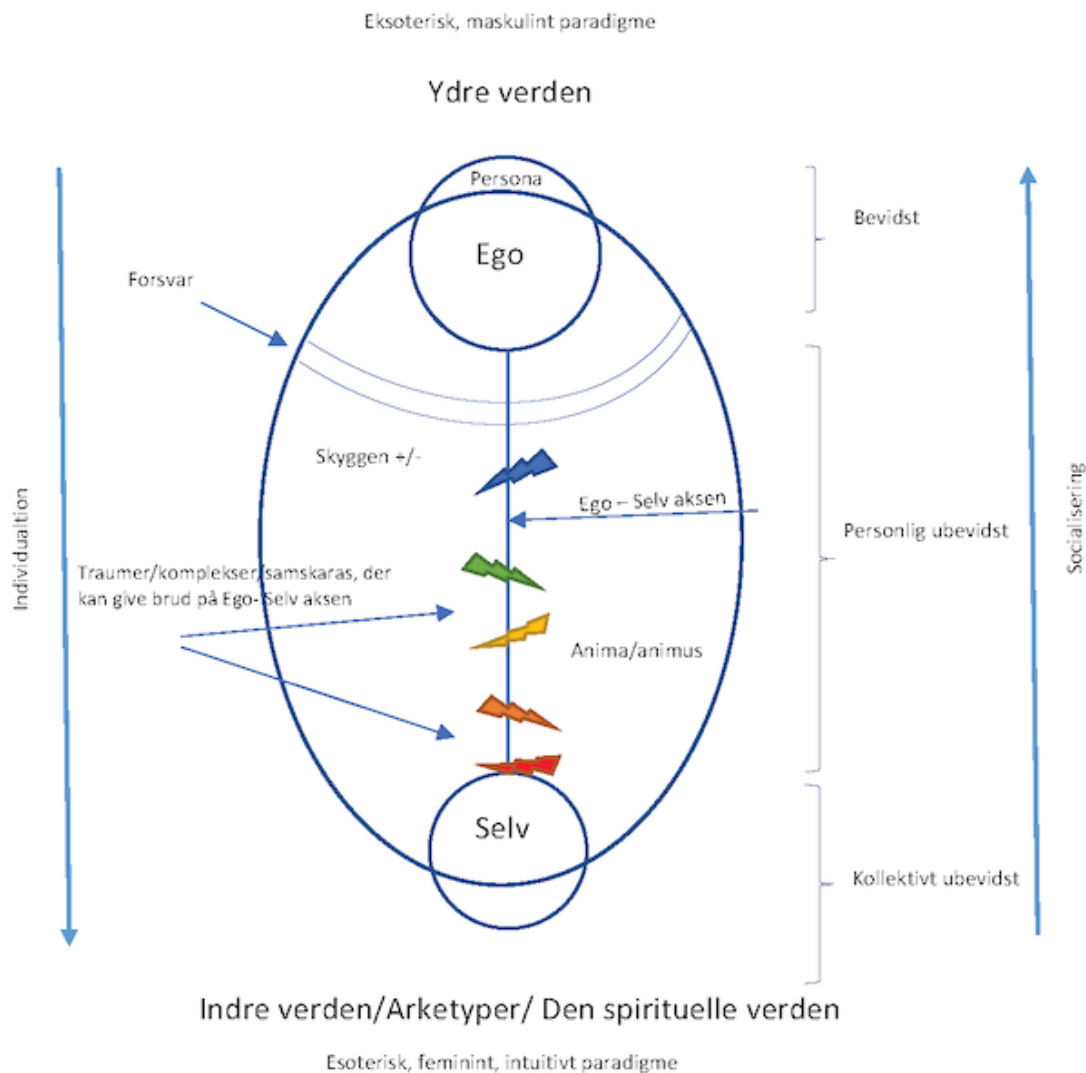
"Arketypisk Protector – Persecutor"

Donald Kalsched har i bogen *"The Inner World of Trauma"* beskrevet denne psykiske forsvarsmekanisme, der kan sammenlignes med kroppens immunforsvar i de tilfælde, hvor det begynder at bekriegen kroppen og give autoimmune sygdomme.

(Kalsched: 2013)

Den Psyko-Spirituelle Udviklingsmodel

I modellen herunder har jeg, for at skabe et overblik, forsøgt at samle de nævnte jungianske og esoteriske begreber.



Inspireret af Grønkjær 1998 s. 44, Skov 2005 s.23, Endinger 1972 s. 4.

Skam som årsag til hæmmet livsudtrykk og brud på Ego-Selv aksen

Skam begrebet og det feminine paradigme

Skam er en væsentlig årsag til et hæmmet livsudtryk og brud på ego-selv akse.

Patricia de Young beskriver skam som en følelse af kronisk uværdighed, der fører til lavt selvværd og som fører til ensomhed og isolation. Selvfølelsen er forstyrret i det relationelle felt. Det betyder, at det er vanskeligt at indgå i ligeværdige interaktioner med andre mennesker. Følelsen af at være uelsket og ensom kan blive overvældende og den indre vogter med sin kritikerstemme, kan i yderste konsekvens føre til depression og selvmord. (P. De Young 1998)

Det ekstreme eksempel er det japanske selvmords ritual, hvor et sværd stikkes i abdomen. Ritualet kaldes "*Harakiri*", der udføres, for at genoprette værdigheden efter skam.

Den kan ses som en metafor for skammens udslettende og ødelæggende virkning på flow, livsglæde og kreativitet. Det er tankevækkende, at ritualet kaldes "*Harakiri*".

Indenfor energipsykologien er harachakraet nemlig sæde for spontanitet, leg, lyst, drift, utæmmet kreativitet, gode forbindelser til andre mennesker mm.

Skam grundlægges i de tidlige år, hvor barnet oplever en voksen, der ikke kan rumme, spejle og hjælpe barnet til at integrere sine følelser.

Et eksempel kan være det lille vrede barn, der har en mor, der ikke er i kontakt med sin egen indre vrede. Når barnet får et raserianfald, vil denne mor forsøge at få barnet til at holde op, ved at skamme eller skælde det ud og gøre følelsen *"vrede"* forkert. Hun skelner ikke barnet fra handlingen og barnet kommer derfor til at føle *"hele jeg er forkert"*. Sker det ofte og gentagne gange, vil denne overbevisning føres med op igennem barndommen: *"Der er noget galt med mig, som jeg må gemme for verden"*.

Dette kaldes en dysregulerende forældre og resulterer i, at barnet gemmer denne side væk, (*laver Harakiri på den*) og kun viser de tilladte, socialt accepterede og *"pæne"* sider af sig selv. Problemet er, at den er ikke *"væk"*, den er placeret dybt i det ubevidste, som et lille forvist og uelsket barn, der blot venter på, at den gode mor kommer og redder og elsker det betingelsesløst. På den måde dannes bl.a. *"skyggen"* i den personlige psykologi. Alle de udskammede sider gemmes væk i psykens personligt ubevidste område, som det *"dårlige selskab"*, dem ingen vil have eller relatere til. Tilbage er de pæne og socialt accepterede sider, i ego komplekset. Når vi i opvæksten danner ego, danner vi også skyggen. F.eks. hvis i en familie det er tilladt at vise hjælpsomhed, uselviskhed, venlighed, kommer de frem i ego-komplekset og egenskabernes modsætninger som egoisme og fjendtlighed kommer i skyggen. Vogteren passer på, at de ikke kommer frem. Det er en del af vores socialiseringsproces og en naturlig skam er nødvendig. Indimellem bliver denne skam for stærk og begrænsende og så bliver den traumatisk fordi den danner brud på ego-selvaksen. Der er en disharmoni imellem livsaspektet og formaspektet.

Som tidligere beskrevet, kan det føre til en indre konflikt, sandsynligvis resulterende i fysisk sygdom.

Jeg havde i mange år en drøm om at skrive en bog, der skulle handle om *"Sundhed og sygdom i et nyt paradigme"*, men min indre vogter var stærk og sammenlignede mig med andre forfattere og overbeviste mig om, at det var bedre at lade være.

Jeg fik seneskedehindebetændelse flere gange over en periode på to år, blot jeg satte mig ved tastaturet. Det forblev sådan, indtil jeg fik nogle redskaber til at gå i dialog med vogteren og derefter kunne lade min indre længsel efter at skrive bogen færdig komme til udtryk.

Nu er bogen færdig og symptomerne væk.

Skam som kulturelt fænomen

Skam er noget vi alle kender til. Både de der lever med den indeni som selvkritik og selvhad, og de der vender den udad i verden og dømmer og kritiserer andre.

Grundlaget er det samme: *skamfølelsen*, som vi på bedste måde forsøger at mestre.

Skam strækker sig langt udenfor den personlige psykologi. Her tænker jeg på det patriakalske samfunds undertrykkelse af det kreative, feminine, intuitive, og spirituelle (både i kvinder og mænd). Det har vi i den vestlige verden levet under i flere hundrede år.

Hele vores samfund er bygget op på det maskuline princip og venstre hjernehalvdels præmisser: analyse, tænkning, det der kan måles og vejes, dokumenteres, verificeres anses

for sandheden.

Det feminine princip og højre hjernehalvdels mere intuitive, følende, helhedstænkende, tilgang til livet, har været anset som mere eller mindre forkert, hvorved mennesker med disse funktioner som primære forståeligt nok er kommet til at fremstå som "lavere" og har haft sværere vilkår i samfundet som i det enkelte menneske.

Stanislav Grof skriver:

"The disciplines that modeled themselves after Newton and Descartes have elaborated in detail an image of the universe as an immensely complex mechanical system, an assembly of passive and inert matter, developing with no participation of consciousness or creative intelligence" 2)

SKAM og chakrasystemet.

Figur 2 side 23, viser V. Skovs Model "Den blå diamant" hvor affekten SKAM ligger under frygt, sorg og vrede og over de positive affekter glæde og interesse. Skamaffekten ligger bag de andre negative affekter og opererer i det skjulte. Ved at arbejde med skammen, kan vi åbne til de positive affekter glæde og interesse mod vejen til selvet. Når skam er fortrængt til det ubevidste har vi kun affekterne sorg og glæde at arbejde med i terapirummet. Min egen erfaring er, at mange kognitive terapiformer ikke kommer længere end til at arbejde med affekterne sorg og vrede. Harachakraets legende, frie, utæmmede kreativitet forbliver lukket inde i den mere venstre hjernehalvdels orienterede terapiformer og sjælens visdom slippes ikke helt fri. Her er kunstterapien efter min mening uundværlig, da den også får fat i det førsproglige, i det symbolske, højre-hjernehalvdels univers.

Skam spiller en afgørende rolle i at energien trækker sig tilbage fra æterlegemet, resulterende i dannelse af samskaras.

Langt de fleste sygdomme i dag skyldes iflg. esoterikerne blokeringer og hæmninger i rod- og harachakraet, resulterende i angst og stressrelaterede sygdomme.

Rodchakraet spiller den største rolle, da det er fundamentet, hvorpå alt andet bygges. Hvis der er blokeringer i rodchakraet, kan kundalini shakti ikke starte sin rejse, svarende til et hæmmet livsudtryk.

Figur 1 side 23 viser de tre nederste chakraer, med selvet (sjælen) lukket inde i rodchakraet som et arketyrisk potentiale, harachakraet som det legende, kreative potentiale og solar plexus chakraet, der svarer til egokomplekset er dannet når barnet er omkring 7 år. Skam, der er relateret til kroppen og selvværdet, vil medføre, at rod og harachakraet trækker sig tilbage fra æterlegemet og bliver løst bundet, hvilket svarer til at der er brud på ego-selvaksen i den jungianske terminologi.

Der kan også være ubalancer i de øvrige chakraer, men rod-, hara- og solar plexus chakraet er altid involveret. Sygdomme og ubalancer skyldes et hæmmet sjælsudtryk i en eller flere af disse områder og kan føres direkte tilbage til traumer og skamoplevelser i barnets første leveår.

Fig. 1
De tre nederste chakraer



Fig. 2
"Den blå diamant"

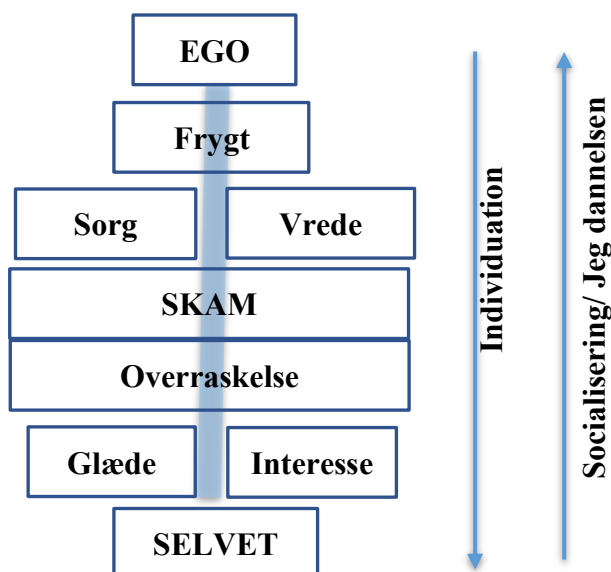


Fig. 2: Kilde V. Skov "Skam og kreativitet".

Skam domæner	Tegn på skam	Skammens potentiale	Formålet med den kreative proces	Chakraer
Biologisk	Kropslig forsømmelse	Helbred	Balance	Red chakra
Psykologisk	Lavt selvværd	Værdighed	Selv-Refleksion	Orange chakra
Social	Isolation	At høre til	Socialisering	Yellow chakra
Spirituel	Meningsløshed	Mening	Individuation	Blue, Green, and Purple chakras

Fig. 3 Skam domæner og chakraerne

Kilder V. Skov "Skam og kreativitet" s. 97 og S. Hauge. "Levende Visdom

V. Skovs model fig. 3 herover, beskriver skammens 4 domæner, som kan overføres til udviklingspsykologien:

Det biologiske område, hvor det nyfødte barn først og fremmest er interesseret i fysisk velvære.

Det psykologiske område, hvor jeg-udviklingen og dannelsen af personligheden finder sted.

Det sociale område, hvor barnet når teen age årene, er det den sociale identitet der er fokus på.

Det spirituelle område, hvor den voksne påbegynder individuationsrejsen.

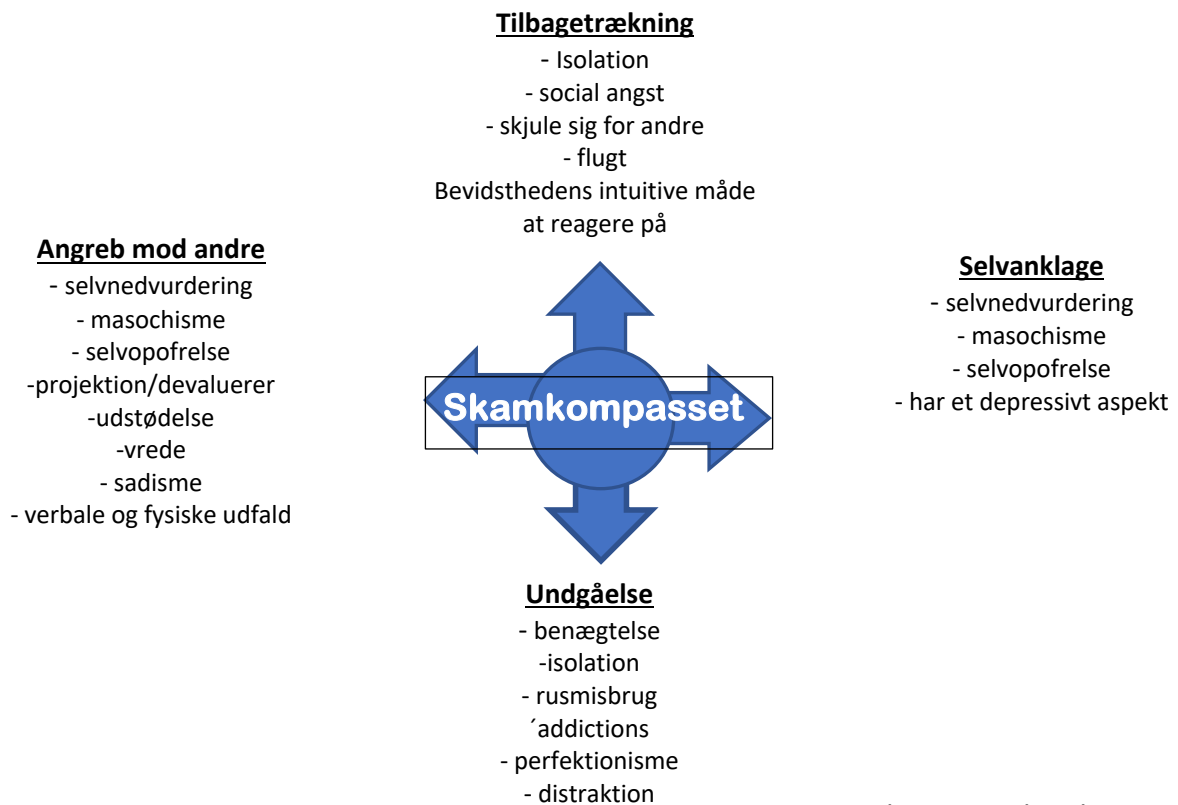
Jeg har koblet de 7 hovedchakraer og energipsykologien til modellen. Det skal forstås på den måde at alle chakraer er i spil altid, men i den pågældende periode, eks. den biologiske periode, er rodchakraet dominerende. I det sociale domæne, når barnet når skolealderen og teenageårene, er

det det gule chakra der er dominerende, men alle øvrige chakraer er også aktive. Udover de 4 domæner som alle hører til den personlige psykologi, er det vigtigt at italesætte den kollektive, kulturelle skam, specielt i det feminine paradigme.

Ved at forbinde os med stærke arketyperiske kvinder fra historien fra eventyr og myter fra eks. den matriarkalske periode (2500 år f.Kr.) kan vi være med til at heale den kollektive skam.

Iflg. John Bradshaw, er der tale om to former for skam. En naturlig skam, der er god og nødvendig og gør at vi kan fungere i samfundet og en giftig skam, der truer med at destruere os og alt omkring os. Han ser den giftige skam som årsag til de fleste former for psykiske lidelser, ubalancer, misbrugsproblematikker og sygdomme. Han taler om, at vi fødes ind i familiesystemer og hurtigt mister vores autentiske selv, og at skammen er nedarvet fra generation til generation. (Bradshaw 1988)

Det glædelige er, at der kan gøres noget ved det. At vi ikke behøver at gemme os for omverdenen, at trække os tilbage, eller foregive at være noget vi ikke er. Vi behøver ikke længere at gå rundt med evindelige selvanklager og negative tanker. Vi kan hele skammen. Skamkompasset herunder viser iflg. D. Nathansson, nogle fundamentale strategier, når vi er skam aktiveret.



D. Nathansson. Skamkompass 9)

Skam har fyldt meget i min egen livshistorie, derfor har jeg valgt at vægte den højt som en af hovedårsagerne til et brud på ego-selv akse og et hæmmet livsudtryk. V. Skov understreger vigtigheden i at arbejde med skam, da denne affekt ligger under de andre negative affekter og udøver sin indflydelse. (Fig. 2 s. 23). Hun skriver om skammens udviklingsmæssige potentiale, at målet er: *"At lære os selv bedre at kende og nå forbi den indre dommer, som fortæller os at vi ikke har nogen værdi i at være den vi dybest set er"* (Skov 2009 s. 1)

Dette er kunstterapiens metode kombineret med auragrammer og energilæren rigtig god til, som vi skal se senere.

Kunstterapi

Kunstterapiens styrke, er at det er en terapiform, der involverer begge hjernehalvdele. Den integrative tilgang sørger for, at det er *hele* mennesket der arbejdes med, hvor vi både tilgodeser det biologiske, det psykologiske, det sociale og det spirituelle niveau, resulterende i at det feminine og maskuline princip bringes i spil ligeværdigt.

Vi taler om 3 metodiske perspektiver:

Det pædagogiske niveau, hvor vi taler om tegningen (3. person)

Det terapeutiske niveau, hvor vi går i dialog med tegningen (2. person)

Det integrative niveau, hvor vi identificerer os med tegningen (1. person)

Klienten og hans/hendes situation, bestemmer, om det er 1. 2. eller alle 3 niveauer der arbejdes med i terapien.

Kunstterapiens metodologi

Kan beskrives ud fra de 4 domæner: biologisk, psykologisk, socialt og spirituelt.

En kunstterapeutisk proces, hvor alle 4 domæner inddrages, kan f.eks. se således ud:

1. Biologisk domæne

Affekten aktiveres igennem den kreative proces. Billedet, lerfiguren, eller opstillingen laves uden at terapeuten blander sig.

Den bagvedliggende filosofi er, at kroppen har en instinktiv og selvregulerende mekanisme, som hvis den får tid, vil arbejde mod healing og balance. Metoden er ikke konfronterende og derfor god til meget sårbare grupper.

2. Psykologisk Domæne

Her lægges vægt på den psykologiske brug af det kreative udtryk.

Det primære fokus er at bevidstgøre og integrere forviste dele. Eks skyggeintegration, anima/animus arbejde, familieopstillinger der viser klientens primære familie og dermed også de internaliserede mønstre.

Traditionel samtaleterapi, hvor klienten får mulighed for at italesætte skammens udtryk og finde nye potentialer og ressourcer i sig selv.

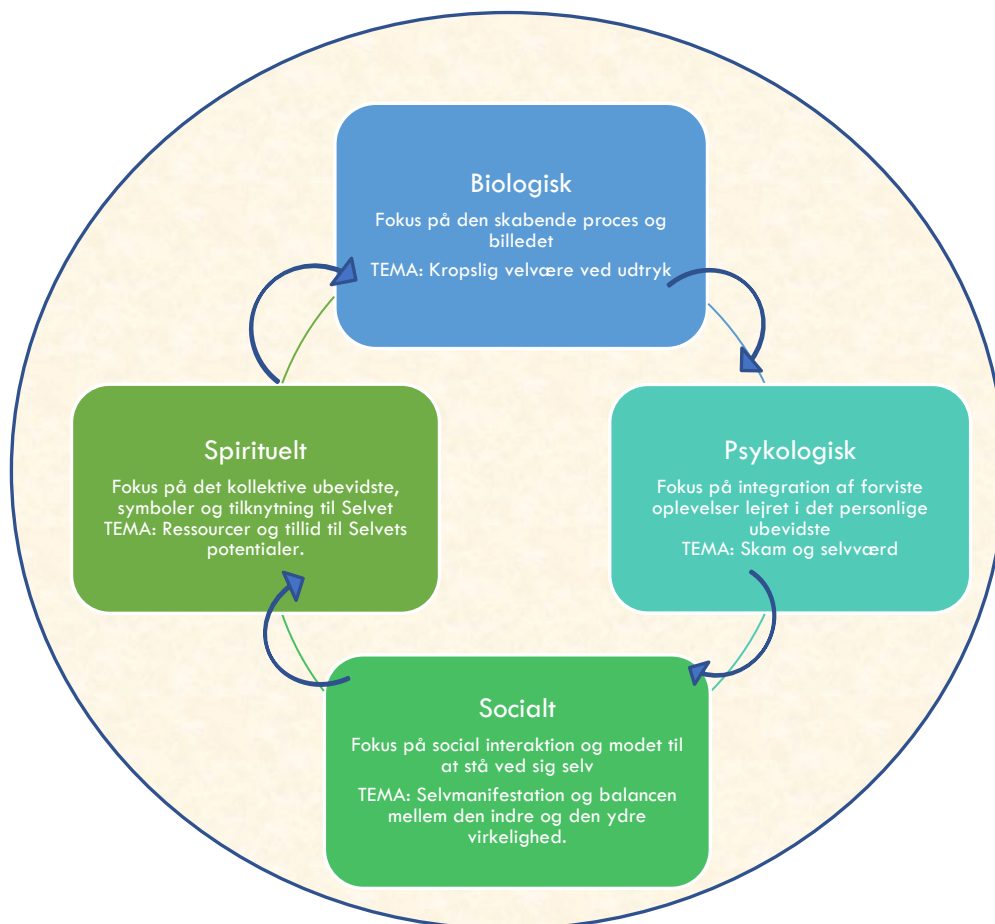
3. Social Domæne

At være en del af en gruppe er en af vore grundlæggende behov. Det kræver en vis skamfølsomhed. Skam i det sociale felt fører til isolation. Ingen ønsker at være den, der er udenfor og arbejdet med social skam er god i grupper, trygge grupper, hvor dynamikkerne og projektioner kan få lov at udspille sig. På den måde kan jeg styrken udvikles og afprøves i et trygt forum inden den skal ud i virkeligheden.

4. Spirituelt Domæne

Denne del tilsigter at bevidstgøre om områder i psyken der har ligget i skyggen. Arbejdet går på at reparere Ego-Selv aksen, at genforbinde de to, så Individuationsprocessen kan fortsætte. Bevidstgørende, integrativt arbejde. (Skov V. 2009)

Figuren herunder viser de 4 domæner. Det bagvedliggende gule område, skal forstås som et esoterisk, fusions felt, hvor den alkymistiske proces udspiller sig med alt, hvad både klienten og terapeuten bringer ind i rummet, bevidst som ubevidst. Det uddybes i afsnittet *"Refleksioner over min rolle som terapeut"*.



De 4 domæner (Skov 2009)
og det arketypiske/esoteriske lag

Om billeder, symboler og Theodore Abt's analysemodel.

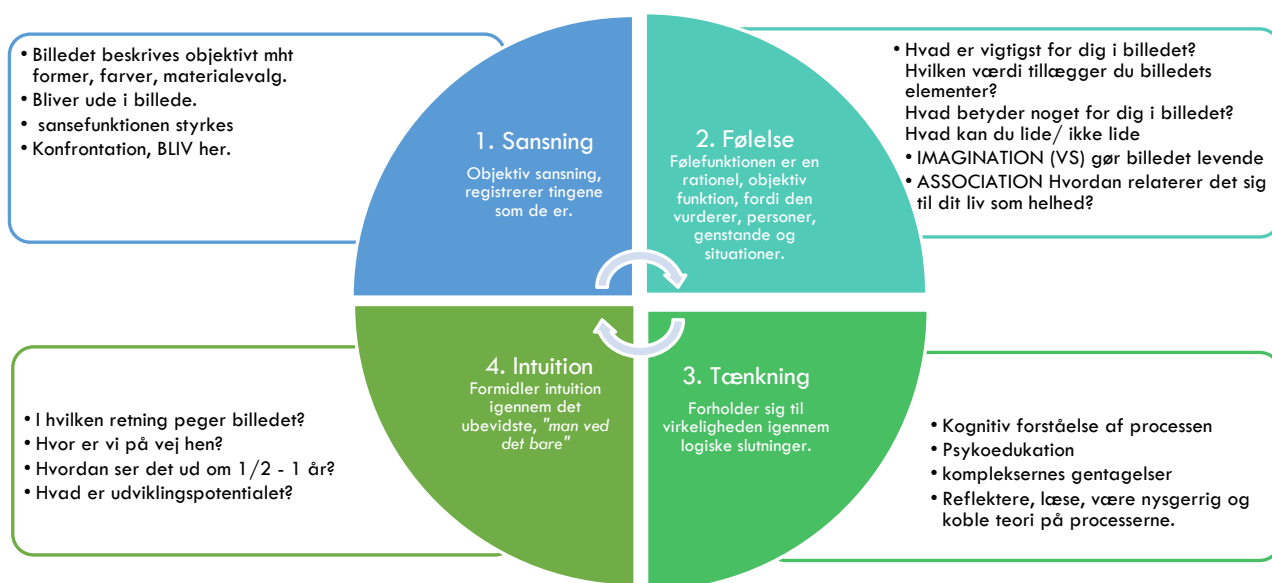
Billeder og symboler er direkte budbringere fra vores ubevidste og kan bl.a. bruges til at bevidstgøre og forstå årsagen til fysisk sygdom og ubalance. Det symbolske sprog er flertydigt og hører til højre hjernehalvdels måde at fungere på. Vanskeligheden består i at få venstre hjernehalvdels mere logiske, rationelle tænkemåde til at "oversætte" symbolet, der har både en personlig og en arketypisk betydning. Den kollektive, arketypiske betydning er den vi f.eks. kan finde i symbolleksika, den personlige betydning er unik for den enkelte og er forankret i den personlige psykologi og de dertilhørende følelser. Arbejdet med symboler i forbindelse med fysisk manifesteret sygdom og ubalance, giver således rigtig god mening, da de kan hjælpe os bagom den fysiske dimension. Vi kan forstå en sygdom eller et fysisk symptom, som en symbolsk

manifestation af en ubalance, der ikke kan løses eller forløses udelukkende med venstre hjernehalvdels analyser og metoder.

Herunder er Abt's analytiske model forklaret som en kunstterapeutisk metode, der kan anvendes til at komme fra det eksoteriske til det esoteriske lag og til at gå i dialog med den fysiske sygdom, smerte eller ubalance.

Modellen er baseret på Jung's lære om *"The 4 functions"* og beskriver de 4 områder: *"sansning, følelse, tænkning og intuition"*. På den måde sikrer vi, at eks. en terapeut med den intuitive funktion som den stærkeste, ikke kommer til at efterlade klienten, der er mere sansende eller tænkende. Målet med individuationen er, at vi kan anvende alle 4 funktioner så nogenlunde lige godt.

T. Abt's billedanalytiske model



I de følgende eksempler, ses modellens styrke, idet den bringer bevidstheden fra sygdommen ind i det esoteriske, feminine paradigme OG skaber dialog mellem både sansning, tænkning, følelse og intuition, altså en ligeværdig kombination af højre og venstre hjernehalvdels funktioner.

Case 1. T. Abt's analysemodel anvendt til klient med knæsmærter.

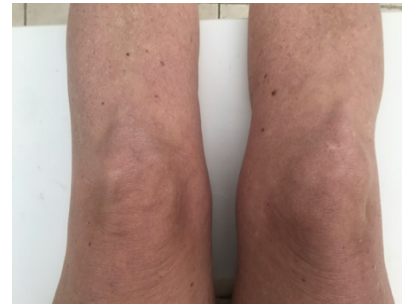
Billederne herunder er fra mit arbejde med en kvinde, der kom i klinikken med et højre knæ, der er hævet og med inflammation. (*Billede 1*). Fra en meditativ tilstand gives knæet en form og en farve på papiret (*Billede 2*) og herefter kan en dialog efter Abt's model startes med billede 2.



Billede 1 "Knæ m inflammation/smerte"



Billede 2 "Lille monster"



Billede 3 "Knæ uden inflammation/smerte"

Billeddannelsen bliver således en direkte vej til det esoteriske felt. Dialogen og mine refleksioner fra vores første session er indsat i skemaet herunder.

Kunstterapeutisk arbejde efter Abt's model	Klient med såret knæ	Terapeutiske refleksioner
Vil du beskrive billedet faktuel? Former, farver, Symboler? Hvis du har brug for det, kan du lægge et stykke papir over billedet og lige tage en dyb indånding... Prøv at komme tilbage hertil.... Hvad ser du mere ude i billedet? Du synes den er dum? Hvorfor tror du den råber og er sur? Vil du lukke den ud? Hvad vil der ske hvis den kom ud Hvordan tror du den har det derinde? Hvis nu ikke den må komme ud, kunne du så forestille dig hvad den kunne have brug for?	Jeg har kaldt billedet "lille monster". Den er orange med noget rødt forneden indeni noget gult. Udenfor er der sort. Der er tremmer forneden til venstre. Den har strithår og to arme en rød og en orange. Jeg får kvalme nu. Nej det er ikke nødvendigt..... PAUSE, det virker som om klienten trækker sig ind i sig selv..... Den har vrede og lidt bange øjne og skarpe tænder, men den er lukket inde..... Den er dum..... Ja det er ligesom om den råber..... Fordi den vil lukkes ud. Den gider ikke være derinde. Den råber: "Luk mig uuuuuuud" Nej den skal blive derinde, den er grim og ligner et græskar..... Jamen det kan den ikke, den er alt for og vild og ustyrlig..... Den er ked af det fordi den er helt alene. Den mangler kærlighed	Vi er i Abt's model i det sansende domæne, ude i billedet, der beskrives faktuel. Det lille monster sidder i hara- og rodchakraet indhyllet i solar plexus chakraets energi. Højre side er handleside traditionelt. Skamkompleks/samskara i harachakraet? Kvalme = forsvar? biologisk domæne? Blev jeg lige lidt for meget mor her? Jeg kan se der bliver arbejdet hos klienten så jeg holder rummet og giver tid..... Vi går over i det psykologiske domæne iflg Abt. Overføring: stik i solar plexus og uro, jeg bliver irriteret. Jeg registrerer det og lader det være for nu. Vogteren – forsvar..... "Hvor var mor?" tænker jeg.... Manglende spejling på vrede og ustyrlig? Skyggebarn? Lyst, seksualitet i harachakraet, tryghed i rodchakraet. Skamheling, ved at bringe den arketyperiske "Gode mor" i spil, reparerer ego-selv aksen.

Vil du have lyst til at male <i>"den gode mor"</i> ind i billedet? Du er også velkommen til at finde en genstand i rummet der kan være <i>"den gode mor"</i>. Hvordan vil det se ud i dit liv når du gør det her f.eks. hver dag i en måned? Vil du ha' lyst til det? Kender du det her fra dit liv? Har du oplevet det før? Hvad tror du knæet og lille monster prøver at sige til dig? Det lyder som nogle gode ressourcer... "Kender du noget til begrebet skygger?" Vil du ha lyst til at jeg afslutningsvis fortæller lidt?	Klienten finder en madonna figur i rummet og stiller hen til <i>"Lille monster"</i> Så vil den blive gladere.... Ja, den skal ikke være helt alene.... Ja det har jeg. Når jeg får at vide jeg skal gøre noget jeg ikke har lyst til og ikke siger nej, så kan det godt gøre ondt i knæet. Eller hvis jeg gerne vil danse og stemmen indeni siger: <i>"Du er for kluntet og grim til det"</i>. Så stopper jeg jo. Det ved jeg ikke, men den gule farve er stærk, og sværdet i den røde hånd kan jeg bruge til at passe på mig selv når jeg skal ud herfra engang. "nææ" Ja det vil være dejligt.....	"Lille monster finder med tid ud af, at den er elsket som den er. Metoden "Amplifikation" bringes i spil Her holder jeg en lille pause, så klienten kan få ro og tid til at processe. Jeg aner noget selvkærlighed i feltet og at en konfrontation med vogteren er for tidlig. Det Intuitive domæne Tænkning domænet Taler i 1. person. Har integreret noget. Solar plexus ilden kan bruges til grænsesætning. Her forklarer jeg om skyggedannelsen, forsvar og vogteren. Er det for tidligt at konfrontere vogteren? Måske i næste session - den gode Animus må på banen og sætte sunde grænser for vogteren.
--	---	---

I de følgende 8 måneder arbejder vi med *"lille monster"*. Det er skyggen til *"den lille stille pige"*. I starten er det svært for klienten at acceptere det lille monster, og vogteren kommer på banen med kritik og domme over den lille, men efterhånden som vi får den arketypiske *"Gode mor"* på banen, bliver hun mere kærlig og omsorgsfuld over for den. Her skriver V. Skov:

"Det personlige og det arketypiske må interagere for at bryde skammens destruktive mønster."
(Skov 2018 s. 3)

"Den gode mor" i den personlige psykologi var fraværende da lille monster blev skabt, men her kan vi ved hjælp af metoden *"Aktiv imagination"* hente hjælp i det kollektive ubevidstes arketyper. Her er den ubetingede *"Gode mor"* at finde og hun kan bruges til at hele skam, traumer og mangler i den personlige psykologi. På den måde skabes en forbindelse mellem ego-selv akse.

Klienten finder, med hjælp fra den arketypiske gode mor, frem til at den faktisk er ret sød, men ganske vild og ustyrlig. Den er fuld af liv og gode ideer, men må gemme dem væk, pga. manglende spejling fra den biologiske mor. Væk med dig, ned i knæet farvel og tak. Sjælemord komplet. Mange år senere begynder *"Lille monster"* at larme i form af smerte og hævelse i knæet. Jeg ser det som et udtryk for, at Sjælen længes efter at blive mere hel, mere komplet og skal bruge lille monster og andre hengemte ressourcer og potentialer i den proces. Kvinden har ikke lyttet til sine impulser og derfor har lille monster nu sat sig fast som en samling fortættet, rødorange samskaraenergi med blokering til følge i rod- og harachakraet. Med kunstterapiens metode har vi mulighed for at gå direkte i dialog med det ubevidste igennem symbolsproget. Ikke med venstre hjernehalvdels analytiske tilgang, men med højre hjernehalvdels *"væren med"* og villighed til ikke at vide noget til en start, men i en tålmodig venten indtil symbolet afslører sin hemmelighed INDEFRA. Det er en procesorienteret *"indefra-og-ud"* tilgang, som jeg ser det hårdt tiltrængt i vor nuværende sundhedsvæsens resultatorienterede sygdomsforståelse.

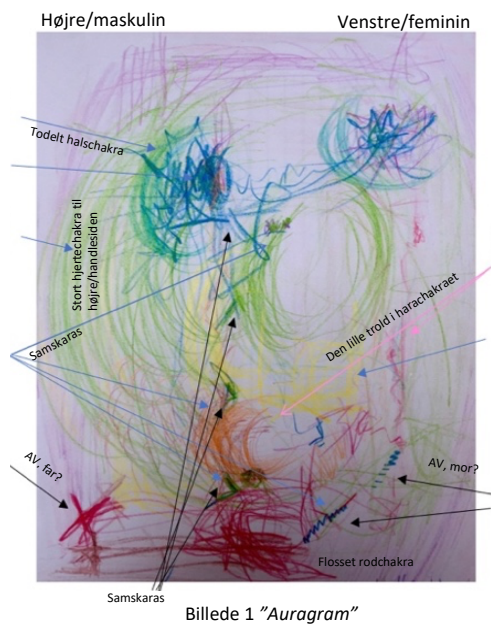
At reparere ego selv akser så livets kvalitet kan strømme frit, er en tidskrævende proces, måske er det derfor, at det biologiske domæne stadig er fremherskende? Det er lettere og hurtigere at gå til lægen, få noget medicin, eller en operation og herfra hurtig tilbage på arbejdsmarkedet igen? Vi har fjernet symptomet, men årsagen, komplekset der skabte symptomet, har vi ikke fjernet. Det vil sandsynligvis vise sig på andre måder senere i livet, for som Pema Chödrön så smukt skriver:

"Nothing ever goes away until it has taught us what we need to learn"

(Pema Chodron: "When things fall apart" 2017)

I tilfældet herover er det bl.a. selvkærlighed der skal læres. Det tager tid, når overbevisningen der skabte det hævede knæ, har været den fremherskende det meste af livet. Lag på lag af forsvar, vil forsøge at forhindre at lille monster kommer ud, men sjælen ønsker udvikling. Den konflikt der skabes her, er den sande årsag til sygdom. (A. Bailey 1974).

Case 2 T. Abt's model kombineret med eventyrfortælling anvendt til klient med fibromyalgi



Billede 1 "Auragram"



Billede 1 "Den kolde vrede trolde"



Billede 2 "Den venlige trolde"



Billede 3 "Som i et eventyr"

Billederne herover er lavet af en 54-årig kvinde, der er sygemeldt fra sit job som pædagog pga. stress, fibromyalgi og lungeproblemer. Hun har i mange år lidt af depressioner, som man har forsøgt at medicinere væk uden resultat. Hun har været medicinfri i 2 år.

Efter en kort indledende snak, bliver vi enige om at lave et "tøm kroppen billede". (Auragram, billede 1) Kvinden er fortrolig med at sanse sit energisystem, og derfor bliver billedet meget detaljeret. Billedet skal læses på den måde, at det holdes op til kroppen med forsiden ud i rummet. De små mørke ansamlinger er samskaras. Den venstre side af billedet rummer det feminine paradigmes kvaliteter, og højre side rummer de maskuline principper. Det ses tydeligt, at der er en overvægt i det maskuline felt i papirets højre side, hvilket kan sige noget om, at kvinden har været meget udadvent og orienteret i den ydre verden. I venstre side er farverne mere spredte og luftige. Dvs. et tydeligt eksempel på et maskulint, domineret system, hvor det feminine må vige. Der er en generel hæmning af energiflowet.

Her har vi et øjebliksbillede af et energisystem, der jo også er præget af det kollektivt ubevidste. Der er mange steder vi kan starte, jeg kan mærke, at det i mig føles uoverskueligt.

Jeg beder kvinden beskrive auragrammet faktuel og går frem på samme måde som i tidligere eksempel efter T. Abt's analytiske model. Dialogen er som følger, er fra vores første to sessioner, med mine refleksioner i højre kolonne.

Kunstterapeutisk arbejde efter Abt's model	Klient med fibromyalgi	Mine terapeutiske refleksioner
1 x session "Vil du beskrive for mig hvad du har tegnet?"	"Jeg kan se der er meget grønt, og en blå med klumper. Den røde farve er flosset og hænger ikke sammen Der er en blå zik-zak linie, det får mig til at tænke på, at jeg er født med navlesnoren om halsen.... Den røde dernede har nok noget med far at gøre."	Inden kvinden starter med at beskrive billedet, har jeg en uro og en følelse af ked-af-det, opgiveness og uoverskuelighed i kroppen. (Overføring?) den sidder jeg bare i og observerer. Det sansende domæne, Her skal vi blive ret længe for at opdage noget nyt. Jeg er obs. på min egen trang til at synes, at nu skal vi videre her, fordi det er min sidste funktion at udvikle. Angst/utryghed i rodchakraet? Hæmning? Stort hjertechakra, hælder TH og blokeret halschakra far-kompleks? noget vi ikke må se? (min projektion?)

<i>"Prøv at komme tilbage i billedet og beskriv det igen. Hvad ser du, er der nogle farver du ikke har beskrevet, eller symboler?"</i> <i>"Har du lyst til at prøve at tegne trolden op på et nyt stykke papir?"</i> Jeg holder stilheden meget længe.... <i>"Hvad sker der i dig lige nu?"</i> <i>"Hvor mange år er du lige nu?"</i> LANG PAUSE..... <i>"Vil du ha' lyst til at rejse dig op og stille dig bag ved stolen? Og forestille dig, at du er dit højere Selv eller den ubetingede gode mor, der taler til den lille 2-årige på stolen?"</i> <i>"Hvis du ikke er klar til at have den sure trolde med, vil du så ha' lyst til at lave et billede hvor den er i, give den nogle gode omgivelser at være i mens den venter?"</i> <i>"Du lyder overrasket"</i> <i>"Kunne det være fordi den lille trolde var glad for, at du så den og tegnede til den?"</i>	Hun bliver stille og får tårer i øjnene..... Hun sidder længe og kigger og pludselig udbryder hun <i>"Neeeej, se en lille trolde i det orange, den kan jeg godt li'".</i> Hun peger.... Efter en tænkepause tegner hun billede 1 <i>"Den ser sur ud, den kan jeg ikke li'."</i> Hun tager et nyt stykke papir og tegner billede 2 <i>"Den ser glad ud, den kan jeg godt li'"</i> Hun lægger billede 1 væk med bagsiden opad. <i>"Jeg bliver ked af det og får ondt i kroppen, når jeg kigger på den sure trolde".....også selvom jeg kan se han ligger omvendt. Hun lægger hånden på maven.</i> 2 år Hun sidder stille..... synker ind i sig selv..... Hun rejser sig langsomt og besværet og stiller sig bagved stolen med hænderne på stoleryggen. Det er ikke hendes "2-årige jeg" der sidder på stolen hun taler til, det er trolden, der ligger med bunden i vejret. Hun siger: <i>"Det er svært det her. Jeg ved godt du er ked af det over ikke at måtte være med. Jeg tror XX er lidt bange for dig...."</i> Hun peger på sin egen to årige der sidder på stolen. Hun går over og vender billedet af den sure trolde om og tager den med tilbage på stolen..... Sidder længe og kigger på billedet og siger så: <i>"Jeg synes det er synd for dig at du ikke må være med og det kan jeg godt forstå du er sur over"</i> <i>"Jeg er altså ikke klar endnu, til at have dig med"</i> <i>"Ok....."</i> Her kommer billede 3 som hun kalder <i>"Som i et eventyr"</i> frem. Hun udbryder spontant: <i>"Jeg har slet ikke ondt – det er jo som i et eventyr"</i> <i>"Ja, det var ligesom om der var noget der blev lettere indeni"</i> <i>"Ja helt sikkert"</i>	Skal jeg gå med hende i det følelsesmæssige område? Nej det er for tidligt siger min intuition mig.... Jeg giver hende en Kleenex i stedet og forbliver i det sanselige område. (Intakt ego-selv akse, kongurens) Jeg bliver usikker og føler mig lidt dum? Jeg kan ikke se trolden. Overføring? Eget kompleks aktiveret? Begge dele? Fusion? HOLD STILHEDEN. De Jungianske metoder amplifikation og aktiv imagination og bringes ind her, vi er i den undersøgende fase. Skyggeintegration aktiverer vogteren og forsvarerne. Vær varsom her..... Psykologisk domæne Jeg forbliver nærværende og lyttende imens hun kigger på de to billeder. Jeg kan se der sker noget i hende så jeg holder stilheden og rummet. En forvist skygge? SKAM ved vredesaffekten? Jeg tænker Skovs model <i>"Den blå diamant"</i> ind her, har skammen i rod- og harachakraet bundet sig til sorg? Så skal vi arbejde med at aktivere vredesaffekten. Accept af den vrede trolde. Hun har modstand. Vil ikke kigge på den.... Vogteren er aktiv. Skam i det biologiske felt? Hun har ramt et traume/skam felt, vi sidder fast i terapien. Der går hvad der føles som en evighed (5 minutter ca.) Panik..... HOLD stilheden..... Jeg får en impuls til at sige: <i>"Vil du ha' lyst til at rejse dig op og stille dig bag ved stolen? Og forestille dig, at du er dit højere selv, der taler til den lille 2 årige på stolen?"</i> (hun er vant til at arbejde med sit højere selv i meditation) Og siger det..... Det højere selv = Den gode mor som symbol for Selvets arketype skal ind her..... Der er bevægelse i rummet og i psyken igen.... Bare hold rummet og vær nærværende..... Den positive affekt overraskelse og glæde? Kærlighed, omsorg og bevidsthedens lys ind til hara og rodchakra og den forviste skyggetrolde. Var det den sure trolde, der forsøgte at gøre opmærksom på sig selv igennem smerterne, der slap grebet lidt, da hun rettede opmærksomheden ind til den? Jeg kan mærke en glæde og lettelse i rummet. Jeg fornemmer det er nok for i dag og er bevidst om, at vi ikke har nået Abt's tænkning og sanseområde. Jeg tager det ind næste gang.
2. x session <i>"Hvordan har du haft det siden sidst?"</i> <i>"Hvordan har du det lige nu.?"</i> <i>"Hvad med de små trolde, har du dem med og har du lyst til at arbejde lidt videre med dem?"</i>	<i>"Sådan lidt blandet, mine smerter var væk i to dage men så kom de igen."</i> <i>"Jeg har ondt i kroppen.....Min fibromyalgi larmer..."</i> <i>"Ja....."</i>	Jeg er bevidst om, at jeg bliver lidt styrende her. Min animus sætter retningen og ved hvor vi skal hen.

"Nu kaldte du billedet med den sure trolde: "Som i et eventyr", vil du have lyst til at skrive et lille eventyr om billedet?"	"Ja....." "Der var engang en lille trolde som var helt alene. Der var ikke nogen der kunne li hende fordi hun altid så så sur ud og sagde gryntelyde så de andre blev bange. En dag kom hendes troldeemor og sagde at nu kunne hun ikke bo mere sammen med sine søskende og så sendte hun den lille trolde pige ud i skoven med en madpakke og ikke andet. Den lille trolde var meget ked af det og kunne ikke forstå hvorfor hun ikke måtte være med. Hun kiggede længselsfuldt tilbage, men døren var lukket og skoven begyndte at lukke sig omkring hende. Hun følte han blev kvalt og begyndte at skrig højt. Hun skreg i tre dage og tre nætter og til sidst kom der en god fe og hørte hendes skrig. Hun tog troldepigen med sig dybere ind i skoven og lod hende vokse op der med mange andre grimme, dumme, dårlige, etbenede, trehovede og andre misfostre. Blandt dem fandt hun ud af, at verden var mere mangfoldig end som så og besluttede koste, hvad det koste ville, at hun ville bringe den visdom med sig tilbage til sit ophav en dag." SLUT	Manglende spejling fra mor og andre af "Det forkerte", det sure? Vreden? Skyggen der forvises..... 2 år tidligt forsvar er det det "Arketyperiske Protector – Persecutor", der er i spil? Min projektion ud i feltet? Smerte over at blive forvist inden forsvaret (feen og "den anden verden" lukker sig om hende?) Personlig og kollektiv forvisning af "det grimme?" Tilbagekomst af det feminine? Tænkning domæne Kognitiv reflekteren, venstre hjernehalvdel bringes i spil. Det intuitive domæne Sjælens længsel, livets kvalitet?, energien flyder bedre i harachakraet.
"Tak for deling af eventyret (hun læste det højt for mig) Hvad sker der i dig lige nu?"	"Jeg tror at den lille trolde er mig, og at de smerter jeg har, er fordi den vil ud og være med, men jeg gør ligesom mor gjorde, tillader kun det pæne og ordentlige....."	
"Hvad vil den lille trolde bringe af ressourcer/gaver til dig? Hvad kan du når den er med dig?"	"Det vil blive meget sjovere at være mig. Jeg har altid gerne ville lave keramik."	
"Hvad kunne du forestille dig der kunne ske om 1 år fra nu hvor du har fået den lille trolde mere med dig?"	"Så har jeg sagt mit job op og har mit eget lille keramikværksted, hvor der er beskidte, grimme, pæne, artige og uartige børn, der kommer og laver figurer hver dag."	

I takt med at denne kvinde arbejdede med at udleve sin drøm om at åbne sit keramikværksted og undervise lidt skæve børn, mindskedes hendes fibromyalgi.

Hun er stadig i en proces med at frigøre sig og udleve sjælens længsel. Smerterne har ikke sluppet hende helt, men hun er i dialog med dem i stedet for som tidligere at bekæmpe dem. Processen har taget ¾ år. Den lille trolde er nu blevet hendes ven og læremester.

I de to nævnte eksempler, har T. Abts metode kunne anvendes til at bevidstgøre årsagssammenhænge og kigge bagom symptomet sygdom/smerter. Det er en tidskrævende og til tider smertefuld proces, hvor vi skal i dialog med vogteren og forbi mure af forsvar. Langt derinde bagved, finder vi hengemte drømme og længsler, næsten ligesom at finde en skjult skat.

Jeg anvender ofte eventyrskrivning i terapien, fordi dets symbolsprog fremmer heling og tilbagekomsten af det der ligger hengemt i det ubevidste.

I eksemplerne herover, blev smerter og sygdom vigtige budbringere i vores læringsproces? Hvad gør vi ved denne proces, når vi undertrykker med medicin og hårdhændet "fjerner" med operative indgreb?

I det næste eksempel har jeg valgt at bruge en anden af kunstterapiens metoder: "Bagsidemetoden" til bevidstgørelse og heling af fysisk sygdom.

Case 3: Kunstterapiens "bagsidemetode" anvendt til klient med gentagne blærebetændelser.



Oplægget til denne øvelse var en meditation, hvor klienten 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 denne oplevelse gives et udtryk på papiret. Dette kom der billede nummer 1 ud af. Billedet er lavet over en blærebetændelse samt en fysisk smerte i blære og underlivsområdet.

Alle de følgende billeder er der arbejdet med med, efter Abt's metode, koblet med metoden: "*Meditativ analyse af et symbols betydning*" på billede 13" (Se bilag 3)



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 jegét ikke får udtrykt, noget 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 på, at blærebetændelserne kan være et fysisk manifesteret symptom på en underlæggende konflikt imellem disse tre områder.



Billede 2 "Samarbejde"

Billede 2 er lavet ved at lægge det tomme papir ovenpå billede 1

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 ses 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.

Det barnlige, næsten uskyldige udtryk i billederne, leder tankerne hen på barnet og det legende.

I billederne 3 og 4 kan det være strukturen "The high flyer", vi ser. Lidt virkelighedsfjern, impulsstyret, kreativ, kunstnerisk, tæt på det ubevidste og arketypiske felt.

Som tidligere nævnt, har det maskuline princip været fremherskende i vores kultur i flere hundrede år. Højre hjernehalvdels kvaliteter som analyse, tænkning, fornuft og handlekraft har været fremherskende værdier, hvor det feminine princip mere højre hjernehalvdels intuitive, kreative, følelses 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". (Leonard, Linda 1998)

Kvinder har forskellige måder at håndtere denne konflikt på: nogle bliver hårde, dominante og tager forsvaret "krigerkvinden" på, andre indtager rollen som "den evige lillepige", "the high flyer" eller andre egostrukturer for at klare sig.

Disse billeder afløses af billede 5: "Death"



Billede 5 "Death"

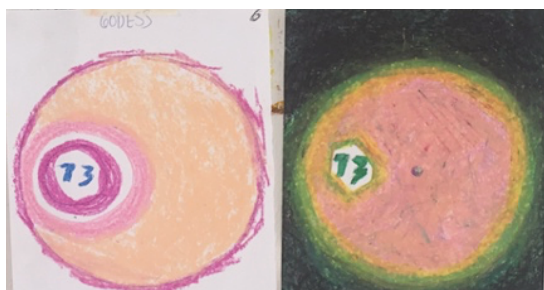
I dette billede sker et vendepunkt i serien. Billedets titel "Death", peger på, at vi er i bunden af det psykologiske felt og arketypen "Døden" manifesterer sig.

I dødens mørke samler der sig tre små trekantede former. Symbolet leder i første omgang tankerne 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 tankerne på solar plexus energien, men da det kommer fra bunden af psyken, vil jeg nærmere henvise det til selvets lys.

Lyset, 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 arketypiske struktur "Gudinden".



Billede 6 og 7: "Godess"

Den lyserøde farve, symboliserer iflg. klienten det feminine, bløde, fine. Ferskenfarven kan ses som sjælens kvalitet.

Cirklen ses ofte som et symbol for selvet, talsymbolet 13 har mange betydninger, for klienten blev det til *Gudindetallet* 13, der henviser en feminin urkraft, en kraft med en guddommelig kerne.

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 tilføjet, kernekraften manifesteres.

Konflikten på billede 1 kunne handle om, at denne kraft undertrykkes og ikke kommer til udtryk i sit fulde potentiale. Sjælens længsel og det liv der leves, (livsaspektet og formaspektet) er ikke i overensstemmelse, resulterende i symptomer i det feminine område, i harachakraet.

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.

Efter den meditative analyse af billede nr. 7 kom disse ord til klienten:

"Jeg er rund,"

"Jeg er i ro"

"Jeg har en guddommelig kerne"

"Jeg er fuld af visdom"

"Min feminine urkraft"

"Jeg føler mig stærk og urørlig"

"Jeg kan lyse i mørket"

"Jeg viser vej for andre"

"Jeg arbejder som psykoterapeut"

Samtidig med, at hun sagde disse ord, vågnede vogteren og sagde:

"Hahaha, hvad er dog det for noget pjat"

"Du er da ikke alt det der, hvad skal det til for?"

"Bliv nu her, her er godt og trygt"

"Du er da for dum til at begynde på et studie"

"Stop nu, og få dig et ordentlig job"

Det grinede hun meget af, for som hun udtrykte det: *"Det er jo som at høre min far"*.

Vogteren og forsvarssystemet gjorde sit arbejde godt. Urkraften (billede 6 og 7) blev undertrykt og kun et svagt udtryk manifesterede sig i verden (billede 1), resulterende i symptomet

"Blærebetændelse".

Denne konflikt mellem sjælens længsel, og det der rent faktisk blev udtrykt, svarer til at der er disharmoni mellem livsaspektet og formaspektet som beskrevet tidligere.

Det tog kvinden tre måneder at blive symptom og sygdomsfri. Hun er ved at lære at samarbejde med sin vogter og bliver stærkere. Hun har lige tilmeldt sig en 4-årig psykoterapeut uddannelse og glædes ved det.

Case 4: Smertediagrammet og højre-venstrehånds teknikken anvendt til klient med smerter

Billederne herunder viser, hvordan kunstterapiens metode "Højre/venstre hånds skrivning" (L. Capacchione 1991 s. 37), kan anvendes til at bevidstgøre og komme i dialog med smerter og sygdomme.

Forud for billeddannelsen, guidede jeg klienten i meditativ kontakt med smerten/smerterne i kroppen og derefter gav klienten disse et udtryk (en form og farve) på et fortrykt papir med modeller af kroppen fra forskellige vinkler (se bilag s. 53). Klienten blev også bedt om at finde et ressourceområde/et trygt sted i kroppen. Dette fremgår af billede 1 herunder.

Herefter valgte klienten et område ud, som hun havde lyst til at kigge nærmere på og forstørrede dette på et nyt stykke papir. Dette fremgår af billede 2 venstre side.

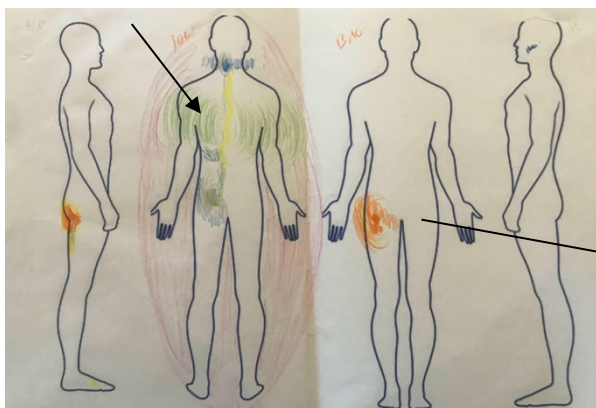
L. Capacchione skriver i bogen Recovery of your inner child: "Inside every adult, there is a child crying: "Let me out" (s. 19) og giver en anvisning på, hvordan man kan komme i kontakt med dette barn. Metoden går ud på at lade barnet skrive med den ikke dominante hånd og lade den indre gode mor svare med den dominante hånd. Jeg oplevede at imens klienten sad der, var der en stemme fra den indre vogter, der talte også, hvorfor jeg til metoden har koblet endnu en kolonne som jeg synes hun overser: "Vogteren".

På billedet herunder fandt klienten en lille kreativ, ekspressiv 3 årig, udklædt i mors sko med pynt (grene i håret) og ganske nøgen. Smerten hun arbejdede med, sad i lysken (det orange harachakra område) og imens hun var i dialog med barnet, kom der erindringer op for hende fra den tid, hvor hun elskede at udklæde og pynte sig. Barnet her blev udskammet på det groveste, fordi hun ikke havde noget tøj på, og vogteren med forsvarssystemet har siden da holdt dette barn godt gemt fra verden. L. Capacchione mener det er nok, at vi har dialogen med barnet, hvilket jeg er uenig i. Noget af det sværeste, er jo at vende os om og elske disse sider, så vi må lære at komme forbi vogteren som V. Skov skriver, hvis skammen skal heles. Derfor er der taget en tredje kolonne med på billede 2 herunder, med plads til vogterens stemme.

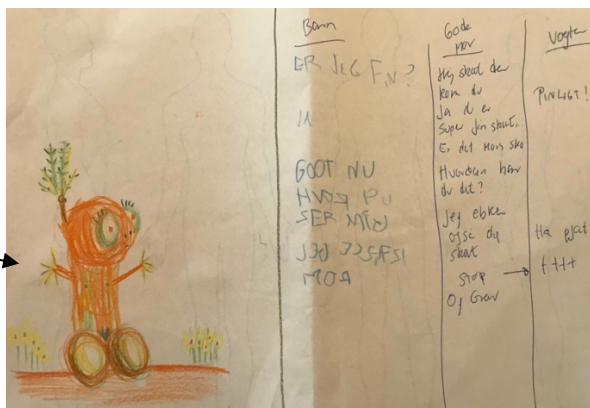
Arbejdet gik ud på, at lade den gode indre mor holde og spejle barnet og få den gode far på banen også, til at grænsesætte for vogterens negative stemme. Når vogterens stemme blev for stor, kunne hun hoppe ind i det grønne, trygge, ressourcestærke område i hjertet.

Tre måneder og 5 sessioner efter er klientens smerter væk. Hun har købt lærred og pensler og udfolder sig nu kreativt som aldrig før.

Ressourceområde



Smertediagram Billede 1



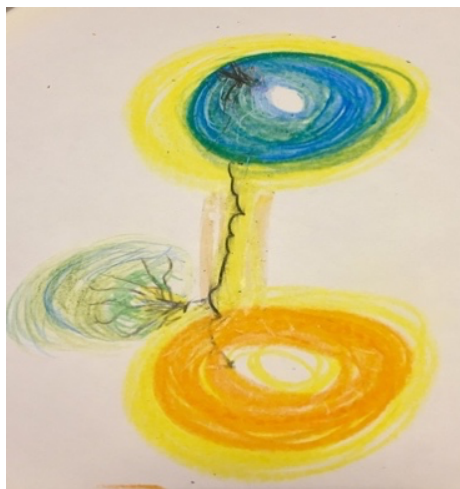
Forstørret smerte

Dialog Billede 2

Eget arbejde med smertekroppen og kunstterapi

Casen herunder viser, hvordan metoder fra den esoteriske lære og kunstterapien kan forenes. Billedserien er lavet efter en weekend med mine børn Da alle var kørt, skyllede en stor *"ked-af-det-hed"* og smerte ind over mig. Jeg savnede dem helt usigeligt og en længsel efter mere nærvær gravede dybt i mig. Jeg følte trang til at græde, jeg mærkede halsen stramme op, som en klump, der voksede og snørede sig sammen. Tårerne steg op i øjnene og jeg greb muligheden, for at kigge nærmere på denne tilstand.

Jeg tog mine oliefarver og lavede et *"tøm kroppen billede"* Jeg mærkede smerten i halsen, en kvælende fornemmelse, og gav den et udtryk på papiret. Det er den blå runde form foroven på billedet.



Billede 1

Efter at have siddet lidt og tegnet blå cirkler og ladet tiden arbejde, forvandlede tilstanden *"blå"* sig. Smerten i halsen lagde sig lidt, og i stedet begyndte en mere murrende, dunkel smerte i underlivet at kalde på opmærksomhed.

Jeg greb den orange farve og begyndte spontant, at give denne murren et udtryk. At sidde med farven orange og igen lade tiden arbejde, forvandlede oplevelsen. Nu kunne jeg mærke både halsen og underlivet samtidig. Det føltes som om der sad to små børn indeni mig og skiftevis kaldte på opmærksomhed.

Herefter begyndte det at murre i maven, under navlen og jeg gav også den et udtryk. På den måde fulgte jeg kroppens visdom og sprog. Jeg fulgte bevægelsen og gik i dialog med kroppen igennem farverne.

Herefter begyndte halsen at kradse igen og jeg fik lyst til at tegne den lille sorte ansamling til højre i den blå farve. Det er en klassisk samskara energi.

Den lavede en forbindelse til den orange farve og en lille gren ud til højre side. Jeg fik lyst til at bruge den gule farve og lavede forbindelsen, fra den blå til den orange cirkel. Ved at arbejde den gule farve ind i billedet, kunne jeg mærke en styrke, en retning.

Jeg gik herefter i dialog med billedet efter Abt's billedanalytiske model.

Herefter holdt jeg billedet op foran mig og mærkede, hvad på tegningen der dragede mig, hvad jeg var nysgerrig på at arbejde mere med.

Her faldt mit blik på den lille sorte ansamling i den blå cirkel og jeg spurgte den om det var ok, at jeg forstørrede den. Jeg mærkede en uro komme snigende, og følte det var ok at gå videre.

Billede nr. 2 viser denne proces.



Billede 2

Her startede jeg med at forstørre den sorte i den blå cirkel fra det første billede. Det blev til en stikkende cirkellignende ansamling. Herefter lagde jeg den blå farve langs de sorte linjer. Her mærkede jeg igen den stikkende fornemmelse i hoften og fik nærmest lidt åndenød. Jeg fjernede mig derfor igen og malede i stedet i cirkelbevægelser med den blå, gule, orange og grønne farve. Jeg sad længe og arbejdede udenom den stikkende, sorte farve og havde på et tidspunkt brug for en "time out". Her lagde jeg simpelthen et stykke hvidt papir ovenpå, indtil jeg igen var centreret i mig selv.

Jeg besluttede mig for ikke at gå yderligere ind i den sorte farve, da kroppen reagerede for voldsomt. I stedet anerkendte jeg den, gav den plads og gav mig til at arbejde i cirkler rundt om den.

Der var ikke tvivl om, at jeg havde ramt et traumepunkt og måtte gå forsigtig til værks, for ikke at retraumatisere systemet. Kunsten var at holde forbindelsen med kroppen mens jeg arbejdede. Mit gæt er, at hvis jeg var gået mere hårdt på, var det blevet en mere mental proces, hvor den sorte del havde gemt sig igen, havde dissocieret og bundet sig løst til æterlegemet. Det ønskede jeg ikke. Jeg ønskede ikke mine forsvar blev aktiveret, nu jeg endelig var kommet i kontakt med smerten. Jeg tegnede lyseblå og grønne farver og frem kom den lille orange kugle i midten. HURRA. Jeg fik mig arbejdet ind til det legende, kreative, potentiale, der rummer en længsel. Der er den. Den lille kugle er min næste bog, der ønsker at komme til udtryk. Den sorte farve er vogteren, der beskytter den orange kugle fra at blive til grin ude i verden. Den sorte er min vogter og beskytter. En samskara fuld af angst og skam, baseret på tidligere oplevelser, om at føle sig udenfor, at være til grin, ikke at være god nok, følelsen af fiasko mm. Ved at gå i dialog med den fik jeg en dybere forståelse af dens funktion. Den var ikke min fjende som jeg skulle bekæmpe, men min ven som forsøgte at beskytte mig.

Billedanalyse ud fra et kunstterapeutisk og energipsykologisk perspektiv

På billede 1 er der en sort ansamling i den blå farve, hvilket kan tolkes som en blokering i halschakraet. (Smerten sad også tydeligt i halsen). Den hvide farve i midten antyder at der er en god kontakt til kronechakraet og de guddommelige kvaliteter. Denne kvalitet findes både i den blå og orange og kan trækkes ind som en ressource.

Det kan betyde, at der ligger en blokering i udtrykket, at noget holdes tilbage, at der er arbejde at gøre med at få kreativiteten i harachakraet til at tale med halschakraet.

"Gaven i halschakraet er at acceptere vores originalitet, udtrykke vores autentiske stemme og tale vores sandhed" (Holm og Kihlgast 1995). Jeg fornemmer det er her, der ligger vækstpotentiale. Jeg har længe gerne ville skrive en personlig bog og er $\frac{3}{4}$ færdig med den. Den ligger som en dårlig samvittighed og venter. Jeg har modstand på at færdiggøre den og når jeg tænker ind i det, handler det om, at jeg er bange for ikke at *"være god nok"*, *"hvad tænker de andre"* osv. Det er et skam baseret kompleks – en samskara, der handler om manglende selvværd – manglende tillid til eget udtryk. Den klare hvide farve i centeret kan trækkes ind som en ressource – her brugt som en slags klarsyn og intuitiv fornemmelse ind i systemet. Jeg VED det godt. Jeg skal bare turde handle på det min sjæl dybest set længes efter.

Den orange farve er fin og ren. Den er iblandet den gule farve. Dette tolker jeg som om der skal bruges en solar plexus energi, en vilje og ego'ets styrke, til at give mere flow mellem den orange og den blå farve. Ansamlingen til højre der knytter sig til den sorte streg, indeholder de sort/brune kvaliteter som henviser til ubevidsthed/frygt. De pastelagtige grønne, gule, blå og hvide farver, der ligger omkring ansamlingen, tolker jeg som kærlighed, opmærksomhed, vilje til at være med smerten og ubehaget. Dette tilsammen vil over tid opløse de mere mørke farver i tegningen, som er ubevidsthed. I midten af den orange cirkel er et hvidt område der tolkes på samme måde som ovenfor og som kan bruges som en ressource.

Ved at trække på sjælskvaliteter (kronechakraets hvide farve) og konstant *"møde op"* til mig selv, er min dybeste overbevisning, at vi kan heale både fysiske og psykiske blokeringer og ubalancer. Bogen bliver en realitet. Jeg skaber på den måde overensstemmelse mellem det jeg dybest set længes efter og det udtryk jeg tillader.

På billede 2 er de samme farver gennemgående. Her giver det måske mere mening at kigge på billedet som en helhed. Kommunikationen med smerteområdet (den blå der ligger sig op af den sorte) viser mig, at der er en god proces i gang. *"Jeg ser mig"*. Den lysegrønne farve er for mig en kærlighedsfarve. Ved at lægge den konstant og i hele billedet giver det en ro i dynamikken. Lidt ligesom et barn der falder til ro, når mor og far tager det op og giver det Kærlighed på dets præmisser.

Jeg spørger ind i billedet og går i dialog med det – som er den mere terapeutiske del. Jeg spørger: *"Hvem er du, hvad har du brug for? Hvordan kan jeg støtte dig?"* Jeg mærker efter hvad der tiltaler mig og frastøder mig på billedet, for til sidst at smelte sammen med det. Jeg prøver at sidde, at stå, at mærke billedet i kroppen. Jeg ved at billedet er en del af mig. Jeg leger med udtrykket. Prøver at forestille mig, hvad der er sket om et år fra nu, hvor jeg har taget ansvar for og draget omsorg for det. Det føles berigende og jeg bliver rank i ryggen.

Processen med at tage den mørke ansamling og forstørre er en frisættende og bevidstgørende måde, at arbejde med selvudvikling på. Ved at forstørre mørket, det som nogle vil kalde at *"danse med sine dæmoner"*, bliver der plads til mere lys og flere nuancer. Tætheden opløses og andre kvaliteter træder frem. Ved at forstørre og kaste bevidsthedens lys ind i området, kan den lille orange kugle fødes, og kilden til længslen og smerten autentisk identificeres. Paradokset er, at det vi er allermest bange for i os selv, rummer de største gaver.

I eksemplet herover, er det tydeligt, at den sorte ansamling som giver en klump i halsen, er et undertrykt udtryk. Forsvarene projektion og forskydning sørgede for at skyde længslen udenfor mig selv og rette den udad i stedet for at rette den indad til årsagen. På den måde kunne det mest sårbare sted forblive beskyttet og i skjul.

Under processen med at forstørre den mørke ansamling mærkede jeg flere gange, at jeg havde lyst til at gabe, at rejse mig og gå rundt, mine tanker blandede sig og sindet blev aktivt. Mit forsvar blev aktiveret. Ved at give processen lidt ro (jeg lagde et stykke blankt papir ovenpå billede 2, for at lukke processen), kunne jeg forblive bevidst i det svære, i kroppen uden at dissociere.

På den måde blev det muligt at holde det svære åbent uden at gå fra det, eller lade mig overmande af det. Det er i min verden blevet et rigtig godt sted at være. På den måde kan jeg holde det neutrale ego i et bevidst nærvær.

Billede 3 herunder, lavede jeg dagen efter de andre, da jeg stadig følte mig uforløst. Jeg startede med at gå i meditativt nærvær med billede 2. Metoden går i sin enkelthed ud på at holde billedet ca. en armslængde ud fra dig og finde et fokuspunkt på billedet. Så går du i meditation med åbne øjne. Du kan holde opmærksomheden på kroppen og vejrtrækningen. Det vigtigste er at du ikke leder efter noget. Bare vær med det der opstår og mærk hvad der sker i dig under processen. *(Jess Bertelsen 2016)*

Jeg mærkede mit hjerte åbne sig og der blev mere plads i halsen, på den følelse startede jeg med at male den nederste cirkel og herefter kom de andre to. Jeg mærkede glæden, styrken og kraften i mig da billedet kom frem. Jeg forestiller mig, at det er mig der står forinden, godt groundet i den brune muldjord. Jeg spreder armene op og former derved en slags gral. En modtagende feminin form, hvor energien fra de højere lag kan komme ind. Den midterste cirkel symboliserer min sjæl og den øverste min ånd. Den ferskenfarvede/lyserøde streg, der går solidt hele vejen ned igennem de tre runde, viser mig, at min kanal er ved at være fri og fin. Når den orange farve bliver mere ferskenfarvet, henviser den til de mere åndelige aspekter som lykke, Kærlighed, dyb følelse med livet og alt levende.

Min opgave er at holde mig der, for her kan jeg skrive uden besvær. Beriget, støttet og med en legende let tilgang. De små blomster i mulden symboliserer vækst og udvikling. Et dejligt sted at slutte en proces.



Billede 3

Refleksioner over min rolle som terapeut

Jeg har arbejdet med healingen og energipsykologien siden 2003 og har set mange klienter igennem tiden. I et overføringsfelt har jeg uden at være bevidst om det, været en slags skraldespand for mine klienters ubevidste. Jeg videreførte ganske ubevidst mit familiemønster med en svag mor og en alkoholiseret far og blev overansvarlig og hyper sensitiv overfor andres behov samtidig med at jeg udslettede mine egne. Dette, kombineret med en ringe grænsesætning og et lavt selvværd, var når jeg kigger tilbage ret problematisk. Jeg havde ingen behov.

Jeg har især igennem de sidste 8 år lært værdien af egenterapi og selvbevidsthed og mener det er altafgørende at kende mine egne svage punkter og svære områder i min egen psykologi.

Supervision og egenterapi er noget jeg mener er nødvendigt kontinuerligt at få, da det giver en større bevidsthed omkring egne dynamikker. Jeg har udviklet et mere stabilt og neutralt ego, og fået mere værdighed.

Igennem mit arbejde med at lære min egen psykologi, samskaras/komplekser at kende, er jeg blevet bevidst om, at jeg har både mindreværds- og skamkomplekser i det biologiske, psykologiske, og sociale domæne. I det spirituelle domæne har jeg ikke oplevet skam, da det er meget velkendt område for mig. Et tidligt traume, har fået en del til at dissociere til feltet *"In between"*. Kalched skriver om dette tidlige forsvarssystem, og om det gyldne barn, der er fanget i et selvdestruktivt *"Self-care system"*.

Barnet betragtes som et uskyldigt og helligt indre barn som er en del af Sjælen/Selvets arketype. *"The Soul Child"* er en symbolsk betegnelse for barnearketypen, der ligger i det kollektive lag af det ubevidste. Det besidder mytisk/spirituelle kvaliteter.

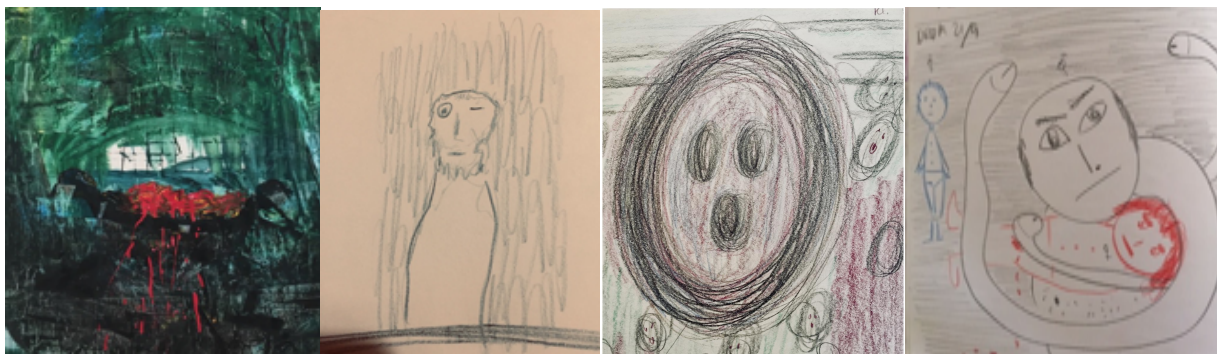
I *"The psychology of the child archetype"* udvikler Jung ideen om dette guddommelige indre barn. Han skriver:

"In every adult there lurks a child, an eternal child, something that is becoming, is never completed and calls for unceasing care attention and education. That is the part of the human personality, that wants to develop and become whole." (Jung 1954, fra D. Kalched 2013)

Barnet repræsenterer den dybeste længsel efter at realisere sig selv. Det er et så værdifuldt, at det bliver holdt i eksil efter tidlige traumer og bliver fastfrosset i *"the space between"* til det gamle forsvarssystem opløses og det kan realisere sig selv. Først for ½ år siden fik jeg for alvor kontakt med dette guldbarn, der allerede nu har givet mig så uendeligt mange gaver. Jeg er blevet bedre til at mærke mine fysiologiske behov, og min kreativitet og mit selvværd blomstrer.



Billederne herunder er fra min egen proces, med at hente de dissocierede dele ind i den personlige psykologi, at hente guldbarnet hjem.



1. (år 2020)
"Tilbage fra dødsriget"

2. (år 2020)
"Animus vågner"

3. (år 2019)
"Terror"

4. (år 2019)
"I grebet på DIS"

Jeg kalder dem "*mine skyggebørn*" og "*de forviste*". Det var "*de myrdede*", fortrængte, spærrede inde- dele af mig, fremkommet ved tidlige brud på ego – selv aksen.

Forsvarsmekanismer som: "*arketypisk protector – persecutor*", fortrængning, projektion, acting out, devaluering, rationalisering, holdt i mange år en del af min psyke "*i grebet på DIS*".

En streng og religiøs opvækst med mange udskamninger, tidlige traumer og skader på ego-selv aksen inden objektrelationen var stabil, fik en del af mig til at synke ind i arketypfeltet "*In between*" og var forankret dér i mange år, resulterende i en bipolar personlighedsstruktur, en mangeårig spiseforstyrrelse, angst, depressioner, periodevis lammelser, celleforandringer, og kroniske halsbetændelser.

Når jeg kigger tilbage, ser jeg primært et rod-, hara- og halschakra i ubalance, en livsenergi der var løst bundet til æterlegemet og dissocieret til livet "*in- between*". Jeg ser, hvordan smerter og ubalancer i kroppen, var min sjæls måde at forsøge at råbe mig op på, at fortælle mig, at der var noget galt.

Signaler jeg i mange år overhørte, fordi jeg havde travlt med at "*være noget for*" andre og udslette egne behov. (Et mønster grundlagt tidligt i barndommen, da jeg skulle "*passe på mor*")

Billede 2 "*Animus vågner*" er fra en drøm tilbage i 2019. Det er den samme unge animus som året forinden står som en blå (*Halschakraets farve*) figur i baggrunden på billed 4.

Billede 1 viser den dissocierede del af psykens tilbagerejse til livet – en proces der stadig er i gang.

Jeg havde bygget tykke mure af forsvar rundt om de mest smertefulde sårbare sider af mig selv for at beskytte selvbilledet. At lade forsvarerne falde, var forbundet med en del smerte og modstand. Først som 55-årig, kom der stof til bevidstheden, som forsvaret "*Fortrængning*" havde passet godt på. I takt med den øgede bevidsthed og mere selvkærlighed, forsvandt alle sygdomme og fysiske symptomer.

Det betyder ikke at jeg er færdig, jeg har været i egenterapi sådan on and off siden jeg var 22 år og er det stadig en gang hver 14. dag. Dette, sammen med supervision på mit klientarbejde, mener jeg er særdeles vigtigt, da jeg tror på at jeg kun kan se og rumme så meget af mine klienter som jeg kan se og rume af mig selv.

Et eksempel er auragrammerne. Før tegnede jeg dem over mine klienter som en del af mit clairvoyante arbejde. Når jeg kigger tilbage, kan jeg se, at behovet for at blive beundret, ganske ubevidst fyldte og skyggede for det reelle behov for at hjælpe. Jeg lavede dem ud fra en del af mit mindreværds/mereværdskompleks og fik masser af ros og beundring udefra, men jeg var tom indeni, fordi energien bandt sig om et stort mindreværdskompleks og jeg derfor måtte jeg fyldes udefra. Nu laver mine klienter dem selv, som en del af individuationsrejsen.

Ud over ovenstående, er jeg blevet opmærksom på at jeg også har et fusionskompleks. Fusionskomplekset er et arketypisk mønster, som ligger ud over både kultur og historie. Det dannes tidligt i spædbarnets psyke i fraværet af et rummende og nærværende forhold til en vigtig anden (oftest moderen). Det dannes i fraværet af en følt forbindelse med en empatisk anden, der kan relatere til den angst og det kaos det lille spædbarn føler.

Hvis ikke der er en voksen til stede, der kan spejle og rumme spædbarnet, dannes der et stærkt fusionskompleks, der resulterer i en fastlåst psykisk situation, hvor denne psykiske kvalitet ikke kan inkarnere ind i spædbarnets liv.

Fusionskomplekset er kendetegnet ved at være fused (sammensmeltet) og disconnected på en gang. Et *"fusional pull"* og en oplevet distance, en ikke kommunikation der eksisterer samtidig. Indenfor filosofien er dette et kendt problem, man kalder det: *"True contradictories"*.

Fusionskomplekset er et arketypisk mønster, der organiserer livet imellem det kendte og det ukendte. Det er uforudsigeligt og flydende.

I de sidste 200 år har vores vestlige verden været præget af logisk tankegang og der har ikke været plads til det som fusionskomplekset hvis det gennemleves og integreres, har at tilbyde.

Der har været en kollektiv angst for kaos og læggen kun lidt betydning i *"feltet imellem"*. Men den tid vi lever i gør, at fusionskomplekset begynder at få fokus og manifestere sig.

Jo mere vi nærmer os kernen af et arketypisk mønster, jo mere vil det Guddommelige (numinos) vise sig. Det er en kraft der ikke er af denne verden. Det er både i form af positive (engle) og den negative (dæmoner). Den eneste måde vi kan helbrede på, er ved at møde og VÆRE med.

Fusionskomplekset kan ikke heles med det rationelle tænkende sind, der ikke er i stand til at percipere disse dybe kaotiske tilstande. Kaos – både-og tilstanden, kan kun sanses af den terapeut, der tør lade sig falde ned i sit egent kaos, eller som har været der. Mentale niveauer bliver en flugt.

Terapeuten må med sin *awareness* kunne tune ind på *"feltet imellem"*, høre hvad der bliver sagt, lægge mærke hvad der sker i egne følelser samtidig med at der lyttes til klienten. Det er vigtigt at der ikke arbejdes med enten eller, når terapien laves igennem fusions kompleksets linse. Alt hvad der sker, er *"både-og"*.
(Schwartz-Salant Nathan 2007)

Jeg er bevidst om, at dette kompleks både er mit åg og min styrke i mit liv og terapeutiske virke, da jeg netop som det beskrives herover, ikke er bange for at falde i kaos og opløsning og kan holde rummet for min klient på en nærværende og empatisk måde. Omvendt skal jeg passe på ikke at sammensmelte med min klient og miste mig selv. Grænsesætning og integration af den gode animus, er noget jeg stadig arbejder på at blive bedre til.

Jeg mener det vigtigste i det terapeutiske rum, er en ægte og autentisk relation. Klienten kan mærke, hvis jeg ikke er autentisk. Hvordan skal jeg kunne drage omsorg for og støtte klienten hvis jeg ikke kan drage omsorg for og støtte det aspekt, klienten repræsenterer indeni mig? Det tror jeg ikke er muligt. Derfor er egenterapi og supervision essentielt for en udøvende terapeut.

Jeg ønsker at skabe et terapeutisk rum, præget af ligeværdighed, ærlighed og respekt. En af mine styrker er, at jeg hele tiden holder mig flydende og godt tør indrømme mine fejl. Jeg tør bringe mig selv i spil i en *"her og nu"* terapi. Jeg tør glemme alt hvad jeg har lært, lægge alle teorier til side og skabe et ægte og ærligt rum, hvor her og nu bestemmer retningen. Jeg er god til stilheden, der er fuld af svar, hvis vi tør blive i den længe nok. Jeg går ikke ind for diagnoser og labels, da jeg tror på de hører den eksoteriske verden til og lukker for en dybde og visdom der ligger hinsides ord og begreber. På sanskrit har de et begreb der hedder *"Shrivana"*, videnskaben om at lytte. At Lytte, med hele sit væsen, til det der bliver sagt og navnlig til det der ikke bliver sagt, til det der fylder og det der er fraværende. Jeg ønsker at skabe et terapeutisk rum med sjælsro og nærvær. Hvor der ikke er noget rigtigt og forkert. Hvor både klient og terapeut bringer noget værdifuldt til rummet og går derfra med mere end da de kom, begge beriget af mødet.

Konklusion og refleksion

Igennem min uddannelse til sygeplejerske, blev vi trænet i at se hele mennesket og arbejde i de 4 domæner: *Fysisk, psykisk, socialt og spirituelt*. Da jeg blev færdiguddannet sygeplejerske og kom ud i virkeligheden, blev jeg overrasket og frustreret over, at det fysiske domæne dominerede 99 pct. af tiden. Det vi lærte på sygeplejerskolen, stemte ikke overens med den virkelighed, der mødte os efterfølgende. Den psykologiske, sociale og åndelige aspekter forsvandt i medicinadministration, blodsuktermålinger og diagnoser. Efter 10 år som sygeplejerske sagde jeg op og gik på jagt i den esoteriske lære efter en årsagsforståelse. Den spirituelle tilgang sammen med den psykologiske som jeg fik på Kunstterapeutisk institut, bidrog til en helhedsforståelse af sygdom og helbredelse, hvor der var lige meget plads til det fysiske, psykiske, sociale og åndelige domæne.

Mange danskere bruger i dag terapier og "alternativ behandling". I alt har knap 28 procent af den voksne befolkning været til "alternativ behandling" inden for det seneste år. Det svarer til, at 1,3 millioner voksne i Danmark har brugt én eller flere former for alternativ behandling.

Vi ser alternative behandlere, psykoterapeuter, kunstterapeuter m.fl. dukke op og flere danskere benytter sig af disse behandlinger og terapiformer.

Jeg ser det som et udtryk for et paradigmeskifte, hen imod en mere holistisk tilgang til sundhed og sygdom. Med en *Psyko-spirituel sygdomsforståelse*, der anerkender sjælens liv og den subtile krop, mener jeg vi bliver godt klædt på i forhold til de eksisterende opfattelser.

Den esoteriske lære supplerer med en indgående viden om, hvordan vi kan få livsaspektet til at gennemstrømme formaspektet. Det samme gør den jungianske psykologi, der taler om ego, selv, ego-selv aksen og komplekser. Det er centrale begreber når vi taler sundhed og sygdom, da komplekser og SKAM laver brud på ego-selv aksen resulterende i at energien og livsudfoldelsen ikke harmonerer med den indre længsel. Den konflikt der opstår, er en væsentlig årsag til sygdom i dag.

Den toksiske SKAM, spiller en væsentlig rolle som årsag til sygdom og ubalancer og strækker sig langt udenfor den personlige psykologi. Her tænker jeg på det patriarkalske samfunds undertrykkelse af det kreative, feminine, intuitive, og spirituelle (både i kvinder og mænd). Det har vi i den vestlige verden levet under i flere hundrede år. Hele vores samfund er bygget op på det maskuline princip og venstre hjernehalvdels præmisser: analyse, tænkning, det der kan måles og vejes, dokumenteres, verificeres anses for sandheden.

Det feminine princip og højre hjernehalvdels mere intuitive, følende, helhedstænkende, tilgang til livet, har været anset som mere eller mindre forkert, hvorved mennesker med disse funktioner som primære forståeligt nok er kommet til at fremstå som "lavere" og har haft sværere vilkår i samfundet som i det enkelte menneske.

Med kunstterapiens metode har vi mulighed for at gå direkte i dialog med det ubevidste igennem symbolsproget. Ikke med venstre hjernehalvdels analytiske tilgang, men med højre hjernehalvdels "*væren med*" og villighed til ikke at vide noget til en start, men i en tålmodig venten indtil symbolet afslører sin hemmelighed INDEFRA. Det er en procesorienteret "*indefra-og-ud*" tilgang, som jeg ser det hårdt tiltrængt i vor nuværende sundhedsvæsens resultatorienterede sygdomsforståelse.

At reparere ego selv aksen så livets kvalitet kan strømme frit, er en tidskrævende proces, måske er det derfor, at det biologiske domæne stadig er fremherskende? Det er lettere og hurtigere at gå til lægen, få noget medicin, eller en operation og herfra hurtig tilbage på arbejdsmarkedet igen? Vi har fjernet symptomet, men årsagen, komplekset der skabte symptomet, har vi ikke fjernet. Her har kunstterapien og energipsykologien en viden og metoder, der hvis de får plads, en væsentlig rolle at spille i fremtidens helbredelse.

Den esoteriske lære bringer forståelse om den subtile krop til bordet og kunstterapien kan med sin holistiske metode, der kombinerer højre hjernehalvdels føle, intuitive tilgang, med venstre hjernehalvdels mere logiske, rationelle, analytiske tilgang bringe klienter fra den eksoteriske til det esoteriske felt, resulterende i en opløsning af samskara/kompleksstrukturen og opløsning af fysiske symptomer og sygdomme.

Den energipsykologisk/jungianske tilgang har sin plads i verden og kan aktivere klienter og patienters eget Sjælslys, så livsaspektet kan gennemstrømme formaspektet og sygdom opløses.

Billedet fra casen side 34, viser en tidstypisk og tydelig konflikt imellem livsaspektet og formaspektet, resulterende i fysisk sygdom. Kvindens undertrykkelse af den feminine urkraft, kan løftes ud af hendes personlige psykologi og ind i en mere arketypisk sammenhæng: SKAM knyttet til og undertrykkelse af det kollektive feminine. Ubalance i astrallegemet, i følelserne. Det er hendes udfordring ja OG det er en kulturelt, kollektiv udfordring at bringe det maskuline og feminine i både mænd og kvinder i balance.

Hvordan gør vi det? Ved at anerkende at der ER en anden måde at anskue sundhed og sygdom på end den venstre hjernehalvdels dominerende tilgang. Ved at indføre det psyko-spirituelle domæne i symptom og sygdomsbehandling, kan vi på den lange bane skabe gladere og mere raske individer, der lever deres sjæls kald, deres længsel og gør det af lyst og glæde. På den korte bane tager det længere tid at behandle eks. en blærebetændelse med terapi og bevidsthedsarbejde, end det gør at konsultere lægens kontor og få en penicillinkur, men da årsagssammenhængen ikke er forstået og vi kun har puttet et plaster på et esoterisk sår, må vi forvente, at den indre konflikt vil manifestere sig på en anden måde senere i denne persons liv. For som Pema Chodron så smukt skriver:

*“Nothing ever goes away,
until it has taught us what we need to learn”*

(Pema Chodron: “When things fall apart” 2017)

Litteratur

- Abt Theodore (2005): *"Introduction to Picture Intrepretation"* Living Human Herritage Publications
- Bailey Alice: (1974): *"Sjælen livets kvalitet"*, Esoterisk center forlag
- Bailey Alice (1998): *"Esoterisk Healing"* Esoterisk center forlag
- Bailey Alice: (1998): *"Sjælens Lys"*, Esoterisk center forlag
- Bertelsen Jess: (2016): *"Drømme, chakrasymboler og meditation"* Rosinante
- Capacchione, Lucia (1991): *"Recovery of your inner child"* Simon and Schuster/fireside forlag
- Cullberg Johan: (1981) *"Krise og udvikling"* Hans Reitzels forlag
- Daler Karin Von (2019); *"Kompendium til kursus i udviklingspsykologi"*. Undervisningsmateriale
- DeYoung Patricia (1998) *"Understanding and Treating Cronic Shame"*
- Damsholt Sven (2003): *"Kundalini og Chakraerne"*, Sankt Ansgars Forlag
- Edinger, Edward, F (1972): *"Ego and Archetype"*, Shambala publications
- Grof, Stanislav (1985) *"Beyond the Brain"* State University of New York Press
- Hauge, Søren (2019): *"Levende visdom"*, Lemuriel
- Holm Jette & Susanne Kihlgast (1997): *"Chakra bøgerne"*, Lindhardt og Ringhof
- Högberg, Åke (1984): *"Symboler, eventyr, metaforer og deres anvendelse i terapi"* forlaget Olivia
- Kalched, Donald (2013): *"Trauma and the Soul"*, Routledge
- Ledbeather C. W. (2013): *"The Chakras"* Quest Books,U.S.
- Leonard, Linda Schierse (1998): *"The wounded woman"* Shambala
- Nithyananda, P. (2012) *"Ananda Healing"* PDF
- Schwartz-Salant Nathan (2007): *"The Black Nightgown" the Fusional Complex and the Unlived Life"*, Chiron
- Schwartz-Salant Nathan (1998): *"The Mystery of Human Relationships"*, Routledge
- Skov Vibeke (2009): *"Kunstterapi"*, Forlaget Marcus
- Skov Vibeke (2018): *"Skam og kreativitet" fra affekt til individuation*, Forlaget Marcus
- Sørensen, Lars (2013): *"Skam, medført og tillært, Når skam fører til Sjælemord"*, Hans Reitzels Forlag

Kildehenvisninger internet

- 1) https://denstoredanske.lex.dk/sygdoms-_og_sundhedsmodeller
- 2) <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>
- 3) https://www.sdu.dk/da/sif/ugens_tal/03_2019
- 4) https://www.dp.dk/wp-content/uploads/psykisk-sundhed-og-psykologordningen_4541247.pdf
- 5) <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/fakta-om-kraeft/kraeft-i-tal/nogletal/>
- 6) <https://www.jungforalle.dk/analytisk-psykologi/hvem-var-c-g-jung/>
- 7) <https://www.idrlabs.com/articles/2014/11/how-indian-philosophy-influenced-jung/>
- 8) <https://en.wikipedia.org/wiki/Seppuku>
- 9) <https://www.youtube.com/watch?v=LZ1fSW7zevE>

Bilag 1

Oversigt over de 7 udviklingsfaser, de 4 domæner og koblet med energipsykologien

Domæne/ udviklingsfaser	Problemer/psykologiske/ "Skader"	Kunstterapi	Terapeuten skal være obs på (T) Overføringsreaktioner (O)	Chakra tilknyttet Mulig fysisk ubalance
Symbiose 0 – 5 mdr Biologisk	Skader i denne fase kan give tilknytningsangst og usikker tilknytning	Nærværende, tryghedsskabende Dobbeltlytning, Awareness, Ingen teknikker, der vil medføre modstand og separationsangst	(T) Klienten har brug for tryghed, fusion, stabilitet, gentagelse, Terapeuten skal bare VÆRE og LYTTE (O) som ved Fusionskomplekset	Rod
Differentiering 5 – 10 mdr	- Skizoide personlighedstyper - Angst for menneskelig kontakt - Angst og manglende kontakt til følelser og kropsfornemmelser - Lever mest i hovedet - Fantasi og tanker er det mest ressourcestærke område	- Musikterapi - lytte til musik de kan lide - Dyrekassen - Postkort	(T) Gå langsomt frem Begrænset øjenkontakt (O) Frustration ved tempoet/gentagelser Kedsomhed/angst	Rod
Øvelses 10 – 18 mdr Psykologisk	- Kan udvikle narcissistiske træk - Er afhængig af opmærksomhed og spejling - Har brug for at være bedre eller mere speciel end andre - Jegét og den ægte selvfølelse er svagt - Har manglende empati - Bruger ofte andre for egen vinding - Lider af skamfølelser, usikkerhed og angst, hvis spejling mangler	- Ler -male -tromme -musik	(T) Tålmodighed og SPEJLE Se kærligt på Narcissisten uden for mange konfrontationer Kræver en stærk relation (O) Følelsen af ikke at være blevet set, skam, enten udelig eller fantastisk terapeut	Rod Hara
Gentilnærmelses 15 – 24 mdr	- Er angst for at blive forladt og vil forsøge alt for at undgå det - Skader sig selv fysisk/psykisk - Har et sløret selvbillede - Svinger voldsomt i humør - Sårbar overfor kritik - Sort/hvid opfattelse - Rastløs og kan ikke mærke egne behov - Har brug for ekstremer for at mærke sig selv (Sport, klatring, grænseoverskridende adfærd osv. - Stærke skader i denne fase kan give borderline personligheder	- Ler til at mærke kroppen - øvelser hvor kroppen vækkes til live - male - Collage - Musik - Fokus på at berolige nervesystemet	(T) Skabe struktur og overblik Stabilisere, skabe tryghed Først arbejde med traumat når selvsikaden ikke tager over igen Langtidsbehandling (O) Ønske om at redde klienten Følelsen af ikke at slå til Vrede, afmagt over klientens voldsomme reaktioner evt selvmordsforsøg Forvirring over grænser Kan køre t rundt i manegen	Rod Hara
Konsolidering 2 – 3 år Socialt	- Har brug for at være meget kontrollerende og tvangspræget - Har symptomer på angst eller depression selvom de fungerer godt i hverdagen - Udtrykker ægte følelser og lystbetonede behov - Gemmer sig under en persona men formår at fungere - Kan udvikle neurotiske personligheder - Har ofte muskelspændinger (kontrol) - Kan have temperament men kan også være usynlig	- Billeder - ler - dyrekassen - filt - drømmearbejde - hele paletten af KT-værktøjerne	(T) kan komme på overarbejde i at skulle "hive" det ud af klienten, hvis klienten ikke er i kontakt med egne følelser. (O) klientens forskellige følelsesmæssige tilstande hvis han/hun ikke selv kan mærke dem	Rod Hara
Eksistentiel Spirituel	- Er realistisk - Har et godt selvværd, ikke de store udsving i kærligheden til sig selv - Føler livet er godt men kan mærke at der er noget uforløst - Er i kontakt med krop og følelser - Har ikke de store konflikter og kan fungere sammen med andre.	Hele KT-værktøjsskassen kan anvendes	(T) Temaer som arbejde, døden, ægteskab, udvikling, livsvalg er centrale Terapeuten er en slags guide der tilbyder og holder processen	Rod Hara Solar Plexus Hjerte/ Hals/pineal/krone
Transpersonlig	Som på det eksistentielle niveau	Hele KT-værktøjsskassen kan anvendes	(T) Støtter og rummer klienten der helt autentisk går ind og ud af processerne selv	Alle de nævnte

(Kilder: Vibeke Skov's Integrativ model, K V Daler "kompendium til kursus i udviklingspsykologi 2020", A Bailey: "Esoterisk healing")

Bilag 2

Bagsidemetoden

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

Fremgangsmåde:

Mærk din krop og tillad ubalancen/smerten få et udtryk på papir 1

Giv herefter billede et 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 billede 1 med bagsiden op – lægger den lidt til side.

Billede 3 laves på samme måde men som bagside til billede 2.

Billede 4 laves på samme måde men med bagside til billede 3 osv. Alle skal gives en overskrift.

(Skov 2009 s. 39)

Når du er færdig, lægger du alle 5 billeder ved siden af hinanden.

Hvad ser du?

Gå i dialog med billederne efter ABT's model eller efter metoden: "*Meditativ analyse af et symbols betydning*" for at få det fulde udbytte af øvelsen. For det fulde udbytte gennemgås alle billederne.

Bilag 3

Meditativ analyse af et symbols betydning

Formålet med denne øvelse, er at du lærer at kigge bag om den fysiske form.

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 spørges:

- 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.

Bilag 4

Smertediagrammet

Denne metode er god til at bevidstgøre omkring de dybereliggende årsager til smerter og sygdomme.

Hav farveblyanter, papir og en skabelon af en krop liggende ved siden af dig og luk så øjnene og ret opmærksomheden på kroppen. Gå i 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. Tegn dem ind på papiret efterhånden som sansningerne opstår og vend så tilbage til en meditativ tilstand.

Det er vigtigt at det ikke er noget du tænker, men at du virkelig går i dialog med sansningerne i kroppen.

Når du er færdig, vælger du et område ud og arbejder med det efter ABT's analytiske model eller bruger metoden "Meditativ analyse af et symbols betydning", beskrevet i bilag 3.

