

# Den psykologiske proces og Solar Plexus – fra indvikling til udvikling.

© Jes Dietrich

*Dette er et lille udsnit fra min bog "Hjertet og Solar Plexus". Nogle steder vil der være henvisninger til andre dele af bogen, og andre steder vil du få mest ud af det hvis du har læst de foregående kapitler i bogen. Til trods for dette skulle du alligevel kunne få noget ud af læse dette, og jeg ønsker dig rigtig god fornøjelse! Er du interesseret i bogen er du velkommen til at kontakte mig på [mail@heart-gallery.dk](mailto:mail@heart-gallery.dk).*

I kapitel 4 beskrev jeg hvad der sker når Solar plexus lider og hvordan vi kan arbejde for at stoppe lidelsen. Jeg skrev følgende:

*"Der er altså flere ting som bør være med i arbejdet med et lidende Solar plexus :*

- 1. Hjertet (som får dig ud af meningsløsheden, og får dig til at se problemet som en udfordring).*
- 2. Nærværet. Dette nærvær kan komme igennem meditation eller forskellige former for "interesse medieret nærvær".*
- 3. Kontakt med Solar plexus".*

Den traditionelle psykologi fokuserer særlig meget på punkt 3, men fremtidens psykologi vil blive nød til at indse at alle 3 punkter er *ligeværdige* partnere i en psykologisk proces, hvis denne skal være optimal og føre til permanent forandring.

I dette apendix vil jeg dog overvejende komme nærmere ind på punkt 3 "Kontakt

med Solar plexus". Da fokus for denne bog ikke er at beskrive en psykologisk proces, men at fortælle om hvordan Solar plexus og i særdeleshed Hjertet virker i dit liv, har jeg valgt ikke at tage denne del med i bog kapitlerne, men har istedet placeret det her i appendix sektionen.

Jeg har valgt at tage det med her fordi jeg synes at det er vigtigt. Jeg ser nemlig ofte at der hvor mennesker virkelig får problemer med at nærme sig deres lidende Solar plexus er når de møder *indviktlings fasen*. Vi har det med ikke at forvente denne fase, og strander derfor ofte i den, sammen med et Solar plexus, der nu synes at lide mere end da vi startede med at nærme os det! Denne fase er derfor så vigtig at være klar over når vi starter med at nærme os et Solar plexus i smerte.

En anden ting jeg beskriver her er energien i den proces hvor vi skal have kontakt med Solar plexus (jeg'et). I en psykologisk proces

er der nemlig to slags energier: en *aktiv* viljes energi og en *autonom* energi. Og sluttelig kommer jeg ind på de faser af et psykologisk arbejde som følger indviklings fasen, og som skal føre dig til en tilstand af permanent frihed for smerten, og en permanent kontakt til dit Hjerte.

En psykologisk proces er naturligvis ikke strengt delt op i forskellige faser, men det er blot nemmere at forklare processen på denne måde. Og selvom faserne også kan ses som forskellige aspekter af en psykologisk proces, da vil de ofte mere eller mindre falde i den kronologiske rækkefølge som jeg her skildrer dem i. Og en ting er sikkert: når du får åbnet op til dit lidende Solar plexus, da er det som kommer først indviklings fasen.

### **Indviklings fasen.**

Når vi foretager et psykologisk arbejde er formålet i de fleste tilfælde at vi ønsker at opnå en bedring af vores sindstilstand. Det vil altså sige at motivet bag dette arbejde er en sindstilstand, som vi ikke er tilfredse med. Denne utilfredshed kendetegnes ofte ved en eller anden form for smerteoplevelse og smertens ophør er hvad vi ønsker skal komme ud af vores psykologiske arbejde. Smerte er til enhver tid affødt ud af noget som ikke er os bevidst, men som alligevel formår at trænge igennem grænsen til din bevidsthed, dit jeg, og

påvirke dette på en smertelig måde. En forudsætning for at opnå en bedring i din sindstilstand er at du bliver bevidst om dette ubevidste 'noget', samt at du formår af inddrage Hjertet og nærværet i processen. Her vil jeg dog fokusere på kontakten med det lidende Solar plexus, som lider fordi det er indhyllet i smertelige følelser.

Den allerførste fase du skal igennem er ikke en udviklingsfase, men istedet en fase som jeg vælger at kalde *indviklingsfasen*. Vi har alle prøvet at foretage et psykologisk arbejde med os selv for blot at opleve at den smerte som vi ønskede skulle mindskes, endda ophøre, istedet syntes at tiltage i styrke, stik imod vores forventning. Og ikke sjældent er vi derfor stoppet med vores arbejde, idet det tilsyneladende ikke var den måde hvorpå vi skulle blive vores smerte kvit.

At stoppe dit arbejde fordi smerten synes at tiltage er en handling der, omend forståelig, blot vil udsætte det arbejde som skal til for at du skal få det bedre. Faktisk er den tiltagende smerte et tegn på at processen forløber som den skal. Blot har du ikke forventet at før udvikling kommer indvikling. I de fleste tilfælde er den indre smertekilde et kompleks og dit arbejde vil have til formål at bevidstgøre komplekset. Men den første fase er som sagt en indviklingsfase. Hvad består så denne indviklingsfase af? Det er som sagt den

første fase som vi skal igennem i ethvert psykologisk arbejde, og det er også den sværeste fase, og hver eneste gang man ikke har fuldført et psykologisk arbejde fordi det føltes for svært da vil det altid - uden undtagelse - være i udviklingsfasen at man er strandet. Derfor er den så vigtig at diskutere.

Et kompleks er ikke gjort ubevidst som følge af en tilfældighed, men som følge af en fortrængning grundet dets uforenelighed med jeg'et. Dette fortæller os noget vigtigt, nemlig at selvom de ydre lag af et kompleks må betragtes som illusioner (i den forstand at de ikke repræsenterer det egentlige ophav til vores smerte), da indeholder komplekset en kerne, som derimod er en fast del af os selv, en del vi må forholde os til. Det er denne del som du skal have kontakt med og bevidstgjort før at du *for altid* kan sige dig fri for komplekset og dets smerte. Og grunden er, som du vil se forned, at denne kerne indeholder en gave til dig som du *har brug for* i din udvikling.

For at arbejde med komplekset i det ubevidste, da må vi bevidstgøre det. Dette kan være en lang proces hvor man arbejder sig igennem lag for lag, og ikke før man har set at et lag blot var en udtryksform for et dybere lag, vil dette fremstå som en illusion. Du skal altså konfrontere dig med et lag, uden at på nogen måde opleve dette som en illusion, men

tværtimod sandsynligvis opleve dette som et yderst smertefuldt faktum. Du skal så at sige kaste sig selv for løverne!

Dette er hvad udviklingsfasen består af. I udviklingsfasen konfronteres du med *hvorfor* du hidtil har forsøgt at fortrænge en del af dig selv. Her oplever du for alvor hvorfor du ikke har arbejdet med problemet tidligere. Her oplever du den smerte som du har forsøgt at flygte fra. Problemet vil fremstå i alt sit væsen (med den smertefulde reaktion til følge). Det handler altså om at se problemet i øjnene, at gøre det 'officielt'. Her ser du det kompleks i øjnene, som fra dit ubevidste har indgivet dig en følelse af afmagt, en følelse af at du ikke havde et valg. Du ser altså netop det i øjnene som du føler at du ikke har et valg overfor og føler mere end nogensinde denne afmagt.

Dette møde med problemet (komplekset) vil som sagt undertiden slå folk helt ud, og de vil revertere og aldrig nå til udviklingsfasen. Det er derfor vigtigt at forvente denne fase og at have nogle konkrete metoder til at komme igennem den. Generelt kan det siges at det i denne fase er vigtigt at du arbejder på at stå ved dit problem, for jo mere du kan stå ved det, jo hurtigere kan du komme til udviklingsfasen.

En vigtig ting ved udviklingsfasen er at du ikke skaber. Du ser derimod det som er. Derved lægger du grunden for den skabelse,

som sker i udviklingsfasen, skabelsen af forandring. Du må derfor ikke forvente at noget skabes i dit indre, som letter på smerten. Du skal derimod forvente og være forberedt på at det i denne fase kan blive værre end det nogensinde har været. Dette må du indstille dig på i forvejen, og ligeledes må du indstille dig på at det netop skal være sådan. Før du føler dig stærk nok i denne indstilling skal du ikke begynde den psykologiske proces! Udviklingsfasen er at *erkende* problemet og den bundne energi. Udviklingsfasen er at "løse" problemet og dermed frigøre energien. Den del af problemet, som det er dig forundt at frigøre energi fra, svarer ofte til den del som du erkendte og stod ved. Selvfølgelig kan man ikke stå ved alle aspekter af problemet på en gang, og det skal derfor være klart at disse faser (indviklingsfasen og udviklingsfasen) er nogle som du adskillige gange flytter dig frem og tilbage imellem, på din vej mod kompleksets kerne.

Det er vigtigt at du står netop denne udviklingsfase igennem, idet det kan få højst uheldige konsekvenser, hvis du stopper arbejdet netop i denne fase. Derfor er det, som sagt, vigtigt at du både forventer det som sker i denne fase, og at du forbereder dig på den på bedst mulige måde.

Et kompleks er blevet til grundet en

fortrængning. Det er selvfølgelig uden mening at føle skyldfølelse overfor denne fortrængning, idet den er produkt af et overlevelsesinstinkt i psyken (Solar plexus). Der er jo ingen som fortrænger fordi de har lyst til selve fortrængningsprocessen. En fortrængning sker som følge af at jeg'et føler sin identitet og integritet truet, og er derfor en forsvarsmekanisme. Det at jeg'et føler sig truet har med dettes *indstilling* til hændelsen at gøre, og et vigtigt arbejde i den psykologiske proces har at gøre med at forandre denne indstilling. Det vender jeg tilbage til.

Et kompleks som befinder sig i det ubevidste vil når det konstalleres (aktiveres) få en overbygning. Dette er fordi den hændelse, som åbenbart er i stand til at konstellere komplekset, er ligeså farligt for jeg'et, som komplekset selv, og vil derfor forsøges fortrængt medførende en overbygning til komplekset. Det er derfor sådan at en hændelse, som er i stand til at konstellere et kompleks vil medføre en reaktion i dette, før jeg'et sagligt formår at forholde sig til hændelsen. Istedet for nu at prøve at forholde sig sagligt til hændelsen (og derigennem reagere sagligt) vil jeg'et grundet kompleksets konstellation (som fører til at jeg'et bliver indhyllet af komplekset) hensættes i samme forsvarsposition som det *oprindeligt var i* da den oprindelige hændelse blev fortrængt (og derpå

blev til et kompleks). Dette sker fordi jeg'ets *indstilling* ikke er blevet ændret i mellemtiden. Der sker nemlig det forunderlige at når du fortrænger noget så fryser du tiden! Og hvis du senere bliver indhyllet af komplekset, da vil du reagere som om du havde samme alder som da komplekset blev skabt. Konsekvensen af dette vil være at hændelsen ikke bliver reageret sagligt på, men istedet forsøges fortrængt (ligesom første gang) - alt sammen fordi jeg'ets indstilling til det oprindelige kompleks ikke har ændret sig. På denne måde får komplekser sine overbygninger.

Den første fase som du skal igennem i et psykologisk arbejde er altså en udviklingsfase, der går ud på at se problemet i øjnene. Dette er en fase hvor komplekset bliver alt mere afdækket og du kan se det som en proces af etaper, hvor hver etape repræsenterer afdækningen af et lag.

Udviklingsfasen, som altså kræver en foregående udviklingsfase, har blandt andet til formål at bruge bevidstgørelsen fra udviklingsfasen til en objektivisering af komplekset og et samspil mellem disse faser vil, som vi skal se senere, sluttelig føre os til en smerteløs tilstand af højere bevidsthed i første hånd i forhold til det pågældende kompleks.

## **Den psykologiske konsekvens af udviklingsfasen.**

Som nævnt foroven er det vigtigt at du ikke strander i udviklingsfasen, at du står den igennem og kommer ud på den anden side. Et af problemerne, når man starter et psykologisk arbejde, er at du i bund og grund ikke tror på den, eller rettere sagt, du ved ikke om det vil virke, i kontrast til den smerte som du ved at du oplever. Et af de problemer som du derfor starter ud med er en mangel på tillid til den psykologiske proces, side om side med en grundlæggende overbevisning om uforanderligheden af det problem, som du er udsat for. Når du da starter et psykologisk arbejde, og som det første skal igennem udviklingsfasen, vil det første som du bliver udsat for i denne fase være en intensivering af den smerte du i forvejen finder så svær at udholde. Det vil altså sige at det første der sker i denne psykologiske proces er at du tilsyneladende bliver bekræftet i uforanderligheden af dit problem, og i at psykologisk arbejde ikke betaler sig, idet smerten jo blot synes at forøges.

Vi så foroven at det som sker at du genoplever en tidligere smerte. I virkeligheden er det derfor sådan at den reelle smerte ikke forøges, men at det derimod er den oplevede smerte som forøges. Denne skelnen er du imidlertid ikke i stand til at foretage, og du vil

derfor opleve det som om at den reelle smerte forøges. Foruden konfrontationen med smerten, som kan være hård og energikrævende i sig selv, da skabes der desuden ud af dette en modstand i dig på at fortsætte arbejdet, idet dette arbejde øjensynligt har den modsatte effekt af det som du ønskede. To ting er derfor af allerstørste vigtighed : Det er vigtigt at du ruster sig på bedste måde til denne fase af det psykologiske arbejde, og endvidere at den fortsatte psykologiske proces så hurtigt så muligt udøver en gunstig indflydelse på din *tillid* til processen, idet dette vil reducere din *modstand* på den.

Hvordan ruster du dig så bedst muligt til indviklingsfasen? Du kan sjældent ruste sig på en måde, så at det ikke gør ondt at gå denne fase igennem. Det handler jo om fortrængte sider af dig selv, og disse blev fortrængt fordi de ikke var forenlige med jeg'et. Fordi jeg'ets indstilling jo ikke har ændret sig siden fortrængningen (denne ændring er et af hovedpunkterne i udviklingsfasen), da vil konfrontationen med det fortrængte indhold per definition altid være smertelig. Hvor smertelig denne konfrontation vil være afhænger selvfølgelig af problemets omfang, og i hvilken grad du har rustet dig, forberedt dig. Du kan ruste dig ved at indstille dig mentalt på den, ved mentalt at forvente den,

at være forberedt på den. Du kan inden arbejdet begynder fokusere på dette, og på denne måde bygge dig mentalt op til det, og på denne måde overbevise dig selv om, at det er en fase som du ikke kan komme uden om (og optimalt ikke skal ønske sig at komme uden om idet det jo, omend smerteligt, udelukkende er en del af sig selv som du møder og skal lære at tage til dig). Ved på denne måde at indstille dig på denne fase, og den smerte som opleves i den, da kan du, til en hvis grad, formå at være i stand til vedvarende at skelne din vilje til den psykologiske proces fra din modvilje til den, fordi du kan skelne dit jeg fra ophavet til smerten. Men smerten vil være en del af processen, og snarere end at den mentale forberedelse fjerner smerten i indviklingsfasen, da gør den det muligt at udholde den.

### **Energien i indviklingsfasen.**

Et andet vigtigt aspekt af denne fase, indviklingsfasen, og som du må være klar over og være forberedt på, handler om energien i den. Energien i komplekser består af *autonome* energier. De er en slags 'fraspaltede delpsyker' med en "vilje" af deres egen og hører hjemme i det ubevidste, en del af den personlige psyke, som kunne kaldes for den *autonome personlighed*. Et kompleks er altså en slags fraspaltet

autonom personlighed med egen vilje. De er personlige fordi de oprindeligt var en del af det personlige jeg, men selvom de har deres egen vilje, da må det slås fast at de *ikke* besidder en bevidst vilje. Deres vilje er af autonom karakter, og må snarere betragtes som en slags instinktets vilje med kun et formål, at komme til orde. Man kan se dem (groft skitseret) som bestående af to ting, et indre automatisk program omhandlende integration med jeg'et (hidrørende fra selvet som i sin natur er det modsatte af fraspaltning) og en ordlyd svarende til den måde jeg'et reagerede på, da det blev udsat for den hændelse, der ledte til fortrængningen. Denne reaktion var et produkt af jeg'ets pre-disposition til at reagere på netop denne hændelse - på netop denne måde. Kompleksets inderste ordlyd, inderste kerne, er derfor et udtryk for denne jeg'ets disposition og bevidstheden om kompleksets inderste kerne, vil derfor medføre at jeg'et (du) forøger sin bevidsthed om sig selv. Man kan derfor ud fra dette sige, at som du bevæger sig ind mod kompleksets kerne og bevidstgør lagene, lag for lag, da bliver du (jeg'et) i virkeligheden alt mere bevidst om et alt renere udtryk for dig selv (for jeg'et selv).

Den energi som driver processen (i udviklingsfasen) er en *aktiv viljes energi*, mens det som du udsættes for fra komplekset er en

*autonom* energi. En autonom energi er konstant og uafhængig af din bevidste vilje (og bevidste kontrol) og af jeg'et, modsat den aktive viljes energi, som konstant kræver tilførsel af energi, og som derfor er afhængig af jeg'et. En autonom energi i et kompleks gør altså, at dette konstant er aktivt. Et mindreværdskompleks skal f.eks ikke have aktiv energi fra dig for at fortælle dig, at du ikke er noget værd, hvorimod det kan kræve en aktiv energi og vilje fra dig, til at fortælle dig det modsatte (med mindre du har nærmet dig dit Hjerte, der har sin egen autonome Hjerte energi).

At stoppe den psykologiske proces, mens dens vigtigste drivkraft er en aktiv energi fra din side, vil derfor medføre en revertering til et stadie, hvor de eneste udøvende energier, er dem som er uafhængige af dig, de autonome energier i kompleksene. Det er hvad der sker hvis man stranded i udviklingsfasen, der jo har dine aktive energier som hoveddrivkraft (modsat de efterfølgende faser). Derfor er det, som sagt, så vigtigt at du står netop denne fase igennem før du 'hviler sig'. Du skal være klar over at udviklingsfasen er en reversibel proces (altså en proces hvor du er særdeles sårbar), men hvor chancen for fuld revertering selvfølgelig aftager afhængigt af hvor langt du er i denne fase. Du bør derfor planlægge dine hvilepauser nøje efter dette.

## Stadierne i en psykologisk proces.

*Oplevelsesmæssigt* er der altså en udviklings fase og en udviklings fase som du skal igennem i dit arbejde med et lidende Solar plexus. Men selve arbejdsprocessen, den psykologiske arbejdsproces, kan groft deles op i 3 stadier, som vi alle mere eller mindre skal igennem. Du vil se at udviklings fasen er med fra starten af og når sit højdepunkt i 3 stadie hvor den dog også vil nå sin afslutning, og erstattes af et permanent udviklings skridt, og en ny oplevelse af frihed.

Vi har det med at dykke hovedkuls ned i det lidende Solar plexus og stå (til vores overraskelse) ansigt til ansigt med grunden til fortrængningen (udviklingsfasen).. Derfor ligger det mig stærkt på sinde at anbefale at du opnår en vis fortrolighed med smerten, med komplekset, før du forsøger at bevidstgøre det. En vis fortrolighed vil give dig en grad af tryghed når du nærmer dig dit lidende Solar plexus, og frem for alt give dig mulighed for at trække nødbremsen, når det gør for ondt – hvilket er særdeles vigtigt! Denne fortrolighed og evne til at sige stop kan du få i de to første faser – hvorefter du, som sagt, er bedre rustet til den 3 fase hvor den egentlige bevidstgørelse finder sted.

## 1. stadie (Indsigt - opgør med uvidenhedens afmagt)

*Kodeordet er: du oplever at du ikke har et valg.*

Når du starter på denne fase er hovedfølelsen afmagt, og en oplevelse af at du ikke har et valg. Dette er indbegrebet af håbløshed. Du oplever smerten, men ved ikke hvad du skal gøre for at komme videre, og du har mistillid til at du overhovedet kan komme videre.

Selvom den psykologiske proces handler om at skabe en forandring (der handler om at ændre/opløse et smerteligt reaktionsmønster), vil jeg anbefale dig at det første stadie er at du begynder at udforske det smertelige reaktionsmønster (og altså det lidende Solar plexus) *uden at ville ændre det.*

Du forsøger derved at lære det at kende, istedet for blot at ligge bevidstløst under for det. På denne måde kommer første stadie til at handle om at gøre op med den del af afmagten, der handler om at du ligger under for en smerte, som er en konsekvens af noget du *ikke* kender til. Med andre ord den del af afmagten, der bunder i uvidenhed om de mest grundlæggende dele af reaktionsmønstret.

I dette arbejde vil du komme til at kende mere til reaktionsmønstret, hvad det består af, og særligt hvilke situationer der trigger det. Og du vil bevæge sig henimod det stadie hvor det

ikke mere vil være helt så fremmed for dig. Og det er hele meningen med denne første fase. Du er som en journalist på en opgave, og opgaven er at beskrive hvornår det smertelige reaktionsmønster aktiveres, altså i hvilke situationer i dit liv.

Jo mere du ser reaktionsmønstret, jo mere er dette faktisk en befrielsesproces i sig selv, og her er det vigtigt at lægge mærke til, at i samme grad som det at *se det* opleves som en befrielsesproces, i samme grad var dit problem ikke reaktionsmønstret i sig selv, men det at du ikke vidste hvad det handlede om.

Der er noget som du skal forvente i denne første fase. Selvom du ikke på dette stadie skal ønske at forandre noget, men 'blot' blive mere fortrolig med hvornår komplekset aktiveres, og med hvad det gør ved dig, så lægger du ikke desto mindre (lige så stille) grunden for en forandring process. Og en naturlig reaktion inden i dig på forandring er modstand - modstand mod *enhver* forandring. Du bør forvente denne reaktion. Det er selvfølgelig Solar plexus som frygter forandringen, og selvom du fortæller dit Solar plexus at du kræver en forandring, fordi du ikke længere kan holde smerten ud, da vil dit Solar plexus alligevel - til enhver tid - yde modstand imod den. Solar plexus er dog udelukkende ude på at beskytte dig. Det

frygter nemlig at så længe du ikke kender smertens kilde, da ved du heller ikke hvad forandringen skal bestå af, og chancen er derfor alt for stor for at du tager fejl i din opfattelse af den forandring, som du tror at du har brug for. Og så er Solar plexus bange for at miste sig selv til det som du forsøger at komme i kontakt med. Det (du) ved jo godt at der var en god grund til at det blev fortrængt – og at det første som du vil møde netop er denne grund.. Og hvis det gjorde ondt da det blev fortrængt, da vil det gøre ondt nu, eftersom smerten udsprang af jeg'ets 'indstilling' til hændelsen, en 'indstilling' der ikke har ændret sig siden (en fortrængning vil jo som sagt altid 'fryse tiden' med hensyn til jeg'ets indstilling). Du ønsker altså at nærme dig et kompleks, men har samtidig modstand på det. Iagtag og forvent dette.

Det er altså vigtigt at du, så meget som du formår det, i denne fase 'blot' iagtager uden at ville ændre. Du lærer at se hvilke situationer som vækker komplekset, det lidende Solar plexus, og altså hvilke situationer der får dig affekt og gør dig ulykkelig. Du lærer at forvente affekten *før* den opstår. Du iagtager, føler, lider, men forsøger ikke at gøre mere.

## 2. stadie. (kontrol)

*Kodeordet er: du opdager at du har et valg.*

Lad os nu forestille os, at du er nået dertil hvor du til en hvis grad har opnået kendskab til reaktionsmønstret. Du ved nu hvornår det virker og hvad der trigger det (du ved noget - selvfølgelig ikke det hele - om dette). Når du ved noget om hvordan det virker, om hvorfor det virker, om hvad der igangsætter det, da vil du have forandret din rolle i forhold til det, og du kan for første gang indlede det som jeg her kalder 2. stadie. I denne fase vil det handle om kontrol, og for at kontrollere noget, skal man jo først have kendskab til dette noget – hvilket det første stadie handlede om.

Igennem første stadie har du altså opnået et kendskab til reaktionsmønstret. Dette gør at du nu ved hvornår det virker – og nogle gange forventer det før du når til smertens stadie (når det er værst - og når du er indhyllet). Derfor har du nu en ny mulighed. Du har for første gang et valg...

Fordi du er i stand til at opdage det, før det for alvor er blevet sat igang, da kan du nu vælge at lade det fylde dig op eller ej (et valg der dog i starten er svært). Du kan vælge at reagere, som *det* ønsker at du skal, eller som *du* ønsker at du skal. Dette valg vil selvfølgelig ikke falde dig let for i starten, og er noget som

skal opøves. Det er fordi du i starten vil stå midt i reaktionsmønstret og skal handle imod din vilje til nedturen, en handling som på dette tidspunkt mere er baseret på en erindring om en vilje til ikke at ville nedturen, end en oplevelse af denne vilje (idet viljen sidder i jeg'et, som er delvist indhyllet og derfor mere oplever viljen til nedturen). Men dette vil ændre sig (selvom der kan gå noget tid!) og efterhånden vil nederlagene blive færre og du vil mere og mere opleve at du faktisk har et valg. Selvom du endnu ikke kender den dybeste årsag til reaktionsmønstret, da kan du altså alligevel kontrollere det til en vis grad. Kontrollen forøges dog jo mere du bliver bevidst om den grundlæggende årsag.

Det er vigtigt at gøre sig klart at denne metode er ikke et endeligt opgør med det smertelige reaktionsmønster. Det som sker er at du udsender en modsat rettet viljes energi i forhold til energien fra reaktionsmønstret (komplekset), en modsat rettet energi, som er baseret på en indsigt i reaktionsmønstret, og som er grundlagt på en vilje der går ud på at du ikke vil dette reaktionsmønster mere. Men selvom det ikke er en endelig løsning, da gør denne metode alligevel op med nogle vigtige aspekter. Det første er det der handler om den afmagt, som du har været i, i forhold til reaktionsmønstret. Denne afmagt har handlet om at du ikke har vidst hvad smerten

(reaktionsmønstrer) handlede om, og at du ikke har haft tillid til at den kunne ændres.

Når du oplever at DU har kunne forandre afmagt til 'magt', så sker der noget inden i dig!!

Du vil opleve at du kan starte med at udøve kontrol overfor noget som indtil nu har kontrolleret dig!

Der er et andet aspekt, som du også skal gøre op med, og det er *vaneaspektet*. Vaneaspektet drejer sig om den del af reaktionsmønstrer, der handler om at det er en vane for dig at reagere på en bestemt måde i visse situationer. Via kontrol udøvelsen kan du udvikle en ny vane og derigennem erfare at vaneaspektet havde en betragtelig andel af selve problemet. Husk på at en reaktion, smertelig eller ikke smertelig, indgyder en vis tryghed, hvis den repræsenterer en måde at reagere på, som har fulgt dig i det meste af dit liv. Derfor vil en ændring af en sådan vane ofte møde modstand, idet du jo dermed giver afkald på en tryghed. Det eneste som kan drive en sådan proces er derfor en bevidst vilje (mod reaktionsmønstrer og den medfølgende smerte) kanaliseret ud igennem en indsigt i reaktionsmønstrer.

Indtil nu har energien i arbejdet mod at skabe en forandring hovedsageligt kommet fra dig i form af et aktivt og bevidst arbejde med først at få en indledende indsigt, og dernæst at vælge ikke at lade dig fylde op af det

smertelige reaktionsmønstrer. Den energi som du har fået igen (indtil nu) er den energi, som kommer ud af den befrielsesproces, som det er at få større indsigt i en smertekilde, og energien som kommer ud af oplevelsen af at du faktisk har et valg (energien som opstår ud af dette var en, som før lå bundet i afmagten). Men hovedenergien kommer stadig fra dig, fra din bevidste beslutning om ikke at ville dette reaktionsmønstrer, denne smerte mere. Derfor er det stadig en ustabil proces, en reversibel proces, hvor du ikke kan tillade dig at slippe af, for mister du energien, da vil forandringsprocessen miste sit fundament, og du vil derfor mere eller mindre vende tilbage til dit tidligere leje og derved indtage din tidligere rolle i dig. Derfor er det vigtigt at du forsætter denne proces ind i det som jeg kalder 3. stadie.

### **3. stadie. (Indsigt i kernen og den oprindelige indstilling i dit jeg)**

*Kodeordet er : du integrerer smerten i dig og forvandler den igennem kærlighed, og når til en tilstand af permanent Hjertekontakt.*

I de første to stadier er Hjertet er uvurderlig støtte. I det 3 stadie er det en nødvendighed!

I dette stadie vil du for alvor møde udviklingsfasen, men du er nu til en vis grad

rustet til den igennem den fortrolighed du har opnået, og den magt du delvist har over det smertelige reaktionsmønster (eller komplekset).

3. stadie er det stadie, som skal gøre forandringsprocessen til en *irreversibel* proces. Selvom energien i reaktionsmønstret kan være mindsket (i stadie 1 og/eller 2), da har det stadig tilgang til en jævn strøm af energi, en strøm af energi, som ikke kræver noget af dig, men som kommer af sig selv, til forskel fra den energi der skal forsætte forandrings processen. Denne energi er, som skrevet foroven, et produkt af en aktiv bevidst drevet proces fra din side.

I 3. stadie skal energien bag forandringsprocessen gøres konstant og uafhængig af dig (af din bevidste vilje) på samme måde som energien bag reaktionsmønstret er uafhængig af dig.

I dette stadie kræves der et arbejde som forener principperne fra de to forrige stadier (stadie 1 : indsigt og stadie 2 : kontrol) med endnu et princip : indsigt i den oprindelige *indstilling*, som herskede i dit jeg da det blev udsat for den oprindelige hændelse. Ligesom den oprindelige hændelse eksisterer endnu, da eksisterer denne jeg'ets indstilling også endnu, og udgør kraften bag den 'autonome' energi der kommer fra dit ubevidste. Det er nu tid til at se den i øjnene, og tage den til dig, og for

altid forandre den.

Grunden til at energikilden til det negative reaktionsmønster er vedvarende/autonom og uden for bevidst kontrol er at den bygger på en oplevelse, som er blevet til en erfaring, hvis værdi er blevet tolket som negativ af jeg'et. Erfaringen er en del af dig og har derfor en konstant kilde af energi til sin rådighed. Hvis jeg'et fortolker den oprindelige oplevelse negativt, da vil erfaringen være negativ og indgyde smerte i dig. Det er derfor optimalt sådan at hvis du kunne ændre jeg'ets fortolkning til en positiv fortolkning, da ville oplevelsen kunne ændres til en positiv oplevelse og smerten vil forsvinde, og istedet blive erstattet af en positiv 'autonom' energi. Det lyder jo næsten for godt til at være sandt, men det kan faktisk lade sig gøre at ændre jeg'ets indstilling til hændelsen.

Stadie 3 er en proces der altså kan starte når der er vis indsigt (stadie 1), og en vis kontrol (stadie 2), tilstede. I stadie 3 handler det om at komme tæt på *kernen* til problemet, et problem der ikke ville have være opstået hvis det ikke var for jeg'ets indstilling da det (du) mødte hændelsen. Denne indstilling eksisterer i dig endnu, og er dig! Og møder du lignende hændelser, da vil du gøre det samme som første gang – fortrænge dem. Jeg'ets indstilling skal ændres med en ny indstilling, ved at du ser, og indser, den inderste kerne af

komplekset (og der ligger også den oprindelige indstilling – som altså ikke har forandret sig lige siden). Denne del føler sig alene og i den grad adskilt fra Hjertet og fra livet. *Du skal derfor agere både liv og kærlighed*, og hente denne del af dig selv hjem igen, og lykkes dette, da vil denne indstilling i dig ikke mere kunne afskærme dig fra dit Hjerte – for husk at det er det som sker (at du afskærmes fra dit Hjerte) når den aktiveres.

At gøre en forandringsproces til en *irreversibel* proces, er altså at nå til en tilstand hvor hændelser, der tidligere kunne afskærme dig fra Hjertet ikke længere er i stand til det. Bliv lidt ved denne tanke! Da disse hændelser afskar dig fra Hjertet ved at aktivere et jeg (eller en del af dit jeg) som ikke havde forandret sig i mange år, og som var indhyllet i ensomhed, da kan du kun nå til det den irreversible tilstand ved at nå helt ind til dette jeg, og indse dets indstilling, og ændre den, *ved at tage den til dig i kærlighed*.

At nå til en tilstand hvor en hændelse ikke mere kan bringe dig i affekt og medføre lidelse, er altså det samme som hvis hændelsen aldrig mere kan afskærme dig fra dit Hjerte. Denne tilstand opnås gennem indsigt i hvornår du bliver indhyllet, og dernæst kontrol, og sluttelig *indsigt i den oprindelige indstilling* i dit jeg, og forvandling af denne del af dit jeg gennem *vedkendelse* og *integrering* og

opløsning af smerten gennem *kærlighed*.

Og som jeg har sagt tidligere er Hjertet og nærværet en altafgørende del af denne process. Hjertet giver dig nemlig mulighed at bringe endnu en autonom energi ind i processen, Hjertets autonome energi, hvis kilde er fra et langt højere sted, end kilden til komplekset. Og til forskel fra kompleksets autonome energi, da vil Hjertets autonome energi støtte dig i at forsætte processen, og med dets mening og dybe tillid vil det ruste dig til ikke at blive indhyllet af meningsløsheden og mistilliden fra det ubevidste samt det lidende Solar plexus. Og Hjertets energi vil ydermere styrke din aktive viljes energi til at drive processen og dig selv videre. Og ligesom bevidstheden om dig selv øges hen igennem processen, da *skal* det være ligeså med nærværet og Hjerte kontakten. De er nemlig ikke blot en støtte i processen, de er en *nødvendighed* for at du kan nå til tilstanden af irreversibilitet! Uden forøget nærvær og Hjertekontakt vil du ikke forandre dig permanent – idet *formålet* med hele processen blandt andet er - en forøget nærværsevne og en forøget Hjertekontakt!