

4 ledtråde til at hjælpe dig i arbejdet med dit Solar Plexus

© 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.

Når du indhyles i smertelige Solar plexus følelser, f.eks ved kompleks aktivering, og oplever nedturen, og *viljen* til nedturen – og den manglende vilje til at stoppe den, da står du overfor en udfordring der handler om hvordan du vender denne proces, og hvordan du arbejder dig ud af den. Denne udfordring er en af de vigtigste udfordringer som du møder i dit liv. Hvis du kan opdage hvad der virker for dig med hensyn til at stoppe indhylningen, da vil du have fundet noget, som du kan bruge på utallige situationer i dit liv, og i den grad noget som virkelig vil gøre en stor *forskel* i dit liv. Jeg vil endda gå så langt som at sige at det vil være en af de vigtigste opdagelser, som du kan gøre.

Metoden som kan stoppe nedturen, og som kan forhindre inhylningen varierer fra menneske til menneske, men der er nogle kendetegn ved processen, som kan hjælpe dig til at finde din metode, og som er fælles for os alle. Men inden jeg beskriver dem vil jeg først sige at der er *symptom behandling* og der er *årsags behandling*. Kun årsags behandling fører til

varige resultater. Men symptom behandling er ikke uden værdi. Lad os sammenligne din tilstand af følelsesmæssig smerte med en hovedpine. Hvis du vil finde den dybere årsag til din hovedpine, er det svært at gøre dette mens smerten pulserer i dig, og en hovedpine pille er på sin plads. Den giver ro til at finde årsagen. Men om du virkelig har fundet den, og forløst den, vil selvfølgelig først vise sig når effekten af hovedpine pillen er aftaget.

Der er som sagt nogle kendetegn ved en indhylning som kan hjælpe os til at give nogle ledtråde om hvad vi skal gøre for at komme ud af den. Lad mig beskrive 4 af disse ledtråde, og derpå hvad du kan gøre i forhold til dem. Det vil være ting som har virket for mig selv, og altså mere end blot flotte ord. Mit råd til dig er at tage det ind, og se om det også for dig kan blive til mere end blot ord. Men vær forberedt på at skal det for alvor blive til mere end ord, da skal du handle på det.

Ledtråd 1. Problemets meningsløshed

Det første kendetegn ved en indhylning er at det er smertefuldt og opleves som et *problem*. Dette er i sig selv en udfordring, fordi et problem per definition er *meningsløst*. Sådan opleves problemer nemlig. Tænk lidt over dette, for det er vigtigt. Når du altså oplever at noget er et problem, da oplever du samtidig meningsløsheden ved problemet... Andet er ikke muligt. Men hvad betyder meningsløst. Det betyder at det er uden mening, og at der derfor ikke kan være en *udviklingsmulighed* i det. Og ingen udvikling, ingen vilje. Meningsløsheden er vores ledtråd nr 1. Den fortæller at det er vigtigt at bringe mening ind i smerten, for hvis der ikke er en mening med den, så er der ingen vilje til at tage fat på den. Hvis du ikke har tillid til at smerten repræsenterer en udviklingsmulighed, så vil du ikke ønske at arbejde med den. Prøv at oplev denne meningsløshed i dig selv, og mærk at den har en følgesvend, som er en manglende lyst og vilje til at arbejde med problemet, og en manglende tro på at det nytter.

Ledtråd 2. Manglende kontakt til Hjertet

Når du er indhyllet af Solar plexus, og særligt de lavere smertelige lag, da er du afskåret fra Hjertet (og de højere Solar plexus lag). Dette er grunden til at der er meningsløshed, og denne afskårethed er vores ledtråd nr 2. Den fortæller at det er vigtigt at få kontakt til

højere lag, end de lave Solar plexus lag som du er i kontakt med og indhyllet af. Disse højere lag kan være i Solar plexus, men bedst bliver det hvis de er i Hjertet. Dette kommer jeg tilbage til.

Ledtråd 3. Manglende nærvær

Når du er i en negativ spiral, da er du fyldt med negative tanker og fantasier, hvilket umuliggør at du kan være tilstede her og nu. Du er tilstede i smerten og i de fantasier som dit lidende Solar plexus fylder dig med. Ikke at være tilstede i livet forstærker smerten, og er faktisk en del af årsagen til den. *Det gør nemlig ondt ikke at være tilstede i livet*. Dit manglende nærvær i livet er derfor ledtråd nr 3. Den fortæller os at det er vigtigt at kombinere en psykologisk proces med nærvær. Dette nærvær kan f.eks ske igennem ”interesse medieret nærvær” eller andre former for nærvær (som jeg kommer ind på i kapitel 8).

Ledtråd 4. Manglende kontakt til det lidende Solar plexus

Det sidste ledtråd som jeg vil nævne her har med *viljen* til nedturen at gøre, viljen til at blive i den negative spiral (eller den negative tankegang). Der er en virkelig kraft bag dette, som ikke bare er til at stoppe. Og som jeg har været inde på tidligere, får du (dit Solar plexus) noget ud af at blive i den negative spiral (og i dette tilfælde er det dit lavere Solar

plexus som får noget ud af det). En af de ting som du får ud af det er at Solar plexus (som du er indhyllet af) oplever at det via den negative spiral får lettet på trykket – smertetrykket ved på denne måde at udleve vreden og frustrationen, og samtidig får det styrket sig i sin vilje til ”ikke-livet”, som det oplever er *vejen til at blive fri for smerten*. Solar plexus lider og søger efter en vej ud af smerten og manglen på kærlighed, og det reagerer undertiden så stærkt på denne mangel at det forsøger at frasige sig kærligheden. En så stærk reaktion bærer vidne om et ligeså stærkt behov – efter kærligheden. Og det bærer vidne om at det lidende Solar plexus forsøger at få kontakt med dig, og at ’overtage’ dig for at få dig til at vælge dets ’løsning’ på at blive fri for smerten. Og dette er vores ledtråd nr 4. Den fortæller at Solar plexus har brug for at komme i kontakt *med dig*, at Solar plexus har brug for kærlighed - fra dig – i første hånd den kærlighed det er at anderkende både det, og dets smerte. Det er derfor vigtigt at komme i kontakt med dit lidende Solar plexus for at forstå hvorfor det reagerer med smerte. Det er vigtigt at starte en dialog med Solar plexus. En dialog der indeholder masser af kærlighed! Jeg skriver mere om dette i Appendix 4, bagetst i bogen. Det er op til dig selv at afgøre hvorvidt ledtråd 4 er noget som du skal forholde dig til. Det er nemlig ikke altid tilfældet. Nogle gange

er Hjertekontakt og nærvær alt hvad der skal til for at du kan komme videre, og ud af en smertelig tilstand. Men andre gange er det nødvendigt at forholde dig til ledtråd 4, hvis du skal finde ind til årsagen til dit problem...

I de tilfælde hvor du kun når til symptombehandlingen vil det ofte være fordi du kun har fokuseret på ledtrådene 1-3, og hvor ledtråd 4 burde have været en del af dit arbejde. Nogle gange kan man da være oprigtigt opsat på at forholde sig til alle ledtrådene, men efter nr 1-3, da opleves det ikke som et problem mere, og motivationen til at forsætte daler, og ofte stopper processen der. Det er selvfølgelig OK at gøre dette, men tit vil problemet bare vende tilbage.

Andre vil istedet fokusere overvejende på ledtråd 4 (særligt via diverse psykoterapeutiske metoder), men glemmer at tage de andre ledtråde ind i processen, og kan derfor opleve at det bliver svært, og undertiden at det bliver sværere end da de startede processen. De er kommet i kontakt med *årsagen* til problemet, som ofte vil være smertefuld, men kommer ikke rigtig videre, og hænger nu fast i smerten fordi de ikke har taget de andre ledtråde ind i processen. Sådanne oplevelser kan få mennesker til i fremtiden at frygte ledtråd 4, og at begynde at fravælge denne i deres arbejde.

Det er ganske forståeligt at mange mennesker ender med ikke rigtig at tage fat på ledtråd 4. Den er nemlig svær at tage fat på, og vil endvidere ofte, til at starte med, *forøge* smerten fordi man vil komme i kontakt med *grunden* til at noget smerteligt er blevet fortrængt. Det som ofte kommer bag på mennesker der tager fat på ledtråd 4 (der handler om direkte kontakt med det lidende Solar plexus) er at før de når til at kunne mærke udvikling skal de først igennem udvikling. *Indviklings fasen*, der handler om at komme i kontakt med den egentlige grund til lidelsen og fortrængningen, er den første fase som du skal igennem i ethvert psykologisk arbejde, og det er også den sværeste fase, for ofte finder du ud af at der var en rigtig god grund til at noget blev fortrængt! Mange forventer ikke denne fase og forsøger at stoppe deres arbejde med det lidende Solar plexus når de er i den. Faktisk er det sådan, at når du ikke har fuldført et psykologisk arbejde fordi det føltes for svært, da vil det altid - uden undtagelse - være i udviklingsfasen at du er strandet. Derfor er det så vigtigt at vide noget om, og være forberedt på. Jeg har derfor beskrevet denne fase mere i dybden i appendix 4.

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). Sammenhængen mellem manglende Hjerter kontakt og oplevelsen af noget som et problem beskriver jeg i kapitel 6.

2. Nærværet. Dette nærvær kan komme igennem meditation eller forskellige former for ”interesse medieret nærvær”. Dette beskriver jeg i kapitel 8.

3. Kontakt med det lidende Solar plexus. Det psykologiske aspekt af dette arbejde beskriver jeg nærmere i Appendix 4.

Og lad mig så minde dig om atter engang, at hvis du oplever noget som et problem, så oplever du det som meningsløst (andet er ikke muligt), og i samme grad som du har den oplevelse, *da ønsker du ikke at arbejde med det*, uanset hvad du bilder dig selv ind. Og dette er en rigtig dårlig måde at nærme sig et lidende Solar plexus på! Derfor er det hensigtsmæssigt at starte med at arbejde på at nedbringe meningsløsheden, for at få viljen til at arbejde videre. Og dette kan gøres ved at bringe Hjertet ind i processen fra starten af.

Er du indhyllet i smerte og smertelige reaktionsmønstre, da kan det være for hårdt at begynde med at arbejde med at kontakte det Solar plexus som lider, for husk på at er du

domineret af de lavere lag i Solar plexus, da er du selv lige så meget i afmagt som Solar plexus er i disse lag, da Solar plexus jo *er* dig! Og at starte et psykologisk arbejde fra en tilstand af smertelig afmagt er ikke det bedste udgangspunkt. Igen kan Hjertet bruges her idet afmagt ikke eksisterer i Hjertet.

Nogle gange kan du dog være så indhyllet af Solar plexus at du hverken formår at kontakte Hjertet, eller at søge nærværet. Og nogle gange kan smerten være så stor at det opleves som om Solar plexus dissocierer sig fra smerten, der nu nærmest opleves som en separat enhed uden egentlig forbindelse til dig, selvom den fylder dig ud (noget der blandt andet kendetegner begrebet angst). I sådanne svære tilfælde kan det anbefales at du lader Solar plexus komme i tale fra starten af (selvom det vil være smerteligt) og på denne måde anerkender dets smerte, og lade det fortælle dig hvorfor det lider (er der dog tale om angst, da skal der først knyttes en oplevelsesmæssig forbindelse mellem angsten og Solar plexus). Dette er ofte alt for svært at gøre alene, og bør derfor ske sammen med en terapeut. Men ligeså snart det overhovedet bliver dig muligt, så skal du forsøge at indrage Hjertet og nærværet i processen.

En årsags behandling af et problem handler altså ikke bare om at få kontakt med dine

følelser og din smerte i Solar plexus, og analysere disse og give dem udtryk, men tillige om at bringe både nærværet og Hjertet ind i processen som *ligeværdige partnere*. Og det er vigtigt for mig at slå fast, at selvom nærværet og Hjertet kan gøre processen mindre smertelig (hvilket er vigtigt), så er det ikke den vigtigste grund til at bringe dem ind i processen. Nej, den vigtigste grund er at de begge er en absolut *forudsætning* for årsagsbehandlingen. De er altså nødvendige for processen! Tænk lidt over det...

Uden Hjertet og nærværet kan et arbejde med et lidende Solar plexus nemlig ikke føre til en stabil årsags behandling, og ydermere er der fare for at processen blot fører til at grænsen til det ubevidste bliver svagere – uden at du er klar til det.

Et råd til dig.

Når du har formået at komme videre fra en smertelig tilstand, da tag op stop op og gør status, istedet for at have travlt med at komme videre. Du har nemlig gjort noget som åbenbart har virket for dig, og ved at blive helt klar over det, da kan du bruge det næste gang du igen havner i en smertelig tilstand. Du kan også prøve at gøre det lige nu og her ved at tænke på tidligere situationer i dig liv. Hvad var det som virkede for dig. Prøv at træng dybere og dybere ned i situationen og opdag hvad det egentlig var som fik dig videre. Der ligger nogle 'vise sten' og venter på dig der!