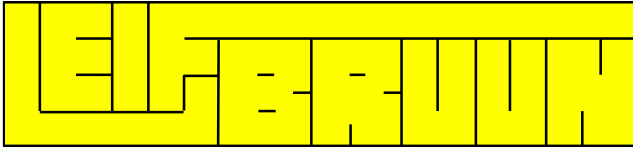


# LEIFERUUN

Indestængte følelser

- og deres forløsning

Indestængte følelser  
forårsager psykiske uligevægtigheder.  
Forløsning af disse  
er således den direkte vej  
til at opløse problemernes årsag!



### Mine øvrige skriverier

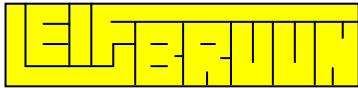
Såsom trykte bøger, der kan købes i boghandelsen og/eller lånes på biblioteket, ebøger, artikler og meget andet, finder du i Skriveri oversigten.

Klik her for at se den!

*Leif Bruun - 2022  
leifbr@leifbr.dk  
www.leifbr.dk  
Revideret: 2025-12-18*

Mangfoldiggørelse af denne bog eller dele deraf er i henhold til gældende dansk lov om ophavsret ikke tilladt uden forudgående skriftlig aftale.





## Indledning

- Hej, hvordan har du det?
- Tak, jeg har det godt. Og dig?
- Tak, jeg har det os' godt.

Cirka således udspiller langt de fleste personlige samtaler sig. Let, elegant og uden følelsesmæssige udsving, får vi rundet hinanden af - klar til at snakke om det, der nu skal snakkes om.

Problemet er også, at hvis vi virkelig kigger hinanden i øjnene og spørger ind til, hvordan vi har det, kommer vi aldrig længere i samtalen. For så kommer følelserne helt op i øjenkrogene af bare sindsbevægelse, og begynder vi først at åbne for posen, vælter det ud med gråd, tænders gnidsel, og forklaringer om alverdens sygdomme og andre ulykkelige omstændigheder.

Så hellere holde posen forsvarligt lukket. Men det er tungt og hæmmende at gå rundt med lig i posen, og i et livsforløb udvikler det sig med både psykiske og fysiske sygdomme – måske endda med døden til følge.

Ja, ja, ok, det er en både grov og firkantet fremstilling, men målet helliger som bekendt midlet. Jeg mener heller ikke, at alle har det sådan, men i større eller mindre grad er der så mange, at det må siges at være almindeligt. Årsagen er den enkle, at vi går rundt med noget, vi følelsesmæssigt ikke har gjort os færdige med.

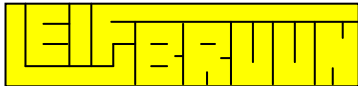
*Indestængte følelser* er med andre ord, hvad jeg prøver på at kante mig ind på livet af:

- Hvordan opstår de?
- Hvordan udvikler de sig til traumer?
- Hvordan bliver man dem kvit igen?

Det er så det, jeg efter bedste evne vil bruge dette skrift til at give mine forklaringer på.

Og for at komme eventuelle skuffelser på forhånd, gør jeg det klart, at man ikke skal forvente nogen selvhjælpsøvelser eller henvisninger til, hvordan man bliver hjulpet videre. Min hensigt er sagligt at beskrive de erfaringer, jeg har gjort mig gennem 30 år - først og fremmest ved at redde mit eget liv og efterfølgende ved at hjælpe andre videre gennem kursusvirksomheden Frit Sind. Men Frit Sind er fortid, mine markedsføringsevner stod ikke mål med forventningerne, så jeg kørte sur i det og lukkede ned for nogle år siden.

Hermed har jeg sikkert begrænset læserkredsen kraftigt, men hellere have klare linjer fra starten end at give falske forhåbninger.



For mig var den 12. september 1997 en mærkedag. Jeg lå hjemme på min sofa og forløste indestængte følelser. Det var der for mig ikke noget usædvanligt i, jeg boede alene og det var min altoverskyggende hovedbeskæftigelse i denne periode. I dagene op til havde jeg haft nogle erkendelser af, at der altid optræder mindst 2 smertecentre (det er selvfølgelig noget af det, jeg forklarer nærmere, når vi kommer så langt), og ved at tilrette min teknik efter det, virkede det langt mere effektivt, gik det op for mig denne dag.

For mig var det virkelig en aha-oplevelse. Den første tanke jeg fik efterfølgende, var, hold fast hvor er der mange i denne verden fyldt med psykiske uligevægtige mennesker, der vil kunne have glæde af dette. Så kom den næste tanke, hvordan får jeg dette formidlet videre?

Der står jeg stadigvæk i dag – 24 år efter! Ikke uforsøgt, for når jeg har noget, jeg vil, har jeg ingen begrænsninger. Og i alle de mellemliggende år har jeg virkelig gjort alt, hvad der var mig muligt for at vække kompetente personers interesse, så andre kan få glæde af min viden. Det er ikke lykkedes.

For så vidt kan jeg bare trække på skuldrene og tænke, at det ikke er mit problem. Jeg har fået det ud af det, jeg ønskede. Jeg er blevet traumatisk fri og har fået et rigt liv. Jeg har bevist, at mine teorier er rigtige, det har jeg masser af kursisters tilkendegivelser på. Men sådan fungerer jeg ikke. Jeg vil ikke bare slippe det.

Kald det bare stædighed, men nu har jeg for 117. gang fundet en ny, mere direkte måde at forklare mig på, og så skal det selvfølgelig afprøves.

Det ændrer dog ikke på, at forklaringerne er de samme, og er hentet fra min bog [Det menneskelige væsen](#). Der er de bare en del af en større sammenhæng og dermed mere uddybende.

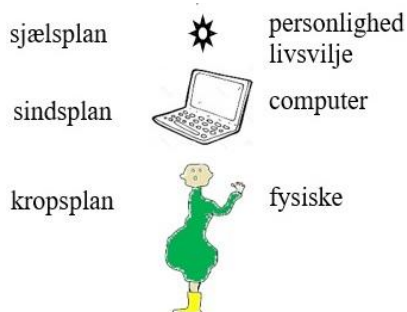
Men inden jeg begynder at forklare om indestængte følelser, er det hensigtsmæssigt at få grundbegreberne sat på plads:

## Indholdsfortegnelse

Indledning .....	3
De menneskelige planer .....	5
Tidsspor .....	6
Bevidsthedsniveauer .....	8
Følelser.....	10
Indestængte følelser .....	14
Misfølelser .....	16
Traumer.....	19
Mindreværd.....	21
Psykisk udvikling.....	22
Traumeforløsning.....	23
Udviklingsforløb .....	27
Fødselstraumer .....	28
Ofte stillede spørgsmål .....	30

## De menneskelige planer

For at lette de efterfølgende forklaringer indleder jeg med at opdele det komplette menneske i 3 dele eller planer, om man vil:



### Kropsplan

Den fysiske krop fra top til tå, med alle dens organer, muskler med mere, gør rent mekanisk mennesket til det mest fuldendte, der nogen sinde er skabt. Hertil kommer, at kroppen både i bevægelse og i positur kan være en æstetisk nydelse, der i skønhed overgår selv de største kunstværker.

### Sindsplan

Et menneskes sind er som en computer. Endda den mest avancerede af slagsen. Alligevel er den totalt uintelligent. En computer gør kun, hvad den får besked på - hverken mere eller mindre. Den tager aldrig fejl. Enten virker den, eller også virker den ikke.

Vi har én alle sammen. Den fungerer optimalt fra start til slut. Hvis vi alligevel har en uhensigtsmæssig adfærd, skyldes det, at vi har lagt nogle forkerte data ind i sindet.

## Sjælsplan

Kroppen og sindet alene kan ikke udgøre et levende menneske. Der må nødvendigvis være noget mere til stede. Ellers kom de fleste af os ikke ud af den lune seng om morgenen. For hvis kroppen har det varmt og godt, giver den ingen signaler om at stå op. Og sindet gør som sagt kun, hvad det får besked på. Altså, må der være noget til stede, der vil mere med livet end blot at ligge i en varm seng. Og det er dette 'noget' jeg i det efterfølgende kalder 'sjælen':

Sjælen er min livskraft og livsvilje,  
det jeg tror på,  
min etik og ansvarlighed.  
Kort sagt mine holdninger og min personlighed.

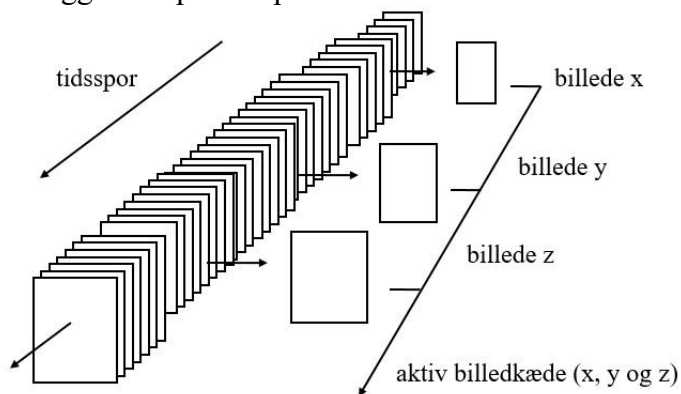
Sjælen er det uforståelige og uforklarlige ikke fysisk eksisterende begreb, der gør mennesket levende. Her ud over er og gør en sjæl ikke noget som helst.

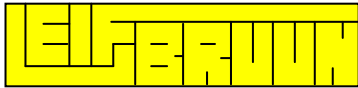
Sjælen er den personlige kerne, der vælger 'placering' efter den aktuelle situation. Det kan lyde underligt, men faktisk er det den måde, vi mere eller mindre bevidst omtaler sjælen på i daglig tale:

- Hun er ved at gå ud af sit gode skind af bare smerte.
- Han er ikke mere.
- Hun er dybt begravet i sine egne tanker.
- Hallo, er der nogen hjemme? spørger vi fraværende mennesker.

## Tidsspor

Fra det øjeblik vores hjerne for første gang begynder at fungere, opsamler den data i form af sanseindtryk og tanker. Disse data samles i blokke eller billeder, der lægges ind på tidssporet.





Herved kommer billederne til at ligge i kronologisk rækkefølge. Billeder og tidsspor er uforgængelige, så dataindhold og rækkefølge forbliver uændrede i resten af vores levetid. Tidssporet bliver altså med årene en nærmest uendelig lang række af billeder. Hvilket fortæller noget om vores hjernes ufattelig store kapacitet.

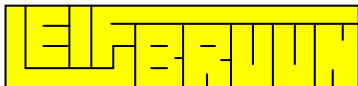
At billederne er uforgængelige, vil mange nok ikke umiddelbart være enige i, for vi glemmer da hen ad vejen. Ja, vi glemmer fra tid til anden den kode, der skal til for at hente billedet frem, men selve billedet ligger der stadig. De fleste har nok oplevet en eller anden hændelse, der pludselig får et gammelt minde til at springe lyslevende frem. Et minde man troede, for længst var glemt. Det var det ikke. Det man havde glemt, var koden. Det var den, der aktiverede hændelsen.

De enkelte billeder er ikke blot farvebilleder af fineste kvalitet. De er hver især en hel filmsekvens af oplevelser, der indeholder alle de tilhørende sanseindtryk som syn, lyd, lugt, smag og følelser. De er også forskellige fra dem, vi kender fra en filmstrimmel, fordi disse er enkeltbilleder, der nøjagtigt gengiver en kopi af det, kameraet har indfanget. De enkelte billeder på tidssporet er klumper af sanseindtryk af længere eller kortere varighed, afhængig af oplevelsens art og den intensitet de er oplevet med. Disse klumper personliggøres med personens tanker og følelser på oplevelsestidspunktet, inden de som færdige billeder bliver lagt ned på tidssporet.

Billedet af en fodboldkamp man har oplevet, vil for eksempel bestå af nogle detaljerede indtryk af kampens højdepunkter, en pølse man købte ved pølsemanden, en bekendt man hilste på, og de tanker og følelser man knyttede til disse begivenheder. Derudover vil billedet bestå af det samlede stemningsindtryk, man oplevede ved at opholde sig på et fodboldstadion med mange mennesker og de farverige spilleres kamp på det grønne græs. Førnævnte kodesystem er afgørende for den måde, vores hjerne arbejder på. Når man har levet i en årrække, er det en anseelig mængde databilleder eller erfaringsdata, man har at holde styr på ned gennem tidssporet. Billederne er derfor koblet sammen i kodede kæder. Det betyder, at når man siger eller tænker et bestemt kodeord, springer den tilhørende billedkæde frem.

Hvis jeg for eksempel træder op på min cykel og begynder at cykle. Ja, så cykler jeg! Det er en dagligdags begivenhed, så det tænker jeg ikke over. Men hvorfor vælter jeg ikke? Det er en kompliceret sag at cykle. Det husker jeg tydeligt, da jeg som dreng prøvede de første gange. Det kostede megen gråd og mange hudafskrabninger. Når jeg springer op på cyklen i dag, benytter jeg mig altså af alle de tilsvarende erfaringer (billeder), der ligger ned ad tidssporet. Jeg ved ikke, hvad koden hedder, det har jeg aldrig tænkt over. Den er der bare, når jeg skal bruge den.

Når jeg gør brug af min cykel kode, er det samtlige billeder, der aktiveres, helt tilbage fra den første gang, jeg prøvede at cykle. Så for hver gang jeg cykler, bliver jeg bedre og bedre til at holde balancen.



På den måde ligger der et utal af kæder ned ad tidssporet og binder bil-  
lederne sammen for hver eneste erfaring, vi har gjort os, og for hver eneste  
færdighed vi har tilegnet os.

## Bevidsthedsniveauer

- Din nærværelse er ønskelig, forkyndte læreren med høj røst.

Som dreng havde jeg det med at sidde og drømme mig væk, og endnu  
engang var det lykkedes læreren at overraske mig bagfra. Egentlig burde  
jeg have spurgt, om han ikke hellere ville have min tilstedeværelse, men  
det var nok godt, jeg ikke gjorde, for lussingerne sad løse dengang. Men  
sagen er den, at enten er man til stede, eller også er man det ikke. Man kan  
ikke være delvis til stede. Det er så her, jeg forestiller mig, der vil komme  
vilde protester:

- Man kan da både halvsove og være mere eller mindre oppe på mærkerne,  
kunne indvendingerne være.

Det er også rigtigt, men det ændrer ikke på fornævnte påstand. For at  
forklare det, vil jeg først definere begreberne bevidsthed og bevidstheds-  
niveauer:

Bevidstheden er der, hvor man har sin opmærksomhed. Bevidsthed kan  
enten være noget diffust, som for eksempel når man sidder og drømmer,  
eller uhyre konkret - som nu, hvor du sidder med opmærksomheden på de  
enkelte bogstaver på denne side. Eller som tidligere forklaret i afsnittet  
Sjælsplan opfatter vi i daglig tale bevidstheden som det sted, hvor vi har  
placeret sjælen. Bevidstheden er altid placeret på ét af disse 5 niveauer:

fra- værende	sanse- værende	tilstede- værende	tanke- værende	følelses- værende
-----------------	-------------------	----------------------	-------------------	----------------------

Det særlige ved bevidstheden er, at den kan ændre placering så lynhurtigt,  
at vi tror, den er flere steder ad gangen. For eksempel det du læser lige nu:  
Med øjnene affotograferer du bogstaverne (sanseværende). Bogstaverne  
sætter du sammen til ord, sætninger og meninger (tankeværende). Teksten  
påvirker dig måske (følelsesværende), og ind imellem drømmer du dig  
væk (fraværende). På den måde ændrer bevidsthedsniveauet sig ustandse-  
ligt, mens du læser ned over siden. Er det en letforståelig og velskrevet  
tekst, foregår det som en leg, uden at du tænker over det.

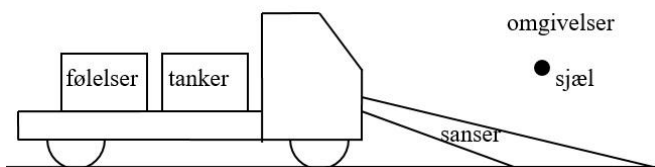
Hvis det er sådan for dig at læse, er det fordi, du er en tilstedeværende  
person, der hviler i dig selv. For uden tilstedeværelse kan det ikke lade sig  
gøre. Personer, der har svært ved at være til stede, kan ikke få nogen me-  
ning ud af en tekst, selv om de læser den flere gange. Og de fleste andre  
kender vel også situationer, hvor man af forskellige årsager ikke kan op-  
fatte selv enkle tekster.

## Fraværende bevidsthedsniveau

På dette niveau har sjælen forladt alt og alle og er gået på åndsplan: koncert, dagdrømmeri, nattesøvn, bevidstløshed eller dyb koma. Der er stor forskel på tilstandene som sådan,

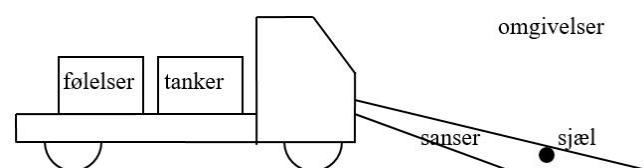
men bevidsthedsniveaumæssigt er der ikke anden forskel, end hvor permanent sjælen har forladt personen. Dagdrømmeren kan - med et sæt - kaldes tilbage igen, det kan den bevidstløse sandsynligvis ikke.

Kun automatiske funktioner som hjerteslag, vejrtrækning med mere er opretholdt på dette niveau.



## Sanseværende bevidsthedsniveau

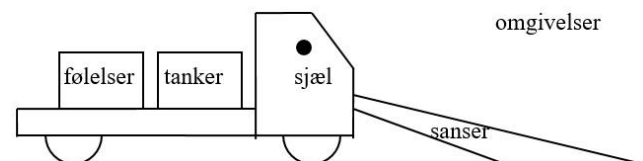
Han kan hverken sanse eller samle, hedder en gammel talemåde. I så fald er han totalt hjælpeløs, for begge dele er nødvendige for at klare sig. Når vi virkelig skal se, høre, mærke, lugte eller smage, er vi så sanseværende, at vi ikke opfatter andet. Så i almindelighed sanser og samler vi skiftevis hele tiden.



## Tilstedeværende bevidsthedsniveau

Chaufføren må ikke samtale under kørslen! stod der tidligere i busserne. Tegningen fortæller bedre end ord, at alle er bedst tjent med, at chaufføren passer sit arbejde. På den anden side er det jo et automobil - der kører automa-

tisk. Chaufføren skal - i dette bevidsthedsniveau - ikke gøre andet end at overvåge trafikken, instrumenterne, lasten og være klar til at gribe ind.



Tilstedeværelse – er  
at være til stede - her og nu  
konfronterende  
med den samlede sum af sine kvaliteter!

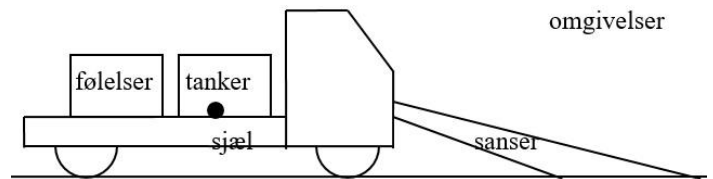
Vi kan høre fuglene synge, og vi kan mærke, at den bulne finger smerter, men lige nu er det ikke noget, vi tager os af, for i så fald er vi ikke længere tilstedeværende.

Det er dette passive bevidsthedsniveau, som i sig selv ikke gør nogen nytte, men som alligevel er altafgørende for, om livet lykkes for os. Behersker vi at være tilstedeværende på naturlig vis, bliver livet levende. Hvis ikke bliver vi nogle stivnakker uden situationsfornemmelse.

At finde ind til sig selv,  
rumme det man finder  
og være der.  
Det er udgangspunktet.

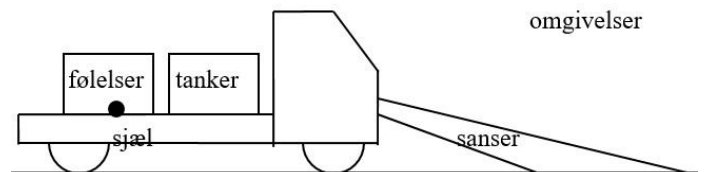
## Tankeværende bevidsthedsniveau

Når man er opslugt af sine egne tanker, er man fortabt for omverdenen. Og ikke nok med det, man er altså også fortabt over for tankerne. De bliver ikke til andet end tankespind. Hvis man vil have noget fornuftigt ud af sine tanker, må man lægge afstand til dem. Man skal op i chaufførsædet igen (læs: være tilstedeværende) og finde den rigtige afstand.



## Følelsesværende bevidsthedsniveau

Er man druknet i sine følelser, er man i deres vold. Det kan være udmærket, hvis man for eksempel er til en symfonikoncert eller midt i hed elskov. Er følelserne derimod uønskede, er man nødt til at konfrontere dem i passende afstand (læs: være tilstedeværende) for at få dem afsluttet. For følelser skal gennemleves for at blive forløst.



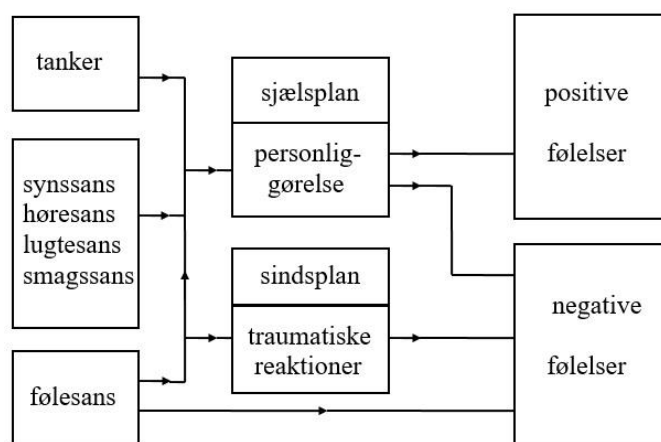
## Følelser

Nogle mennesker går rundt med følelserne uden på tøjet og er i konstant reaktion med alt og alle. Andre går rundt med skyklapper på helt i deres egen verden. Ingen af levemåderne er at foretrække. I første tilfælde er man overfølsom og hyper påvirkelig med opslidende humørsvingninger, og i det andet tilfælde ophober man følelserne med indesluttethed til følge. Det optimale findes et eller andet sted imellem, hvor man både får udlevet sine følelser og opretholder balancen med omgivelserne. Det er alt sammen noget, sjælen styrer på naturlig vis. Hvis den ellers får lov!

Det drejer sig om  
at være følsom  
uden at blive sårbar!

Følelser er påvirkningsskabte svingninger. De opstår, når sanserne modtager indtryk og/eller når tankerne beskæftiger sig med noget, vi af en eller anden grund reagerer på. Derfor kan man godt have både sanseindtryk og tanker uden at disse behøver påvirke os følelsesmæssigt, som fx når man står helt dagligdags og skræller kartofler.

Følelssvingningerne sætter nogle stemninger og vibrationer i gang, som vi opfatter som positive eller negative. Følelsernes udvikling kan skematisk vises således:



Hvordan vi opfatter de følelser, sanserne og tankerne skaber, har meget at gøre med vores personlige holdning og den aktuelle situation. For eksempel vil et kys give forskellige vibrationer afhængig af, hvem man bliver kysset af.

Positive oplevelser giver velvære, negative følelser ubehag. Så enkelt ville livet være, hvis ikke der fandtes indestængte følelser. Disse er reaktive og udløses ved bestemte sanseindtryk og/eller tanker. Disse traumatiske reaktioner kan opfattes som en slags omformer eller forstærker, hvor selv små følelsesoplevelser - positive som negative - omsættes til voldsomme og altid negative følelsesreaktioner uden for sjælens kontrol.

Men det behøver jo ikke forhindre sjælen i umiddelbart efter at sætte sig ud over dem og fortsætte med det, den var i gang med. Eller som min mor ofte sagde, da jeg var dreng:

- Tag dig nu sammen og lad være med at skabe dig!

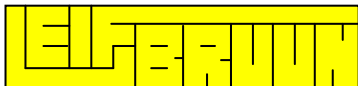
Overvældes vi af de positive følelser, er det et sikkert tegn på en traumatisk reaktion. Det ser man ofte, når børn får for meget opmærksomhed i et selskab. Pludselig kan en ellers hyggelig situation ændres til at barnet bryder sammen i generthed eller eksploderer i vrede. Hvordan barnet reagerer, afhænger af hvilken type traume, der restimuleres.

Vi er ikke vores følelser.  
Følelser er noget, vi har!

Dette for at forklare, at vi humørmæssigt bliver underlagt følelserne i det *følelsesværende bevidsthedsniveau*. Det er for så vidt udmærket, hvis det er det, man vil. I mere dagligdags situationer bliver det dog en hudløs og opslidende måde at leve på.

Alternativet er at konfrontere og gennemleve følelserne, for det er gennem konfronteringen, at følelserne - positive såvel som negative - bevidstgøres og erkendes.

Følesansen fungerer på linje med de andre sanser. Men da påvirkningerne opstår ved direkte påvirkning af nervetrådene i kroppen, kan denne påvirkningsfaktor langt overgå de andre i intensitet. Især når det gælder negative følelser i form af smerter. Problemerne med vores følelsesliv skyldes i



bund og grund, at der ikke er nogen begrænsning på intensiteten af disse smerter. De fortsætter simpelthen med at stige i styrke, jo større påvirkningen er. Ved voldsomme smerter tvinges vi ind i det følelsesværende bevidsthedsniveau, og overstiger smerterne vores smertetærskel, må vi - som ren overlevelselsesmekanisme - flygte fra dem, hvorved de bliver indestængte. Bliver denne indestængning permanent, vil den vedvarende blande sig i vores følelsesliv.

Ovennævnte ubehagelige smertefølelser, der kan blive så ekstremt voldsomme, at vi ikke kan holde dem ud, og som vi kun kan blive kvit ved at gennemleve, kræver en nærmere forklaring:

### **Smerte**

- er kroppens alarmgiver. Den meddeler, at der et eller andet sted er noget, der lider overlast. Smerter ledes gennem følesansens vidt forgrenede net af nervetråde til hjernen og meddeler, hvor den kommer fra, og hvor kraftig den er, idet smertens intensitet stiger med påvirkningens størrelse.

Kraftig smerte sætter øjeblikkeligt personen i højeste alarmberedskab. Bevidsthedsniveau, adrenalinindhold og blodtryk øges momentant. Har man klemt en finger, bulner den straks op og dunker voldsomt. Samtidig går en række fysiske processer i gang i tilfælde af åbent sår med koaguleringsstoffer og infektionsbekæmpelse. Helingsprocessen er i fuld gang.

Endvidere er der det geniale ved følesansen, at den er en del af følelses-systemet. Det betyder, at vi kan reagere enormt hurtigt på smerter. Lægger man hånden på noget varmt, vil man flytte hånden hurtigere, end man som sjælsperson opdager, hvad der sker.

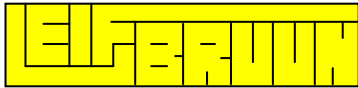
At det er svært ikke at være selvoptaget, når man har smerter, giver Storm P. et godt eksempel på med de 2 vagabonder, hvor den ene spørger den anden:

- Du Archimedes, hvad mener du om verdenssituationen.
- Ik' noget, jeg har fået noget i øjet!

En skade af en vis størrelse udløser en vis mængde smerteenergi, der skal udlignes, førend smerten ophører. Man kan overbevise sig selv om dette ved at stikke sig med en nål. Efter en vis tid ophører smerten, selvom man opretholder nålepresset med samme styrke.

At smertens intensitet stiger, jo større skaden er, kan også afprøves ved at stikke sig først med 1 nål, og derefter med 2 nåle - placeret umiddelbart ved siden af hinanden. Husk, med 2 nåle skal man trykke med dobbelt kraft for at opnå samme tryk. Modsat fakiren, hvis samlede vægt er fordelt på et sømlagen.

I moderate tilfælde kan man gå ud af smertetilstanden ved at beskæftige sig med noget andet. Smerteenergiene flader så efterhånden ud af sig selv, men bevidstgørelsen og erkendelsen af smerterne ligger og ulmer under overfladen og vender uophørligt tilbage ved først givne lejlighed, hvor man prøver på at slappe af. Og det bliver smerterne ved med, indtil man tager imod dem og gennemlever dem.



Ved at konfrontere smerterne indtil energierne er udlignede opnår man for det første, at opmærksomheden koncentrerer sig om skadestedet, hvorved helingsprocessen øges, og for det andet undgår man at få psykiske følger-virkninger.

### **Smertereaktion**

Smerteenergi opløses ved at konfrontere dem, forklare dem og ovenstående. Når man konfronterer, er man tilstedeværende. Hvis man i stedet reagerer på smerterne ved med frygt (følelsesværende) at leve sig ind i dem, eller med vrede (tankeværende) at skubbe dem fra sig, sker der ingen konfrontering.

I almindelighed er frygt og vrede gavnlige egenskaber vi gør brug af i hverdagen, men helt anderledes forholder det sig, hvis vores smertetærskel overskrides:

### **Frygt**

Kan man genkalde sig en oplevelse, hvor man blev meget forskrækket, har man en fornemmelse af, at frygt er som et stort psykisk hul, der pludselig suger alle energier ud af én, og man bare falder og falder.

Det, der rent fysisk sker, når man overvældes af voldsomme smerter og gør sig lille og uanseelig, er, at en eller flere muskelgrupper forrest på kroppen krampagtigt spændes - især musklerne i struben, brystet, maven, underlivet og på forsiden af lårene. Det er disse krampagtigt spændte muskler, der danner et smertecenter, der suger opmærksomheden til sig og i voldsommere tilfælde låser personen i en hjælpeløs følelsesværende tilstand i kortere eller længere tid.

### **Vrede**

Hvis man har prøvet at stå og stampe i gulvet af vrede, fordi man har klemmt fingeren i døren, har man en fornemmelse af, hvad vrede kan gøre ved en.

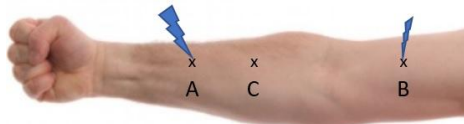
Det, der rent fysisk sker, når man bliver vred og gør sig stor og truende med voldsom stemme, er, at en eller flere muskelgrupper bagerst på kroppen krampagtigt spændes - især musklerne i baghovedet, nakken, skuldrene, ryggen, lænden, ballerne og bagsiden af lårene. Det er disse krampagtigt spændte muskler, der danner et smertecenter, der suger opmærksomheden til sig og i voldsommere tilfælde låser personen i en ukontrollabel følelsesværende tilstand i kortere eller længere tid.

Hvis man har prøvet at holde en levende rødspætte, mens man skærer hovedet af den, har man en god fornemmelse af, hvilke voldsomme kræfter, der udløses i dens spinkle krop, fordi dens smertetærskel overskrides.

Ovennævnte er mit bedste bud på at forklare om *Smertereaktion*, men jeg erkender, at det først giver mening, når det bliver koblet sammen med det næste afsnit om indestængte følelser:

## Indestængte følelser

Hvis man på samme tid har smerter 2 forskellige steder som fx i de viste punkter A og B,



vil opmærksomheden blive tiltrukket af dem begge, og man vil umiddelbart opleve det som en fælles smerte. Afhængig af smerterne A og B's størrelser vil man opleve den fælles smerte et eller andet sted imellem dem i punktet C. Hermed fikseres opmærksomheden altså i et fiktivt smertepunkt C, hvor der ingen smerter er, og de reelle smerter i punkterne A og B har således ikke mulighed for at blive udlignede, og forbliver inde-stængte.

Man kan overbevise sig om rigtigheden af ovenstående ved at stikke sig samtidig med 2 nåle i begge pegefingre. Hvis man sidder helt afslappet, føles der ikke umiddelbart nogen egentlig smerte, men kun en ubestemmelig urofølelse. Først når man bevidst flytter opmærksomheden fra den ene til den anden finger, kan man mærke, at de inde-stængte smerter bliver udlignede og forsvinder.

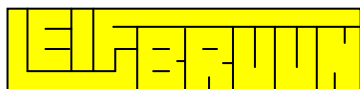
Det vil altså sige, at to samtidige og fysisk adskilte smerter føles mindre ubehagelige end smerterne fra ét sted. Det er så forklaringen på, at smerter kan lindres ved at reagere på dem med enten *Frygt* eller *Vrede*, som jo netop opnås ved at overspænde bestemte muskelgrupper og derved danne et nyt smertecenter.

Man kan overbevise selv sig om rigtigheden af dette ved umiddelbart inden, man stikker sig med en nål, at dramatisere voldsom frygt mod det, man er ved at foretage sig - og i næste forsøg voldsom vrede. I begge tilfælde vil man opleve, at smerten udebliver og først kan føles efter, at frygten / vreden har lagt sig.

Den omvendte situation kan opstå, hvis man for eksempel ser en film, der er så uhyggelig, at man må bide sig selv i fingeren for at holde det ud. Tilsvarende kender man også tilfælde fra især krigsbeskrivelser, hvor folk er så forfærdede over krigens gru, at de først med stor forsinkelse opdager, at de selv er blevet alvorligt sårede.

Vedvarende inde-stængte følelser opstår, når smerterne fra mindst 2 fysisk adskilte kilder er så voldsomme, at man ikke er i stand til at flytte opmærksomheden til de aktuelle smerter (A og B), men forbliver blokeret i det fiktive smertecenter (C). De fysiske smerteenergier, der opstår som følge af påvirkningerne, forløber uændret af dette, og flader ud efter en vis tid. Men på grund af blokeringen optages samtlige følelser og øvrige sanseindtryk som ubevidste data.

Afhængig af situationen og den måde personen reagerede på kan de inde-stængte følelser inddeles i følgende 3 hovedkategorier:



adfærd	feminin	neutral	maskulin
indestængte følelser	<i>frygt</i>	<i>chok</i>	<i>vrede</i>

Choktilstanden opstår, hvis personen paralyseres imellem 2 eller flere fysisk opståede smertesteder. I de andre situationer har man som sjælsperson haft mulighed for at reagere på smerterne. Enten ved med frygt at overgive sig og lade sig opluge eller ved med vrede at gøre modstand og skubbe dem fra sig.

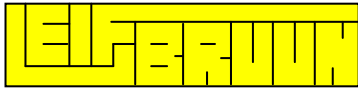
I almindelighed vil så voldsomme smertepåvirkninger strække sig over en vis tid, hvorved de indestængte følelser bliver en kombination af kategorierne. Og det er derfor, det kan udvikle sig så mangearartet som det vitterligt gør.

Frygt og vrede er adfærdsmæssigt hinandens modsætninger (feminin / maskulin) og kan derfor ikke optræde samtidigt. Og da indestængte følelser kræver mindst 2 smertesteder, er fysisk opståede smerter således altid repræsenteret. Med andre ord er starten på et *Traume* altid forårsaget af en fysisk skade med voldsomme smerter til følge.

I daglig tale hører man ofte, når mennesker har været ude for noget psykisk voldsomt, at de siger, at det virkede traumatiserende på dem. Det kan i så fald kun være rigtigt, hvis de i forvejen indeholdt noget traumatisk, som derved blev restimuleret.

Det, at følelserne indestænges, kan man opfatte som en beskyttelse mod overbelastning ved meget voldsomme smerter. Idet personen får mulighed for at reducere smerterne ved efterfølgende at konfrontere dem over længere tid. Med lidt god vilje kan det sammenlignes med en fodboldkamp i tv, hvor Danmark vinder 1 - 0. Sejrs målet går så hurtigt og er så overvældende, at man ikke umiddelbart kan rumme de mange følelser, der momentant udspringer. Først bagefter - når scoringen har været vist igen og igen fra 7 forskellige kameravinkler i både langsom og hurtig gengivelse med tilhørende glædesudbrud, analyser og kommentarer, og når boldens bane billede for billede er set passere hen over målstregen - er hele nationen forløst.

Desværre går det af forskellige årsager ikke altid sådan med vores smertefyldte indestængte følelser. I stedet vælger vi vedvarende at flygte fra dem. Vi får med andre ord skabt grundlaget for et traume.



## Misfølelser

Ordet 'misfølelse' findes ikke i Retskrivningsordbogen, så det står mig frit for at lave min egen definition:

Misfølelser - er  
negative følelser,  
der står i misforhold  
til den aktuelle situation,  
idet de opstår som følge af en  
traumatisk restimulation.

Bliver man genert, hvis nogen siger noget pænt til én, eller reagerer man voldsomt over nogle helt bestemte - men ret ligegyldige ting, er det eksempler på misfølelser.

I ekstreme situationer, hvor følelserne indestænges, er man låst i en ikke-tilstedeværende tilstand. Det betyder, at alle følelser og øvrige sanseindtryk, der opstår i den pågældende periode, optages som ubevidste data. Som alle andre data, er disse reaktive. Når vi senere i livet udsættes for sanseindtryk eller tanker (stimuli), der på en eller anden måde minder om disse ubehandlede data, vil sindet prøve på at tilkendegive dette (respons), så dataene kan blive personliggjorte.

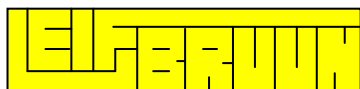
Indestængte følelser medfører altså, at personen fra tid til anden - som et lyn fra en klar himmel - fyldes af overvældende følelser, der prøver på at føre vedkommende tilbage til den oprindelige situation. Men da disse data er ubevidste for personen, er vedkommende ikke klar over sammenhængen, men oplever blot helt umotiveret nogle ubehagelige følelser - misfølelser.

Hvis Bent Ole bliver kørt ned af en bil med så voldsomme følger, at der opstår vedvarende indestængte følelser, kan sanseindtrykkene og dermed de fremtidige stimuli være følgende:

- Bremselyde fra biler
- Farven grøn, fordi bilen var grøn
- Et angst skrig, fordi moderen prøvede på at advare ham

Så længe disse smerter og øvrige sanseindtryk forbliver indestængte, vil Bent Ole, når han oplever sanseindtryk eller tanker, der minder om ovennævnte stimulidata, modtage en respons i form af ubehagelige misfølelser.

Hvordan og hvor voldsomt sådanne misfølelser opleves, afhænger af de indestængte følelsers sammensætning og af, hvilke af disse der bliver restimerede - hvor direkte man bliver ramt på en af sine knapper. Typisk for alle misfølelser er, at de indledes af en blokering af kortere eller længere varighed. Det betyder, at man er ikke-tilstedeværende, hvilket også tydeligt ses på personen, idet bevægelserne bliver mekaniske og øjne og ansigt virker døde.



Som tidligere nævnt kan indestængte følelser inddeles i 3 kategorier, og ud fra dem kan misfølelser inddeles i 3 tilsvarende:

adfærd	feminin	neutral	maskulin
indestængte følelser	frygt <sup>1</sup>	chok	vrede <sup>2</sup>
<i>misfølelser</i>	<i>angst</i> <sup>1</sup>	<i>apati</i>	<i>aggressioner</i> <sup>1</sup>

### Angst

Misfølelser med karakter af angst skyldes, at de restimulerede indestængte følelser er opstået i forbindelse med frygt. Angst kan opleves på utallige måder. I mild form som en lille snert af uroformelse og i de mest afsindige former som hallucinationer og tvangstanker, der forpester tilværelsen for de pågældende og deres nærmeste. Fobier som højdeskræk, klaustrrofobi med videre hører også til i denne kategori.

Der sker rent fysisk det, når man bliver angst, at en eller flere muskelgrupper forrest på kroppen krampagtigt blokeres. Det er derfor angste personer virker sammenkrympede og små med pivstemmer uden intention. Ved kraftige restimuleringer opleves muskelsammentrækningerne som feberuro eller vokseværk i alle led og eventuelt med voldsomme smerter i testikler og omkring endetarmen. Problemer med hals, stemmebånd, fordøjelsessystem og underliv kan være en følge af gentagne angst-stimuli.

Det siger vel sig selv, at angstfyldte misfølelser ofte skaber mennesker, der er urolige, nervøse og rastløse, og som derfor bliver afhængige af nerveberoligende medicin og rusmidler.

### Apati

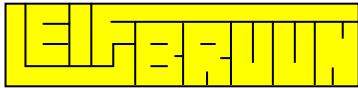
Misfølelser af apatisk karakter skyldes, at de restimulerede indestængte følelser er opstået som følge af chokagtige smerter. Når apatien restimuleres, kan man føle sig dødtræt og søvnløse på et mikrosekund. Alt opleves i slowmotion, og man bliver sløv og langsom. Selv enkle beskeder kan være svære at opfatte.

Når jeg har været i den tilstand, har jeg ved flere lejligheder efterfølgende fået at vide, at andre har opfattet mig som rolig og velovervejet. De skulle bare vide, at jeg var lamslået - stort set uden hjerneaktivitet.

Hvis de indestængte følelser indeholder ekstremt voldsomme smerter, som i det øjeblik hvor et knoglebrud sker, og hvis stimuliet rammer så rent, at man føres direkte tilbage i disse smerter, kan responset blive så voldsomt, at det ligner et epileptisk anfald (Om det så er det, skal jeg ikke gøre mig klog på). Eller i mildere tilfælde til en tic, hvor personen pludseligt farer kortvarigt sammen.

<sup>1</sup> I overensstemmelse med Nudansk Ordbog skelner jeg mellem *frygt* som noget udefra forårsaget, og *angst* som noget indefra kommende - det vil sige, som noget traumatisk restimuleret.

<sup>2</sup> Tilsvarende skelner jeg mellem *vrede* som noget udefra forårsaget, og *aggressioner* som noget indefra kommende - det vil sige, som noget traumatisk restimuleret.



Typisk for disse tilfælde er, at de optræder, når man er helt afslappet, og at stimuliet skyldes ens egne tanker. Som det for eksempel er tilfældet, lige før man falder i søvn.

### **Aggressioner**

Misfølelser af aggressiv karakter skyldes, at de restimulerede indestængte følelser er opstået i forbindelse med vrede. Det er indestængte aggressioner, der kommer til udtryk, når vi oplever mennesker med kort lunte. Bystet er oppustet, bevægelserne dirrende, hovedet mørkerødt og øjnene ser vilde ud. Her skal der kun falde ét forkert ord, så revner ballonen.

Det, der rent fysisk sker, når man bliver aggressiv, er, at en eller flere muskelgrupper bagerst på kroppen krampagtigt spændes. Det er disse krampagtigt spændte muskler, der får aggressive personer til at reagere mere eller mindre ukontrollabelt, virke faretruende store og oppustede med en kraftig, stødende stemme.

Især husker jeg den type mennesker, da jeg som ung kom en del på Esbjergs havneværtshuse. Her blev der i nattens løb luftet mange aggressioner. Ofte kom de fra magre, sene og afstumpede mennesker med skærende stemmer.

Andre er tilbøjelige til at vende aggressionerne indad med det resultat, at de indestængte energier hober sig op. Dette medfører, at man bliver lammet i afgørende situationer, hvor man er følelsesmæssigt involveret. Som for eksempel hvis man står overfor, at skulle erklære sin store kærlighed, er det ikke heldigt, at de udløste aggressioner gør, at bevægelserne bliver mekaniske, stemmen lyder som piskesmæld, og ordene bliver siddende fast i halsen.

Det siger vel sig selv, at indestængte aggressioner ofte kommer til udtryk som bitterhed og ondskab. På længere sigt kan de give fysiske udslag som muskelinfiltrationer i hoved, ryg, skuldre, nakke og det, der er værre.

Hvis man reagerer overvældende  
på andre,  
skal man finde svaret i sig selv!

Det udelukker dog ikke, at man som sjælsperson - uden misfølelser - godt kan vælge at blive vred på andre.

-- o --

Hvilke af de 3 typer misfølelser man indeholder, afhænger af hvilke traumatiske hændelser man har været ude for, og hvordan man reagerede på dem. Men ofte er det en kombination af typerne, og det er så derfor, det udvikler sig så mangeartet, som det gør.

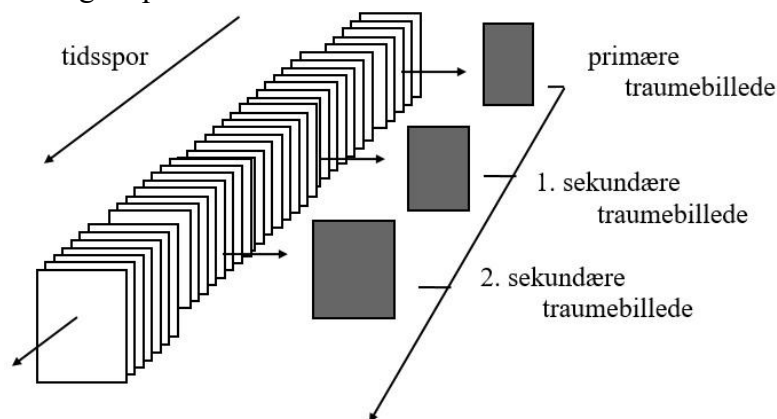
Som tidligere forklaret er de 3 typer misfølelser tæt knyttet til hver deres muskelgrupper. Og da misfølelserne udløses i situationer, der står i misforhold til den aktuelle situation, er det nemt at forestille sig, hvordan dette kan medføre forskellige former for hypokondriske sygdomme, migræne,

influenza, mavekatar, kolik og hæmorider - blot for at nævne nogle muligheder.

## Traumer

Starten på et traume er altid en hændelse med så voldsomme smerter, at disse ikke kan rummes, men må fortrænges, og - sammen med de øvrige sanseindtryk - lægges ned på tidssporet som et traumbillede. Et sådant primært traumbillede indeholder altid smertefyldte indestængte følelser og stimulidata (sanseindtryk). Et traumbillede er forskelligt fra alle andre billeder på tidssporet, fordi det er ubevidst og dermed ukendt for ejeren.

Senere, når personen oplever sanseindtryk, der minder om ovennævnte stimulidata, er reaktionen så voldsom, at det opstår en ny fortrængning og dermed et såkaldt sekundært traumbillede. Sekundære traumbilleder behøver ikke indeholde nye smerteoplevelser, men blot mindelser om tidligere fortrængte oplevelser:



Livet igennem kan det blive til mange traumbilleder, der led for led - i en kæde - hænger sammen ned gennem tidssporet. Eller rettere, det kan blive til mange kæder, der i et vidt forgrenet net breder sig ud, fordi der med tiden kan opstå nye primære traumbilleder, der vokser ud med flere sekundære billeder og vikler sig ind i det bestående net. Sandsynligheden for, at det går sådan, er desværre stor, for med tiden bliver det nemt en uvane at flygte fra smerterne. Således udvikler traumat sig, ændrer karakter og størrelse - som en snebold, der ruller sig større og større. Ind imellem sker der udløsninger, og man føler sig let og fri - indtil snebolden igen får rullet sig stor.

Hvis vi udbygger eksemplet fra før med Bent Ole, hvor han bliver kørt ned af en bil, kan vi forestille os, at set fra Bent Oles side sker der det, at han hører lyden af en bil, der bremser. Han vender sig om og ser en bil komme imod sig. Umiddelbart efter rammer bilen Bent Ole, hvorved han slår hovedet og brækker et ben. Smerterne er så voldsomme, at Bent Ole må fortrænge dem. Flygte fra dem. En ud af kroppen oplevelse om man vil. Bent

Ole går ind i en choktilstand, hvor han som sjælsperson er flygtet fra sin krop.

Først efter Bent Ole er kommet på hospitalet og har fået noget smerte-  
stillende, letter smerterne så meget, at han kan vende tilbage til sin krop. I  
hele perioden har Bent Ole således været ubevidst om, hvad der er fore-  
gået. Men hans sanseapparat har fungeret hele tiden og har optaget forløbet  
og lagt det ind på tidssporet som et rå og ubearbejdet primært traumbil-  
lede - eller som et såkaldt sort billede, fordi det ikke er personliggjort (se  
ovenstående tegning). Illustrativt kan man forestille sig, at billedet er pak-  
ket ind i de voldsomme følelser, der er omkring det, og at det er derfor,  
Bent Ole ikke kan se det.

Faktisk kunne det have været en fordel for Bent Ole, hvis han havde  
været bevidstløs. For ved bevidstløshed er sanseapparatet slået fra, og der  
vil hverken opstå følelser eller indestængninger.

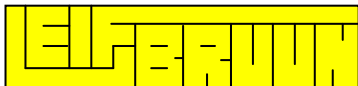
Bent Ole bliver lappet sammen på hospitalet og kommer hurtigt til hæg-  
terne igen, og snart efter løber han rundt derhjemme og leger som tidligere.  
For ham er det intet problem, at han ikke kan huske forløbet, for det har  
han fået forklaret af andre. I det hele taget er der ingen, der umiddelbart  
kan se nogen forskel på Bent Ole. Men nu løber han altså rundt med et sort  
billede i sit sind.

Nogle uger senere kommer Bent Ole gående en søndag formiddag på en  
stille villavej. På villavejen bagved er der en mekaniker, der er ude at af-  
prøve bremsen på en bil. For de fleste er det nok sådan, at de dukker sig og  
bliver nervøse, når de hører en bil bremse, men for Bent Ole er det helt  
anderledes voldsomt. For det er jo stimuliet, der blotlægger alle hans tidli-  
gere uforløste følelser. Han må altså lave en ny fortrængning - et nyt sort  
billede (1. sekundære traumbillede) - og står på fortovet som en saltstøtte  
i et kortere eller længere tidsrum. Samtidig med er der en kirkeklokke, der  
ringer i nærheden. Lyden af kirkeklokker bliver således lagt til som stimu-  
lidata i det nye traumbillede.

Få uger senere skal Bent Ole i kirke med sine forældre. Da de kommer  
gående op ad kirkestien, begynder kirkeklokkerne at ringe. For Bent Ole  
er det stimuliet, der udløser, ikke bare følelserne fra den forrige fortræng-  
ning, men alle de fortrængte følelser, der er ned ad tidssporet på den  
samme kæde. Bent Ole går ind i en ny choktilstand og laver et nyt traume-  
billede (2. sekundære traumbillede).

For forældrenes vedkommende er det måske første gang, de oplever no-  
get mærkeligt ved deres dreng. Tænk sig, han bliver ude af sig selv af  
skræk, bare fordi han hører kirkeklokker! Det mysterium vil ingen uden  
videre kunne give forklaringen på.

Et traume udvikler sig altså både med mængden af indestængte følelser og  
antal stimulidata. Og med tiden ændrer traumet karakter, så det ikke nød-  
vendigvis har nogen logisk lighed med den oprindelige hændelse (primære  
traumbillede). Her er så forklaringen på, at det er omsonst at lege detektiv  
og mene at kunne sige noget som helst fornuftigt om årsagen til traumet  
ved at analysere symptomerne. Det er for øvrigt lige så omsonst, at inter-  
ressere sig for traumets årsag. Det kan højst have historisk interesse.



Skal traumet forløses, skal personen selv konfrontere de indestængte energier og erkende sammenhængen. Det er en afgørende forskel. Under Bent Oles restimuleringer finder der hverken konfronteringer eller erkendelser sted, så selv om han forløser følelser, er det kun på kort sigt, det giver lettelse. De sorte billeder på tidssporet ændres ikke - tværtimod, der bliver flere og flere.

Retfærdigvis skal det siges, at traumer ikke altid udvikler sig så voldsomt i styrke og antal udbrud, som beskrevet ovenstående. Der findes da mennesker, der livet igennem ikke mærker andet til deres traume, end at de for eksempel bliver utilpasse, når de går ind i en elevator. Men lur mig om de ikke også har andre symptomer af psykisk eller fysisk art. Sandsynligvis opfatter de bare ikke disse symptomer som en del af deres traume.

Det bringer mig frem til det næste. Et traume nedsætter altid en persons livskvalitet. Både fordi det er ubehageligt at blive udsat for misfølelserne, men også fordi overvægten af negative følelsesoplevelser medfører en psykisk ubalance. Traumatiske restimulationer er enormt energikrævende på grund af de voldsomme følelser, der er involverede. Men da reaktionerne gentages løbende og udviklingen sker over lang tid, er det ikke noget, man tænker over.

Som tiden går, opfatter man  
sine traumatiske opståede uligevægtigheder  
som en naturlig del af livet!

Alligevel koster ubalancerne i det lange løb. Man bliver træt og udkørt, livsoverskuddet falder, og immunforsvaret svækkes.

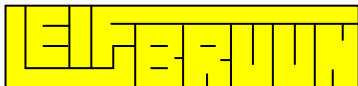
-- o --

Hvis traumatiske frie personer udsættes for psykisk vold, bliver de selvfølgelig præget af dette, og fortsætter volden vil de tillægge sig forskellige abnorme adfærdsmønstre. Men dette har intet med det traumatiske at gøre. For hvis den psykiske vold ophører og erstattes af motiverende og kærlighedsrigt samvær vil personen uden videre rette sig igen.

Hvis personen, der udsættes for psykisk vold, i forvejen indeholder noget traumatisk, er det en hel anden sag. For så vil volden udvikle traumet og gøre personen endnu mere hæmmet og afstumpet. Erstattes den psykiske vold i dette tilfælde med motiverende og kærlighedsfyldt samvær, vil det selvfølgelig have en positiv indflydelse. Men det traumatiske vil stadig være intakt og gøre sig gældende i uheldig retning - psykisk såvel som fysisk.

## **Mindreverd**

Når et traume restimuleres, bliver vi øjeblikkeligt fastlåst i en følelsesværende tilstand. I den periode det står på, oplever vi ikke, hvad der sker. Vi ved altså ikke, at vi er traumatisk ramt. Og dog! Et eller andet sted langt



nede i vores underbevidsthed ved vi godt, at der er noget galt med os. Det hele startede jo i sin tid med nogle følelser, vi flygtede fra. Og det gør vi stadigvæk, hver gang misfølelserne kommer over os. Inderst inde ved vi godt, at der ligger en eller anden ubestemmelig klump. Vi vil bare ikke kendes ved den. Vi skammer os over vores handicap. Mindreværdet er en realitet. Det blusser op, når misfølelserne udløses. Især når vi er sammen med andre. Vi kan se, at de fungerer bedre end os. Vi bliver sårbare, fordi vi føler, de kan se lige igennem os - eller rettere lige ind i os.

Ét er at leve med sit mismod.  
Noget helt andet er,  
hvis det synliggøres for andre!

At være ubevidst om noget, man inderst inde er bevidst om, er en 'kunst'. Mindreværdet medfører således den første livsløgn. Hen ad vejen kræver det, at man vikler sig ind i flere og flere livsløgne for at bevare ubevidstheden.

- o -

Et traumes stimulidata ændres som sagt med tiden. Når først mindreværdet er en realitet, bliver stimuli dataene hurtigt udbygget med disse mindreværdsfølelser. Da de især optræder, når vi er sammen med andre, betyder det at vores traume hovedsagelig stimuleres i disse situationer. Vi bliver hæmmede i samvær med andre.

For at skjule disse 'skamfulde' ubevidste perioder, må vi opfinde nogle rollespil, vi kan sætte i gang og automatisk udføre, når traumet restimuleres. Da rollespillene startes i den blokerede, ubevidste periode, glemmer vi hurtigt, hvorfor vi har iscenesat dem. Vi bliver med tiden overbeviste om, at rollespillene er en del af vores personlighed. Problemet er bare, at man bliver så træt, at livsmodet går fløjten.

## Psykisk udvikling

Psykisk udvikling  
er et spørgsmål om  
at vikle sig ud af noget,  
man tidligere  
har viklet sig ind i.

Det, man har viklet sig ind i, er livsløgne. Og det drejer sig om at få forløst de tilhørende indestængte følelser. Så forsvinder misfølelserne, og livsløgnene kommer effektløse frem i lyset og afslører deres mangel på berettigelse.

Nu er det bare ikke så enkelt, at man kan komme ind fra gaden, lægge sig på ryggen og får forløst sine traumer. Der er nogle forudsætninger, der skal være opfyldt, inden det kan lade sig gøre:

Inden man overhovedet begynder at tænke i psykiske baner, skal man sørge for at være velfunderet med hensyn til kost, vitaminer og motion, så man har et fysisk overskud at tære på.

Den afgørende psykiske forudsætning er, at man som sjælsperson har erkendt, at man har et problem, og at man helhjertet har besluttet sig for, at det fremover skal være anderledes. Hvilket samtidig er bevis på, at man også har det nødvendige psykiske overskud.

Nået dertil kan man begynde arbejdet med sin psykes udvikling. Det vil sige, man skal træne sig op til at være tilstedeværende og til at bruge sin hukommelse. Alt sammen med det formål at komme i god kommunikation med sig selv.

### **Den gode kommunikation**

”Dette var det største og vanskeligste skridt”, skrev jeg i min selvbiografiske bog [-at leve livet levende](#) om beslutningen om at gå i gang med psykisk udvikling. Og hvor var det dog sandt. Mere sandt end jeg dengang kunne vide det. Lige indtil dette tidspunkt havde mit liv været en stor livsløgn. Hele mit tidsspor var brolagt med indestængte følelser, der igen og igen blev restimulerede ved den mindste anledning og fyldte mig med misfølelser og uligevægtigheder.

Det var mit sinds måde at fortælle mig, at der lå nogle oplevelser på tidssporet, jeg ikke var færdig med. Og igen og igen afviste jeg disse signaler med påskud om, at der var alle mulige andre årsager til, at jeg havde det dårligt. Det kan man da i sandhed kalde at være i dårlig kommunikation med sig selv. Det største og vanskeligste skridt er netop der, hvor man begynder erkendelsen af, at nu tror jeg ikke på livsløgnene mere. Nu vil jeg gribe fat i egen barm og finde ud af, hvad det er mit sind vil fortælle mig. Det er her, man beslutter sig for den gode kommunikation med sig selv.

## **Traumeforløsning**

Og faktisk er det så enkelt, som forklaret ovenstående. Livet igennem har man hver gang misfølelserne meldte sig, skubbet dem fra sig. Under en traumeforløsning kridter man skoene og står fast. For første gang i sit liv bevidstgør man sig om misfølelserne. Erkender dem og holder fast i dem. Så skal man ikke gøre mere. Den gode kommunikation med én selv er genoprettet.

Sindet tager over, og man bliver suget ned gennem tidssporet fra hændelse til hændelse. Ikke sådan at man pludselig er tilbage i sit primære traumbillede. Man begynder altid i nutid. Oftest med en eller anden banal hændelse, og derfra arbejder man sig baglæns. Når sindet har fanget en hændelse begynder forløsningen af indestængte følelser. De sitrer ud igennem kroppen. Først bagefter kommer erkendelsen af situationen og derefter lettelsestilstanden. Men straks efter zoomer sindet ind på den

efterfølgende hændelse - baglæns ned ad tidssporet - hvorefter processen gentager sig.

Mange tror, at traumeforløsning foregår som noget vildt og voldsomt med tænders gnidsel. Men sådan er det aldrig, fordi den gode kommunikation med sig selv kun er opretholdt, så længe man er ved godt mod. Slipper modet op, går processen i stå.

Typisk varer en traumeforløsning 60 til 90 minutter. Simpelthen fordi man så er tømt ud for energier. Man er træt og fortumlet, men utrolig afslappet og lettet. Men det varer kun til man har været ude i det pulserende liv igen. Så begynder de næste lag af indestængte følelser at anspænde kroppens muskler. Og når man igen har modet og overskuddet til det, er man klar til den næste traumeforløsning.

Traumeforløsning er således en lagdelt proces, hvor man arbejder sig længere og længere ind. Og når man kommer ind til det primære traumbillede, har man i forvejen taget brodden så meget af, at man kan rumme de indestængte følelser uden dramatik.

Psykisk udvikling kan sammenlignes med  
at pille bladene af et salathoved.

Ét blad ad gangen!

Men hvor det er ret forudsigeligt,  
hvad der er under det næste blad på et salathoved,  
er det mere spændende med ens egen udvikling.  
Man aner hverken, hvad der er under det næste blad  
eller hvor mange, der er tilbage.  
Hen ad vejen er fidusen at glæde sig  
over hvert blad, man får fjernet.  
Frem for at ærgre sig over dem, der er tilbage.

I eksemplet med Bent Ole forklarede jeg, at hans traumatiske liv startede med smerterne fra en bilulykke. Ved en senere hændelse blev Bent Oles traume restimuleret, samtidig med at nogle kirkeklokker ringede. Det gjorde, at Bent Ole fremover reagerede traumatisk på lyden af kirkeklokker. Eksemplet lavede jeg for at vise, at der ikke er nogen logisk sammenhæng i traumbillederne. Man kan ikke ud fra, hvad folk reagerer på, tænke sig tilbage til, hvad der i sin tid er sket, for der er ingen logisk sammenhæng.

Men det er der i høj grad følelsesmæssigt - nedefra. Det er jo disse misfølelser, der igen og igen bliver restimuleret i ens nutid. Og enhver er vel enig i, at hvis et spædbarn bliver udsat for vold, vil det være præget af det resten af livet. Så følelsesmæssigt hænger traumbillederne sammen som perler på en snor lige fra livets start. Og det er den kendsgerning, jeg udnytter ved en traumeforløsning.

For at forklare mig helt konkret forestiller jeg mig nu, at Bent Ole i sit voksenliv kommer til mig for at få løst op for sine traumer. Som ovenfor argumenteret vil jeg ikke gå synderligt ind i, hvad det er for

uligevægtigheder, der plager Bent Ole, for det kan jeg alligevel ikke stille noget op med.

Derimod er min første opgave at få Bent Ole til at være tilstedeværende. Det er sindet, der skal styre processen. Og for at Bent Ole kan fange den løse trådende (læs *misfølelse*) som sindet er klar til at forfølge, skal han være i god kommunikation med sig selv. Indledningsvis kræver det selvfølgelig, at jeg skal have Bent Ole akklimatiseret. Vi skal have en god snak om hans problemer, og jeg skal orientere ham om, hvad det er, det hele går ud på, så han føler sig motiveret og klar.

Næste trin er så den egentlige optræning af tilstedeværelsen. Det gør jeg ganske enkelt ved i 30 til 45 minutter at stille Bent Ole nogle spørgsmål af almindelig dagligdags karakter som for eksempel:

- Genkald en hændelse, hvor du spiste en banan?

Til det, kan det være, at Bent Ole svarer:

- I går eftermiddags blev jeg sulten, og da der lå en banan på køkkenbordet, spiste jeg den.

Spørgsmålene, som jeg har på en liste, er i sig selv ligegyldige. Men hvert af dem kræver at Bent Ole lytter til sig selv. For i virkeligheden er det Bent Oles sind, jeg stiller spørgsmålet, og det er sindet der reagerer og giver svaret. Bent Oles opgave er blot at fange sindets reaktion og gengive den. Hvilket jo netop er den gode kommunikation med sig selv. Og denne proces svigter aldrig. Når der er gået omkring 30 minutter, bliver Bent Ole helt anderledes indadvendt. Taler næsten mere til sig selv end til mig. Forsvinder nærmest væk i sine egne minder.

Herefter skifter min opgave karakter. For nu er det ikke uskyldige spørgsmål, jeg stiller mere. Nu spørger jeg direkte til hændelser med misfølelser. Ikke sådan at jeg overrumpler Bent Ole. Jeg er hele tiden i kontakt med ham og lader ham afgøre, om han er indstillet på at gå videre. Det er nemlig sikkerheden i processen. Så længe det er Bent Ole, der er drivkraften, er vi på sikker grund. Så sker der ikke overgreb på nogen måde. Mister Bent Ole af en eller anden grund modet, går processen i stå, og vi når ikke videre den dag. For mig er det en vigtig grundregel, at jeg skal forholde mig neutralt, aldrig blande mig og aldrig stille ledende spørgsmål. Helt konkret lyder mit traumeforløsende spørgsmål således:

- Kan du genkalde en hændelse, hvor du har en misfølelse?

I forvejen har jeg snakket med Bent Ole om, hvad misfølelser er for ham, og at han skal begynde i nutid og arbejde sig baglæns ned ad tidssporret. Et sind reagerer lige så hurtigt som en computer, og umiddelbart efter spørgsmålet begynder Bent Ole at forklare om, at den anden dag, da han stod i kø ved kassen i supermarkedet, fik han det dårligt, da der kom en dame og stillede sig bag ham.

Hermed har Bent Ole fanget en misfølelse, og nu bliver det min opgave at få ham til at leve sig fuldstændig ind i hændelsen og dermed i følelserne. Det gør jeg ved at blive ved med at spørge ind til, hvad det var han oplevede: Hvilket supermarked var det? Hvordan så kassedamen ud? Fortæl nogle flere detaljer? Og så videre.

Bent Ole begynder herefter at fortælle om alle de varer, der lå på transportbåndet: Hvad det var for noget. Hvordan de så ud? Hvad de kostede?

Simpelthen fordi det er den måde, vi fortrænger på. Der stod en dame bagved, som Bent Ole af en eller grund havde det dårligt med, og for at undgå det ubehag kastede han opmærksomheden ned på varerne på transportbåndet - og fortrængte sanseindtrykkene fra damen. Nu er det jo blot en banal hændelse, det ikke tager mange minutter for Bent Ole at opløse følelserne fra. Og umiddelbart efter siger han:

- Nu kan jeg se damen. Hun har en lille dreng med, som hun skælder ud på.

Det var altså det, Bent Ole reagerede på. Hvorfor han gjorde det, ved vi ikke noget om, og det kommer vi heller ikke nærmere ind på. Men det, der skete i det traumeforløsende forløb, var at på spørgsmålet om misfølelser, reagerede Bent Oles sind med at genkalde hændelsen fra supermarkedet. Ved at fastholde Bent Ole i hændelsen, levede han sig ind i den, kroppen spændte op, og følelserne forløste sig ud igennem denne. Da følelserne var forløst, slappede Bent Ole af og erkendte, hvad det var der var sket.

I det øjeblik jeg observerer at Bent Oles krop slapper af, og han har erkendt hændelsen, stiller jeg det næste spørgsmål til hans sind:

- Kan du genkalde en hændelse, hvor du har en tilsvarende misfølelse?

Og netop fordi traumebillederne hænger følelsesmæssigt sammen baglæns ned ad tidssporet, melder den tidligere hændelse sig umiddelbart efter. Herefter begynder den traumeforløsende proces som før beskrevet, og således arbejder man sig trin for trin baglæns ned ad tidssporet.

For Bent Oles vedkommende er han nu kommet tilbage til hændelsen fra drengeårene, hvor han var på vej til kirke og reagerede på kirkeklokkerne. Først fortæller han, at han ikke genkalder noget, men at han er anspændt og låst. Det gør mig glad, for nu ved jeg, at han er, hvor han skal være. Så jeg opmuntrer ham til at blive, hvor han er og give sig god tid. Lade kroppen spænde op og tage imod følelserne. Igen er det jo en banal hændelse, og hurtigt efter fortæller Bent Ole:

- Nu kan jeg se en lille fugl!

Her skal man være opmærksom på, at ved traumeforløsning genkalder man baglæns, og det kan ofte give nogle pudsige oplevelser. Så Bent Oles forklaring udvider sig til, at det er fuglen på en gravsten, som han åbenbart har kanaliseret sin opmærksomhed over på. Straks efter fortæller han, at han går op ad kirkestien med far og mor i hånden. Det er storebror, der skal konfirmeres. Og pludselig siger han:

- Nu kan jeg høre en kirkeklokke!

Det var altså erkendelsen, og straks efter kommer lettelsestilstanden.

Som tidligere forklaret går traumeforløsning ud på at gøre sorte billeder hvide. Ved at forløse følelserne, kan man se, hvad billedet indeholder. Her ved flytter man viden fra det ubevidste sind over i bevidstheden. Man bevidstgør sig. Man får altså mere bevidst viden om sig selv og sit liv. Man bliver klogere på sig selv. Det er ens erfaringsgrundlag, man blotlægger. Og noget man én gang har bevidstgjort sig om, kan aldrig gøres ubevidst igen. En traumeforløst gevinst varer livet ud.

Men frem for alt, for hver traumeforløsning man gennemfører, bliver sindet og kroppen forløst for tunge, hæmmende følelser. Det giver masser af ny energi og livsmod.

## Udviklingsforløb

Når man læser ovenstående om psykisk udvikling får man nok det indtryk, at traumeforløsning er det eneste saliggørende. Det er ikke tilfældet. Traumeforløsning er forudsætningen. Det er her, man arbejder sig baglæns ned ad tidssporet og løser op for gamle, nagende hæmninger. Herved får man nye sider af sit selv stillet til rådighed. Og da hæmningerne typisk ligger langt tilbage i ens liv, er det sider af sig selv, man aldrig har lært at bruge. Derfor har man sideløbende behov for et kursus i livets skoles 1. klasse for at lære at bruge sig selv på fornuftig vis.

Der er 2 parametre, der skal være opfyldt, for at man kan gå i gang med et udviklingsforløb:

- Man skal erkende at have en uligevægtighed
- Man skal have viljen og overskuddet til at gøre noget ved det

Spiraltegningen viser at *Nutid*, *fortid* og *fremtid* er arbejdsgangen. *Fortid* betyder traumeforløsning. *Nutid* og *fremtid* foregår ved samtaler, undervisning og forskellige øvelser. De 3 parametre udgør til sammen en udviklingscyklus. Nået så vidt, går man såmænd bare videre med den næste cyklus, og det fortsætter man med, lige så længe man selv ønsker det.

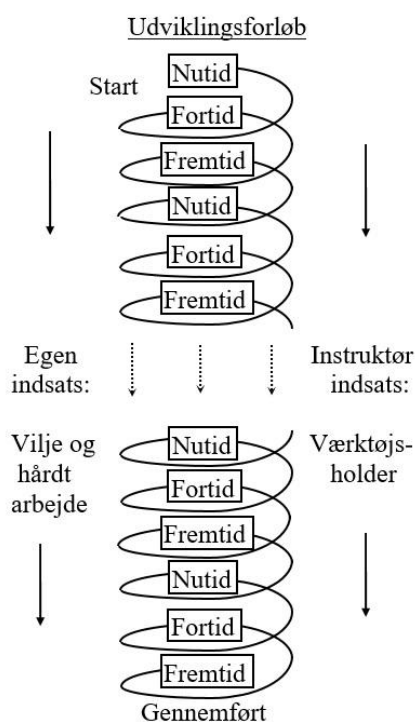
Bemærk at egen indsatsen er vilje og hårdt arbejde. Instruktøren hjælper, støtter, og bruger sin erfaring bedst muligt. Men arbejdet må man selv gøre.

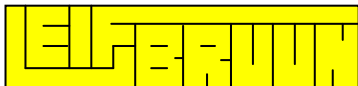
- Hvor lang tid tager et udviklingsforløb så? lyder det typiske spørgsmål. Til det, svarer jeg altid med modspørgsmålet:

- Hvor meget har du i bagagen og hvor hurtig er du?

Det er der selvfølgelig ingen, der kan svare på - heller ikke jeg! Men generelt kan jeg sige, at unge mennesker kan gøre det hurtigt, men de har til gengæld ofte ikke tålmodigheden til det. Så min erfaring bygger mest på mennesker fra 40 år og opefter. Men hvor lang tid det tager, gætter jeg aldrig på, for det er helt individuelt.

Til gengæld kan jeg fortælle at jeg efterhånden har den gode erfaring, at langt de fleste kan mærke, at det letter i hverdagen efter 3 til 4 traumeforløsninger.





Men regn for en sikkerheds skyld hellere med  
et langt, sejt tålmodighedsarbejde  
med et udviklingsforløb,  
der forhåbentlig varer resten af livet!

## Fødselstraumer <sup>1</sup>

I ovennævnte eksempel med Bent Ole valgte jeg, at det traumatiske liv startede med smerterne fra en ulykke. Det gjorde jeg, fordi det er let forståeligt og let at beskrive. Men starten kunne lige så godt have været en hvilken som helst anden hændelse med overvældende smerter.

Man kan med god ret undre sig over, at så forfærdelig mange mennesker lider af traumatiske uligevægtigheder. For forudsætningen for at et traume opstår, er, at man har været ude for en fysisk hændelse med voldsomme smerter til følge, og så mange mennesker er der trods alt ikke, der har været ude for ulykker og voldelige handlinger.

Det vil sige, det er der nu alligevel, for vores fødsel er for mange langt mere traumatisk, end hvad man i almindelighed regner med. Alle der har oplevet en fødsel, har stor forståelse for, at det er hårdt for moderen. Men det er kun i meget lille udstrækning, jeg har hørt, at man har tilsvarende forståelse for fosteret.

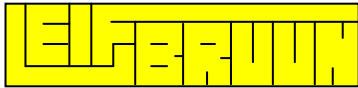
Det er almindelig kendt, at fødselsåbningen er mindre end barnets hoved. At hovedet alligevel kommer igennem, forklarer man med, at kraniet ikke er groet sammen endnu, og derfor kan klemmes sammen. Det er da også en plausibel forklaring, men hvad med hele det tætsluttende net af nervebaner, kraniet er pakket ind i - og indvendig er fyldt op med, kan man vel med rimelighed godt kalde hjernemassen. Hvordan forestiller man sig, fosteret oplever dette, når disse hovednervebaner mases sammen og springes i stumper og stykker?

Det er det første fosteret oplever i sin tilværelse. Efter at det i 9 måneder har ligget sorgløst og skvulpet rundt i moders liv, bliver det pludselig med overvældende kræfter mast ned og ud igennem en alt for lille åbning. Og ikke nok med det, for fødslen står mange gange på i flere timer, så mishandlingen af fosterhovedet finder sted, hver gang moderen med al magt presser på og maser hovedet frem og tilbage i fødselsåbningen.

Under hele fødslen er fosteret overladt til sig selv, det kan hverken bevæge sig eller beklage sin nød. Det kan da ikke undre nogen, at det skriger højlydt umiddelbart efter fødslen. Og det må opfattes som et rent sundhedstegn, hvis det fortsætter med at græde i de efterfølgende mange måneder. For gråd er nu engang det mest forløsende, vi mennesker kan frembringe.

---

<sup>1</sup> Fødslen kan skabe traumer for både mor og barn. I dette afsnit er det kun de skader, der påtvinges fosteret under fødslen, og som efterfølgende udvikler sig traumatisk, der er i fokus.



Hvor ved jeg så alt dette fra? Det ved jeg, fordi jeg i en moden alder har brugt masser af timer og år på at forløse indestængte følelser fra min egen fødsel. Det har været som at køre en film baglæns i uendelig langsom slow-motion. Følelse for følelse har jeg genkaldt mig, hvad det var, jeg oplevede.

Dertil kommer, at jeg gennem mit årelange arbejde med andres forløsning af indestængte følelser, har erfaret, at det er mere reglen end undtagelsen, at de kommer tilbage til oplevelser fra deres fødsel.

Og det har altså ikke noget at gøre med, at man kan huske sin fødsel, for det kan man ikke. Forløsning af indestængte følelser foregår ved, at det er primærhændelsen, der styrer forløbet. Og man bliver kun ført tilbage til fødslen, når den hændelse indeholder indestængte følelser. Når disse er forløst, kan man ikke komme tilbage til fødslen mere.

Selv om jeg har arbejdet med over 100 kursister, kan jeg ikke opstille nogen egentlig statistik. Dertil er vi for forskellige. Men det er slående, så mange der kommer tilbage og genoplever deres egen fødsel. Nogen genoplever den detaljeret, som jeg selv. Andre erkender det mere diffust. Og andre igen erkender det slet ikke, men hvor det kun er mig, der er overbevist om, at det er deres fødsel, de er tilbage ved.

For når kursister under traumeforløsning begynder at tale, om at de ser sorte segmenter flyder rundt på en lilla baggrund, at de føler sig fastklemt i en sort tunnel med hvidt lys for enden, og samtidig med har smerter i hovedet, nakken, skuldrene og eller armene, er jeg ikke i tvivl om, at det er deres fødsel, det drejer sig om.

Hvis ikke man har erfaring med traumeforløsning, er det sikkert umiddelbart logisk, at kursisterne genkalder deres fødsel, når jeg vedvarende opfordrer dem til at gå længere og længere tilbage på tidssporet. For vi ved jo alle, at fødslen er det første, vi oplever som selvstændige individer. Men sådan foregår det altså ikke. Under en traumeforløsning er det udelukkende de indestængte følelser, der styrer processen. Og man kommer kun tilbage til hændelser, hvor man har uforløste følelser liggende.

Mennesker født ved kejsersnit,  
er mindre traumatiseret end andre,  
må nødvendigvis være konklusionen!

## Ofte stillede spørgsmål

*Hvordan kan du, der hverken er læge eller psykolog, påtage dig ansvaret for at behandle andre mennesker?*

Hos lægen er man patient, hos psykologen klient, og hos Frit Sind var man kursist. Sådan valgte jeg det for netop at understrege forskellen. Jeg hverken undersøgte, diagnosticerede, medicinerede eller udførte andre former for behandling. Det nærmeste jeg kom det, var faktisk, at jeg opfordrede mine kursister til at søge læge, hvis de følte sig syge.

Derimod oplærte jeg mine kursister i at forløse følelser. Der er en evne vi alle havde med fra livets start, men som de fleste af os har pantsat hen ad vejen. Og det ansvar påtog jeg mig gerne.

*Er du alternativ behandler?*

Nej! Som besvaret ovenfor var jeg slet ikke behandler. Dertil kommer, at forløsning af indestængte følelser er den direkte vej til at fjerne problemernes årsag, og er således ikke alternativ til noget som helst.

*Hvilken uddannelse har du?*

Først og fremmest er jeg uddannet ved, at jeg selv har været hele turen igennem med psykisk udvikling. For 30 år siden, da jeg var helt nede i kulkælderen, startede jeg hos Livskvalitetscentret Vitafakta i Vedbæk. Der lærte jeg at forløse indestængte følelser. Samtidig med tog jeg deres uddannelse som tidslinjeterapeut, og kom således hurtigt i gang med at være instruktør for andre. Det er nu mange år siden Vitafakta lukkede, men allerede forinden stod det klart, at vi så meget forskelligt på, hvad det drejer sig om.

Det blev startskuddet til, at jeg gik mine egne veje og startede med Frit Sind. De teknikker jeg anvendte, minder ikke meget om dem jeg lærte i sin tid. Det er så også derfor, jeg har lavet min egen lærebog, *Det menneskelige væsen*. Så på den baggrund må jeg vel siges at være autodidakt.

*Jeg har haft en lykkelig barndom, så det kan ikke passe, at det er indestængte følelser, der er årsag til mine uligevægtigheder?*

For det første påstår jeg ikke, at uligevægtigheder ikke også kan have andre årsager. For det andet behøver de traumeskabende hændelser ikke at være sket i barndommen. Det er der vist masser af krigsveteraner, der er eksempler på.

Men derudover er det en almindelig antagelse, at langt de fleste traumer skabes i den tidlige barndom. Det er også helt almindeligt, at man i voksenlivet ikke kender til den eller de ulykkelige hændelser. Det hænger sammen med, at følelserne er fortrængte. Og følelser og tanker hænger tæt sammen. Så det er alt sammen noget, der er ubevidst for personen selv.