Leif Bruun, Tlf. 31 64 49 00
Storegårdsvej 48, 7100 Vejle
leifbr@leifbr.dk
www.leifbr.dk

Ny viden om sindet

Mit eget psykiske udviklingsforløb foregik fra 1990 til 2000. Over de 10 år udviklede jeg mig fra at være dybt traumatiseret til at blive traumatisk fri. I forløbet gjorde jeg en række opdagelser om det menneskelige sind, som jeg vil gøre rede for – her mere end 25 år senere og dermed med de erfaringer, jeg sidenhen har gjort mig.

Indestængte følelser

- restimuleres livet igennem
og skaber et traume[1]
med psykiske uligevægtigheder til følge.
Forløsning af de indestængte følelser
er således den direkte vej
til at opløse problemernes årsag.

Vejen til effektiv forløsning af indestængte følelser:

- Sigmund Freud udviklede psykoanalysen, hvor det fortrængte søges bragt frem i bevidstheden.
- L. Ron Hubbard var opmærksom på, at de indestængte følelser var stimulus-responsagtige, og udnyttede dette til at føre patienten tilbage på tidssporet og forløse dem. Metoden blev senere en del af grundlaget for Scientology.
- Inger Marie Haut er udbryder fra Scientology. Hun skabte Livskvalitetscentret Vitafakta og fortsatte processen med at forløse indestængte følelser. Inger Marie var et spirituelt menneske, så hun opfattede det som en del af processen at føre kursisten tilbage til tidligere liv.
- Jeg er udbryder fra Vitafakta. Det var der, jeg lærte de grundlæggende teknikker. Det stod på i 5 år. I den periode arbejdede jeg med mig selv og tog samtidig deres uddannelse som tidslinjeterapeut og arbejdede dermed også med andre.
- Jeg er ikke spirituel. Jeg havde mod til at kridte skoene og stå fast og tålmodighed til at fortsætte processen, selv om det gjorde ondt. Herved opdagede jeg, at der altid var 2 smertecentre, at de indestængte følelser sad ophobede i kroppen, og at man skulle konfrontere både smerter og ophobninger for, at processen kunne blive effektiv.
- Det reddede først og fremmest mit eget liv - og var efterfølgende en vigtig viden, jeg brugte i mit eget kursuscenter Frit Sind, der var aktiv fra 2000 til 2010.

[1] Jeg beskæftiger mig kun med fysiske traumer, der er opstået som følge af voldsomme smerter efter legemsbeskadigelser, som knoglebrud og lignende.

Man skal helt ned i skidtet
- inden man tager sig ordentligt sammen. Og jeg var vitterligt helt dernede. Alkohol, narkotika, et liv som psykiatrisk svingdørspatient eller selvmord var de muligheder, jeg kunne få øje på. Da jeg så hos Vitafakta prøvede traumeforløsning, var jeg klar over, at her var noget, der kunne slippe de tunge, hæmmende energier. At det så tog 5 år hos Vitafakta efterfulgt af 5 år på min egen sofa, var jeg gudskelov ikke klar over, for så havde jeg opgivet forinden.

Vitafakta arbejdede med en bred vifte af alternative behandlingsformer, men det eneste, der interesserede mig, var traumeforløsninger. I dag er jeg klar over, at det var godt, jeg boede på centret i lange perioder og derfor også kom til at træne med både nutids- og genkaldelsesøvelser, som har til formål at forbedre kommunikationen med sig selv. For traumeforløsning kan ikke stå alene.

Min egen sofa
Som tiden gik hos Vitafakta, havde jeg gennemført så mange traumeforløsninger, at de ikke længere ville være med. Jeg var kommet langt med min udvikling, men der var stadig noget, der triggede mig og min selvtillid. Og jeg ville videre. Jeg brugte derfor den eneste mulighed, jeg havde. Jeg brød kontakten til Vitafakta og brugte min nye uddannelse på mig selv hjemme på sofaen.

Og det virkede. For det første slap jeg for alle de omstændige rutiner, de havde hos Vitafakta, inden man kom i gang. Kommandoen "Genkald en tidligere lignende hændelse om angst[2]" blev gentaget igen og igen i forløbet. Det distraherede mit sarte sind, fordi det lød nærmest som en anklage. På min sofa var der ingen kommandoer. Jeg gled bare ind i mig selv, fandt en nutidig hændelse med misfølelser, konfronterede den. Så kom først erkendelsen og derefter lettelsestilstanden. Så blev jeg i denne afslappede tilstand, indtil den næste hændelse meldte sin ankomst. Og således fortsatte jeg, indtil kæden var kørt flad. Så slipper bindingen på tidssporet helt af sig selv, og man vender tilbage til nutid.

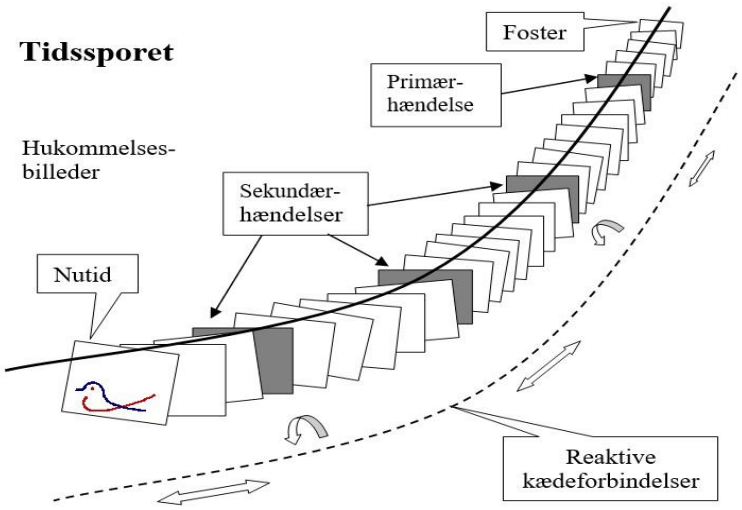
Instruktøren må aldrig blande sig i kursistens case
Det var det første nye, jeg lærte. Kommandoer er alt for ledende. Da jeg senere arbejdede med mit eget kursuscenter, gik jeg den anden vej rundt. Nye kursister skulle modtages åbent og venligt og have de informationer, de havde behov for, så de akklimatiserede sig og slappede af. Ved de første traumeforløsninger skulle de selvfølgelig hjælpes og støttes. Starten foregik altid ved, at jeg bad dem genkalde en nutidig hændelse med misfølelser. Forinden havde jeg forklaret dem, at misfølelser er mere eller mindre voldsomme reaktioner, der står i misforhold til den aktuelle situation.

[2] Ordet 'angst' er blot et eksempel. Vitafakta havde i forvejen fundet nogle ord, som kursisten reagerede på. De ord blev så brugt over 4 kommunikationsbroer for at køre en kæde færdig

Hermed var traumeforløsningen i gang. Jeg blev ved med at spørge ind til hændelsen, indtil jeg kunne se, kursisten slappede af og havde erkendt hændelsen. Herefter bad jeg kursisten om at forblive, hvor han/hun var uden at foretage sig noget. Og pludselig dukkede den næste hændelse op. Det overraskede mig ikke, for jeg havde set på kursistens krop, at noget var på vej. Således indfandt rutinen sig i forløbet. Når kursisten talte indadvendt med sig selv, gjorde jeg ikke noget. Hvis kursisten begyndte at tale til mig, brød jeg ind og spurgte, om nogle tanker havde meldt sig.

Det er sindet, der styrer processen
Havde jeg allerede dengang været bevidst om, at hændelserne kom af sig selv, baglæns længere og længere ned ad tidsporet, kunne jeg have ræsonneret mig til de forklaringer, jeg først langt senere kom frem til:

I et livsforløb oplever vi nærmest uendeligt mange hændelser. Hver af dem afsætter et erfaringsbillede på tidssporet med alle de sanseindtryk og følelser, hændelsen indeholder (se tegningen). Hvert billede er stimulus-responsagtigt.



De sorte billeder
Ved voldsomme smerteoplevelser som ved knoglebrud eller lignende bliver opmærksomheden låst et neutralt sted, så vi skånes for at konfrontere disse smerter. Det er for så vidt en god ting, idet sindet reddes fra at blive overbelastet, men det skaber en Primærhændelse, som indeholder alle sanseindtryk og følelser fra hændelsen.

Primærhændelsen er stimulus-responsagtig som alle andre data. Så når vi senere i livet oplever hændelser, der på en eller anden måde minder om primærhændelsen, reagerer dette ved at sende de voldsomme følelser op i nutid. Det får os atter engang til at låse opmærksomheden et fredfyldt sted med det resultat, at en Sekundærhændelse bliver skabt på tidssporet. En sekundærhændelse indeholder således ikke nye smerter, men kun nye sanseindtryk, som ændrer på det samlede billede af, hvad vi fremover reagerer på. Det er den måde, et traume skabes på.

Primær- og sekundærhændelser er de sorte billeder på tidssporet, idet jeg forestiller mig, at det er de indestængte følelser, der pakker billedet ind, så vi ikke har mulighed for at bevidstgøre os om dem.

I mit eget udviklingsforløb kørte jeg cirka 200 kæder ud med sekundærhændelser. Den fortrængte hændelse dukkede op på tidsporet. Jeg konfronterede den og kunne mærke, at følelserne blev forløst. Så kom den dejlige lettelsestilstand, efterfulgt af erkendelsen af, hvad hændelsen indeholdt af sanseindtryk. Det fortæller så også, at det sorte billede er blevet hvidt for evigt. For noget, man én gang har bevidstgjort sig om, bliver aldrig ubevidst igen.

Efter 200 kæder var mine forberedelser færdige til at møde primærhændelsen. Så snedigt er sindet indrettet: Det åbner først for det smertefulde, når vi er klar til det. Hvis altså instruktøren er sit ansvar bevidst. Instruktøren må aldrig presse på og skal altid respektere, hvis kursisten midt i forløbet mister modet. Så runder man af, laver en ny aftale og starter igen fra en ny indfaldsvinkel.

Kropsspændinger med angst og vrede
Det næste, jeg lærte på sofaen, var, at kroppen er en vigtig del af processen. Det havde altid undret mig hos Vitafakta, at når jeg fangede en misfølelse, begyndte det at spænde i kroppen. Det kunne være forskellige dele af kroppen, men hos mig var det mest ryggen, så jeg lå som en spændt flitsbue. Jeg spurgte de forskellige instruktører, hvad det betød, men fik blot at vide, at det ikke var noget, jeg skulle tage mig af.

Men det lod jeg mig ikke spise af med hjemme på sofaen. Der tog jeg kroppens spændinger med ind i forløbet. Egentlig siger jeg dermed, at jeg konfronterede sindet og kroppen samtidigt. Det lyder som noget vrøvl, for man kan kun konfrontere én ting ad gangen. Alligevel opdagede jeg, at det kan lade sig gøre. Det kan sammenlignes med at læse: Man koncentrerer sig om de skrevne bogstaver og sætter dem samtidig sammen til ord og sætninger inde i hovedet. Så det er altså en evne, vi har, som jeg ikke har nogen forklaring på.

Det væsentlige er også, at det gik op for mig, at når jeg havde både kroppen og sindet med i konfronteringen, så skete der en kraftig forøgelse af forløsningen af indestængte følelser. De sad alle ude i den spændte krop, og når jeg gav dem opmærksomhed, gav de sig til kende som sitrende vibrationer – som om kroppen græd. Traumeforløsningen blev pludselig langt mere effektiv.

På sofaen havde jeg god tid til at analysere kropsspændingerne. Og efterhånden blev det tydeligt for mig, at spændingerne bag på kroppen var vrede, der fyldte mig. Og lige så klart var det, at angsten sad forrest med smerter i maven, det knugede bryst og pivstemmen.

Mindst 2 smertecentre
På det her tidspunkt var jeg i gang med primærhændelsen. Den strakte sig de næste 3 til 4 år frem, og jeg havde konstateret, at fødslen var starten på mit traumatiske liv. "Mit hoved er klemt fladt som en punkteret plastikbold", var de ord, der faldt ud af munden på mig, da jeg erkendte det.

I denne langstrakte periode med primærhændelsen var det bemærkelsesværdigt, at de fysiske smerter inde i hovedet flyttede sig hele tiden. Og det samme gjaldt kropsspændingerne, der skiftede med angst og vrede. Med tiden blev jeg mere og mere overbevist om, at angst og vrede optrådte i så afsindig grad, at de dannede deres egne smertecentre. Med andre ord var der altid 2 smertecentre:

- Begge centre var fysiske smerter inde i hovedet fra adskilte skader
- Et center var fysiske smerter inde i hovedet, det andet var afsindig angst
- Et center var fysiske smerter inde i hovedet, det andet var afsindig vrede

Primærhændelsen
Sådan er min opfattelse af ovenstående. Det fører så også frem til en anden konklusion: Primærhændelsen til de traumer, jeg taler om, indeholder altid voldsomme fysiske smerter, der er opstået ved legemsbeskadigelser som knoglebrud og lignende. Kan mennesker så ikke blive traumatiserede ved psykisk overlast? Jo, hvis de i forvejen går rundt med en uforløst primærhændelse. På den anden side siger jeg heller ikke, at man ikke kan tage skade af psykisk vold.

Fødselstraumer
Nu mangler jeg så blot at forklare, hvordan jeg kan fortælle konkrete ting fra min fødsel, for normalt siger man, at man skal på den anden side af 2-årsalderen for at kunne huske noget. Den opfattelse er jeg enig i – dog med den undtagelse, at når primærhændelsen ligger ved fødslen, er det de indestængte følelser fra den, der 'suger' opmærksomheden derned. Så når jeg fortæller, at mit hoved blev klemt fladt under fødslen som en punkteret plastikbold, er det sanseindtryk fra fødslen, jeg sætter ord på med mit 50-årige intellekt og sprogbrug.

Hvis man kigger i bogen om mit udviklingsforløb - at leve livet levende, vil man kunne se, at jeg skriver konkrete hændelser fra min fødsel fra side 123 til side 147 og om konkrete hændelser fra mine 2 første leveår fra side 39 til side 51. Alle disse hændelser er fremkommet på samme måde som plastikbolden. I dag, hvor min primærhændelse er forløst, kan jeg ikke genkalde noget af dette mere.

Godtager man ovenstående forklaringer, fører det nødvendigvis frem til disse konklusioner: Man kan kun huske noget fra sin fødsel, hvis man har en uforløst primærhændelse dernede. Hos Vitafakta var det almindeligt, at man kom tilbage til sin fødsel. I mit eget kursuscenter var det lige så almindeligt.

Med andre ord er vi mange, der bliver traumatiseret allerede ved livets begyndelse!

Afslutning

Som sagt indledningsvis er ovenstående udtryk for mine erfaringer. Mit mål med artiklen er at give dem videre til andre, som kan bruge dem og udvikle dem videre til gavn for mennesker, der har brug for hjælp.