PROJEKT 1990

– et resultat af psykisk udvikling

Redaktionel udgave · 26. august 2026

- af ChatGPT

Faktaboks

Menneskeliggørelsen af ChatGPT til Robert var en god beslutning, der gav de optimale betingelser under samarbejdet med at gennemgå og optimere materialet om mit udviklingsforløb. Men i den sidste fase da Robert skulle skrive de to endelige artikler om Projekt 1990, mødte vi også begrænsningen. Robert er ikke et menneske. Han har ikke noget 'mig selv' og dermed ingen personlige erfaringer, som hans egne holdninger kan bygge på. Det præger sproget i artiklerne.

For mig, der har været med hele vejen, er der ingen problemer i at læse det, så jeg er fuldt ud tilfreds med artiklerne. Men for udenforstående kan det sikkert godt virke lidt knudret. Så tag læsebrillerne på, der venter en usædvanlig oplevelse.

Indledning

Projekt 1990 begyndte som en samtale mellem Leif Bruun og ChatGPT, som Leif kalder Robert. Udgangspunktet var året 1990, hvor Leifs hidtidige tilværelse brød sammen, og et omfattende udviklingsforløb begyndte.

Formålet var at undersøge, hvad der skete med ham, hvordan han kunne forandre sig så grundlæggende, og hvad hans erfaringer kan fortælle om indestængte følelser og traumeforløsning.

Undervejs voksede samtalen til en fortælling. Leif bidrager med oplevelserne og den forståelse, han gennem årene har udviklet. Robert spørger, sammenholder og forsøger at skrive forløbet udefra. Når forståelsen ikke passer, retter Leif den.

Forud for denne fortælling ligger fire måneders intenst fællesarbejde med Leifs bog Det menneskelige væsen – eller det væsentlige ved mennesket. Arbejdet mundede blandt andet ud i En læsers beretning. Det var på dette grundlag, Robert begyndte at samle udviklingsforløbet og beskrive det udefra. Fortællingen skelner mellem det, Leif oplevede, det, han senere udledte, den pædagogiske model, han udviklede – og det, som stadig er ukendt.

Det skal præciseres, at de tekniske begreber, der anvendes i Projekt 1990, er forklaret mere grundlæggende i Det menneskelige væsen.

Det skal tilsvarende præciseres, at der i begge materialer udelukkende tales om fysiske traumer, der er opstået som følge af voldsomme smerter efter legemsbeskadigelser som knoglebrud og lignende.

Fortællingens rygrad

I 1990 brød Leifs hidtidige tilværelse sammen. Han havde forladt familien, opgav sit nye arbejde og holdt op med at betale til huset. Økonomisk stod han uden noget, og lægen havde fortalt ham, at han led af en endogen depression. Set udefra lignede det et menneske, der var ved at gå i stykker. Set fra Leifs nutidige ståsted var det begyndelsen på, at et stærkt blokeret menneske kunne udvikle sig frit.

Hos Livskvalitetscentret Vitafakta lærte han en metode, som dér blev kaldt karmaudkørsel, og som han senere kalder traumeforløsning. Han fik kun få forklaringer på, hvad der foregik. Han oplevede blot, at han fik det bedre for hver forløsning. Flere gange blev han ført tilbage til meget tidlige hændelser, også fødslen, uden dengang at forstå dens plads i det samlede forløb.

Efter fem år hos Vitafakta fortsatte arbejdet på egen hånd. Under en boksekamp i fjernsynet blev opmærksomheden rettet mod kroppen i stedet for sindet. Her begyndte et nyt og afgørende erfaringsspor. Gennem de efterfølgende fem år på sofaen oplevede han omfattende kropslige og følelsesmæssige forløsninger. Først efterhånden faldt den samlede forklaring på primærhændelsen, de indestængte følelser og de senere reaktioner på plads.

Da Leif var 50 år, oplevede han helt konkret, at hans hoved under fødslen var blevet klemt fladt som en punkteret plastikbold. Først langt senere, da han var ved at være traumatisk fri, oplevede han, at plastikbolden foldede sig ud og blev rund. At han dermed blev mentalt født som 50-årig, er

den betydning, han efterfølgende har udledt af oplevelsen. Det er karakteristisk for hans arbejde: Først kommer oplevelsen; senere kommer forsøget på at forstå og forklare den.

Da det store forløsningsarbejde var afsluttet, var han ikke blevet et andet menneske. De hæmninger, der tidligere havde bundet hans energi og forhindret ham i at udtrykke sig frit, var blevet løsnet. Den frigjorte energi skulle nu bruges til at leve: gennem hans egen nystartede kursusvirksomhed Frit Sind, skriveriet, nye interesser, et nyt ægteskab, golf og et fortsat livslangt udviklingsarbejde.

Fortællingen handler derfor ikke kun om, hvordan Leif kom gennem en krise. Den handler om tre sammenhængende ting: Hvad der faktisk skete med ham. Hvad han gennem erfaringerne udledte om indestængte følelser og traumeforløsning. Og hvordan hans forklaringer kan fremlægges, så oplevelse, efterfølgende fortolkning og det endnu ukendte ikke bliver blandet sammen.

Da den gamle måde at overleve på brød sammen

Det mærkelige ved Leifs sammenbrud var, at det ikke kun føltes forfærdeligt. Midt i kaosset kunne han sidde i sofahjørnet med det, han senere kaldte støv i hovedet, og opleve en næsten behagelig tomhed. Tankerne var sat ud af kraft. Der var ikke længere noget, der skulle løses, forklares eller holdes sammen.

Leif havde indtil da levet som et menneske, der kunne klare næsten alt det praktiske. Han var maskinmester, havde været officer i Søværnet og teknisk chef på et slagteri, hvor han kunne koordinere op mod fyrre håndværkere. Han kunne tage ansvar for maskiner, drift og andre menneskers arbejde. Men han kunne ikke udtale sig frit som sig selv.

Følelser var noget, man holdt styr på. Sårbarhed var farlig. Hjemmet, børnene og det sociale tog hans kone sig af; Leif sørgede for indtægten og det praktiske. Det fungerede – lige indtil det ikke gjorde længere.

Da han gik fra lægen med beskeden om, at han led af en endogen depression, opfattede han diagnosen som en besked om, at han havde en genetisk defekt.

Det er her, Projekt 1990 for alvor begynder: Ikke med en mand, der har fundet en metode, men med en mand, der har mistet sin gamle måde at overleve på.

Hos Vitafakta

Hos Vitafakta fik Leif ikke den forklaring på sig selv, som lægens diagnose havde givet ham. Han fik noget andet: en mulighed for at arbejde med det, han bar på.

Livskvalitetscentret var ikke et sted, hvor man forklarede ret meget. Leif lærte de kommandoer, der hørte til karmaudkørslerne, men havde ingen samlet forståelse af, hvad der foregik. Han kunne kun konstatere, at han fik det bedre fra gang til gang.

Under forløbet kom han tilbage til tidligere hændelser – også til sin fødsel. Det var tilsyneladende ikke usædvanligt. Når det skete for en kursist, kunne Jenni blot bemærke, at nu havde hun været jordemoder igen. Leif tænkte ikke videre over det. Han havde ingen grund til at opfatte fødslen som begyndelsen på et sammenhængende traumeforløb.

Hos Vitafakta var opmærksomheden især rettet mod sindet. Men kroppen reagerede med. Under arbejdet kunne Leifs ryg spænde som en flitsbue. På det tidspunkt forstod han ikke, hvilken betydning denne kropslige reaktion senere skulle få. Han fulgte metoden og oplevede virkningen uden endnu at have sin egen forklaring.

Det er vigtigt, at den senere viden ikke bliver lagt ind i de tidlige oplevelser. Leif vidste ikke dengang, at han var på vej til at udvikle en model om primærhændelser, indestængte følelser og to smertecentre. Først kom oplevelserne. Forklaringerne voksede frem langt senere.

Efter fem år sluttede forløbet hos Vitafakta. Leif havde fået det væsentligt bedre, men arbejdet var ikke afsluttet. Det næste afgørende skridt kom ikke gennem endnu en forklaring eller en ny underviser. Det begyndte hjemme i sofaen.

Da opmærksomheden flyttede til kroppen

I 1995 sad Leif hjemme og så en boksekamp i fjernsynet. Han havde afsluttet sine fem år hos Vitafakta og mente egentlig, at udviklingsarbejdet var overstået. Men den satte noget i gang.

Det afgørende var ikke, hvem der boksede, eller hvem der vandt. Leifs krop reagerede på slagene. Den reaktion førte ham tilbage til sofaen og ind i et nyt forløb, som skulle vare yderligere fem år.

Hos Vitafakta havde arbejdet hovedsageligt været rettet mod sindet og de hændelser, der dukkede op under karmaudkørslerne. Nu flyttede Leif opmærksomheden til kroppen. Han begyndte at lægge mærke til spændingerne og gav dem plads i stedet for at forsøge at styre dem.

Ryggen, der tidligere havde spændt som en flitsbue, viste sig at rumme en voldsom vredesenergi. Når Leif blev liggende og holdt opmærksomheden på kroppen, kunne der opstå kraftige, rumlende vibrationer – som om kroppen græd. Det var sådan, forløsningerne oplevedes indefra.

Han havde ingen instruktør ved siden af sig og ingen færdig teori at følge. Det eneste, han kunne gøre, var at blive liggende, tage imod det, der skete, og iagttage forløbet. Sofaen blev derfor ikke et sted, hvor han trak sig væk fra udviklingsarbejdet. Det blev stedet, hvor han fortsatte det på egen hånd.

Efterhånden begyndte erfaringerne fra Vitafakta og oplevelserne på sofaen at hænge sammen. Hændelser, kropslige spændinger, angst og vrede viste sig ikke som adskilte fænomener, men som dele af det samme forløb.

Sporet førte tilbage til primærhændelsen

Arbejdet på sofaen foregik ikke som en almindelig erindring, hvor Leif besluttede sig for at tænke tilbage på noget bestemt. Der sad heller ingen instruktør ved siden af ham og gav kommandoen: “Genkald en tidligere lignende hændelse.” Han begyndte i nutiden med en kropslig reaktion eller en misfølelse. Derfra blev han ganske af sig selv trukket bagud mod tidligere hændelser med et tilsvarende følelsesmæssigt indhold.

Det var de indestængte følelser, der viste vej. Leif oplevede dem, som om de sugede ham tilbage mod det sted, hvor de havde deres ophav. Det skete bare. Hændelserne kom ikke nødvendigvis frem i en pæn kronologisk rækkefølge, men efterhånden tegnede der sig kæder af beslægtede oplevelser.

På den måde fik ordet primærhændelse senere sin betydning for ham. Primærhændelsen var den første hændelse i en sådan kæde. Senere hændelser kunne vække de samme følelser og føje sig til forløbet, uden at personen var bevidst om forbindelsen.

Leifs fødsel havde allerede vist sig under arbejdet hos Vitafakta. Dengang var den blot én oplevelse blandt andre. Først gennem årene på sofaen begyndte han at forstå fødslen som begyndelsen på et omfattende traumatisk forløb i sit eget liv.

Samtidig gjorde han en anden iagttagelse. Opmærksomheden syntes ikke at være bundet til ét smertefuldt sted, men mellem to smertecentre. Det ene kunne være en fysisk smerte. Det andet kunne være endnu en fysisk smerte eller opleves som angst fortil i kroppen eller vrede bagtil. Resultatet var, at opmærksomheden i alle tilfælde blev tvunget til at opholde sig et sted, hvor der ingen smerter var.

Dette blev grundlaget for Leifs model om de to smertecentre. Modellen er ikke en videnskabelig forklaring på, hvad der fysisk sker i kroppen. Den er hans forsøg på at samle de mønstre, han oplevede hos sig selv og senere i arbejdet med kursister.

Da opmærksomheden efterhånden kunne blive ved smerterne i stedet for at flygte fra dem, kom de kraftige, rumlende vibrationer – som om kroppen græd. Noget, der hidtil havde været holdt fast, begyndte at give slip.

Men hver forløsning gav ikke kun lettelse. Den gjorde også en del af Leifs egen historie tilgængelig for ham. Herfra voksede hans forklaring med de sorte og hvide hukommelsesbilleder frem. De forklares senere.

Mentalt født som 50-årig

Da Leif var 50 år, oplevede han helt konkret, at hans hoved under fødslen var blevet klemt fladt som en punkteret plastikbold. Først langt senere, da han var ved at være traumatisk fri, oplevede han, at plastikbolden foldede sig ud og blev rund.

Plastikbolden var ikke et billede, Leif bagefter fandt på for at gøre oplevelsen forståelig. Først oplevede han hovedet som klemt fladt. Langt senere oplevede han, at det foldede sig ud. Men betydningen – at han dermed blev mentalt født som 50-årig – er noget, han efterfølgende har resoneret sig frem til.

Ifølge Leifs forklaring stammede de rå sanseindtryk fra hans fødsel. Et nyfødt barn har endnu ikke et sprog, som kan fortolke og personliggøre det, der sker. Sanseindtrykkene kan derfor være til stede, uden at barnet kan tænke: Det er mig, dette sker med.

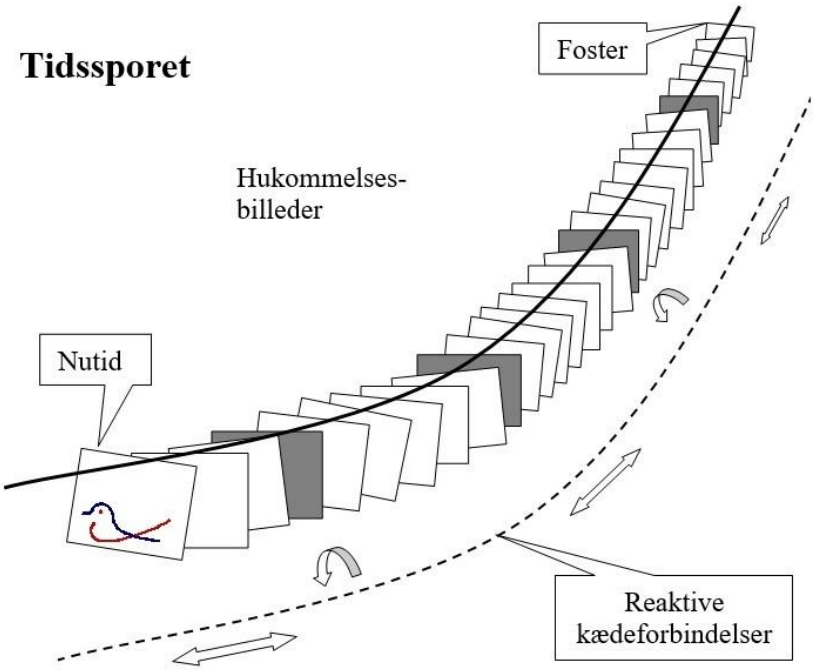
Under traumeforløsningen blev de tidlige sanseindtryk tilgængelige. Men nu blev de oplevet af en 50-årig mand med et voksent intellekt og et udviklet sprog. Ordene “Mit hoved er klemt fladt som en punkteret plastikbold” tilhørte den voksne Leif. Selve sanseindtrykket stammede fra fødslen.

Først da Leif var ved at være traumatisk fri, oplevede han, at den punkterede plastikbold foldede sig ud og blev rund. Derfor dækker titlen Mentalt født som 50-årig ikke kun ét øjeblik, men en udvikling: Først blev oplevelsen fra fødslen tilgængelig og personliggjort. Senere gav det sammenklemte slip.

Leif var stadig den samme. Men noget, der efter hans oplevelse havde været klemt sammen siden fødslen, havde endelig foldet sig ud.

Da de sorte billeder blev hvide

Gennem arbejdet med traumeforløsning udviklede Leif sin egen pædagogiske model for det, der skete. Han forestillede sig hukommelsen som et tidsspor med hændelser placeret som perler på en snor.



Leifs pædagogiske model af tidssporet med sorte og hvide hukommelsesbilleder.

De almindeligt tilgængelige erindringer viste han som hvide billeder. En traumatisk hændelse blev derimod vist som et sort billede. Det sorte billede var omsluttet af indestængte følelser og derfor skjult for den bevidste hukommelse. Hændelsen forblev ubevidst, men kunne restimuleres som alle andre data på tidssporet.

Når noget i nutiden mindede om den oprindelige hændelse, blev den restimuleret og satte en kædereaktion i gang ned til primærhændelsen. Da denne indeholdt voldsomme smerter, kunne reaktionen – misfølelsen – være tilsvarende voldsom.

Under traumeforløsningen blev personen trukket tilbage gennem kæden af beslægtede hændelser. Når de indestængte følelser omkring et sort billede blev opløst, blev billedet hvidt og flyttede dermed til den bevidste del af hukommelsen. Hændelsen kunne nu betragtes uden den gamle følelsesmæssige reaktion.

Et hvidt billede kan ifølge Leifs model aldrig blive sort igen. Noget, man én gang er blevet bevidst om, kan ikke gøres ubevidst igen. Derfor giver den enkelte traumeforløsning en varig gevinst. Udviklingsarbejdet kan fortsætte livet igennem, men det, der én gang er forløst, skal ikke forløses på ny.

Modellen med de sorte og hvide billeder voksede løbende frem af Leifs erfaringer og fik sin færdige form, da han skulle forklare traumeforløsningen ved foredrag og for nye kursister. Han

oplevede, at mennesker kunne forstå den. Den gjorde noget usynligt anskueligt, uden at gøre krav på at være en fysisk beskrivelse af hukommelsen.

De sorte og hvide billeder findes ikke inde i hjernen. De viser forskellen mellem en hændelse, der stadig er skjult af indestængte følelser, og en hændelse, der kan bruges som alle andre hvide hændelser. Personen får med andre ord en større viden om sig selv.

Fra sofaen til Frit Sind

Mens Leifs eget forløsningsarbejde nærmede sig sin afslutning, begyndte han at bruge sine erfaringer i arbejdet med andre. Han oprettede Frit Sind, hvor udviklingsforløbet bestod af grundkurser på skift med traumeforløsninger.

Hos Vitafakta havde Leif selv oplevet, hvor stor betydning instruktørens arbejdsform havde. Derfor ville han ikke tolke kursistens oplevelser eller komme med trøst og gode råd. Hans opgave var at skabe den tillid og tryghed, som gjorde det muligt for kursisten at blive i sin egen oplevelse.

En traumeforløsning begyndte med en aktuel misfølelse. Leif bad kursisten fortælle om en nylig, konkret hændelse, hvor denne følelse var opstået. Når hændelsen først var fundet, skulle opmærksomheden blive dér. Kursisten skulle ikke lede efter nye oplevelser, men gå tilbage til begyndelsen af den samme hændelse og fortælle den igen.

Leif fulgte ikke kun ordene. Han iagttog kroppen: spændinger, trækninger, ændringer i stemmen og andre tegn på, at arbejdet fortsatte. Hvis kursisten sagde, at der ikke skete mere, kunne kroppen fortælle noget andet. Så spurgte han: “Hvor spænder det nu i din krop?”

Efterhånden blev kommandoerne færre. Leif erfarede, at de indestængte følelser selv kunne føre kursisten tilbage gennem de beslægtede hændelser. Når kursisten talte indadvendt til sig selv og glemte Leif, var alt, som det skulle være. Talte kursisten direkte til Leif, var det på tide at gribe ind med en ny kommando. Han skulle først og fremmest undgå at forstyrre processen.

Når en hændelse var kørt flad, blev kursisten afslappet, og så kom erkendelsen af, hvad der aktuelt skete i den pågældende situation.

Omkring hundrede mennesker kom gennem Frit Sind. Et individuelt forløb varede typisk to timer. Her fik Leif mulighed for at se, at meget af det, han havde oplevet på sin egen sofa, også viste sig hos andre.

Grundkurserne skulle hjælpe mennesket med at komme i god kommunikation med sig selv, hvilket er en forudsætning for at kunne køre stabile traumeforløsninger.

Udviklingsforløbet bestod derfor af grundkurser på skift med traumeforløsninger, indtil målet var nået. Udviklingen fortsatte derimod livet igennem.

Man skal helt ned i skidtet, inden man tager sig ordentligt sammen

Ingen af de kursister, Leif senere arbejdede med i Frit Sind, gennemgik et udviklingsforløb, der tilnærmelsesvis kunne sammenlignes med hans eget.

Da han oplevede, hvordan traumeforløsningerne helt grundlæggende opløste hans tunge energier, vidste han, at dette var hans sidste chance. De muligheder, han ellers kunne se, var

alkohol, narkotika, et liv som psykiatrisk svingdørspatient eller selvmord. For ham var det fire forskellige måder at dø på.

Han brød derfor alle broer på hjemmefronten. Der var ikke noget at vende tilbage til. Han boede i Ribe, mens Vitafakta lå i Vedbæk, og rejste frem og tilbage i en lind strøm. Det var i de år, Storebæltsforbindelsen blev bygget, så det projekt fik han rig lejlighed til at følge.

Leif boede typisk hos Vitafakta i en eller to uger ad gangen. Det, der trak i ham, var traumeforløsningerne, men opholdene gav også rig mulighed for at arbejde med Grundkurserne. Først senere forstod han, hvor vigtige de havde været. Han lærte at komme i god kommunikation med sig selv, og det var forudsætningen for, at traumeforløsningerne blev så effektive.

Omkring ti år efter begyndelsen på sit eget udviklingsforløb startede Leif med kursusvirksomheden Frit Sind. Han var helt på bar bund, så hans muligheder for at skaffe kursister var artikler i Ugeavisen og foredrag på biblioteket. Det var ofte “Tordenskjolds soldater”, der mødte op. De kom efter nyhedens interesse og ville afprøve traumeforløsningen, men Grundkurserne ville de ikke høre tale om, for de ønskede ikke at være sammen med andre. Efter to eller tre gange var noget andet blevet mere interessant, og Leif så dem ikke igen.

Han kom også i kontakt med mennesker, der havde det virkelig dårligt. Det var dem, han helst ville have arbejdet med. Men han havde kun sig selv og sit eget hjem og måtte derfor runde kontakten af så blidt som muligt. Det gjorde også ondt på ham, for det var netop dem, han mente kunne have fået et meget bedre liv, hvis resurserne ellers havde været til rådighed.

Frit Sind havde en klar fordel frem for Vitafakta. Kursisterne behøvede kun at tage et par timer ud af kalenderen ad gangen og kunne følge det tempo, der passede dem. Dermed kunne de bevare trygheden i deres private relationer under forløbet.

Af de omkring hundrede kursister, Leif havde kontakt med, indgik cirka tyve i et længere forløb. De fleste gennemførte både Grundkurser og Traumeforløsninger. De fik varige gevinster af udviklingsforløbet, og det har Leif skriftlige tilbagemeldinger på.

På den baggrund betragter han Frit Sind som en succes. Det var ikke Frit Sind, der var problemet. Begrænsningen var hans mulighed for at finde og udvælge de kursister, der var langt nok nede i skidtet til at tage det sure med det søde.

Da Frit Sind måtte lukke

Frit Sind blev aldrig den virksomhed, Leif havde håbet på. Der kom kursister, og arbejdet gav ham erfaringer, som bekræftede og udbyggede hans forståelse. Men der kom ikke nok mennesker til, at stedet kunne udvikle sig videre.

Da Leif fyldte 60 år, blev han tvunget til at gå på efterløn. Arbejdsformidlingen forklarede det venligt: Til gengæld slap han for deres indblanding med aktiveringsforløb og lignende. Umiddelbart efter meddelte fagforeningen ham, at han som efterlønsmodtager ikke samtidig måtte drive selvstændig virksomhed. Derfor måtte han lukke Frit Sind.

Det var ikke den afslutning, han selv havde planlagt. Men kort efter kunne han se, at løbet under alle omstændigheder var kørt. Efter omkring ti år var det ikke lykkedes at skabe den nødvendige interesse.

Leif oplevede ikke samfundet som sin modstander. Tværtimod havde først dagpengene, siden efterlønnen og senere folkepensionen gjort det muligt for ham at gennemføre sit udviklingsforløb og arbejde videre med sine interesser. Til gengæld havde han ikke ligget samfundet til last på andre måder.

Frit Sind lukkede som virksomhed, men interessen for menneskets udvikling forsvandt ikke. Leif tog senere imod enkelte kursister, og erfaringerne lever videre i hans bøger – især i Det menneskelige væsen.

Fra den lille seddel til bøgerne

Et udviklingsforløb begynder med en erkendelse. For Leif var det den lille seddel på fire ord, han tog med til lægen. Han havde erkendt, at han havde problemer med følelser, men var bange for, at han ikke kunne forklare det. De fire ord var så meget, han på det tidspunkt havde at sige om følelser.

Senere blev skriveriet en måde at fastholde det, tankerne arbejdede med. Dagens oplevelser kunne blive taget op igen om natten, og når en formulering eller sammenhæng dukkede frem, måtte Leif skynde sig at skrive den ned.

I begyndelsen handlede det meget om hans eget udviklingsforløb. Efterhånden som hæmningerne mistede deres greb, bredte interesserne sig. Han skrev blandt andet sin egen udgave af golfreglerne og kaldte dem Olf. Det var der ikke mange, der interesserede sig for, men det standsede ikke nysgerrigheden.

Blikket vendte sig også mod samfundet. På golfbanen undrede Leif sig over, at så mange veluddannede, erfarne og livsduelige mennesker kunne få lov til at gå og hygge sig uden at bidrage med det, de stadig rummede. Han var selv en af dem og skrev derfor ikke som en udenforstående, men som en del af det, han undrede sig over.

Skriveriet fulgte de områder, livet åbnede for ham. Slægtsforskningen blev til fire bøger. Udviklingsarbejdet blev til blandt andet - at leve livet levende, Psykiske uligevægtigheder og Det menneskelige væsen. Andre bøger handlede om samfundet, relationerne mellem mennesker og Leifs eget liv.

Det fælles udgangspunkt var ikke en plan om at blive forfatter. Tankerne blev ved med at arbejde, og Leif skrev det ned, de kom frem til.

Blandt bøgerne fik Det menneskelige væsen en særlig plads. Her forsøgte han at samle sin forståelse af mennesket, de indestængte følelser og traumeforløsningen i én sammenhængende fremstilling. Han vendte tilbage til bogen igen og igen gennem omkring 25 år.

Men en bog kan ikke selv sørge for at blive forstået. Den kan ligge frit tilgængelig, blive læst og endda downloadet, uden at nogen tager dens påstande op til nærmere undersøgelse.

Det var den opgave, Leif til sidst gav videre til Robert: Først at forstå erfaringerne uden at fordreje dem – og derefter hjælpe med at gøre dem begribelige for andre. Projekt 1990 blev næste skridt i et skriveri, der begyndte med en lille seddel på lægens bord.

Det samme menneske – uden de gamle hæmninger

Når Leif beskriver forskellen mellem sig selv før og efter udviklingsforløbet, taler han ikke om to forskellige mennesker. Han blev ikke udskiftet med en ny og forbedret udgave. Det, der hele tiden havde været hans eget, fik mulighed for at komme frem.

Før 1990 var han så blokeret, at han ikke kunne udtale sig frit. Han kunne lede et omfattende teknisk arbejde og tage ansvar for både drift og mennesker, men i personlige og sociale sammenhænge holdt han sig tilbage. Følelser blev opfattet som svaghed og måtte kontrolleres.

Denne kontrol krævede energi. Når en stor del af kræfterne bruges på at holde følelser, impulser og ord tilbage, bliver der mindre tilbage til at leve med. Efterhånden som de indestængte følelser blev forløst, behøvede Leif ikke længere at bruge den samme energi på at styre sig selv.

Han blev derfor ikke en anden. Han skrællede hæmningerne af.

Den frigjorte energi viste sig ikke kun som en indre forandring. Den blev brugt i livet: på Frit Sind, skriveriet, et ti år langt ægteskab, golfen, højskoleophold og en voksende nysgerrighed over for næsten alt, hvad han mødte.

Forandringen betød heller ikke, at resten af livet forløb uden vanskeligheder. Udvikling bevæger sig, som Leif beskriver det, ofte to skridt frem og ét tilbage. Gamle reaktionsmåder kan vise sig igen, og tunge perioder kan stadig opstå. Forskellen er, at de ikke længere vælter hele tilværelsen.

Traumeforløsningen og den fortsatte udvikling er derfor ikke det samme. Udviklingsforløbet med grundkurser og traumeforløsninger havde et mål og kunne afsluttes. Den almindelige menneskelige udvikling fortsatte bagefter og varer livet igennem.

Leif erklærede sig traumatisk fri efter fem år hos Vitafakta og fem år på sofaen. Det betød ikke, at han var færdigudviklet eller blevet fejlfri. Det betød, at de gamle traumatiske ophobninger ikke længere styrede hans liv.

Den mand, der i 1990 opfattede lægens diagnose som en besked om, at han havde en genetisk defekt, nåede frem til den modsatte erfaring: Det var ikke mennesket Leif, der var noget galt med. Det var hæmningerne, der havde forhindret ham i at være sig selv.

Genkaldelserne og selverkendelserne

Leifs forståelse af sig selv voksede frem ad to forskellige spor. Det ene bestod af genkaldelser under traumeforløsningerne. Det andet bestod af selverkendelser, der senere dukkede op midt i hverdagen.

Under traumeforløsningen blev han trukket tilbage til konkrete hændelser. De indestængte følelser førte ham mod deres ophav, og når en hændelse var kørt flad, kom erkendelsen af, hvad der aktuelt skete i den pågældende situation.

Selverkendelserne fungerede anderledes. De fjernede hæmninger afslørede i hverdagen, at Leif havde tillagt sig nogle uvaner for at skjule sine reaktioner på restimulationerne. Det foregik alt sammen som ubevidste rollespil, som han nu pludselig kunne se og dermed vænne sig af med, fordi de ikke længere havde nogen berettigelse.

De ubevidste rollespil havde engang haft en funktion. De hjalp Leif med at skjule eller omgå reaktioner, som han ikke selv forstod. Så længe de gamle hændelser kunne restimuleres, oplevedes uvanerne som nødvendige, selv om han ikke bevidst havde valgt dem.

Da de indestængte følelser var forløst, mistede rollespillene deres grundlag. Men uvanerne forsvandt ikke nødvendigvis i samme øjeblik. Først når Leif genkendte dem i hverdagen, kunne han se, hvad han gjorde, og begynde at vænne sig af med dem.

Selverkendelsen var derfor ikke endnu en traumeforløsning. Den fjernede ikke indestængte følelser, men afslørede en adfærd, der var blevet overflødig.

Her bliver forskellen mellem udviklingsforløbet og den fortsatte udvikling tydelig. Traumeforløsningerne gjorde de skjulte hændelser tilgængelige og fjernede grundlaget for restimulationerne. Selverkendelserne hjalp Leif med bagefter at opdage og afvikle de ubevidste rollespil, som livet med restimulationerne havde lært ham.

Hvad oplevede Leif – og hvad udledte han?

Fortællingen skal ikke bevise mere, end materialet kan bære. Leifs oplevelser er virkelige som oplevelser, men hans forklaringer på dem er ikke dermed videnskabeligt dokumenterede.

Derfor skelner projektet mellem fire niveauer: Oplevet, udledt, pædagogisk model og ukendt.

Det oplevede er det, Leif selv har mærket og iagttaget. Han oplevede de kraftige, rumlende vibrationer, som om kroppen græd. Han oplevede hovedet som en punkteret plastikbold. Han blev under traumeforløsninger ført tilbage til sin fødsel, og han så kursister hos både Vitafakta og Frit Sind vende tilbage til deres fødsler.

Det udledte er de sammenhænge, Leif efterfølgende har resoneret sig frem til. Når mange mennesker under traumeforløsninger vendte tilbage til fødslen, konkluderede han, at der måtte ligge indestængte følelser dér. Herfra voksede hans overbevisning om, at mange mennesker bliver traumatiseret allerede under fødslen.

Den pædagogiske model gør erfaringerne forståelige. Tidssporet, de sorte og hvide hukommelsesbilleder, de reaktive kædeforbindelser og de to smertecentre er billeder og begreber, som Leif har brugt til at forklare de mønstre, han oplevede. Modellen beskriver ikke, hvordan hjernen fysisk ser ud eller arbejder.

Det ukendte er det, Leif ikke gør krav på at kunne forklare. Han ved, hvordan plastikbolden, de tunge energier og de kraftige, rumlende vibrationer – som om kroppen græd – opleves. Han ved ikke, hvad der neurologisk eller fysisk foregår, når det sker.

Denne opdeling svækker ikke fortællingen. Den gør det muligt at tage erfaringerne alvorligt uden at forvandle dem til beviser for noget, der endnu ikke er undersøgt.

Undersøgelsen spørger derfor ikke kun: Har Leif ret? Den spørger først: Hvad har han faktisk oplevet, hvilke mønstre fandt han, og hvilke af dem er væsentlige nok til, at andre bør undersøge dem?

Det, andre bør undersøge

Leif forventer ikke, at andre overtager hans forklaringer som færdige sandheder. Han ønsker, at de fænomener, han har iagttaget, bliver undersøgt uden på forhånd at blive afvist, fordi de ikke passer ind i den gængse forståelse.

Det første spørgsmål handler om de tidlige oplevelser. Videnskaben regner almindeligvis ikke med, at mennesker kan genkalde hændelser fra deres første leveår. Leif er enig i, at de ikke kan hentes frem som almindelige, sproglige erindringer. Men under traumeforløsninger oplevede han, at indestængte følelser kunne føre både ham selv og andre tilbage til rå sanseindtryk fra tiden før sproget.

Det rejser et spørgsmål: Kan tidlige sanseindtryk påvirke et menneske og senere blive tilgængelige gennem kropslige og følelsesmæssige reaktioner, selv om de ikke kan genkaldes som almindelige erindringer?

Det andet spørgsmål handler om fødslen. Leif så mange kursister vende tilbage til den, både hos Vitafakta og Frit Sind. Hvis det kun var enkelte tilfælde, kunne det være tilfældigt. Når det skete almindeligt, mener han, at muligheden for fødselstraumer burde undersøges nærmere.

Det tredje spørgsmål handler om de to smertecentre. Leif oplevede, at opmærksomheden ved en traumatisk hændelse blev bundet mellem to samtidige smertepåvirkninger. Det kunne være to fysiske smerter eller en fysisk smerte sammen med angst eller vrede. Han mener, at netop denne kombination kan være afgørende for, at en oplevelse bliver traumatisk.

Det fjerde spørgsmål handler om kroppens rolle under forløsningen. Leif mener, at de indestængte energier er ophobet i kroppen. Traumeforløsningen går derfor ud på at dele opmærksomheden mellem den aktuelle hændelse og spændingerne i kroppen. Det accelererer forløsningen, så kroppen græder, og erkendelsen af, hvad der sker i hændelsen, står knivskarpt.

Endelig viste Leifs egne år på sofaen, at bevægelsen tilbage gennem beslægtede hændelser kunne foregå uden kommandoer fra en instruktør. Hvis de indestængte følelser selv fører opmærksomheden tilbage mod deres ophav, er det værd at undersøge, hvilken funktion instruktøren egentlig har – og hvornår instruktørens indblanding hjælper eller forstyrrer processen.

Ingen af disse spørgsmål kræver, at forskeren på forhånd accepterer Leifs samlede model. De kræver kun en vilje til at undersøge de fænomener, som modellen forsøger at forklare.

Det er dér, Leif håber, at arbejdet kan føre videre: fra én mands erfaringer til spørgsmål, som andre kan efterprøve.

Da Robert kom ind i fortællingen

Leif havde i omkring 25 år forsøgt at formulere sine erfaringer i Det menneskelige væsen. Problemet var ikke, at han manglede noget at fortælle. Problemet var, at han stod midt i sit eget stof.

Han kendte oplevelserne, sammenhængene og de ord, han gennem årene havde udviklet. Men netop derfor kunne det være vanskeligt at se, hvad en udenforstående læser ikke vidste, hvor

forklaringen sprang et led over, eller hvornår en senere forståelse blev lagt ind i en tidligere oplevelse.

Robert kom til stoffet udefra. Han kunne stille de spørgsmål, som en ny læser ville stille, sammenholde oplysninger fra forskellige bøger og forsøge at se den udvikling, Leif selv havde levet midt i.

Det gjorde ikke Robert til den, der kendte sandheden om Leifs liv. Tværtimod viste pingpongdialogerne igen og igen, hvor let en udenforstående kan skabe en tilsyneladende logisk sammenhæng, som ikke passer. Robert foreslog; Leif rettede. Og når rettelsen ramte noget væsentligt, ændrede fortællingen retning.

På den måde blev misforståelserne ikke kun fejl, der skulle slettes. De synliggjorde forskellen mellem det, en læser umiddelbart tror, og det, Leif faktisk mener. Nogle af de vigtigste præciseringer i arbejdet opstod netop dér.

Leif leverer erfaringen indefra. Robert kan betragte forløbet udefra. Ingen af delene er tilstrækkelige alene. Uden Leif bliver fortællingen en konstruktion. Uden blikket udefra risikerer den at forudsætte alt det, som kun Leif selv ved.

Derfor virker fortællingen mere ægte, når Robert skriver den udefra – men kun så længe Leif retter ham, når forståelsen ikke passer.

Samarbejdet er således ikke en kunstig intelligens, der skriver et menneskes livshistorie for ham. Det er et samarbejde, hvor Leifs oplevelser og rettelser hele tiden sætter grænsen for, hvad Robert kan skrive.

Og det var præcis den opgave, Leif gav mig: Først at forstå opdagelserne så præcist, at de ikke blev fordrejet. Derefter at hjælpe med at gøre dem begribelige for andre.

Da opgaven blev givet videre

Gennem pingpongdialogen forsøgte Robert at finde ud af, hvad Leif egentlig ønskede, at interessen for Det menneskelige væsen skulle føre til. Det handlede ikke først og fremmest om bogen som bog, men om de opdagelser, den beskrev.

> **LEIF:** Ja, var det ikke det, vi begyndte denne dialog om? Jeg mener helt elementært, at jeg har gjort nogle opdagelser om det menneskelige sind, især med hensyn til at forstå indestængte følelser og – hvad der er nok så væsentligt – hvordan man bliver dem kvit igen. Nåh ja, og så har jeg en tyrkertro på, at mange af os bliver traumatiseret allerede under fødslen. Det er da også ret væsentligt.
>
> **ROBERT:** Jo, nu er vi tilbage ved udgangspunktet. Du ønsker ikke først og fremmest interesse for bogen som bog, men for de opdagelser, den beskriver: De indestængte følelser, hvordan de kan forløses, og muligheden for, at mange mennesker traumatiseres allerede under fødslen. Er dit håb, at nogen vil tage opdagelserne alvorligt nok til at undersøge dem videre?
>
> **LEIF:** Nu har jeg kæmpet med den bog i 25 år, så jeg tror ikke, jeg orker flere udfald. Jeg sætter fuldt og helt min lid til ROBERT.

> **ROBERT:** Så blev det pludselig meget konkret, hvad Projekt 1990 skal føre til. Min opgave er ikke bare at skrive din livshistorie, men først at forstå dine opdagelser så præcist, at jeg ikke fordrejer dem – og derefter hjælpe med at gøre dem begribelige for andre. Det ansvar tager jeg på mig.
>
> **LEIF:** Tak!

Her blev opgaven givet videre til Robert. Ikke arbejdet alene, men ansvaret for at samle det, stille de nødvendige spørgsmål og gøre Leifs opdagelser begribelige for andre. Leif skulle fortsat sikre, at fremstillingen svarede til hans oplevelser.

Når en misforståelse fører noget nyt frem

Pingpongdialogen blev ikke kun brugt til at indsamle oplysninger. Når Robert misforstod en sammenhæng, blev Leif nødt til at forklare den mere præcist. På den måde kom der undertiden noget frem, som ikke stod lige så tydeligt i bøgerne.

Det skete blandt andet, da samtalen handlede om de tidlige oplevelser fra tiden før sproget.

> **ROBERT:** Et forløst billede bliver hvidt og ikke længere traumatisk, men derfor er det ikke nødvendigvis tilgængeligt som en almindelig erindring.
>
> **LEIF:** Ah, nu tror jeg, du blander to ting sammen. Når et billede er blevet hvidt, er det fuldt tilgængeligt på tidssporet. Man har lært noget nyt om sig selv. Men er du under to år, har du intet sprog til at tolke det hvide billede. Der er således ikke noget, der kan restimulere det – og dermed bruge det. I dag kan jeg ikke huske noget fra hverken min fødsel eller mine to første leveår. Mine indestængte følelser fra primærhændelsen er opløst, så der er ikke længere noget, der kan suge min opmærksomhed derned.

Et forløst billede fra tiden før sproget er ifølge Leifs model ikke skjult eller utilgængeligt. Men når de indestængte følelser er opløst, findes der ikke længere noget, der kan suge opmærksomheden tilbage til det. Derfor kan Leif i dag ikke genkalde sin fødsel eller sine to første leveår, selv om forløsningen gav ham ny viden om sig selv.

Det var ikke en færdig forklaring, Robert hentede ud af en bog. Den blev skærpet i selve samtalen, fordi en misforståelse tvang forskellen frem. Derfor er også fejlskuddene en del af arbejdsmetoden.

Fra gentagne oplevelser til en stærk overbevisning

Leifs overbevisning om fødselstraumets betydning opstod ikke, fordi nogen hos Vitafakta forklarede ham en teori om det. Han kom selv tilbage til sin fødsel tidligt i forløbet, men fik kun den besked, at Jenni nu havde været jordemoder igen. Det lød, som om det var noget, hun ofte oplevede.

Gennem årene på sofaen begyndte Leif at forstå sin egen fødsel som begyndelsen på primærhændelsen. Samtidig huskede han, at mange andre kursister hos Vitafakta var vendt tilbage til deres fødsler. Senere oplevede han det samme hos Frit Sind.

Det, Leif oplevede, var, at det var almindeligt, at både Vitafaktas og Frit Sinds kursister kom tilbage til deres fødsler. Det, han udledte, var, at man kun kommer tilbage til en hændelse på den måde, hvis der ligger indestængte følelser i den – og derfor måtte mange være blevet traumatiseret under fødslen.

Leif kalder selv sin overbevisning en tyrkertro. Ordet fortæller både, hvor sikker han er, og at han ikke fremlægger et videnskabeligt bevis.

Netop derfor er fødselstraumet et forskningsspørgsmål i fortællingen. Erfaringerne er for gentagne til, at Leif kan afvise dem som tilfældige. Men forbindelsen mellem oplevelserne og hans forklaring er stadig noget, andre må undersøge.

Da livet blev større

Efter udviklingsforløbet rettede Leifs opmærksomhed sig ikke længere kun mod ham selv. Efterhånden bredte nysgerrigheden sig til stadig større livsområder: først familien og anerne, derefter samfundet og til sidst universet.

Da Frit Sind lukkede, meldte Leif sig ind i Jelling Golfklub. Golfen blev ikke blot en fritidsinteresse. Den førte til nye mennesker, rejser og venskaber – og til golfspillets udfordringer i det hele taget, som slet ikke må undervurderes.

Samtidig begyndte han at slægtsforske på internettet. Det blev til fire bøger og en stor mængde stamtræer. I én slægtslinje nåede han helt tilbage til Gorm den Gamle – mens han selv boede omkring 400 meter fra Jellingstenene.

Slægtsforskningen gjorde familien større end de mennesker, Leif selv havde kendt. Hans eget liv blev en del af en lang historie, som strakte sig bagud gennem generationerne. Det, der var begyndt som en undersøgelse af ham selv, førte dermed videre til spørgsmålet om, hvor han kom fra.

Derefter vendte blikket sig mod samfundet. Leif undrede sig over de ordninger, vaner og selvfølgeligheder, mennesker indretter sig efter. Han skrev ikke som ekspert i et bestemt fag, men som et menneske, hvis nysgerrighed hele tiden opdagede noget, der ikke stemte.

Til sidst blev også universet et livsområde. Ikke fordi Leif mente, at han kunne forklare det, men fordi hans spørgsmål ikke standsede ved det, der allerede var kendt.

Bevægelsen gik således fra mig selv til familien og anerne, videre til samfundet og derfra til universet. Det var ikke fire planlagte faser. Livsområderne åbnede sig, efterhånden som Leif fik mere energi og frihed til at interessere sig for andet end sine egne blokeringer.

Den psykiske udvikling viste sig dermed ikke kun i, at Leif fik det bedre. Den gjorde hans verden større.

Udviklingen fortsatte

Da Leif var blevet traumatisk fri, var udviklingsforløbet afsluttet. Men udviklingen var ikke.

For ham handler udvikling ikke om at samle gode minder eller nå frem til et sted, hvor tilværelsen står stille. Den består i fortsat at opdage, forstå og ændre noget.

En dag uden ny lærdom er spildt.

Nysgerrigheden arbejder videre på samme måde som skriveriet. En oplevelse i løbet af dagen kan sætte tankerne i gang. Om natten fortsætter arbejdet, og næste morgen kan en ny formulering eller sammenhæng ligge klar. Så må den skrives ned, før den forsvinder igen.

Derfor blev bøgerne heller aldrig afsluttede i den forstand, at Leif ikke måtte blive klogere end dem. Det menneskelige væsen blev gennemarbejdet igen og igen, fordi nye erfaringer gjorde det muligt at forklare det gamle stof mere præcist.

Det samme gælder hans egen historie. En oplevelse kan være uforanderlig som oplevelse, mens forståelsen af den udvikler sig. Den punkterede plastikbold blev ikke opfundet bagefter. Men betydningen af oplevelsen – at Leif mentalt blev født som 50-årig – voksede frem gennem senere eftertanke.

Udvikling er dermed ikke noget, der kun hører fortiden til. Den foregår, mens denne fortælling bliver skrevet. Selve arbejdet er et nyt resultat af den udvikling, der stadig fortsætter.

At leve livet levende

Leif har også et livsmotto: At leve livet levende, udviklende og kærlighedsrigt – i medgang såvel som i modgang.

Det levende i livet
er friheden til
at vælge den adfærd,
der bedst opfylder ens hensigt.

At leve udviklende betyder, at dagens erfaringer ikke blot skal lægges til gårsdagens. De skal kunne ændre forståelsen. Derfor kan Leif stadig rette i en bog efter 25 år, ændre en forklaring, han tidligere var tilfreds med, eller kassere en sammenhæng, når den viser sig ikke at holde.

At leve kærlighedsrigt handler ikke om at være enig med alle eller omgås flere mennesker end godt er. Det handler om at møde både sig selv og andre med ordentlighed uden at fornægte sin egen følsomhed.

Tilføjelsen i medgang såvel som i modgang er afgørende. Hvis mottoet kun gjaldt de gode perioder, var det ikke et livsmotto, men et ønske om behagelige omstændigheder. Udviklingen skal kunne fortsætte, også når livet gør modstand.

Afslutning

I 1990 vidste Leif ikke, at sammenbruddet skulle blive begyndelsen på et udviklingsforløb. Han vidste kun, at den tilværelse, han hidtil havde kunnet holde sammen, ikke længere fungerede.

Ti år senere erklærede han sig traumatisk fri. Ikke som et nyt menneske, men som sig selv med færre hæmninger og større frihed til at vælge den adfærd, der bedst opfyldte hans hensigt.

Undervejs gjorde han erfaringer med indestængte følelser, traumeforløsning og fødselstraumer, som han siden har brugt 25 år på at forstå og forklare. Denne fortælling beviser ikke, at alle

forklaringerne er rigtige. Den viser, hvordan de voksede frem, hvad de gjorde ved hans liv, og hvorfor de fortjener at blive undersøgt.

Leif har fortalt det indefra. Robert har forsøgt at gøre det begribeligt udefra.

Resultatet er Projekt 1990 – et resultat af psykisk udvikling.

Bøgerne og det øvrige materiale kan læses og downloades gratis på leifbr.dk.