

Genkaldelsesterapi

– en kompromisløs terapiform

© Colourbox



Udfordringen for klienten er:
Ønsker du virkelig forandring i dit liv?



af Steen Krarup,
genkaldelsesterapeut

Siden jeg startede med genkaldelsesterapi i 1983, er det blevet meget mere naturligt, at vi bevidst vælger at gå ind i en personlig udviklingsproces i en eller anden form. Mange vil gerne op på næste niveau af indsigt i sig selv og forstå, hvordan de kan navi-

gere mere succesfuldt gennem livet.

Men er det så ligetil? I dag bugner det med teknikker, der hver især tilbyder os "himlen" som resultat. Så hvad skal vi vælge?

Det er værd at bemærke, at i årtusinder har menne-

skets bevidsthed bearbejdet livets udfordringer uden hjælp fra terapeuter, og det til trods er vi nået både mentalt og følelsesmæssigt ret langt.

Hvordan bearbejder bevidstheden smertefulde oplevelser uden hjælp? Livets

Barnet observerer loyalt, hvordan forældrene håndterer deres liv. Og kopierer det, ned til mindste detalje. Gennem livet kan vi naturligvis justere på nogle af disse adfærdsmønstre, men grundlæggende bibeholder vi mange af dem, også selvom de kan ødelægge vores liv.



© Colourbox

konsekvenspædagogik her-skede dengang (og gør det stadig): Dybt i vores "be-vidstheds-dna" har vi gen-nem evolutionen lært at na-vigere succesfuldt i livet.

Den forløsende magi lig-ger i, at vi gentagne gange møder samme type oplevel-se i alle mulige variationer. Vi bliver udfordret igen og igen - bliver "stillet til regn-skab" for vores tidligere ad-færd - indtil vi behersker at navigere i forhold til denne specielle situation på en mere hensigtsmæssig og liv-givende måde.

Genkaldelsesterapi byg-ger på, at vi har observeret denne sindets proces og ta-get ved lære af den for i prin-

cippet at skabe en essens af den i det terapeutiske rum.

Men der er en (for nogle) overraskende konklusion, som jeg må dele med dig: Når klienter roser terapiens effektivitet, fortæller jeg dem altid, at det intet har at gøre med teknikken, men alene skyldes deres parathed til at forvandle udfordringen!

Mine klienter kommer som regel for at blive bedre til at håndtere et bestemt om-råde i deres liv. I den indle-dende samtale anvender jeg en række observationstek-nikker for at komme så tæt som muligt på kernen af det, klienten er kommet for at få kigget på.

I princippet er der ingen

grænser for, hvilke ubalan-der der kan afhjælpes via genkaldelse. Så længe sindet og/eller jeget accepterer vil-kårene, er det muligt at gøre et seriøst stykke arbejde med sig selv både fysisk og psy-kisk.

De to agendaer

Meget af vores adfærd bun-der i, at vi har kopieret vores forældres adfærd til mindste detalje. Gennem livet kan vi naturligvis justere på nogle af disse adfærdsmønstre, men grundlæggende bibe-holder vi mange af dem, også selvom de kan ødelæg-ge vores liv.

Barnet observerer loyalt måden, hvorpå forældrene

håndterer deres liv. Kort for-talt vil det sige forældrenes syn på sig selv, på andre mennesker og på livet som koncept. Samt deres syn på deres eget køn og deres måde at være sammen på som par. Alt det tager vi med os.

Ofte forstyrrer det de nye indsigter, vi får, og der op-står helt enkelt en krig mel-lem den gamle tankegang og den nye, vi hellere vil i dag. Hvis klientens sind giver lov, vil jeg altid i den indledende samtale forsøge at afdække personens primære og se-kundære agenda (dagsor-den).

Den primære kendetegnes bl.a. ved det, vi bevidst går

efter, og som vi ønsker skal føre os et bestemt sted hen i livet. Den sekundære agenda er "terroristen", som forhin-drer os i at nå det mål. Fx ved altid at ville være hjælpsom - hvilket kunne dække over et behov for eller ønske om selv at få hjælp.

Mit yndlingseksempel på, hvordan disse to agendaer kan komme til udtryk, er fra USA. Hændelsen er bare så beskrivende for, hvilke kræf-ter i sindet vi er oppe imod. Meget kort gengivet: En Ku Klux Klan-leder blev anholdt for at have sex med en sort transvestit på en p-plads. Vi lader lige billedet stå et øje-blik.

Der kan selvfølgelig være hundredvis af andre manife-stationer af sindets to mod-satrettede agendaer. Bare det at afdække vores primære og sekundære agendaer kan be-rige vores liv.

Andre observationer

Jeg undersøger også, hvor gode klienterne er til at se sammenhæng mellem de be-givenheder, de beretter om, og de konsekvenser, de kan have på deres adfærd og de-res selvbillende. Og ikke mindst hvor gode de er til at skelne mellem, hvor deres ansvar starter og slutter i de udfordringer, de nu kommer med.

Ords værdiladning og re-elle betydning er ligeledes et relevant område i en session - og et fantastisk spændende studie. Sindets valg af sæt-ninger og ord kan enten åbne eller lukke for vores udfol-delse i livet.

Jeg har en regel i min kli-nik: Det er forbudt at sige "Det ved jeg ikke". Det er en af de mest almindelige for-svarssætninger hos klienter-ne. Giv dig selv et øjeblik til

at mærke, hvad den sætning gør ved din krop og dit sind.

Sig så i stedet "Det ved jeg ikke endnu". Igen, giv dig selv et øjeblik til at mærke en evt. forskel i de to måder at udtrykke sig på.

Størstedelen af mine klien-ter bliver overraskede over at mærke forskellen.

Igen og igen og igen

En af de vigtige iagttagelser af livet, som anvendes direk-te i genkaldelsesterapi, er vo-res instinktive behov for at genfor-tælle ople-velser, vi har

længere i samme grad para-lyseret af begivenheden. Gør vi det modsatte, ikke fortæl-ler om det, kan det betyde, at vi over tid bliver unaturligt trætte og potentielt syge.

Formålet med genkaldelse er helt enkelt at hjælpe klien-terne til at få mod til at se ind i de sværeste områder af sin-det, som lige nu forhindrer dem i at leve et optimalt liv.

Jeg har utallige gange haft glæden af at være vidne til en klient, som har fundet ind til selve årsagen til et fysisk symp-tom eller til en uhen-sigts-

**Jeg har en regel
i min klinik:
Det er forbudt
at sige
"Det ved jeg ikke".**

haft.

De fleste af os har prøvet at lægge ører og skulder til en vens eller venindes be-hov for at tale om en smerte-fuld livssituation igen og igen.

Denne gentagelse vil over tid betyde, at der bliver min-dre og mindre energi i følel-serne og færre spændinger i kroppen, og derfor er vi ikke

mæs-sig ad-færd. Gen-nem denne gen-oplevelse af en hæn-delse i fortiden blev der fri-gjort den bundne energi, som var den direkte årsag til det fysiske eller psykiske ubehag.

Præcise ord

En af essenserne i genkaldel-sesteknikken er den præcise

spørgeteknik. Den gør det muligt for klienten at få ad-gang til ellers gemte erin-dringsområder i bevidsthe-den og her genkalde sig en hvilken som helst fortidig hændelse med fuld sans-ning.

Alt er som bekendt regi-streret i vores sind, og al sansning er baseret på gen-kendelse - også af ord. Ord er sindets virkelighed. Der-for er det af stor betydning, at genkaldelsesterapeuten oparbejder en meget præcis forståelse af ord og deres værdi.

Jeg ser det som min for-nemste opgave at benytte mig af *nøjagtig* de samme ord og formuleringer under pro-cessen, som klienten anven-der. Skal processen være op-timal, må klientens ord un-der ingen omstændigheder erstattes med mine egne. Ligesom der slet ikke bør korrigeres i det hændelses-forløb, klienten gør rede for. Terapeuten må 100 % accep-tere, at det er som beskrevet.

Forklaringen er, at klien-tens sind helt præcist har koblet bestemte ord på helt specifikke stemninger og erindringer. Så skal det lyk-kes at få adgang til disse for-trængte områder af bevidst-heden, må vi være tro mod disse koblinger.

Vi må derfor også være kritiske overfor at stille le-dende spørgsmål. Hvis kli-enten i en proces fx fortæller "Jeg sidder ved middagsbor-det", har jeg ofte som under-viser været vidne til, at tera-

Migræne på grund af gardiner

En mand, her kaldet Søren, opsøgte mig, fordi han hver anden eller tredje uge havde en invaliderende migræne, hvor han måtte ligge i mørke i to til fire døgn. Det havde stået på i en årrække.

Efter en afsøgende samtale lagde Søren sig på briksen, og jeg guidede ham gennem den indledende procedure. Han fortalte (her stærkt forkortet):

"En dag som ca. 15-årig kommer jeg hjem fra skole.

Der er ingen hjemme, usædvanligt. Jeg leder i hele huset. Til sidst går jeg op på loftet for at se efter. Idet jeg åbner døren, kigger jeg til højre og ser min far hængende ned fra en loftsbjælke med et reb om halsen, død. Jeg kan ikke få vejret, alt snører sig sammen i mig. Jeg føler, jeg skal kaste op. Jeg løber ned ad trappen og møder min mor, som i det samme kommer hjem. Hun løber op på loftet, og jeg kan høre hendes skrig. Hun ringer efter en ambulance, og politiet kommer også. De udspørger mig, ret ubehageligt. Jeg græder, og alt er stivnet i min krop. Min far er død, han betød alt for mig."

Jeg rundede forløbet med Søren af med en afsluttende samtale. Han tog hjem og kunne snart konstatere, at hans migræne var ophørt. Men efter godt et halvt år kom der tilbagefald, omend ikke så hyppigt eller intenst som før.

Dette skulle i teorien ikke kunne lade sig gøre. Hvis alt i en oplevelse er observeret og gennemlevet, er den "tømt" for energi. Derfor besluttede vi at tage endnu en session.

Da Søren atter lå på briksen, bad jeg ham igen fortælle i detaljer *alt*, hvad han så, hørte, følte osv. Da han kom til det øjeblik, hvor han trådte ind på loftet, bemærkede han pludselig et vindue lige overfor døren med nogle koboltblå gardiner. Det var nyt!

Det var ikke muligt at finde andre nye detaljer i forløbet, og vi afsluttede terapien.

Under den afsluttende samtale fortalte Søren, at der faktisk hang koboltblå gardiner i hans stue. Jeg kunne konstatere, at det altså var her, restimuleringen fandt sted.

Fordi drengen Søren med synet af de koboltblå gardiner i frisk erindring havde drejet hovedet og set sin døde far, havde chokket ramt hele hans system. Gardinerne var blevet implementeret i oplevelsen.

Da de blå gardiner ikke indgik i første genkaldelse, lå den information stadig uforløst i Sørenes bevidsthed, koblet til smerten. Hvilket med tiden resulterede i tilbagefaldene.

Søren tog hjem - for over de næste måneder at konstatere, at migrænen igen var forsvundet. Helt! Tænk, et par koboltblå gardiner gjorde hele forskellen.

Dette eksempel viser, hvor vigtigt det er at være tålmodig og altid sikre sig, at klienten genoplever så mange detaljer i hændelsen som overhovedet muligt.

En lille fodnote til historien: Søren var kunstmaler og havde altid brugt meget koboltblå i sine malerier. Det viser sindets eget naturlige forsøg på at forløse den indre spænding.

peutens næste spørgsmål fx er "Er din mor til stede?"

Det er på alle måder at overskride vores beføjelse som terapeut. Spørgsmålet må hellere være "Er der andre til stede?"

Oplevelsestyper

Det er igennem årene blevet klart for mig, at sindet kan vælge at håndtere en proces med genkaldelse på rigtig mange måder. Indtil videre har jeg afdækket seks:

1. Hændelsen er autentisk i alle eller næsten alle henseender. Dvs. alle informationer omkring begivenheden kan bekræftes.

2. Symbolsk proces. Beretningen minder lidt om en

drøm, og det kræver en del tolkningsarbejde af klienten at få den sat ind i en brugbar sammenhæng i det nuværende liv.

3. Fantasiproses. Den er ikke, som nogen måske vil tro, dårligere end de andre, men blot endnu et udtryk for sindets kreativitet, når det gælder om ikke at konfrontere den virkelige verdens begivenheder. Nogle vil måske kalde det en kompensationshændelse. Kan - behandlet rigtigt - give lige så god en forløsning som en punkt 1-oplevelse.

4. Tidligere liv - er en oplevelse, der kun tyder på at stamme fra et tidligere levet liv. Et interessant område, som

jeg i sessionen vælger ikke at have en holdning til, da den i princippet kan sættes ind under punkt 2 og 3.

5. Somatisk reaktion - er fysisk sygdom med baggrund i en voldsom oplevelse. "Inkubationstiden", dvs. hvor lang tid den er om at trænge ind i kroppen, er halvanvendt til to år. Jeg har dog også været vidne til øjeblikkelige fysiske reaktioner, fx på huden, hvor der spontant opstod mærker af reb om håndleddet som følge af det, klienten oplevede.

6. Fabrikation. Klienten fabrikker bevidst eller ubevidst et scenarie, som intet har med virkeligheden at gøre. Der er ikke tale om symbolik

(punkt 2) eller fantasi (punkt 3). Formålet er alene at undgå at komme ind og se og føle områder, som gør ondt. Typisk ved at give udtryk for, at der ikke er nogen følelser knyttet til det, der opleves.

For at genkaldelsesprocessen kan blive en succes, er det ikke nødvendigvis vigtigt, hvilken af de fem første oplevelsestyper, sindet vælger. Det vigtige er i højere grad min evne til med mit nærvær at stille de rigtige spørgsmål, dvs. dem, der leder til forløsning og indsigt.

For mig er genkaldelsesterapi et effektivt og fantastisk værktøj. Efter min bedste overbevisning ligger processen tæt op ad de i indledningen nævnte naturlige processer, som sindet allerede benytter. Teknikken har så at sige komprimeret disse processer ned til en totimers session.

Den følelsesforløsning, som ude i den virkelige verden - uden bevidst hjælp - ville have taget en uge, måneder eller år, har vi mulighed for at konfrontere og forløse på et par timer ved bevidst at opsøge udfordringen. □

Steen Krarup arbejder som genkaldelsesterapeut i klinikfællesskabet Avalon i København, henv.: tlf. 21 43 78 50, www.steenkrarup.dk

Gennem genoplevelse af en hændelse i fortiden kan der frigøres bunden energi, som er den direkte årsag til et fysisk eller psykisk ubehag.