

Forløsende og opbyggelige

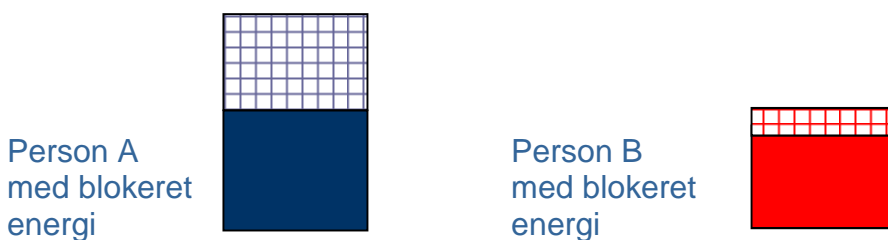
Grundlæggende kan man sige, at der er to måder, hvorpå vi mennesker kan få energi; vi kan forløse energi, der er blokeret i vores system, og vi kan opbygge ny energi. Ud fra så simpel en tilgang til et naturligvis komplekst spørgsmål kan det være lettere at forstå, hvorfor forskellige mennesker kan have meget forskellige oplevelser af terapi. Måske kan følgende være med til, at du kan have lettere ved at forstå, hvilken terapiform der er bedst for dig. Og på hvilket tidspunkt i dit liv, at den er bedst.

Forestil dig at person A og person B har følgende energimængde i en given periode:



Person A er altså en person med en stor energireserve. A vil forholdsvis let kunne udføre hårde sports præstationer, have en lang arbejdsdag eller andre krævende opgaver. Opgaver som er svære for Person B at udføre. B har nemlig kun en lille energireserve. B vil have brug for at hvile sig efter at have gået en lang tur eller sørge for at planlægge sin tid, så der f.eks. ikke er for mange sociale arrangementer i en weekend. A og B's forudsætninger er meget forskellige, og de vil højst sandsynligt have svært ved at forstå hinandens situation.

Personerne lever så deres liv og bliver udsat for/lader sig udsætte for forskellige situationer, som blokerer deres energi. Det kan f.eks. være dårlig kost, stress, følelsesmæssige problemer, virus eller infektion mm. Noget af deres energi stagnerer og deres hverdag er mindre energifyldt end de er vant til:



Begge opsøger derfor en behandling i håbet om, at det kan hjælpe dem. Det kan f.eks. være en massage, som arbejder dybt og hårdt ind i de spændinger, som er i kroppen. Person A vil sandsynligvis efterfølgende føle sig lettet og genfødt; vedkommende har genfundet sin gamle oprindelige energi og er tilfreds. Muligvis var massagen hård, og det gjorde ondt undervejs, men det var okay, for det hjalp Person A til at kontakte blokeringerne i kroppen og ved hjælp af vejrtrækning og stemme at slippe dem. Person A havde altså i sig en grund konstitution, som havde ressourcerne til at være med til at forløse

blokeringerne. At få brugt energi gav mere energi. Man kan sige, at Person A har mange penge i (energi)banken, som vedkommende kan investere og få til at vokse.

Person B vil højst sandsynligt reagere anderledes på behandlingen. Muligvis kan vedkommende mærke en lettelse, fordi der er løst op for nogle blokeringer, men udmattelsen vil være større. Person B har nemlig lige som Person A brugt energi på at forløse blokeringerne, og da vedkommende ikke har så stor en grundkonstitution, vil der ikke være energi nok at tage af til at frigøre den stagnerede energi. Samtidigt er Person B's grund problem heller ikke stagneret energi men mangel på energi. Person B har altså få penge i (energi)banken og vil derfor hurtigt komme i underskud, hvis vedkommende investerer.

En terapi, som er nænsom, og som bygger op indefra, vil være mere egnet for Person B. Det vil tage mere tid og vil ikke være en øjeblikkelig forløsning, som Person A oplevede med sin terapi. Til gengæld vil det være holdbart for Person B. Hvis Person A derimod oplevede sådan en terapi, så ville vedkommende nok ikke mærke, at det rigtigt rykkede på noget; vedkommende ønsker jo ikke at opbygget ny energi men at få frigjort sin oprindelige energi igen.

Person A kan i sin mest uheldige personificering være en person, som arbejder ekstrem meget, dyrker hård sport i sin fritid, er meget aktiv med fester og stor seksuel aktivitet. En person som ofte anser blokeringer for at være irriterende forhindringer for at kunne yde det maksimale. Her er ikke plads til at se indad, hvile eller være passiv.

Person B kan i sin mest uheldige personificering omvendt være en person, som aldrig nyder livets goder, som er meget inaktiv, da vedkommende mener, at aktiviteter er lig med forbrug af energi, som vedkommende ikke har. Her er sjældent plads til gode grin og til at mærke energisuset og de mange muligheder, der åbner sig op, når man mærker hele sit potentiale.

Forløsende og frigørende terapier og aktiviteter kan f.eks. være: kraftig kropsbehandling, kiropraktik, sang, dans, løb, kampsport, latter, fester, orgasmer.

Opbyggende terapier og aktiviteter kan f.eks. være: healing, ernæring, kosttilskud, meditation, yoga, qigong, hvile, lytte til stille musik.

Der er intet, som kun er forløsende eller opbyggende, det afhænger helt af, hvordan det bliver administreret og udført. F.eks. kan kosttilskud bruges på en meget forløsende facon, hvor det handler om at komme af med et problem og ikke så meget at bygge kroppen op, mens kampsport kan gøres på en meget opbyggelig facon, hvor det handler om at opbygge en stor energi, som evt. kan frigøres.

De fleste personer vil også sjældent kun være som A eller B. De fleste af os er en blanding af begge dele. Derfor handler god terapi om at være opmærksom på, om det er den mere forløsende eller den mere opbyggende terapi, der er brug for netop nu.

Forløsende terapier kan udadtil have en tendens til at tiltrække mere opmærksomhed end opbyggende terapier. Virkningen opleves jo meget hurtigt og ofte med ydre reaktioner. Til tider skrives der på avisforsiderne om terapeuter, som har helbredt klienter for alvorlige sygdomme, men der skrives sjældent om terapeuter, som har forebygget alvorlige sygdomme, da man af gode grunde ikke med sikkerhed kan vide, om vedkommende ville have fået en alvorlig sygdom.

Uanset om energien er noget, som er forløst, eller som er opbygget, så har man med en mængde energi. De fleste mennesker vil have en tendens til at bruge den energi, som de plejer. Energien bliver altså reinvesteret i de gamle strukturer. Umiddelbart behøver der ikke være noget galt med det, men det kan medføre, at man fortsætter i et uhensigtsmæssigt mønster. Hvis man f.eks. har fået en stor følelsesmæssig forløsning, så bruger man den frigjorte energi til at gøre, som man plejer, og hurtigt vil man støde ind i den samme blokering igen uden at have fået nye redskaber til at håndtere situationen anderledes. Livet kører altså i ring og ikke i spiral.

En umiddelbar tankegang kan så være, at man fik det godt, da man var hos terapeuten, så derfor bliver man nødt til at opsøge denne igen, således at man kan blive frigjort fra sit problem. Men hvis man fortsætter i sit mønster, vil det bare køre i ring, og man kan opsøge terapeuten utallige gange, måske med den ekstra oplevelse af, at man er uduelig, siden man får det godt henne hos terapeuten, men får det dårligt hjemme hos én selv.

Hvis man er på vej til at køre i grøften og går til en terapeut, fordi man føler sig uden energi og så får mere energi, som så bliver brugt til at køre endnu længere ud i grøften, så kunne det måske være, at man skulle bede terapeuten om hjælp til at finde nye veje i stedet for at forsætte i det gamle mønster.

At støde ind i det samme problem og blive frigjort fra det hurtigt kan umiddelbart virke fristende, men på sigt vil det slide på ens livsenergi, at man ikke finder nye redskaber til at møde livets udfordringer. Hvis skoene strammer, så man får ondt i fødderne, kan man godt tage skoene af og få en behandling, som gør, at fødderne får det godt igen. Men hvis man træder ned i den samme sko bagefter, så vil problemet hurtigt opstå igen, og stille og roligt vil skoene gnave sig ind i fødderne med opslidende, længerevarende problemer til følge.

At vælge en mere forvandlende vej vil kræve, at man lærer at rumme den energi, som er blevet frigjort eller opbygget, bliver bevidst om dens kvaliteter og integrerer den i ens dybere selv. Ved undervejs at udvide sit rum kan man

rumme mere og mere energi. Herved kan man løfte sig fra de mønstre, man har kørt rundt i. Måske vil man stadig møde de samme udfordringer, men det vil være fra et andet niveau, hvor energien vil have større sandsynlighed for at kunne passere konstruktivt uden at stagnere. Livet og energien begynder at bevæge sig i spiral i stedet for i ring.

Både Person A og B kan naturligvis vælge en mere forvandlende vej. Men da Person A normalt har en stor mængde energi til rådighed i sin hverdag, så vil der ofte være en tendens til at Person A vil fortsætte i sit mønster, som umiddelbart fungerer godt. På sigt kan det dog tære på livsenergien, hvis det er de samme gamle mønstre og veje, som bliver betrådt. Person B kan absolut også have tendens til at blive i sine mønstre, fordi vedkommende føler sig låst fast i den lille livsenergi. Men måske er der en lidt større sandsynlighed for at mærke og følge behovet for at forvandle sig. Det kunne give følgende effekt:

Person A
på sigt:



Person B
på sigt:



Person A er stadig den person med højst energi niveau, men vedkommende har også slidt på sin livsenergi (svarende til det sorte felt). Person B har formået at skabe nogle nye veje i sit liv. Vedkommende har stadig brug for at værne om sin energi, der stadig ikke er så høj, men til gengæld er der opbygget ny energi, som skaber en anden bredde og fylde i Person B's liv. På sigt er det måske mere sandsynlig, at Person A's livsenergi er formindsket så meget, at vedkommende får øjnene op for at vælge en anden vej, hvor opbygning af energi også prioriteres. Omvendt så vil Person B også få en større og større stabilitet og flere ressourcer, som gør det mere muligt at bruge den forløsende energi på en konstruktiv måde. For som sagt så er det sjældent, at vi enten er "en ren Person A" eller "en ren Person B". Oftest er vi en blanding. Og det gælder derfor om at lade de to kvaliteter, det forløsende og det opbyggelige støtte hinanden: at bruge den energi, som bliver forløst, til at opbygge og udbygge sit indre rum. Og at bruge den energi, som bliver opbygget, til at forløse og lade det ydre liv blomstre.