

Slip kontrollen?

En gang i mellem kan det være godt at stoppe op og se ind bag ens vanetænkning og vedtagende dogmer for at se dem i et nyt lys.

I dele af terapeut verdenen har man fokus på, at hvis man (underforstået klienten – ikke terapeuten ☺) slipper kontrollen, så vil alt blive godt. Men er det nu også sandt? Hvis man f.eks. har været udsat for en voldtægt og kort efter opsøger en terapeut, skal klienten så bare slippe kontrollen? Det vil jeg ikke anbefale!

Kontrol er en del af det at være menneske. Det vigtige er at være bevidst om, hvad det er, og hvordan man kontrollerer. Og være bevidst om at man kontrollerer og ikke undertrykker.

Jeg husker, da jeg i en rimelig fremskreden alder fik kørekort. Jeg tog blandt andet kørekort sammen med en kvinde, som også var ældre end gennemsnittet. Vi var begge to hundenervøse for at skulle styre den store kasse på fire hjul, men til forskel fra mig så udtrykte hun det højlydt. Når vi kørte op ad Godthåbsvej med kørelæren på passagersædet og mig på bagsædet, så forsøgte hun efter bedste evne at styre samtlige fodgængere, cyklister og bilister på vejen. Højlydt råbte hun f.eks. inde i bilen at "Du skal ikke gå ud i det fodgængerfelt" eller "Cyklist, du skal blive bag ved min bil, når jeg skal svinge til højre" i hendes (naturligvis forgæves) forsøg på at styre alt udenfor hende selv.

Vi vil meget gerne kontrollere vores omgivelser, vores partner, kollegaer, karriere, livssituation osv., men det afgørende er at lære at kontrollere os selv i mødet med vores omgivelser, partner osv. Så det centrale er ikke at slippe kontrollen, men at holde fast i sig selv. "Fint nok", vil mange sikkert tænke, "så forsætter jeg bare med at gøre som jeg hele tiden har gjort", men så let er det heldigvis ikke. For hvad er det, man skal holde fast i? Hvem er jeg?



Ved at blive mere og mere bevidst om at kontrollere sig selv frem for sine omgivelser, vil man også blive mere bevidst om, hvem man selv er – samt hvem og hvad man ikke er. Kontrollen er den samme, men den bliver bare ledt hen til, at man bliver på sin vej i stedet for, at man ryger ad vejen. Samtidigt er der noget, der vokser, og det er kontakten til ens kerne, ens dybere jeg, ens sjæl.

Naturligvis er der absolut intet galt i at noget slipper – i en terapi situation

eller anden steds – spørgsmålet er bare, om det udelukkende sker på baggrund af et pres udefra? Det kan føles fantastisk befriende med sådan et sus af kontrol slip, men det varer kun lige så lang tid, som et sus varer, efterfølgende er kontrollen tilbage igen. Det, der sker, er i mine øjne, at klienten slipper, fordi terapeuten overtager kontrollen, men når klienten går ud ad døren til "virkeligheden", så er vedkommende naturligvis nødt til at bygge kontrollen op igen. For kontrol er en del af hverdagen: til at køre bil, til at lære nyt, til at vælge hvad vi vil bruge vores kræfter på, til at holde fokus når vi bliver bange, til at danse, dyrke yoga og meget mere

Det gode slip i en terapi (eller anden) situation sker der, hvor slippet følges ad en opbygning af klientens kerne. Eller sagt på en anden måde, hvor slippet sker inde fra klientens kerne. Det er altså ikke umiddelbart

et slip af kontrol men en flytning af kontrollen væk fra det, som ikke er dig og ind til noget, som mere sandt er dig. Måske vil du så stadigvæk opleve et tilbagefald, når du går ud i "virkeligheden", men det vil ikke være så kraftigt, og du vil lettere kunne få kontakt til din kerne igen, fordi slippet er sket indefra dig, og ikke fordi en "stærk" terapeut udefra har fået dig til at slippe.

At holde fast i sig selv kan give associationer til, at man krampagtigt skal holde fast, hvilket naturligvis ikke er tilfældet, da det kun er det, som ikke er en selv, som let "falder af", mens det som er ens kerne aldrig kan falde af. Man skal så at sige holde fast i guldet, så man kan smelte og forvandles.

Indenfor terapeut verdenen bølger det som alle andre steder frem og tilbage med tendenser. I perioder er der meget fokus på, at man skal grave i dybden og vende hver en sten, i andre er der mere fokus på at komme hurtigt ud over stepperne og slippe alt. Begge dele har sine forcer og ulemper. Bagdelen ved det første kan være, at man hænger fast i forsøget på at have styr på det hele, mens bagdelen ved det andet kan være, at man reelt ikke flytter noget, men kun kaster det hele op i luften, hvorefter det falder ned igen det samme sted.

Balancen er det vigtige. Ligesom når man kører bil. Hvis man er så anspændt og nervøs, for hvad der sker, at man spænder i hele kroppen, så er man ikke så god en billist, som hvis man kan berolige sig selv og bruge ens kræfter på at styre bilen. Det sidste er den gode kontrol, som gør, at man kan flyde ud ad livets landevej uden for mange unødige bump på vejen.

Ofte kan ord stå i vejen for den dybere mening. Spørgsmålet, om hvordan man bruger og tænker om ordet kontrol, er afgørende i denne sammenhæng. Min idé med overstående har været at få set det i et nyt lys. Måske kan det også være en hjælp at bruge andre ord end kontrol. Centrering, årvågenhed eller at holde fokus noget af det samme.

Pointen for mig er, at hvis man har meget fokus på at skulle slippe kontrollen, så vil man meget let lave et stort selvmål, hvor (den uhensigtsmæssige) kontrol forøges.

Måske handler det om, at det kræver kontrol at komme et sted hen, hvor man ikke skal være i kontrol? Måske er det vigtige at have fokus på at slippe at skulle slippe kontrollen?