

Det kræver en god fantasi at forestille sig at man er god nok

Britta Kristensen

FORORD

1993 fik jeg tinnitus og satte mig for at finde en helbredelse.

Jeg undersøgte mange forskellige helbredelsesformer, men holdt op med at lede i 1996, da jeg mødte Ellen Sander Jacobsen. Hun havde "Skolen for Selvhelbredelse" og hun blev min lærer igennem syv år.

Ellen fortalte om, hvordan der ligger en følelsesmæssig baggrund for det vi fejler, og det vi kommer ud for i vores liv. Hun fortalte at alle mennesker har en betydning, og at det først er når vi forstår dét, at vi tager et ansvar for os selv og det vi siger og gør. Igennem de syv år som elev i Ellens skole, tog mit liv en højst overraskende og gennemgribende drejning.

Jeg skildrer mit møde og mine samtaler med Ellen og de andre personer, der optræder i bogen, ud fra min hukommelse, noter og dagbogen, som jeg skrev i de år, bogen omhandler.

Disse sider er uddrag af bogen. De er valgt fra forskellige steder i bogen og hænger som sådan ikke sammen. Jeg håber du får et indtryk af bogen alligevel. God fornøjelse med læsningen.

Kærlig hilsen Britta

180 GRADER

Du skal til at være voksen og selv til at tage ansvar for dit gode humør," siger Ellen. "Mit gode humør? Er det mit ansvar?"

Jeg er syg, jeg er sårbar og jeg føler mig som verdens værste. Jeg skammer mig, og det hele ser håbløst ud, og så siger hun, at mit humør er mit ansvar.

Hvad nu, hvis jeg er ked af det; det kan jeg da ikke gøre for?" "Det er dig, der bestemmer, hvad du tager ind, og det er dig, der bestemmer, hvad du bruger det til." "Jamen, hvad nu hvis nogen siger noget sårende?"

"Det er de færreste, der er ude på at såre dig. De fleste gange er det, fordi du hører det, der bliver sagt, som sårende."

Der hvor jeg kommer fra, prøver vi altid på at sige tingene, så folk ikke bliver sårede. Hvis jeg bliver såret, så er det, fordi andre ikke passer på, hvad de siger. "Det er dit ansvar, om du bliver såret, ligesom det er folks eget ansvar, om de bliver sårede. Du skal jo heller ikke tage ansvar for, hvad andre bruger det til, som du siger." Ok, det har jeg faktisk troet, at jeg skulle. Altså tage ansvar for, hvordan andre opfatter det, jeg siger."

"Du skal sige det, du mener og tror på, og så skal folk selv tage stilling og tage ansvar. Du kan ikke regne ud, hvad de vil bruge det til alligevel. "Nej, det er i hvert fald en pointe.

"Du skal vende den forståelse 180 grader rundt, så passer pengene." Ellen vender sig mod kvinden ved siden af mig. Hun har det virkelig dårligt. Hun har kræft og er lige vendt tilbage efter en tur på toilettet, hvor hun har kastet op.

"Er du klar over, at det er dig selv, du brækker dig over. Du skal ikke være en engel for at være god nok. Det ender med, at du dør af det," siger Ellen til hende. Ellen giver hende nogle remedier. Hun tager imod og sidder stille et øjeblik, før hun rejser sig og skynder sig ud igen. "Hun har sat sig selv fuldstændig til side for sine børn og mand," siger Ellen og vender tilbage til mig og mit.

Jeg kan pludselig høre, hvordan Ellen siger det, hun ser og mærker, og så må vi selv finde ud af at bruge det. Hun "skåner" os ikke ud fra en eller anden opfattelse af, hvad hun tror, vi kan klare. Hun lader mig selv have ansvaret for, hvad jeg kan tåle. Indtil videre er himlen jo ikke faldet ned i hovedet på mig en eneste gang.

JEG ER IKKE MINE NEGATIVE FØLELSER

"Du er ikke din angst, din sorg, jalousi eller vrede. Det er følelser, du skal tage stilling til, men du er dem ikke. Du er ikke, hvad du føler og tænker. Du er ikke, hvad du spiser. Du er en sjæl, der er her for at lære."

"De negative følelser ligger rundt om os, og vi skal se igennem dem," siger Ellen. "De viser sig som farver i auraen og alle mulige andre steder også."

Det er ligesom farvet luft, tænker jeg for at lave et billede, jeg kan bruge til noget. Engang imellem er luften helt tætfarvet, hvis jeg er gal eller ked af det, og jo mere gal jeg er, jo mere intens er farven i luften. "Er det sådan" spørger jeg.

"Ja," siger Ellen "..og når du begynder at kunne se din egen andel af problemet eller holder op med at tage det så tungt, så bliver farven mere og mere transparent for til sidst at være helt klar, når du er ude af følelsen igen."

Jeg kan godt lide billedet med briller med farvede glas. Når jeg er vred, er farven rød på mit brilleglas. Hvis farven er grøn, så er jeg jaloux. Jo tættere farven er, jo stærkere er følelsen. Mine brilleglas er sorte, når jeg ikke ser nogen udvej.

"Det er dig selv, der går ind i følelsen." Hun åbner en helt ny samtale og venter på min reaktion.

"Ja, det har du sikkert ret i, men det føles slet ikke sådan. Følelsen kommer og

vælter mig," siger jeg. " Jeg tror ikke, at jeg en eneste gang vil kunne sige, at jeg selv går ind i den."

"Nej, det foregår heller ikke bevidst, men hen ad vejen kan du mærke, at du faktisk godt kan vælge ikke at tage tingene så tungt."

Hvor har jeg dog tit stået og set på en eller anden blive vred og tænkt: Hvorfor i alverdens navn bliver han/hun dog vred? Hvorfor slapper han/hun ikke lige lidt af? Hvorfor vælger han/hun at blive så ked af det, det betyder jo ikke noget. Men det er svært, netop fordi han/hun er gal, og dermed langt inde i farven. "Jeg kan godt se det," siger jeg. Jeg må indrømme, at det er nemmere at se, når det foregår uden for mig selv.

Nogle gange tænker jeg. Jeg kan godt forstå, at han/hun bliver vred, men det er måske bare, fordi jeg selv ville have reageret sådan i den situation.

Angsten for de negative følelser er som trolden, der ikke kan tåle sollyset. Solen står op, og lyset falder på den, trolden opløses og forsvinder som dug for solen. Eller, kinesernes billede på angsten som en papirtiger.

Jeg tror, at jeg ser en tiger og spæner for at komme væk, men når jeg vender mig og står stille uden angst, kan jeg se, at tigreren er lavet af papir og helt ufarlig. Hverken trold eller tiger er noget uden min angstfyldte fantasi omkring dem.

Når jeg mærker angsten gribe mig, er det måske det eneste, jeg kan gøre...at vide med hovedet, at jeg selv er gået ind i følelsen, fordi jeg er bange for den.

Jeg vil kunne minde mig selv om, at jeg faktisk har kontrol, og at det er mig selv, der tillader, at det hele går amok. Jeg vil kunne hjælpe mig selv ved at stoppe op. Jeg tror, at det vil hjælpe mig til ikke at føle mig så fanget i angsten og fanget i mørket.

"Folk tror ikke, at det er så slemt at lide af angst, men det er meget slemt," siger Ellen, mens hun giver mig en sten, hvor der er malet et smilende ansigt på.

Ja, det er slemt. Tak, fordi du siger det, for jeg kan absolut ikke bare tage mig sammen, når jeg er angst.

DU SKAL VÆRE AF STED INDEN EN UGE

Solen bager fra en skyfri himmel, og det er grundlovsdag i Svanninge Bakker. Et par bakker væk er et grundlovsmøde i gang. Min kollega og jeg har fundet en dejlig plet, hvor vi sidder og arbejder med undervisningsplaner for den højskole, vi arbejder på. Jeg har eksem op og ned ad armene, og jeg har det skidt. Jeg har

arbejdet hos Ellen få måneder, og tingenes tilstand er gået op for mig, men jeg føler mig stadig lammet i forhold til at gøre noget ved det. Jeg kigger på min kollega og ved, at hun tænker sit, og jeg har lyst til at høre, hvad hun tænker om mig. Jeg har hårdt brug for et kig på mig selv, udefra. "Hvad tænker du, når du ser på mig?" spørger jeg hende og mener det. Hun bliver lidt forbavset og snakker udenom. Jeg kan godt mærke, at hun vil sige noget, hun er bange for at sige, men jeg ved noget om sårbarhed nu, og hun sårer mig ikke. Jeg ved, hvad jeg beder om.

Jeg presser på, og endelig siger hun.

"Du ligner én, der trænger til at komme videre i dit liv. Du bliver simpelthen nødt til at gøre noget. Du må flytte hjemmefra."

Det tager nogle sekunder, inden jeg opdager, hvad der blev sagt, og så går jeg i chok på stedet.

"Du skal flytte til København, og det skal være nu, inden for en uge, ellers kommer du aldrig af sted." Hun snakker og snakker intenst og længe, men jeg hører ikke efter mere. Jeg er gået i chok, fordi jeg er ramt og fordi perspektivet er alt for voldsomt, men mest af alt fordi jeg ved, at det kommer til at ske.

Jeg bliver nødt til at flytte væk fra Peter.

Jeg læner mig op ad ham og tror ikke, at jeg selv kan finde ud af noget som helst efterhånden.

Hun fortæller og forklarer og maler billeder af, hvordan Peter og jeg vil komme og besøge hinanden, og det er helt forfærdeligt at tænke på, at vi ikke skal være sammen. Jeg begynder at græde, og vi pakker sammen.

Vi går forbi grundlovsmødet, og jeg ser på Dannebrog, der bølger i vinden, og jeg får et mindre angstanfald. Jeg sænker hovedet og skynder mig forbi – det dér, det kan jeg slet ikke have lige nu. Det trygge og sikre er ikke mit. Jeg ved ikke engang, hvor jeg bor om en uge.

Jeg kører hjem og kan dårligt se vejen, så meget græder jeg. Min kollega snakker og snakker om alt det, der skal ske. "En uge!" siger hun med eftertryk, da jeg sætter hende af.

Hjemme i indkørslen kommer Peter hen til bilen. "Hvad er der sket?" spørger han forskrækket, da han ser mine røde øjne. "Jeg skal flytte hjemmefra," siger jeg hulkende.

I FULD FORSTÅELSE

Lysets natur er fuld klarhed og fuld forståelse – fuld erfaring, så at sige. Når jeg dør og går ind i lyset til hjertevarmeunder-visning, oplever jeg ingen fordømmelse, kun forståelse og indsigt.

”Hvorfor er folk så lykkelige til hjertevarmeundervisning?”

”Fordi de oplever sig selv og alting uden de negative følelser, og så er der bare glæde og optimisme tilbage,” siger Ellen. ”Uden dine negative følelser kan du mærke, at du er lige så meget værd som alle andre, og du kan mærke, at vi allesammen er i familie med hinanden.”

Wauw! Det er måske også derfor, at dem, der har været til hjertevarmeundervisning, kommer tilbage og siger, at de ikke længere er bange for at dø. Det virker jo heller ikke logisk at være bange for at komme til sådan et sted.

Det er det, hjertevarmeundervisning handler om – at kunne overskue, gennemskue, se alting klart. Det handler om at kunne se, at vi allesammen har al den hjertevarme, kærlighed og gode humør, vi skal bruge. Det ligger bare godt begravet under en masse misforståelser og selvmanipulationer.

Det handler om, at hver gang vi gennemskuer misforståelserne, kommer vi os selv nærmere. Jeg kunne kramme den kvinde – hvor er det smukt, og hvor jeg dog forstår, hvad hun siger. Jeg oplever det ikke som tom trøst, men som noget, der giver mig en mening med mit liv. Jeg bliver medvirkende i mit liv og ikke tilskuer. Den indsigt har jeg trængt hårdt til.

”Hver gang du lever et liv, lærer du noget om dig selv, og det, du lærer, tager du med dig ind i det næste liv. Det kan ikke gå baglæns.”

Jeg troede ellers godt, man kunne gå baglæns, blive et dyr igen. ”Nej, det er en misforståelse. Det er en udvikling, du er i gang med. En udvikling fra naiv til en erfaren sjæl, og den proces går fremad og kan ikke gå tilbage. Når du forstår, at du er i en udvikling, forstår du også, at du har et ansvar for dig selv, der rækker ud over døden og ind i de næste liv, og du bestemmer selv,” siger Ellen.

”Hvad mener du med, at jeg selv bestemmer?” ”Jeg mener, at det er dig selv, der bestemmer, hvad du vil lære i dit næste liv.

Det bestemmer du dig til ud fra det, du oplever og forstår, når du er til hjertevarmeundervisning. Du vælger selv dine forældre og hvilket køn, du vil fødes i. Altsammen ud fra et ønske om, hvad du egentlig gerne vil lære noget mere om. Du har været både mand og kvinde mange gange.”

Det sidste kan jeg forestille mig uden problemer. Jeg synes godt, jeg kan mærke en følelse af både at være mand og kvinde. Jeg har helt sikkert været mand i mit forrige liv. Jeg synes ikke engang, jeg rigtig har vænnet mig til at være kvinde.

”Det, du kommer ud for i dit liv,
hænger altid sammen med det,
du har besluttet dig for
at lære noget om i dette liv.”

EFTERSKRIFT

Mødet med Ellen blev skelsættende i mit liv, og jeg lærte så eftertrykkeligt, at jeg har alt, hvad jeg skal bruge af glæde, godt humør og hjertevarme. Det ligger alltsammen begravet under alle de negative følelser, og først når vi slapper af over for dem, kan hjertevamen komme frem.

Der er snart ikke et område af mit liv, der ikke har forandret sig til det bedre.

"Du har det godt," siger min tandlæge, mens hun undersøger min mund.

"Hvad mener du med det?"

"Det kan jeg se på dit tandkød. Du har ingen paradentose," siger hun.

Og sandt – min paradentose er pist væk. Hun finder ingenting med sit sylespidse instrument.

Hverken hos mig eller hos tandlægen er der tvivl om, at det hænger sammen med min psykiske tilstand. Jeg står meget mere inde for mig selv. Jeg er holdt op med at forråde mig selv, som Ellen vil udtrykke det. Hun kaldte paradentose for Judaskysset.

Det nye er, at min tandlæge forbinder de to ting. Det er nyt. Jeg hiver sugerøret ud af munden og siger overrasket. "Det dér, det er faktisk min replik!"

I det hele taget har bevidstheden omkring sygdom flyttet sig, ikke kun i mig, men også i samfundet. Min læge kan sagtens finde på at spørge mig, om der er noget i mit liv, der stresser mig, hvis jeg kommer med ét eller andet symptom. Hun er faktisk rigtig god at snakke med, hvis der er noget.

Hvis jeg begynder at snakke åbent om sammenhængen mellem det psykiske og det fysiske, giver det ingen afvisner, men derimod stor åbenhed, selvom min tandlæge siger, at det snakker hun ikke så højt om.

Det er dog stadig er svært mange steder at sige, at det fysiske og det psykiske hænger sammen. Det bliver stadig et skyldsspørgsmål, og når det opfattes sådan, så forstår jeg udmærket protesten. Det er det, der er pointen. Det er ikke ens skyld, eller straf for ikke at være god nok, og heller ikke noget, der bare minder om et bevidst valg, at være syg. Det er ikke en test eller skæbnen, der er på spil. Hvis man kunne, ville de fleste give hvad som helst for at vælge noget andet end at være syg.

Men at det kommer indefra, uanset hvordan og i hvilken sammehæng, vi bliver syge, er ikke længere et spørgsmål for mig. Jeg blev syg af den måde, jeg behandlede mig selv på, og jeg blev rigtig syg af den slåskamp, der foregik inden i mig.

Jeg blev syg af min ligeegyldighed over for mig selv, og det forstærkede pinen,

at jeg, langt inde i mig godt vidste, at det var forkert og alligevel fortsatte jeg med at behandle mig selv på den måde.

Jeg blev syg af min masochistiske drift af at påtage mig skyld og dyrke min sårethed.

Jeg blev syg, fordi jeg indefra havde et ønske om at gøre det anderledes, men brugte min styrke til at holde mig selv fast i gamle overbevisninger og vanemønstre.

Det er kort sagt, og detaljerne og variationerne står jo beskrevet i bogen.

Sikken en dejlig bog.....læser kun lidt hver aften, så jeg kan nå at smage ordenligt på indholdet V.M

Jeg skriver denne personlige hilsen til dig for her at sige til dig, at det er en fantastisk bog, du har skrevet. Så følsom og så humoristisk på samme tid. Du har udvist et vældig mod i din fremstilling af så dyb og personlig en udviklingsproces. Din beskrivelse af mødet med Ellen er så ubeskrivelig gribende og skræmmende på samme tid. Og Ellen som diskussionspartner er en kreativ ramme om din fortælling, som giver dig mulighed for at komme vidt omkring i den psykiske udviklingsproces. Jeg oplever, at dine fortællinger er gennemarbejdet, måske i kraft af, at du har holdt så mange foredrag, og at der i den proces har været en bearbejdning, men også en udvikling af fortællingerne i mødet med et publikum. Dine tanker om – og måske også usikkerhed på – reinkarnationstemaet kunne jeg godt tænke mig at snakke med dig om engang. Er det noget, du har beskæftiget dig med og uddybet sideløbende? Hjertelig tillykke endnu engang. K.H

ELLEN SANDER JACOBSEN

Ellen blev den lærer der hjalp mig med at forstå hvorfor jeg var syg og hun hjalp mig med at forstå at jeg selv havde skabt mine problemer og ikke mindst at jeg kan gøre noget ved det.

Vi har allesammen lyse intuitioner som vi kan bruge når vi skal til at bruge for til at løse vores problemer. – Sagde hun. Og viste mig vejen og gav mig nøglerne så jeg selv kunne gå igang. Ellen have sin klinik i Ilskov hvor hun behandlede folk og der kom mange og de kom mange steder fra. Hun behandlede ud fra en forståelse om at at vi allesammen har lige meget lys og vi er her for at lære af det vi oplever. Mange spørger mig hvad det hedder det hun lavede, men hun kaldte det aldrig noget, for det er jo bare sådan det er. Hun kaldte sin klinik for "Skolen for Selvhelbredelse"

Hun arbejde med følelsernes sprog og hos hende fik jeg øjnene op for at intet i mit liv er til fældigt og at jeg kan gøre noget ved det der ikke duer.

Jeg lærte at tage mig selv alvorlig og tage det jeg oplever alvorligt og i det hele taget at jeg og alle andre er betydningsfulde og det skal vi tage til os. Når vi gør det begynder vi også at tage ansvar for det vi siger og gør. Hendes behandling var en bevidstgørelse, igennem ord, men også igennem de ting som vi allesammen omgiver os med til dagligt.

De ting vi omgiver os med afspejler hvordan vi har det med os selv. De ting børnene leger med afspejler hvordan familien fungerer og ved at forstå hvordan det hænger sammen så kan man begynde at slappe af overfor den ubalance man plages af.

Ellen gav mig allerførst en sten påmalet en ært og sagde at jeg fungerede som prinsessen på ærten. Jeg var altfor følsom og tog alting for tungt. Dernæst fik jeg en lille plastikhund at sidde med, fordi jeg hele tiden spørger om lov til at være her. Aldrig i mit liv har noget som helst i løbet af 10 minutter forklaret mig så meget om mig selv. Ellen kunne finde det stykke legetøj eller den ting, som beskrev den tilstand jeg var i, så præcist som ingen anden jeg havde mødt.

Der kom så mange mennesker hver dag til Ellens Klinik og vi fik behandlinger allesammen i samme rum og selvom der ofte var folk med meget store problemer, var der altid en åben tillidsfuld stemning. Det var aldrig kedeligt hos Ellen – det var altid intenst lærigt. Hun satte ord på alt det uformulerede i mit liv og jeg havde altid øjne og ører på stilke for at få det hele med.

Ellen Sander Jacobsen har skrevet bøgerne.

“Nøgle til Åbenhed” og “Nøgle til Ligeværd” (i samarbejde med Lise Lund og Birthe Sonne Kristensen)

Bøgerne kan lånes på biblioteket.

Foredragsholder, underviser og kunstner

Som underviser og inspirator gennem de fleste af årene er Britta Kristensen en kapacitet med stor gennemslagskraft og er kendt for med lethed at formidle selv svære og tunge emner. Med sin særegne humor og afvæbnende stil som foredragsholder er det hendes specielle viden om følelserne, nye perspektiver og stor personlig åbenhed der tager publikum med storm.

Relevant CV:

7 år med undervisning og egenterapi i “Skolen For Selvhelbredelse” v/Ellen Sander Jacobsen.

35 års professionel erfaring som kunstner. Hun har arbejdet indenfor teatret som skuespiller, på musikscenen som musiker og komponist og i de seneste 15 år med hovedvægten på maleriet.

