

"UD AF EGOET – IND I HJERTET" Terapeutisk Proces udviklet af Lene Ince/Tobias-Skolen

Formål og mål: Formålet med denne proces er, at hjælpe dig ud af egoets velmenende spind, i forhold til en bestemt situation eller indre reaktion. Det kan være din reaktion i forhold til omverdenen, projektioner du har kørende eller indre konflikter, hvor du møder handlingslammelse, opgiveness, tristhed, fysiske symptomer, foretager overspringshandlinger, overspiser m.v. Du vil igennem processen få indsigter i den flig af egoet – i det efterfølgende også kaldet delpersonlighed - der er på spil. Indsigter om, hvorfor den er blevet en del af dit forsvarssystem, hvad den forsøger at gøre for dig og hvad den i virkeligheden har brug for og hvad dens iboende kvaliteter kan bruges til i stedet for det den gør nu. Så længe din "energi" er bundet i egoets forsvarsværker, vil du lukke af i hjertet i større eller mindre grad. Men igennem genskabelse af åbenheden i hjertet, forløsning af delpersonligheden u hensigtsmæssige adfærd og integration af dens iboende kvaliteter, åbner processen for at du igen kan vokse og udvikle dine dybereliggende kvaliteter.

Forslag: Du kan udføre processen på egen hånd, men med fordel sammen med en partner du er tryk ved. Du kan lave processen med åbne eller lukkede øjne. Det er en fordel – specielt hvis du kører processen alene – at notere lidt ned undervejs. Hvis du ønsker det, kan du skrive disse ord/sætninger med god afstand på et ark papir og udfylde undervejs: Delpersonlighed: krop, følelser, tanker, overbevisninger. Oprindelse, formål/hensigt. Iboende kvaliteter. Indsigter undervejs, muligheder når jeg genforenes med kvaliteterne. Vigtige ting, at gøre for at nære denne proces i mit daglige liv.

Vigtigt: Denne proces kan ikke erstatte professionel Psykoterapeutisk hjælp – hvis du er præget af dybereliggende psykiske problematikker, bør du søge professionel hjælp.

Sådan gør du:

1. Stil 2 stole overfor hinanden. Den ene stol er "Din stol"; den stol du sidder på, når du er hjemme i hjertet. Den anden stol tilhører din delpersonlighed/ego-fligen.
2. Sæt dig nu i "Din stol" og begynd at forestille dig at den del af dit ego – delpersonligheden - tager mere og mere plads i stolen foran dig. Aflever alle de kropsfølelser, følelser, tanker og overbevisninger, der hører til den af dig, som du har valgt at arbejde med. Se ham/hende tage mere og mere form i stolen foran dig. Læg mærke til kropsholdningen og særlige udtryk i stemme, og adfærd. Tal om delpersonligheden i 3. Person – det vil sige, han eller hun.
3. Mærk nu dig selv og din åbenhed i hjertet. Luk eventuelt øjnene og træk vejret dybt nogle gange, samtidig med at du lader dit hjerte åbne mere og mere. Lad brystområdet fyldes af ufordømmenhed, empati og nysgerrighed i forhold til den delpersonlighed, der sidder foran dig. Se om du kan få øje på uskylden i delpersonligheden, som var det et barn. Kun igennem forståelse og accept vil egoet slippe sit velmenende favntag og lade sig transformere så de iboende kvaliteter igen bliver tilgængelige for dig.

4. Imens du er til stede i dit åbne hjerte, mærker du efter hvornår denne ego-flig/ delpersonlighed blev skabt i dit liv? Hvad var/er dens formål? Hvilken bagvedliggende kvalitet er eller var det, som den har forsøgt at beskytte? Har du stadig behov for denne "beskyttelse" af dig? Hvordan kan du drage omsorg for den kvalitet i dig på en mere hensigtsmæssig måde? Er der eventuelle ressourcer som delpersonligheden har behov for, for at turde lade sig transformere?
5. Stadig fra dit åbne hjerte, ser du nu bag egoets/delpersonlighedens adfærd og gør de kvaliteter som den har forsøgt at beskytte, tydeligere for dig. Oplev styrken, kraften og potentialerne i fuld, flor. Hvad vil det betyde at blive genforenet med dine kvaliteter og gøre dem aktive i dit liv? Hvad konkret kan du, når du er blevet genforenet med dine kvaliteter? Hvis du ikke længere har brug for egoets beskyttelse og dermed er parat til at forløse dets favntag, hvad vil det så betyde for dig?
6. Lad nu de iboende kvaliteter tone endnu tydeligere frem for dig, eventuelt i form af et symbol, et billede eller en metafor. Samtidig lægger du mærke til om egoets "skal" – den velmenende men uhensigtsmæssige adfærd - kan omdannes til ren energi og inddrages som en støtte i din videre proces? Eller om skallen har udtjent sin værnepligt og kan leveres tilbage til "det store universelle energikredsløb", og dér udnyttes konstruktivt. I så fald takker du egoet for det, det har gjort for dig og forestiller dig at kvaliteterne, symbolet eller metaforen på stolen overfor dig, nu rengøres for alle gamle rester. Lad disse flyde ned af stolen eller opløses på en anden måde og sive ind i moderjords energikredsløb.
7. Sæt dig nu på stolen overfor og giv dig selv lov til at være omsluttet indeni og udenpå af kvaliteterne. Mærk integrationen ske, helt ned på celleplan i både krop, følelser og tankesind. Giv dig rigtig god tid til denne del af processen, så den sker på alle plan. Når du føler dig helt genforenet med kvaliteten rejser du dig op og mærker at du *er dig*; genforenet med dit åbne hjerte (fra den anden stol) og med dine forløste kvaliteter. Imens du står der imellem stolene lægger du mærke til hvordan det er at være i verden, når du er hel som nu? Hvordan ville det være nu at møde de udfordringer der, før fik dig til at beskytte dig bag egoet, med hjertelighed og styrken fra din hjemtagne kvalitet? Når du føler integrationen er færdig, har du fuldført processen og skal ikke arbejde med pkt. 8 og 9. I modsat fald, går du videre til pkt. 8 og 9.
8. Hvis processen undervejs bliver træg eller du støder på modstand, kan du gå tilbage og repetere de forrige punkter og måske finde nye dybder, indsigter eller aspekter, der skal tages højde for, for at transformationen kan ske. Det kan også hjælpe at bruge pkt. 9
9. Stil dig nu udenfor de to stole og betragt "dig selv" og delpersonligheden, fra et iagttagende, vist og ufordømmende sted i dig selv. Hvordan oplever du her fra, forbindelsen mellem dig selv og delpersonligheden? Repetér fra dette perspektiv egoets hensigt med sin "gamle adfærd". Se hvad de bagvedliggende kvaliteter kan bruges til, hvis de integreres i "dig selv"? Og læg mærke til fra dette perspektiv, om det vil være okay at forløse egoets gamle adfærd og – om lidt – lade en genforening finde sted, mellem "dig selv" og dine oprindelige kvaliteter? Hvis svaret er "ja", går du videre til pkt. 7. Ellers går du tilbage og veksler mellem pkt. 4,5 og 6, for at, bearbejde den sidste flig af egoets fastholdelse.

"Igennem det åbne hjerte, kan vi integrere

og blive den vi i virkeligheden er

Igennem hjertets ild, tændes sjælens lys

For det er hjertet, der er porten til sjælen"

Lene Ince/Tobias-Skolen

Ønsker du mere inspiration til din egen faglige eller personlige udvikling, er der mulighed for at deltage i længerevarende uddannelsesforløb, korte retræter og kurser, foredrag eller terapiforløb på Tobias-Skolen. Jeg hører gerne tilbagemeldinger om dine erfaringer med processen her.

