

Opløs angsten uden brug af medicin eller terapi

Af *Susanne Mitchell Lindhard*

Opløs angsten uden brug af medicin eller terapi

af Tom Stone
Coach2Manage
ISBN 8799396904
Vejl. pris 299,00 kr

Som bogens titel antyder handler denne bog om, hvordan angst kan opløses. Dette kan man gøre såvel alene, sammen med en hjælper, eller ved at henvende sig til en uddannet Core Dynamics Coach træner.

Bogen består af to store dele, først en problemanalyse og dernæst en løsningsdel. Inden for disse to store hoveddele er en lang række underkapter, og i anden del af bogen er der også mange praktiske øvelser og vejledninger.

Forfatteren Tom Stone er en anerkendt foredragsholder og kursusarrangør. Han er foregangsmand for det nye område, der kaldes Human Software Engineering. Området er overvejende baseret på mange års studier i menneskers tilvænnede adfærd, helt tilbage til den præ-verbale fase af livet. Altså med andre ord alle de slutninger (og fejlslutninger) vi drager, før vi overhovedet får et sprog.

Software-problemer

Human Software Engineering, er baseret på ideen om, at vi mennesker ligner computere ret meget. En computer gør to ting, den modtager anmodninger, og den reagerer på dem. Hvis computeren har en lille fejl, f.eks. i programmeringen, så reagerer den enten slet ikke på en anmodning, eller den reagerer forkert. Det kender vi alle sammen, hvis bare vi bruger en computer af og til. Ligesom computere har mennesker også "fejl". Og disse "fejl" fører til uhenigtsmæssig adfærd, f.eks. vrede, angst, afhængighed m.m. Værktøjerne i bogen vil, meget kortfattet sagt, lære os, hvordan vi retter fejlene i vores indre menneskelige programmering.

Disse ofte præ-verbale programmeringsfejl er ikke lagret i kroppen med et sprogligt udtryk, og man kan derfor ikke tænke eller snakke sig frem til dem. De er derimod gemt og opbevaret som følelser. Det er disse følelser, vi skal have fat i, hvis vi skal kunne opløse de mange tidlige konklusioner, der danner grundlag for de fleste af de uforklarlige følelser, vi oplever som voksne. Herunder den meget stærke følelse; angst, hvor den opleves i en irrationel forstand.

Dengang da jeg var lille...

Da vi var meget unge, et, to, tre år gamle, havde vi ikke endnu et sprog, men vi havde noget andet i rigelige mængder; følelser. Som små reagerer vi på følelsesmæssige input og intuition. Vi river måske en avis i stykker, trækker far i håret, sutter på hundens øre, eller tegner på væggen med en glemt læbestift. Vi ønsker ikke at være onde, ulækre, eller uartige, men vores forældre reagerer ofte med spontan vrede, irritation eller forskrækkelse. Det overvælder et barn følelsesmæssigt, at kilden til al varme, mad, omsorg og kærlighed reagerer så voldsomt. Det at bliver følelsesmæssigt overvældet er en ubehagelig tilstand, og vi begynder gradvist at lave præ-verbale beslutninger om at undgå disse konfrontationer med vores voksne. Vi er ikke blevet opdragede, vi har "bare" lært at distancere os fra vores følelsesmæssige input, vores begejstring og entusiasme, for ikke at få ballade, så at sige...

Forfatteren skriver "angst er resultatet af beslutninger, vi tog om livet og om os selv, før vi havde ord til at beskrive dem". Når sproget kommer til barnet, krydser man bogstaveligt talt over til ordenes verden, og vi har ikke længere adgang til alle vores præ-verbale følelsesmæssige beslutninger, for de er ikke skabt i ord, men i følelser. Tom Stone mener derfor, at det netop kan

være så svært, eller umuligt, at helbrede f.eks. angst ved hjælp af almindelig samtaleterapi, for vi kan ikke tale disse beslutninger frem. De skal føles frem!

Plaster hjælper ikke

En anden pointe i bogen er, at vi mennesker tilsyneladende er meget lidt selvhelbredende, når det gælder følelsesmæssige skader og traumer. Kroppen er ellers mester i selvhelbredelse. Får vi et sår helbreder kroppen os i løbet af kort tid, og en dag er selv arret næsten usynligt. Kroppen er igen fuldt funktionsdygtig, og vi kan fortsætte, som intet var hændt. Tvært imod kan de følelsesmæssige problemer føre til fysisk sygdom på længere sigt. Omfattende studier viser, at et meget stort antal voksenlidelser – herunder hjertesygdomme, sukkersyge, fedme, alkoholisme, leverbetændelse, brud, arbejdssundhed og jobindsats – alle er direkte forbundet med traumer i barndommen.



Min frygt var ubegrundet

Indrømmet, alene bogens titel kan jo godt gøre en lidt skeptisk, for det lyder jo for godt til at være sandt? "Og ja" tænkte jeg, "måske det bare noget pop-amerikansk og lidt religiøst noget?" Men nej! Det er faktisk en utrolig spændende, lærerig og fascinerende bog, hvor man får den ene ah-ha oplevelse efter den anden. Man kan hurtigt få noget ud af øvelserne, for ikke at sige meget, og hvis man, som forfatteren anbefaler, arbejder aktivt og engageret med alle bogens øvelser, vil de fleste utvivlsomt opleve et udbytte i større eller mindre grad. Bogen er meget grundig og meget kompleks, og jeg skal ikke her komme ind på alle udtryk og teknikker. Dertil skal man have bogen. Men løsninger på vores præverbale beslutningers indflydelse på vores voksenliv, er lige rundt om hjørnet. Vi skal bare vide, hvordan vi gør – og det lærer bogen os.

Den danske hjemmeside giver desuden mulighed for udprintning af ark til brug for mange øvelser, man kan se øvelserne i praksis, og man kan også via hjemmesiden kontakte den danske Core Dynamics Coach træner, Karsten Schiøtz

Man skal være indstillet på at levere et stykke arbejde med denne bog, men min opfattelse er, at der er rigtig meget at vinde. Der var meget, der gav mening for mig, i hvert fald.

Lydoptagelserne af teknikkerne på dansk kan ses på: <http://www.core-dynamics-coaching.dk/side-67.html>