

# LOVE FOR DIT LIV

HVORFOR TALER VI ULVESPROG, NÅR VI KUNNE TALE GIRAFSPROG

Af Claus Bülow

**I artiklen gennemgås, hvordan vi tidligt i livet, baseret på de oplevelser vi har, tager beslutninger om os selv og verden. Disse beslutninger bliver som love for vores liv – og vi skal have ret i dem. En måde at få ret i dem er at spille psykologiske spil, som udspilles på Dramatrekanten/Ulvetrekanten.**

Vi bliver født hele og fuldkomne som en diamant - og vi bliver født ind i en verden, som er ny – nogen gange forvirrende - og nogen gange truende for os.

Vi har brug for at orientere os i den verden, vi er født ind i og for at udvikle strategier for, hvad vi skal gøre, for at få det vi behøver for at overleve. Allerede som spæde, og formodentlig allerede som foster, begynder vi derfor, baseret på de oplevelser vi har, at træffe beslutninger om os selv og verden - beslutninger, der danner grundlag for vores strategier for at overleve.

Da vi på dette tidlige tidspunkt endnu ikke har et sprog udviklet, baserer beslutningerne sig ikke på en intellektuel analyse, men er følelsesmæssige beslutninger.

*Således træffer vi beslutninger, som baserer sig på de oplevelser, vi har - som er følelsesmæssige beslutninger - og som er taget på et overlevelsesniveau.*

## MIT SINDS GRUNDLÆGGENDE FUNKTIONER.

Art Reade taler om, at **en af vores sinde grundlæggende funktioner er at sørge for, at jeg overlever.** Alt hvad jeg gør, gør jeg for at overleve - fysisk - mentalt – følelsesmæssigt - eller åndeligt. Alt, hvad jeg gør, retter sig derfor mod min overlevelse på et af disse niveauer.

Derfor er det også vigtigt, at det er det rette, jeg gør, da det ellers kan true min overlevelse. Så **en anden af mit sinde grundlæggende funktioner er at sørge for, at det er det rette, jeg gør,** så det sikrer min overlevelse - **at jeg har ret.**

## LOVE FOR MIT LIV.

Som spæd oplever jeg måske noget i mine omgivelser, som jeg bedømmer som truende. Baseret på denne oplevelse træffer jeg en følelsesmæssig beslutning som, hvis jeg skulle formulere den i ord, f.eks. kunne lyde: *Verden er hård.*

Mit sinde grundlæggende funktioner træder nu i kraft, og jeg skal have ret i denne beslutning. Jeg har skabt en "sandhed", som lyder, at verden er hård, og et filter, som jeg ser verden igennem, og som viser mig, at verden er hård. Mit billede af verden bliver farvet af den dom, jeg afsagde om det, der hændte. Når jeg ser verden gennem dette filter, får jeg ret i, at verden er hård.

Min næste beslutning, baseret på oplevelser jeg har, kunne være, at ikke bare er verden hård, men *jeg er svag.* Dermed har jeg endnu en "sandhed", som jeg skal have ret i og endnu et filter, som jeg ser verden igennem.

Min næste beslutning kunne være at, hvis jeg, der er så svag - i denne verden, der er så hård - hvis jeg vil have kærlighed og accept, må jeg tilpasse mig til andres forventninger til mig. Altså: *Jeg skal tilpasse mig.*

Hvis jeg skal tilpasse mig for at få kærlighed og accept, betyder det, at jeg må bære en facade og en maske, som jeg viser omgivelserne. De kan så elske og acceptere min facade og masken. Men bag facaden og masken er jeg, og hvis jeg er nødt til at bære dem for at få kærlighed og accept, må det betyde at, *jeg er ikke værd at elske.*

På den måde skaber jeg "sandhed" på "sandhed", og hvis jeg har mange af den slags oplevelser, bliver de som "love" for mit liv, som jeg skal have ret i. Det får jeg også, for jeg ser nu verden gennem filterne, jeg har skabt.

En anden person ville måske træffe andre beslutninger baseret på sine oplevelser, og dermed have andre love som for eksempel: *Verden er hård. Hvis jeg skal finde tryghed og overleve, må jeg være endnu hårdere. Jeg må kontrollere verden med min vrede og aggression.*

En tredje person beslutter at: *Verden er kaotisk. Hvis jeg skal finde tryghed og overleve, må jeg skabe et rum af orden omkring mig. Jeg må kunne analysere, sortere, ordne, forklare og kontrollere alt.*

Jeg kan naturligvis have andre positive oplevelser, som fører til positive og livsfremmende love.



**SkabDitLiv - Træningen**

Claus Bülow & Hanne Røschke, Granbakkevej 27, Assentorp, DK-4295 Stenlille  
Tlf: +45-5788 6677 ~ Fax: +45-5788 6676 ~ [www.SkabDitLiv.dk](http://www.SkabDitLiv.dk)

En person kan f.eks., baseret på sine oplevelser, beslutte at: *Verden er tryk. Jeg er stærk og kraftfuld. Jeg er tydelig med mine følelser, behov og grænser og jeg bliver værdsat for det. Jeg er værdifuld og værd at elske.*

Jeg lever mit liv i en balance mellem de love, som begrænser mig, og de der er livsfremmende. Denne balance påvirker min livskvalitet, mine relationer med mig selv og andre, og den måde jeg møder udfordringer senere i livet.

### PSYKOLOGISKE SPIL.

En måde, at få ret i lovene for mit liv er at spille psykologiske spil. Spillene er ubevidste, og det ubevidste formål med dem er, at jeg får ret i lovene for mit liv. Spillet ender således med, at jeg kan sige til mig selv, at endnu en gang fik jeg ret i love for mit liv, som for eksempel: *Jeg er dum - jeg skal tilsidesætte mine egne behov, for at tage mig af andre - alle andre er idioter - jeg er svag - jeg må ikke have tydelige grænser etc.*

### DRAMATREKANTEN.

Psykologiske spil udspilles på Dramatrekanten, som jeg også kalder Ulvetrekanten, da den bygger på dom og krav, hvilket er typisk for "Ulvesproget". Trekanten har de tre positioner: Offer, Anklager og Redder. Når vi spiller spil, bevæger vi os rundt på Dramatrekanten mellem de tre positioner. Offeret ser sig selv som svag og andre som stærke. Anklager og Redder ser sig selv som stærke og andre som svage (fig. 1).

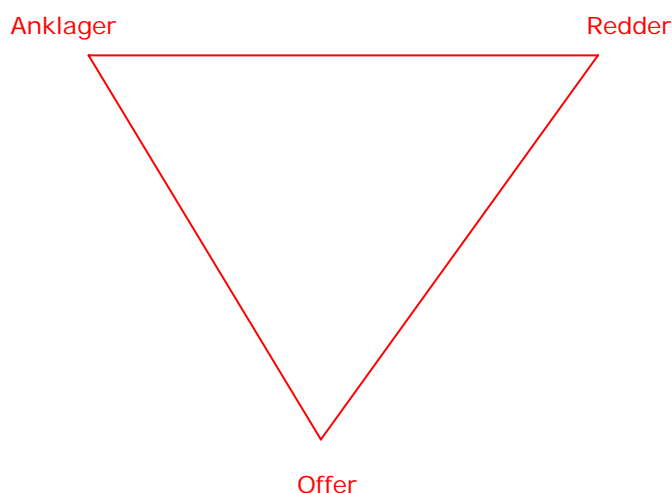


fig. 1 - Dramatrekanten/Ulvetrekanten.

**Offeret** ser ikke sine egne muligheder for at tage ansvar og handle for at ændre sin situation, men sender i stedet signaler ud og appellerer fra Offerpositionen om, at andre skal komme og tage sig af mig, for jeg kan ikke selv – eller, at andre skal give mig et spark, så jeg kan komme videre, for jeg kan ikke overvinde mig selv til at tage ansvar og gøre det, der skal gøres.

Jeg kan være svag uden at være Offer. Jeg kan tænke i løsninger og strategier for at handle og ændre min situation. Jeg kan tage ansvar for, at jeg behøver hjælp og åbent bede om den - hvor Offeret i stedet gør sig selv endnu mere svag og hjælpeløs i det ubevidste håb, at andre tager sig af ham/hende.

**Anklageren** anser at: Alle andre er idioter, og det er min opgave at kontrollere dem med min vrede. Kun på den måde kan jeg finde tryghed.

Anklageren går rundt som en tikkende bombe og eksploderer en gang imellem, så ingen tør udfordre hans meninger og autoritet af angst for at blive overfaldet verbalt eller fysisk.

Anklageren trækker sine grænser med aggression og søger at blive mødt i sine behov ved at tromle hen over andre med vrede og uden respekt for deres grænser, følelser og behov.

Jeg kan trække mine grænser uden at være Anklager. Jeg kan gøre det med respekt for, at jeg har mine grænser, følelser og behov, og andre har deres grænser, følelser og behov.



**Redderen** har besluttet at: Det er min opgave at bære andres byrder på mine skuldre. Det er tydeligt, at andre ikke kan klare sig selv, så jeg må tage mig af dem. Jeg må tilsidesætte mine egne behov, for at tage mig af andres behov. På den måde bliver Redderen set og får påskønnelse, og får en værdi og en identitet.

Jeg kan give kærlighed og omsorg på en måde, så jeg ikke er Redder. Jeg giver med empati og jeg giver så meget, som jeg er parat til, så jeg stadig bevarer mig selv, og på en måde så jeg eventuelt støtter den anden i at tage ansvar for sig selv og komme ud af Offerpositionen - hvor Redderen investerer mere energi i at løse Offerets problemer, end Offeret selv gør. Redderen forsøger på den måde, ubevidst, at fastholde Offeret i Offerpositionen.

### **FAVORITPOSITIONEN.**

Vi har alle en favoritposition på Dramatrekanten, som vi tidligt i livet har lært os.

Nogen oplevede som små, at når de var i en presset situation, behøvede de bare at give op og se hjælpeløse ud, så kom der nogen og løftede dem op og tog sig af dem. Det virkede, og det blev den ubevidste strategi senere i livet. Offeret bliver favoritpositionen.

Andre oplevede i en presset situation, at hvis de bare blev tilstrækkeligt vrede, blev omgivelserne bange og tilpassede sig, og de fik det, som de ville. Det virkede, og det blev deres ubevidste strategi senere i livet. Anklageren bliver favoritpositionen.

Andre igen oplevede, at hvis der var en presset situation eller en konflikt, behøvede de bare at tilsidesætte deres egne behov for at tage sig af de andres behov. Den truende konflikt blev glattet ud og glattet over. Så gled det hele lettere. Konflikten ophørte, og de fik påskønnelse og en identitet, som den, der tager sig af andre. Det virkede, og det blev den ubevidste strategi senere i livet. Redderen bliver favoritpositionen.

### **FAVORITPOSITIONENS BETYDNING FOR VALG AF ARBEJDE OG PARTNER.**

Favoritpositionen er med til at påvirke, for eksempel, hvem vi vælger som partner, og hvilket arbejde vi vælger.

Mange, som har Redderen som favoritposition, har for eksempel et arbejde, hvor de hjælper andre: Sygeplejersker, pædagoger, socialrådgivere, psykoterapeuter etc.

Når jeg ser tilbage, kan jeg se, at jeg allerede som dreng udviklede antenner for, hvordan andre havde det. Jeg var en af dem, mine kammerater betroede sig til, og jeg lyttede. På en måde var jeg allerede den gang, så småt, ved at øve mig på min senere karriere som psykoterapeut.

Hvis jeg i dag, som psykoterapeut, kommer fra Redderen, bliver det destruktiv terapi. Jeg vil jo så ubevidst gå ind i et spil med klienten og forsøge at fastholde ham i Offerpositionen, og overbevise ham om, at han ikke kan klare sig selv, men er nødt til at gå i terapi hos mig i flere år. Det ville gå imod selve idéen med psykoterapien.

Hvis det skal være frugtbar terapi, må jeg hoppe af Dramatrekanten, så jeg hverken kommer fra Offer, Anklager eller Redder.

Hvis min favoritposition er Offeret, vil jeg have en tendens til at omgive mig med mennesker, der har Anklageren eller Redderen som favoritposition.

Det kan være, at min partner er Redder. Så passer vi sammen og kan hjælpe hinanden med at blive fastholdt i favoritpositionen og få ret i lovene for vores liv.

Vi mødtes måske til en fest hos fælles bekendte. Som det typiske offer kom jeg for sent, fordi jeg, i alt mit rod, ikke kunne finde min ene sko, da jeg skulle gå hjemmefra. Jeg fandt den og løb til busstoppestedet. Idet jeg nåede frem til stoppestedet kørte bussen forbi og gennem en vandpyt, så jeg blev oversprøjtet.

Jeg ankommer til festen en halv time efter alle andre, og kommer ind ad døren forpjusket, oversprøjtet og med skjorten knappet skævt.

I den anden ende af lokalet står en kvinde, som ser mig komme ind ad døren, og hendes hjerte begynder at banke. Hun tænker at, her er en mand, der behøver én, der kan tage sig af ham og rette op på ham - og det kunne jo være mig. Det kunne være min livsopgave.

Jeg ser denne kvinde, som ser på mig med varme og ømhed, og som ser ud, som om hun har check på tingene - og jeg føler mig tiltrukket.

Vi falder i snak, og det viser sig, at vi snakker fantastisk godt sammen. Efter festen mødes vi igen, og efter nogen tid flytter vi sammen i et parforhold. Nu kan vi spille spillene på Dramatrekanten.



Når vi spiller psykologiske spil, som pr. definition er ubevidste, bevæger vi os rundt på Dramatreakanten - oftest med udgangspunkt i favoritpositionen. Spillet starter med, at én af parterne kaster en krog ud, og det fortsætter, hvis den anden tager krogen.

Hvis min favoritposition er Offeret, vil jeg i en presset situation have en tendens til at gå i Offerpositionen. Krogen kunne så være, at jeg hænger lidt med hovedet. Hvis min partner er Redder, vil hun til stadighed have sine antenner ude og skanner omgivelserne for at se, om der skulle være nogen, der behøver hjælp, og som hun kan tage sig af.

Ud af øjenkrogen vil hun opfatte, når jeg hænger med hovedet. Hvis hun ikke reagerer, vil jeg formodentlig, ubevidst, forstærke signalet. Det kan ske ved, at jeg hænger med hovedet og sukker.

Nu går hun i Redderen og kommer og tager sig af mig: Er der noget i vejen Claus? Nu skal jeg ....! Måske skulle du ....!

I begyndelsen føles det fint, for det var jo omsorg, jeg ville have - men efter nogen tid tænker jeg, at det er omklamrende. Jeg bliver vred og går fra Offer op i Anklager.

Hun siger: Jamen Claus, jeg ville jo bare hjælpe dig, og går fra Redder til Offer. - Nu får jeg dårlig samvittighed og går fra Anklager til Redder. - Hun bliver vred og går fra Offer til Anklager. - Det får mig til at gå fra Redder til Offer.

Spillet slutter oftest med, at vi begge ender i vores favoritposition og får ret i nogen af lovene for vores liv. Det er det ubevidste formål med spillet.

Jeg får måske ret i, at jeg er offer. Når jeg mest behøver hjælp og forståelse, bliver jeg afvist og er alene. Der er ingen hjælp at få. Jeg må klare mig selv.

Hun får måske ret i, at ingen behøver hende. Hun ved præcis, hvad jeg har brug for og vil så gerne hjælpe – men hun bliver altid afvist. Ingen behøver hende.

### Psykologiske Rabatmærker

En anden måde at få ret i lovene for mit liv er, at jeg samler på Psykologiske Rabatmærker. Psykologiske Rabatmærker er følelser, som jeg, ifølge mine love, ikke har lov til at føle og udtrykke - så jeg undertrykker følelserne og samler i stedet rabatmærker.

Det kan være, at mine følelser kom i konflikt med mine forældres følelser, da jeg var barn.

Når jeg var glad, var jeg for højrodet, og skulle være stille, fordi de ville se TV - eller ikke kunne klare høje lyde.

Når jeg var ked af det, fortalte de mig, hvor kede af det de var, og hvor svær en dag de havde. Så måtte jeg lægge låg på mine følelser og tilsidesætte mine behov for at tage mig af deres behov.

Når jeg var vred, blev de endnu mere vrede, indtil min vrede var passiveret. Eller vreden blev måske ugyldiggjort som hysteri, så den blev ufarlig, og ingen behøvede at tage den alvorligt.

På den måde lærte jeg, for at beskytte mig selv, at lægge låg på bestemte følelser.

Hvis jeg har en lov for mit liv, som forbyder mig at være vred, vil jeg, når nogen overskrider mine grænser, mærke vreden ulme, men jeg undertrykker den og sætter et "rabatmærke" i rabatmærkebogen i stedet for at udtrykke vreden. Næste gang nogen går over min grænse, og vreden dukker op, sluger jeg den igen og samler endnu et rabatmærke.

På et tidspunkt, når det er sket tilstrækkelig mange gange, mangler der kun ét rabatmærke, så er bogen fuld. Der kommer så én, som gør eller siger noget, så jeg samler det sidste rabatmærke. Nu er bogen fuld, og det betyder, at jeg kan "indløse" den. Det gør jeg ved at gøre noget, der er destruktivt. Jeg eksploderer og hælder al min sammensparede vrede ud over den, der gav mig det sidste rabatmærke. Eller jeg gør andre destruktive ting som for eksempel at gå på druk, slå ting i stykker, kører for stærkt i min bil eller lignende.

Nu får jeg virkelig ret i loven om, at jeg ikke må vise vrede. Jeg har undertrykt den så længe, og nu viste jeg den endelig - og se hvad der skete. Der bliver måske krise i parforholdet - mine venner står ikke model til at blive overfusede og trækker sig fra mig - lejligheden ligger i ruiner - på jobbet bliver jeg anset for at være uligevægtig og svær at samarbejde med, så jeg står forrest til at blive fyret.

### KONSEKVENSER AF AT LEVE EFTER BEGRÆSENDE LOVE.

Når jeg lever mit liv efter begrænsende love som for eksempel: *Verden er hård – Jeg er svag – Jeg skal tilpasse mig – Jeg er ikke værd at elske*, har det konsekvenser for mig. Det leder til følelser af for eksempel ubehag og stress.



Mine følelser er meddelelser til mig. Hvis jeg var i harmoni med mig selv og mine omgivelser, ville jeg ikke føle ubehag og stress, men harmoni. Følelserne af ubehag og stress fortæller mig, at jeg ikke er i harmoni med mig selv og mine omgivelser. De siger til mig: Hej Claus! Du er ikke i harmoni. Tag ansvar for situationen, og tag de skridt, du har brug for, for at bringe dig selv i harmoni. Men det betyder, at jeg skal ændre på mønstre i mit liv. Selv om det vi gør, og de livsmønstre vi har, er destruktive og begrænsende, er de alligevel trygge, fordi de er kendte, og de har jo været vores overlevelsesstrategi så længe - så vi kan have en modstand mod at ændre dem. Derfor ignorerer vi.

### **Forskellige niveauer af ignorering.**

Vi kan have forskellige måder at ignorere dette på, så vi undgår at lave forandringer i vores liv. Jeg kan for eksempel ignorere følelserne, og det kan jeg have forskellige strategier for: Jeg kan, hvis følelserne er for ubehagelige, lægge låg på dem ved at spise noget eller ved at ryge. Jeg kan bedøve dem med alkohol eller med narkotika. Jeg kan arbejde så hårdt, at jeg aldrig stopper op og mærker smerten og fortvivlelsen, eller dyrke så hård sport, at jeg opbygger et muskelpanser, som beskytter mig mod at mærke mine følelser. Hvis jeg ikke mærker følelserne, får jeg ikke meddelelsen og dermed tilskyndelsen til at lave forandringer. Så slipper jeg og kan fortsætte som hidtil.

Måske mærker jeg følelserne, men jeg ignorerer, at de har nogen betydning. Naturligvis føler jeg ubehag og stress - det er en livstilstand, som er uforanderlig, fordi "verden er hård, og jeg er svag" - så jeg kan intet forandre, men må fortsætte med at leve med ubehaget og stressen.

Det kan være, at jeg mærker følelserne og indser, at de er meddelelser til mig, om at gøre det jeg skal gøre for at bringe mig selv i harmoni. Men jeg ignorerer mine egne muligheder for at handle og ændre situationen. Jeg kan forstå, at andre kan ændre deres liv. Men en sådan som jeg kan ikke gøre det - og så har jeg alle mine undskyldninger og forklaringer på, hvorfor jeg ikke kan lave forandringer: Jeg er for gammel, for ung, har ikke den rette uddannelse, har det forkerte køn, må vise hensyn til familien og til firmaet etc.

Så jeg fortsætter at leve med ubehag og stress, og det har konsekvenser. Rent bortset fra, at det forringer min livskvalitet, påvirker det min kropskemi, hormonbalancen, mine kirtelfunktioner og mit immunforsvar, og jeg risikerer at blive syg.

Sygdom, kan være en meddelelse til mig om, at jeg ikke er i harmoni med mig selv og mine omgivelser - og at jeg ikke har lyttet, til de meddelelser jeg fik på et tidligere tidspunkt i form af følelserne af, for eksempel, ubehag og stress.

Mange ser det ikke på den måde, men har udelukkende rationelle forklaringer på sygdommen. Det kan være forklaringer som, at sygdommen har genetiske årsager - eller jeg har influenza og ligger med fyrrer i feber, fordi der er en epidemi - jeg er forkølet, fordi der var én, der nøs og smittede mig - og jeg har brækket benet, fordi en bil kørte ind i mig.

Det er forklaringer, der meget vel kan være en del af årsagen til sygdommen - men der er også den mulige forklaring, at jeg lever en livsstil, der giver plads til at, ud af de tusinder af genetiske anlæg, der findes, kommer netop disse sygdomsfremkaldende genetiske anlæg til udfoldelse - at jeg, ved at leve med stress og ubehag, har sænket mit immunforsvar og åbnet mig for infektionen - og at jeg var så stresset, at jeg gik ud foran bilen, som kørte ind i mig og brækkede mit ben.

Når jeg kun ser de rationelle forklaringer, kan det hindre mig i at se et bredt spekter af muligheder for selv at tage ansvar og påvirke helbredet.

Hvis jeg fortsætter med ikke at lytte til meddelelserne, jeg får, har det også konsekvenser. Når jeg lever efter de destruktive og begrænsende love for mit liv, koster det energi. Det gør det, fordi lovene er usande, og jeg lever efter dem, som om de var sandheden. Den virkelige sandhed er, at jeg er skabt hel og fuldkommen som en diamant. Jeg havde sikkert god grund til, som barn, at tage de beslutninger, jeg tog, og som lovene bygger på - men det gør dem ikke mere sande, og det koster livsenergi at leve efter dem i stedet for efter den virkelige sandhed.

Hvis lovene er meget destruktive, og jeg lever tilstrækkelig intenst efter dem, kan det, i sin yderste konsekvens, nå dertil, at jeg investerer mere energi i at have ret i lovene end i at overleve, og jeg går videre til døden.

Processen, at gå fra følelserne af ubehag og stress - til sygdom - til død, er en reversibel proces. Vi kan, på forskellige måder, gribe ind i den og vende den. Jeg mener ikke, at vi ikke kommer til at dø, men at det ikke er nødvendigt at dø af en sygdom. Vi kan sove stille ind efter at have levet et langt fuldbyrdende og harmonisk liv.



Det er klart, at der er flere faktorer, der påvirker mit helbred. Sygdommen kan have genetiske årsager. Den kan have årsag i miljøet. Den kan have psykiske årsager – eller det kan være en kombination af disse.

En måde at gribe ind er lægelig indgriben - en anden er, at fjerne mig fra, eller ændre, det sygdomsfremkaldende miljø - en tredje, som er den, jeg beskriver her, er at tage ansvar for mit liv, og bringe mig selv i harmoni og derved styrke immunforsvaret.

Når jeg taler om at tage ansvar, taler jeg ikke om skyld. For mig er der en stor og væsentlig forskel på at være skyld i, at jeg er syg, og i at tage ansvar for sygdommen.

### FORSKELLEN PÅ SKYLD OG ANSVAR

Når jeg føler skyld, kommer det af, at jeg dømmes mig selv, for det jeg har gjort. Jeg dunker mig selv i hovedet og siger ting som: Jeg *burde* ikke have gjort det her. Jeg er uansvarlig. Jeg er ikke kærlig og omsorgsfuld nok. (fig. 2).

Jeg får det dårligere og dårligere - indtil jeg har det så dårligt, at jeg nu ikke synes, at jeg fortjener at lide mere for det, jeg har gjort. Der er grænser for, hvor meget jeg skal straffe mig selv for det, jeg gjorde.

Når jeg når det punkt, begynder jeg at få det bedre, indtil jeg har det så godt, at jeg kan gøre det samme igen.

Det gør jeg og føler skyld. Jeg dømmes mig selv og får det igen dårligere - og denne gang noget dårligere end før - for jeg *burde* virkelig ikke gøre det igen. Men der er stadig en grænse for, hvor meget jeg skal lide, for det jeg har gjort. Når jeg når det punkt, får jeg det igen bedre, indtil jeg har det så godt, at jeg kan gøre det samme igen. Det gør jeg etc.

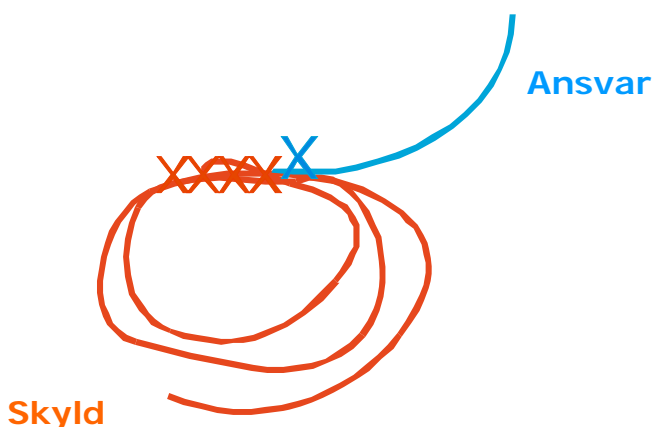


Fig. 2 - Skyldspiral

Når jeg vælger skyld, tænker jeg statisk og dømmes mig selv. Jeg er på en bestemt måde: Egoistisk, dum, ukærlig etc. Det er med til at fastholde mig i en nedadgående følelsesmæssig skyldspiral, som kan føre til skam, depression, udbrændthed, panikangst, forringet livskvalitet og måske sygdom.

Når jeg tager ansvar, sker der noget helt andet. Ordet ansvar betyder at svare an til en situation - at reagere og handle på den.

Når jeg tager ansvar, ser jeg på følgende:

- ◆ Hvad gjorde jeg?
- ◆ Hvilke behov søgte jeg at møde ved at gøre det, jeg gjorde?



- ◆ Hvilke af mine egne værdinormer gik jeg imod ved at gøre det?
- ◆ Hvordan kan jeg møde mine behov på en måde, som stemmer med mine værdinormer?
- ◆ Jeg handler for at møde mine behov på den måde.

Når jeg tager ansvar, har jeg fokus på løsninger og muligheder. Jeg behøver ikke at gentage det, jeg ikke ønsker at gøre. Jeg er åben for og finder nye veje, til at møde mine behov i overensstemmelse med mine værdinormer.

Det giver mig mulighed for hele tiden at lytte til de meddelelser, jeg får og tage skridt til at bringe mig selv i harmoni - med deraf følgende større livskvalitet og sundhed.

### **ÆNDRING AF GAMLE NEGATIVE LOVE TIL NYE, DER ER POSITIVE**

En positiv ting ved lovene for mit liv er, at de er beslutninger, jeg har taget – og beslutninger kan jeg ændre.

Et problem er, at beslutningerne ikke baserer sig på intellektuelle analyser. Hvis de gjorde det, kunne jeg foretage nye intellektuelle analyser, baseret på den viden jeg har i dag, og komme frem til nye beslutninger.

Men beslutningerne baserer sig på en række oplevelser, jeg har haft - så **de er oplevelsesmæssige beslutninger**.

De er grundlagt, inden jeg havde et sprog udviklet – så **de er følelsesmæssige beslutninger**.

Beslutningerne har været en del af mine strategier for at overleve – så **de er overlevelsesmæssige beslutninger**.

Det gør, at det ikke er så ligetil at ændre beslutningerne og lovene. Det kan være godt at have den intellektuelle indsigt og beslutning om at ville ændre mine love og mønstre. Det kan være motiverende men er sjældent nok. Vi har alle oplevet at indse nogle mønstre, vi har, og at tage en intellektuel beslutning om at ændre dem. Vi er fast besluttede, og alligevel opdager vi efter et halvt år, en måned, en uge, en dag eller måske ti minutter, at vi er tilbage i det gamle mønster igen.

Hvis jeg på dybet vil ændre gamle negative og begrænsende love for mit liv, til nye, der er positive og livsbekræftende, må de basere sig på nye oplevelser, som fører til nye følelsesmæssige beslutninger, som bliver mine nye strategier for at blive mødt i mine behov og for at overleve. Jeg må have redskaber til at støtte og fastholde mig i det nye - og et støttende netværk.

I **SKAB DIT LIV – Træningen** arbejder vi ud fra disse tanker og ideer og på det fysiske, mentale, emotionelle og spirituelle plan. Kurserne indeholder nogen teori, som giver den intellektuelle indsigt og forståelse – men hovedvægten ligger på, at deltagerne guides gennem et antal øvelser og processer. Ofte arbejder man to og to – nogen gange alene – og nogen gange hele gruppen sammen - omkring forskellige af livets temaer. Derigennem får deltagerne nye følelsesmæssige og oplevelsesmæssige indsigter og tager beslutninger, som danner grundlag for positive og livsfremmende love og strategier.

Selv om de gamle mønstre var negative og begrænsende, var der også en vis tryghed ved dem, fordi de var velkendte, og måske i mange år har været vores strategier for at få det, vi behøvede og for at overleve. Det gør, at det kan være let at falde tilbage i disse mønstre. Deltagerne får på kurset et antal enkle og effektive redskaber til at fortsætte processen, når de kommer hjem. Mange skaber på kurset et netværk som støtte til at fastholde de nye mønstre i hverdagen. Dette er medvirkende til, at kurset får så stor en gennemslagskraft.

Se i øvrigt [www.SkabDitLiv.dk](http://www.SkabDitLiv.dk)

**CLAUS BÜLOW** er psykoterapeut og arbejder i Danmark, Norge og Sverige med SKAB DIT LIV - Træningen, som er kurser i personlig udvikling og uddannelse til psykoterapeut - med SKAB DIN SUNDHED, som er et program for alvorligt syge og deres pårørende - med BLIV LEDER I DIT EGET LIV, et kursus for erhvervsledere - og med kurser i kommunikation og konfliktløsning. Han er forfatter til bogen "GIRAFSPROG - EMPATISK KOMMUNIKATION. Et Sprog fra Hjertet - Et Redskab til Konfliktløsning", og har produceret videoer med Marshall Rosenberg om Girafsproget. Bog og videoer er udgivet på Skab Dit Liv - Forlaget.

© Copyright Claus Bülow 1992

