

Tiden er moden for FRISKHUS



av Bente Marcussen

I den nye tiden, Vannmannens tidsalder, trengs nye typer HELBREDEDE

FELLESSKAP, næret av en ny innsikt og tankegang. Tiden er moden for at vi gir fokus til det LIVSOPPBYGGENDE prinsipp og sier farvel til en foreldet sykdomsorientert tankegang.

Helsevesenets SYKEHUS er snart "ute på dato". Stadig flere opplever at skolemedisinen, særlig psykiatrien, er mer sykdomsfremkallende enn helbredende. Diagnoser og medikamenter stigmatiserer og passiviserer. Alt for lenge har fokuset vært på sykdom heller enn på HELSE. Helsepersonell trenes til å se det syke og ikke det friske.

Dersom vår grunnholdning er at vår kjerne består av sunnhet, visdom og kjærlighet, blir helsen en annen enn om vi tror at vi dypest sett er syke, utilstrekkelige eller onde.

Sannheten forties når legen sier at pillene helbreder. I akutte kriser er medikamenter nødvendige "krykker" i en overgangsfase. Smerter og psykiske kriser bør ikke dempes ned over tid, for da presses sykdommen bare lenger ned i vevet og kan utvikle seg til kroniske lidelser. Nye plager oppstår i tillegg på grunn av medisins bivirkninger.

Selv naturlige tilstander sykeliggjøres og medisineres, slik som kvinnens overgangsalder. I en del ursamfunn opplever kvinner overgangen fra å være fruktbare til neste fase som gledesfylt. De vurderes som vise kvinner og oppnår høy anerkjennelse i lokalmiljøet. Dermed har de lite, eller ingen problemer med overgangsalderen. Dr. Hamers forskning (den nye medisinen) omtaler menopausen som en tid der et gammelt sett med celler "brenner opp" for å gi plass til de nye kraftcellene.

Rudolf Steiner hevdet at den astrale kraften ble bundet i 14 årsalderen og fikk en ny fødsel i 49 årsalderen. Steiner og Hamer enes om at menopausen gir kvinner større fysisk og psykisk kraft.

Ved denne kunnskapen kan vi kvinner utvikle en ny holdning, som virker psykisk og fysisk. Menopausen kan transformeres fra å være plagsom til å bli gledesfylt. Plagene blir minimale, og østrogen unødvendig. I skrivende stund

erfarer jeg selv dette på kropp og sjel. Jeg ønsket hetebølgene velkommen og de avtok raskt i styrke.

I mitt arbeid som kroppsterapeut, møter jeg stadig mennesker som har vært i psykiatriens favn gjennom flere år. De har mistet troen på at de kan bli friske. De er alt for lenge blitt sykeliggjort. De har fått beskjed om at de har en alvorlig sykdom som de må leve med resten av livet.



Tiden er moden for at vi gir fokus til det LIVSOPPBYGGENDE prinsipp og sier farvel til en foreldet sykdomsorientert tankegang.

Sterke sløvende medisiner (nevroleptika) og tunge diagnoser forhindrer håp om bedring.

Psykiatrien opererer ut fra en fysikalistisk modell. Det "syke" forklares ut fra fysiologiske og biokjemiske prosesser, og blir noe som skal fjernes ved kirurgi, elektrosjokk eller medisiner (kjemisk lobotomi).

Det er tid for at psykologistudiet reformeres. Jung er knapt nok på pensumlista og Robert Laing ties i hjel. Han hevdet at de schizofrene reagerte sunt på et sykt samfunn. Deres fantasiverdener

blir en overlevelses strategi, da de er for sårbare (kloke?) til å avfinne seg med våre, livsfjendtlige leve- og tenkemåter.

Innenfor den BEVISSTHETS-orienterte terapi er det bærende fundamentet at:

- All helbredelse dypest sett er en selvhelbredelsesprosess
- Helhetsforståelsen forbinder kropp og sjel. Sykdom skyldes psykisk ubalanse (sjokk, traumer, mismot, sorg) og skal ikke fjernes, men forstås, aksepteres og omdannes.
- Terapeutens holdning og helhetsforståelse er viktigere enn doktorgrader.

Den personlige involvering gjør at pasienten føler seg SETT, FORSTÅTT, VERDSATT, RESPEKTERT og ELSKET.

Vi er mange terapeuter (de fleste utenfor det etablerte helsevesen) som;

- Ser det friske i det syke
- Arbeider ut fra det livsoppbyggende prinsipp. Vi hjelper til å utvikle livsbejaende holdninger og handlinger, hvor den indre lege taes i bruk og selvhelbredelsen igangsettes.

Det er på tide at vi finner sammen, forener våre krefter og forsterker den kjærlige energien som virker helbredende. Sammen kan vi skape morgendagens FRISKHUS og helbredende fellesskap.

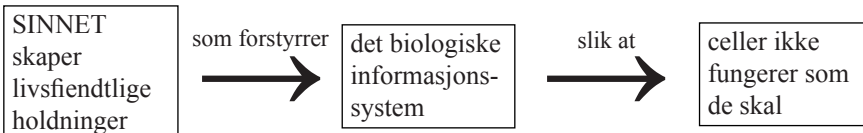
Den danske legen og livskvalitetsforskeren Søren Ventegodt har påvist sammenhengen mellom LIVSKVALITET og HELSE.

HELSE betyr å være i følelsesmessig balanse, innad og utad. Det betyr å være levende, harmonisk, og oppleve GLEDE og overskudd i hverdagen. God livskvalitet fremmer den gode helse. (se skjema på neste side →)

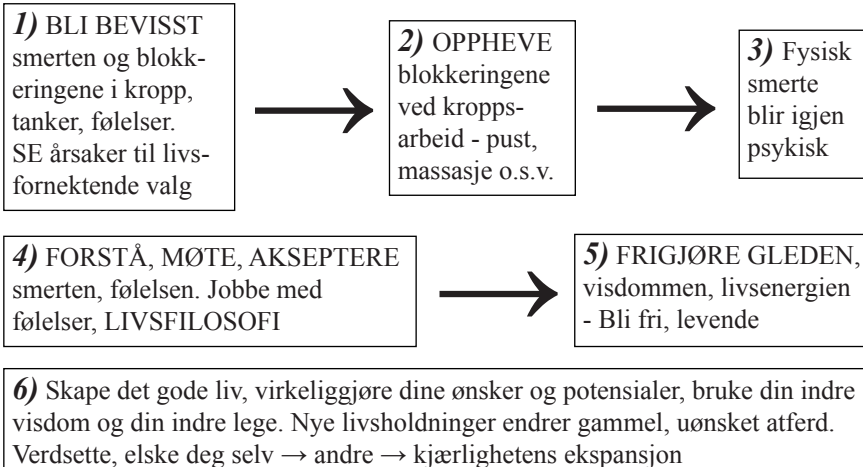
Martinus har sagt at alle sykdommers innerste årsak er feilaktig tenking og oppfatning. Dagens transpersonlige psykologer stadfester dette. Og mange av våre mestere (særlig orientalske filosofer) har sagt det samme.

Psykisk sykdom skyldes forvrengte bilder av oss selv og virkeligheten. Disse fungerte som nødvendige overlevelsesmekanismer da vi var barn, prisgitt autoritetenes forming av barnesjelen. Problemet er når vi bekrefter oss selv igjen og igjen i disse tillærte fortolkninger av virkeligheten.

Når vi forstår at: (fritt etter S. Ventegodt)



Så kan vi ta fatt på terapien:



Ibsen forstod dette da han pekte på faren ved å ta fra noen livsløgnene. Men fader Ibsen pekte ikke på veien ut av uføret. Det er vår oppgave.

Søren Ventegodt hevder at dårlig livskvalitet skaper cellular uorden. Han hevder at vi må arbeide på tre plan for å komme i balanse og skape en healing-prosess:

1. Vurdere og omskape vår livsfilosofi
2. Psykoterapi – bearbeide følelseslivet
3. Kroppsarbeid – bli mer tilstede i kroppen; få energiene til å strøme, løse blokkeringer.

Blokkering av livsenergien henger sammen med våre livsløgnene.

Jeg har en tro på at tiden er moden for å gå til folket med de gode nyheter, fortelle dem at de ikke er syke, men er i en ubalanse som kan erkjennes og omdannes til sunnhet, glede, kreativitet og kjærlighet.

Jeg tror tiden er moden for å åpne alle lukkede dører i psykiatriske "fengsler" og gi pasientene livsmot og tro på selvhelbredelsen.

Jeg tror min drøm om å skape nye helbredende fellesskap, kan realiseres. Det er mange veier å gå. Vi trenger ulike mennesker og ulike metoder.

Jeg tror kriteriet for å lykkes er at vi som vil skape drømmen til virkelighet har samme ståsted i forhold til å ha bearbeidet våre personlige historier såpass at vi kjenner våre skygger og ikke projiserer dem på andre. Da kan

vi samarbeide. Det vil gå lett, og bli gledesfylt.

Jeg har lyst til å dele min drøm med dere. Jeg ser for meg flere hus og et tun, hvor vi kan bo og virke, med egne grønnsaker, lykkelige dyr (høner, hester, katter o.s.v.). Vi vil ha ulike oppgaver. Her trengs folk med "grønne fingre" og "varme hender". Her er hjerterom og

Mine erfaringer er at det ikke er fortrenge følelser som er den største hindringen for vekst. Det som gjør folk syke, er at de fortrenge sin livsutfoldelse og glede.

husrom nok til at folk kan bo her noen dager eller uker. Pasient – tittelen fjernes. Her er givere og brukere likeverdige, og alle kan bidra til fellesskapets beste. Her er behandlingsrom og kursrom, peisestue og badstue. Stedet rommer både FRISKHUS og bofellesskap.

Mine erfaringer er at det ikke er fortrenge følelser som er den største hindringen for vekst. Det som gjør folk syke, er at de fortrenge sin livsutfoldelse og glede. Det snakkes mye om UTBRENTHET. Da har man gått for lenge, levd livet på andres premisser, og latt pliktene ta overhånd. Jeg tror mange BRENNER INNE med det de egentlig ønsker og lengter etter. Symptomene er de samme som ved utbrenthet.

Før var jeg lektor i videregående skole. Mitt nye yrke er å være LIVSNYTER og hjelpe andre til å bli det samme. En livsnyter har funnet veien tilbake til sin sunne kjerne, og blitt mer glad og

harmonisk, og har frigjort mer kjærlighet til seg selv og sine medmennesker.

Mine virkemidler er kropporientert psykoterapi. Min erfaring er at gruppeprosesser gir de beste og raskeste resultatene.

SINAI på "rød" resept

Gjennom flere år har jeg ledet grupper i Sinai, ved Rødehavet (Egypt). I løpet av to uker i november eller mars, får folk en pause fra hverdagens kav og mas i sol og varme, fjell og sjø. De berikes av beduinenes og sundanesernes livsvisdom, musikk og glede. De opplever et helbredende fellesskap hvor kropp og sjel gjenfinner sin sunnhet og fulle kraft. De reiser hjem med mer LIVSGLEDE og SJELEFRED. De holder kontakten etter turen og fortsetter å berike hverandre hjemme.

Turene fokuserer på avstressing, glede, nye opplevelser og indre fred og harmoni. Vi bor på et lite sted uten turister og hoteller. Vi sover i stråhytter på stranden og spiser på stedets uterestaurant. Vi drar innover i ørkenfjellene med kameler og beduiner og overnatter under stjernene.

Om kveldene nyter vi musikken fra bølgene, beduinenes sang eller sundanesernes tromming. Vi er sammen om å skape et helbredende fellesskap. Vi har daglige samlinger hvor vi deler tanker, følelser, ønsker og behov. Programmet tilpasses gruppens behov. Det kan være avspenning, yoga, pusting, massasje m.m.

Sinai-på-rød-resept-tilnærmingen består av tilstedeværelse i nuet og i kroppen, med bevissthets på pusten og de følelser som måtte dukke opp. Når nuet består av genuine opplevelser og terapien av omsorg og

kjærlighet, vil en sliten sjel oppdage at VI ER KJÆRLIGHET.

I dypet av vår psyke finnes to primærfølelser; frykt og kjærlighet. Kroppsterapi er en vei til å forløse frykten, slik at kjærligheten kan ekspandere. Enhver innesengt følelse og blokkering kan forløses, bl.a. gjennom pusteterapi. Når sorg, sinne og frykt møtes og pustes



Et fredsrituale med folk fra Israel - Egypt - Norge.



© Josephine Wall - www.josephinewall.co.uk

ut, forløses gleden og livskraften. Vi blir da "frie fugler", som kan fly, fylte med og ikke lenger kjempe imot. Gleden deles og livet leves.

Sinai er et sted med gode rammebetingelser; Stillhet, fravær av elektrisitet, bål, stearinlys, stjerner, hav, sol, fjell, urbefolkningers ro og hjertevarme. Vi er sammen, ulike nasjoner, ulik hudfarge. Dette er fredsarbeid. Først når vi får fred i vårt indre, kan vi skape fred i det ytre. Målet for all sann helbredelse er å komme i kontakt med vår indre lege og våre indre ressurser. Vi er da på linje med de gamle grekere: Selverkjennelsens vei. Paracelsus sa det slik: "Den legekunsten som helbreder har sitt utspring i kjærligheten. Kjærligheten er legekunstens sanne grunn". Livet blir godt å leve. Vi blir livsnytere. Livet kan faktisk bli "en dans på roser" (det er ingen utopi). Og verden et bedre sted å være.

Min drøm er at vi skal befri

psykiatriens "fanger" ut fra diagnoser, innleggelser i syke hus og neddopede medikamenter. Vi kan reise til Sinai, men vi kan også skape slike steder i Norge. Inntil stedene og pengene er klare, kan vi innta Risøya (mellom Risør og Tvedestrand) fra 15/5 - 15/8. Rektor på folkehøyskolen her er helt på linje med våre tanker. Her er

En livsnyter har funnet veien tilbake til sin sunne kjerne, og blitt mer glad og harmonisk, og har frigjort mer kjærlighet til seg selv og sine medmennesker.

vakkert og stille, gressletter, furutrær, sjø, svaberg og sommervarme. Vi kan benytte "skipperstua" og telte.

Når den etablerte psykiatri motarbeider alternativ terapi tror jeg det dypest sett skyldes en frykt for at vi ikke kan håndtere angst, psykoser og depresjoner uten bruk av dop. For

selv vet de ikke om noe annet enn å roe ned pasientene med piller. De er redd for sterke følelsesutbrudd og hyperventilering. Intet psykologi-pensum har noen gang vist hvordan terapeuten skal håndtere angstanfall og psykoser. Det er kun snakk om hvilke medikamenter og hvor stor dose man skal foreskrive. Allmennpraktiserende leger som kun gir 15 min. til hver pasient, rekker heller ikke noen behandling. De skriver inn pasientenes symptomer på PC'n og skriver ut en resept eller to.

På Sinaiturene har jeg måttet takle angstanfall og psykotiske anfall. Og det er godt mulig uten piller. Mine virkemidler er: Jeg møter alle følelsesuttrykk uten frykt, ser det som nødvendig å MØTE angsten slik vi møter bølgen som skyller over oss på stranden. Vi kan ikke løpe fra bølgen: flykte fra, holde angsten nede. Vi kan ikke stoppe bølgen. Ved å puste oss gjennom angsten slipper den taket, slik bølgen roer seg på stranden etter å ha skyllet over oss. Følelser som Angst, sinne, sorg må få lov å uttrykkes, når de stiger opp. Tårene må få trille.

Psykiatrien vet det ikke, men det er sant, at fryktløshet, pusteterapi og kjærlighet helbreder det de kaller livslange, alvorlige sykdommer. På syke-husene har ikke personalet lov til å gi fysisk nærhet. Det skal holdes avstand og skilles mellom personlig og privat. Tenk om pasienten ble for nær knyttet til terapeuten, tenk om han ble forelsket – å, hvilken katastrofe!; for dem som aldri har lært hvordan de skal håndtere følelser. Pasienten skal hindres i å føle nærhet og i å uttrykke sinne og sorg. Ikke rart det trengs store doser neddoping!

Når de mest naturlige behov ikke blir møtt og følelser ikke kan uttrykkes, er våre psykiatriske sykehus sykdomsfremkallende. Traumene forsterkes, fremfor å løses. Pasienter med følelsesutbrudd straffes på ulike måter bl.a. ved å legges i remmer, fastspent i timevis. Helbredelsen uteblir, medikamentene svelges, og mange pasienter blir "livstidsfanger".

Tiden er moden for forandring. Rune Amundsen skriver i "Livets speil": Mennesker i krise trenger lite, de trenger et trygt sted å være. De trenger retten til å definere sitt eget Selv og sin egen verden. De trenger mennesker som kan veilede dem til å helbrede seg selv. Psykisk og fysisk helse vokser innenfra og utover.

Jeg har min fagkunnskap, men LIVET selv har vært min største læremester (egen prosess + mine klienter). En livstruende depresjon ble en krise hvor jeg mistet fokus for en tid. Så fikk jeg et nytt fotfeste



© Josephine Wall - www.josephinewall.co.uk

og et nytt fokus. Jeg lærte å lytte mer til min indre ledelse, begynte å tenke nytt, og fant nye måter å leve på. Livsnyteren ble født i smerte. Jeg lærte å GI SLIPP på dem jeg elsker høyst, og erfarte at virkelig kjærlighet bare kan vokse i frihet. Det materielle forsvant i en husbrann. Jeg har lært å leve i nuet, gi slipp på fortiden og ikke bekymre meg for morgendagen.

Jeg tror vi lever på jorden for å lære og utvikle oss. For meg er UTVIKLING å vikle seg ut av noe man har viklet seg inn i. Veien blir til mens vi går: Aksept, tillit, leve i nuet. Utvikling kan bli en lystbetont prosess. I Sinai skjer det med mye latter og glede. Når sorger og gleder deles, knyttes sterke bånd mellom oss.

Deler av oss lever allerede i full blomst. Andre deler rommer frø, som ved riktig næring, vil kunne blomstre. Ofte er vekst smertefullt, men det er i motbakke det går oppover. "Det gjør ondt når knopper brister" (Karin Boye). Kanskje må vi gi slipp på noe, for å føde noe annet. Kahlil Gibran sier: "Smerte er når skallet rundt din erkennelse brister". Aksept av smerten er det som raskest fører oss gjennom den, ikke fornekte eller fortrenge. Alt i oss og rundt oss må omfavnes og aksepteres. Ved å flyte med, kommer vi raskere frem enn ved å svømme motstrøms.

Det er et faktum at mange har opplevd omsorgssvikt og ulike overgrep i barndommen. Uansett hva vi har opplevd og hvilke savn vi har, er det aldri for sent og fylle på med det vi trenger. Dersom vi kunne våge det som psykiatrien frykter, sann involvering, så ville de såkalt kronisk syke, bli frie, friske og glade. Medisinen er nærhet og kjærlighet. Terapeuter må våge å gi av seg selv, gi mors-fars-kjærlighet, slik at den hjelpetrengende lærer å elske seg selv og healingprosessen igangsettes. Selv har jeg ligget med et menneske i mine armer i timevis, for hun trengte å få være den lille jenta i "mors" armer.

Psykiatriens regler og påbud springer ut fra fryktbasert tenkning. Jeg vet at bibelsitatet "Kjærligheten driver frykten ut", er virksomt. Alle ønsker vi å elske og bli elsket. Mange leter i årevis etter den "rette" partner og blir som regel skuffet hver gang. Hva er egentlig kjærlighet?

En av Sinaifarerne sier det slik:

KJÆRLIGHETEN

De som har funnet kjærlighetens kilde inni seg selv,

har ikke lenger behov for å bli elsket.

- og de vil bli elsket

De vil elske, kun fordi de har for mye.

*- akkurat som regnskyen vil regne
- akkurat som blomsten vil slippe ut sin duft uten ønske om å få noe igjen*

Kjærlighetens belønning ligger i det å elske, ikke i det å få kjærlighet.

Jeg tror at sykdom og lidelse dypest sett skyldes at vi er i utakt med sjelens ønsker. Hva er sjelen? I følge Søren Ventegodt er sjelen den organiserende Kraft, den kreative, skapende kilde. Sjelen fungerer som et biologisk informasjonssystem. Livsdrømmer overføres fra sjelen til hjernen som deretter foretar en fortolkning av virkeligheten. Vi går imot oss selv, sjelen, når vi unnlater å virkeliggjøre våre livsdrømmer. Vi resignerer, og undertrykker vår livskraft og kjærlighet.

Vi mangler bevissthet om det som skjer inni oss. Sykdom utvikles av 1 livsfornektende holdninger 2 ubearbejdede følelser. Dette skaper 3 ubalanse i kroppen og hindrer cellenes arbeid. Vi blir friske ved å bli bevisst alle deler av oss; Utvikle livsbejaende holdninger, - Integrere fortrenge følelser og utvikle våre kroppar til å bli fulle av liv og tilstedeværelse.

Livsenergien blokkeres når vi er på kollisjonskurs med sjelens ønsker. Gjennom kroppsorientert psykoterapi kan

Sykdom berører bare kroppens celler, følelser og sinn, men ikke bevisstheten, ånden. Altså er noe i oss alltid friskt.

energien og følelsene frigjøres. AKSEPT og GI SLIPP er nøkkelord. Åndedrettet er en virksom forløser, likeledes massasje. Følelsesmessige blokkeringer og fysiske spenninger slippes, og kroppen avspennes.

Forskning viser (iflg. Ventegodt) at legens behandling med lykkepiller er ren placeboeffekt og smertebehandling med morfin er 80 % placebo. Dette er aktiv placebo – pasientene forsterker den effekt de merker, fordi legen har forsikret om bedring. Når legemiddelindustri og leger tjener godt på å selge placebo og bivirkninger, er det fordi folk ikke er våkne nok og forstår effekten av egne forventninger på sin helse.

Jeg elsker gode nyheter. En god nyhet er at sykdom bare berører kroppens celler, følelser og sinn, men ikke bevisstheten, ånden. Altså er

noe i oss alltid friskt. Det er viktig å ta utgangspunkt i vår friske sunne kjerne. Det gir håp og raskere healing.

La oss gå for det som får hjertet til å synge. La oss fokusere på LIVSGLEDE, LIVSKRAFT og LIVSVISDOM. La dette bli grunnmuren i morgendagens friskhus!

Vi er flere som ønsker å bidra til å reformere psykiatrien. Noen av oss leker med tanken om FFF, frie fuglers forening, som ikke har verken medlemsavgift eller styre. FFF skal være for alle frie fugler som ønsker å realisere drømmer,

som har gode ideer og varme hjerter. Kanskje FFF kan bli en samlingsplass for ildsjeler?

Tiden er moden for forandring. Og vi er mange ILDSJELER som sitter på hver vår tue, er gode veiledere og har samme drøm. Hva med å samles og realisere drømmen om helbredende fellesskap hvor friskhuset erstatter sykehuset?

Har du drømmer og ideer om ulike typer helbredende fellesskap?

Ønsker du å delta på (eller Arrangere) sommerkurs på Risøya, ta kontakt .

Livsglededekurs med Bente og Thai massasje med Sjaak (Nederland) planlegges.

Bente 91708466

Dagfrid 55230102

LIVSGLEDE og SJELEFRED

på ferie - og healing - ferie til SINAI (v/Rødehavet, Egypt)



Fokus: Nye opplevelser, sol, varme, harmoni, glede, omsorg, nærhet.

Innhold: "sharing", yoga, massasje, pust, frigjørende dans, avspenning • stråhytter ved havet, fargerike fisk • Beduiners og sudaneres livsvisdom, tromming, kokkekunst og hjertervarme • Trolske netter rundt bålet under stjernene • 3 dagers kamelsafari i ørkenfjellene • Tur til Mosesfjellet

Høst: 20.11 - 4.12 Vår: 11 - 25 mars

Pris: kr 7000,- (opphold, turer) Du betaler flyreisen selv (til Sharmelsheik). Bente Marcussen er reiseleder og kroppsterapeut

Påmelding: Ring Bente 91708466 / Dagfrid 55230102

Se www.alternativetbrua.com - klikk på turer