

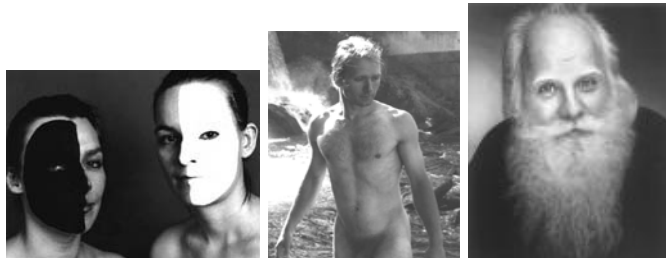
# *InnerLife*

## *- å kle deg naken for ditt indre*



©Foto: Eva E. Schjetlein

"Alle har vi en åndskraft – en indre Logos, selve det nyskapende element i vårt sinn. Logos er livets bevegelse. Logos vil nytenkning, utvikling og vekst. Den er vår egenart, individualitet og menneskeverd. Når vi lytter innover i oss selv, er det Logos impulser som signaliserer de spontane tankene og følelsene – det vi kaller vår intuisjon. Slik gir vår åndskraft håp og visjon for fremtiden".



## InnerLife - å kle deg naken for ditt indre

Av Lisbeth Lind, 20.02.02

*I InnerLife står utvikling av bevisstheten i sentrum. Gjennom bevissthetsutvidelsen forenes kroppen med sin sjel og åndskraft. Dermed tegnes et bilde av et helhetlig liv og en fremtid med visjon og muligheter.*

**Logos er menneskets iboende intelligens.** En kilde som gir impulser på hvordan vi kan leve våre individuelle liv på en kreativ måte. Sjelen er bæreren av denne kollektive visdommen – den åndskraft som gir oss følelsen av menneskeverd, når vi lever i pakt med livets indre lovmessigheter. Sjelen er følelsene våre som gjennom fornemmelser i kroppen signaliserer om vi er på riktig eller feil vei, om vi følger vår indre Logos eller ikke. De gode følelsene er et JA til valgene vi foretar. De vonde følelsene er et tegn på at vi undertrykker den indre stemmen.

**Som barn er vi er avhengige av aksept og kjærlighet for å lære,** mestre og utvikle oss. Å bli avvist på den vi er, oppleves med stor smerte og vil senere i livet skape negative fornemmelser når vi møter tilsvarende situasjoner. Omvendt, vil vi kjenne gode vibrasjoner i kroppen når vi gjør ting vi i sin tid ble anerkjent for. Slik bruker jeget følelsene til å utvikle fornemmelsen av hva som riktig og galt i sine omgivelser. Dermed oppstår en stor forvirring i bevisstheten. Følelsene er blitt lojale til to motstridende sider av psyken. Er det sjelen – den jeg dypest sett er eller fortiden min – den som tolker omgivelsene, som gir meg følelsen av det jeg gjør?

**Når intuisjonen signaliserer nye ideer, lyst og inspirasjon, kommer vi lett i konflikt** med våre daglige holdninger. Og vi vil raskt vurdere hvilken reaksjon omgivelsene vil komme med. Tanken på avvisning kan gi en svært ubehagelig fornemmelse i kroppen. Den minner om noe vi opplevde en gang langt tilbake i tiden. Redselen for å bli møtt med den samme nedlatenheten, manglende forståelsen eller kritikken som vi opplevde i vår barnlige nakenhet, er nok til å fortrenge de indre impulsene.

**Parallelt med sjelen kjemper gruppeinstinkt**et - den tillærte siden av vår personlighet, som for enhver pris vil unngå å bli utstøtt fra omgivelsene. Den forvirring og smerte som mange bærer i sin psyke, oppstår i den indre kampen for å utfolde vår individualitet og samtidig få beholde plassen i det sosiale fellesskapet. Denne kampen kan forløses, men bare hvis vårt følelsesliv blir adskilt fra fortidens bånd – fra forestillingene om hva som er riktig og galt. Vi underordner oss idealer og moral, de andres verdier, holdninger og handlingsmønstre av en grunn: Elsk meg! Vi sitter igjen med den snikende ensomheten, den lave selvfølelsen og usikkerheten på omgivelsene. Det skjer når den indre stemmen ikke lenger er med på valgene og avgjørelsene vi foretar.

### Emosjonell intelligens

**Daniel Goleman**, professor i psykologi (New York) og forfatter av boken "Emosjonell Intelligens – å tenke med hjertet", hevder at man innenfor forskningen av den menneskelige adferd hadde liten eller ingen reell innsikt om følelseslivets mekanikk inntil 90-årene. Den nye innsikten kalles for Emosjonell Intelligens – EQ. Her tar man for seg våre sosiale relasjoner som et uttrykk for kampen mellom våre indre verdier og de kulturelle forventningene.

*For å føle oss tilfreds i livet, er det avgjørende å kjenne våre indre verdier og ha friheten til å leve dem ut i det daglige liv. Indre verdier er ikke det samme som idealer og moral, men det vi opplever som livskvalitet for oss selv og våre omgivelser, - det vi kjenner viktigheten av helt inn til hjerteroten. De indre verdiene er grunnlaget for vår individualitet og forutsetningen for et meningsfylt og lykkelig liv.*

Den spennende debatten som i senere tid har oppstått rundt det flerkulturelle samfunnet, viser hvordan kulturen og spesielt religionen har en voldsom innvirkning på vårt sinn og valgene vi foretar oss. En kultur er for meg et kodesystem for erkjennelse og adferd, som vi alle gjenkjenner og de fleste godtar. Det betyr at vi som barn lærer å ta i bruk ritualer, symboler og adferdsmønstre som gir oss en tilnærmet lik oppfatning av virkeligheten. Det å være enige, gir trygghet. Derfor går vi langt for å beskytte vår felles kulturarv, selv når den hemmer vår naturlige livsutfoldelse.

**De kulturelle kodene får vi inn med morsmelken.** De er nødvendige for å gjøre oss til sosiale individer, og blir gitt oss i gave i form av religiøse forestillinger, gjennom kunst, media og skikk og bruk i barneoppdragelsen. Det gis samtidig klare regler for hva som vil skje hvis vi bryter kodene. Avvisning, forakt eller utstøtning fra gruppen fungerer som effektive virkemidler. Alle vet vi hvor smertefullt det er, og hvor redde vi er for at det skal skje. Slik fungerer kulturen som samfunnets selvoppholdelsesdrift. Den skaper en taus majoritet som er lettere å lede, enn om vi alle skulle kreve plass for vårt individuelle sjelsliv.

**Kampen for tilværelsen gjennomgår vi alle, uansett hvilken kultur vi lever i. Den er transkulturell.** Det er bare kodene som er forskjellige fra kultur til kultur. Den begynte sannsynligvis med kampen mot naturkreftene, - da vi bare hadde neven og kroppen som våpen, og da orkaner og tørke truet med å utrydde vår eksistens. Senere ser vi at frykten for å overleve er blitt overført til det sosiale liv. Denne kampen vil fortsette inntil vårt samfunn har utviklet tilstrekkelig emosjonell modenhet til å forstå verdien av individets integritet og mangfoldet vi sammen skaper.

*Når vi lærer å ta mer hensyn til omgivelsenes forventninger enn til impulsene fra vårt eget sjelsliv, oppstår det et tomrom inni oss. Hensynet til det indre livet og hjertets behov settes raskt til side når de materielle verdiene eller den sosiale tryggheten står på spill. Indre behov og livskvalitet som står i veien for trygghet og anerkjennelse, fortreges lett. Gradvis fryses vi ut av våre liv, selv om vi i fysiologisk forstand lever.*

## Det indre tomrommet

**I slutten av 60-årene oppfattet næringslivet hvordan man kunne utnytte det psykiske tomrommet** for øke forbruket og tilføre industrien svimlende fortjenester. Man gav folk materielle mål å leve etter. Det ville gi mening og midlertidig fjerne det indre ubehaget. I løpet av et tiår ble vi konstruert inn i markedets nye salgbare kode: Skap din egen livsstil. Våre holdninger ble tilpasset evnen til å oppnå den materielle standarden vi ønsket oss. Vi lærte å legge mindre vekt på våre nødvendige behov. Derfor kjøper vi ikke lenger et hus, en bil eller en bukse bare fordi vi har bruk for den, men for å uttrykke oss gjennom den. Den blå sportsbilen blir et symbol for kraften, åpenheten og villskapen. Piercing blir et uttrykk for ønsket om å kontrollere egen kropp. Klærne vi bærer signaliserer meninger, miljøet vi tilhører og hvor vi står på rangstigen i samfunnet. Menneskets naturlige kreativitet får oss til å skape stadig nye materielle og åndelige symboler å uttrykke oss gjennom. Symbiosen mellom menneskets psykiske tomrom og bruk- og kastmentaliteten ble en stor suksess for de frie markedskreftenes videre utbredelse.

**Det finnes lange tradisjoner i vår kultur for å gjøre indre verdier til ytre symboler.** I kristendommen er Jesus blitt gjort til et ytre symbol - en projeksjon på den kjærligheten og visdommen vi søker. Vi maler bilder av ham, bygger katedraler og setter Guds og Jesu´ navn på våre stridsvogner. Slik lærer vi å lete etter livskvalitet utenfor oss selv og blir et lett bytte både for markedskreftene eller kirkens behov for makt. Hvordan hadde vi levd våre liv hvis kirken hadde gitt oss redskapene til erkjennelse og erfaring av en guddommelig tilstedeværelse i vårt indre?

**Hvordan hadde virkeligheten vært hvis vi hadde levd uten forestilling om synden?** Bak Jesus-skikkelsen ligger det skjult et ideal om det perfekte mennesket. Samtidig blir vi fortalt at vi er syndige av natur. Et slikt menneskebilde er nødt til å skape utilstrekkelighet og forvirring. Vi kan ikke utvikle et egenverd og være trygg på våre sosiale omgivelser, når vi lærer å skamme oss over våre følelser, skjule seksualiteten og leve i fravær av Guds lys i våre tanker og handlinger. Helheten i mennesket er en forutsetning for å leve et kreativt og intuitivt liv. Da må det såkalte mørket med. Tillitten til mørkekraftene gikk tapt med troen på synden.

**Forfølgelsen av våre følelser og instinkter** kan ha blitt initiert av Paulus, men ble nok først satt i system av pave Gregor den første. I år 590, etter en større naturkatastrofe i Roma, tok han til orde mot romernes åndelige forfall. Han skapte et skrekkebilde som ville skje, dersom de ikke kvittet seg med sin 1.vrede, 2.misunnelse, 3.hovmod, 4.fråtseri, 5.dovenskap, 6.begjær og 7.grådighet. Dermed var de SYV KRISTNE DØSSYNDENE en realitet. I 1400 år lærte kirken oss å bøye hodet i skam hver gang vi oppdaget at vi var i besittelse av disse normale og menneskelige REAKSJONENE på den indre undertrykkelsen.

*Vår herre lager ikke feilvarer!*

**Randi Noyes har skrevet en kjærlig og god lærebok i livsveiledning:** "Kunsten å lede seg selv". I et av kapitlene sier hun klart fra: "**Vår Herre lager ikke feilvarer!**" Det som kirken påpeker som menneskets synd, mener jeg definitivt kommer som en konsekvens av vi undertrykker våre naturlige livsimpulser. Og menneskets ondskap? Kan det være annet enn den dype smerten over det indre sviket, - over den manglende muligheten til å realisere seg selv?

Det vi kaller for de negative sidene i oss selv, er selvfølgelig vårt eget ansvar. Men å kalle det synder eller det å være offer for onde makter, er å skjule det faktum at jo dårligere vi har det med oss selv, jo mer tyr vi til fortvilte reaksjoner som sinne, sjalusi, hat, bitterhet eller for eksempel selvforakt.

**Den holistiske bevegelsen slik den oppstod i 80-årene**, ser jeg som en motreaksjon på kirkens manglende respekt for menneskets individuelle sjelsliv og markedskreftenes utnyttelse av det psykiske tomrommet. I begynnelsen var det et famlende forsøk på å hente kunnskaper fra andre kulturer som vår egen psykologi manglet. Det var åpenbart at psykologien, som selv er et produkt av vestlige verdier, ikke maktet å redde oss verken fra skammen eller markedskreftens store sluk. Vi fant innsikter i alle verdensdelene, og det oppstod en fargerik blanding av elementærkunnskaper som må ha fortonet seg svært merkelig og fremmed, sett utenifra. Kritikken måtte komme. Som Shopenhauer i sin tid uttrykte: "Ny kunnskap blir først foraktet og latterliggjort, deretter voldsomt motarbeidet, inntil det blir akseptert som en selvfølge". Etter 20 år ser vi at en ny, psykologisk tenkning og metoder for frigjøring basert på helhet og Emosjonell Intelligens er i ferd med å bli integrert i samfunnet.

**I Kina bruker man samme skrifttegn for ordene krise og sjanse.** Kommer du inn i en konflikt eller en følelsesmessig krise, avspeiler det din egen indre kamp for tilværelsen. Smerten som vekkes, er et uttrykk for følelser som er bundet inn av din fortid. Kvaliteten som mangler for å løse konflikten, er livskrefter du ennå ikke har lært å identifisere deg med. Velger vi å se det slik, blir enhver krise en korleksjon til livet. Hvis vi derimot skammer oss over de "negative" følelsene eller ydmykelsen, vil vi automatisk fortrenge smerten. Dermed mister vi muligheten til å erkjenne at vonde opplevelser er et vitnesbyrd om en ny sjanse – en mulig forandring i livet.

*Når skammen styrer sinnet*

*Emosjonell Intelligens er å møte alt i psyken med oppmerksomhet og aksept. Det innebærer å si JA til den ubestridelige kjensgjerning at ting er eller faktisk har skjedd. Først da kan vi bearbeide de psykiske kreftene som motarbeider vår livsutfoldelse. Skyver vi de vonde følelsene og opplevelsene vekk, slipper de så visst ikke taket. Tvert i mot. Det vi ikke tar inn over oss, vever seg inn i våre handlinger og vår oppfattelse av livet uten at vi er klar over det.*

**Når skammen styrer sinnet, tar vi på oss masker** - adferdsmønstre som skjuler de forbudte følelsene. Ingen mennesker vokser opp i en kultur uten masker. Stilltiende lærer vi som barn å tilpasse oss hverandres spill. Det er mange masker å velge mellom. Pornografien er en maskering av vår ulevde seksualitet. "Elsklingen" bruker sin elskverdighet til å dekke over sin frykt for aggresjon. Den grådige "for mye av alt" – masken sørger for at vi har så mye å gjøre, at vi ikke har tid til å kjenne etter hvordan vi har det. "Klovnen" inntar den tøffe og spøkende rollen for å skjule sin sosiale usikkerhet, for han vet at han er på gyngende grunn – at han lurer seg selv. Ved hjelp av maskene kjøper vi oss tilhørighet, anerkjennelse og kjærlighet ved å late som om vi føler og mener noe annet enn det som faktisk foregår inni oss.

**Det kan være forbundet stor frykt med å bryte en maske** og det kan være svært smertefullt. Selv de nærmeste venner kan vende oss ryggen hvis vi bryter de kulturelle kodene, og det faller lys på deres livsløp. Den tyske legen, Ryke Geerd Hamer, har fått kjenne på kroppen hva som skjer når en lege går ut med sine kontroversielle teorier om sykdom. Hamer har anvendt prinsippene for Emosjonell Intelligens i det han kaller for "Den nye Medisinen". Her hevder han at sykdom er naturens egen prosess – en lovmessighet som inntreffer når kroppen streber etter balanse. Og det skjer, når vi kjemper med tilpasning til omgivelsene, for frigjøring og egen vekst. Hamer mener å bevise at tilpasning, frigjøring og vekstprosesser ikke foregår i psyken alene, men parallelt i sjelen, hjernen og organene i kroppen.

### *Sykdom i et økologisk perspektiv*

**Hvis vi velger å se sykdom i et økologisk og utviklingsmessig perspektiv**, blir sykdom et meningsfylt uttrykk for indre konflikter og traumer – dvs. erfaringer hvor vi har opplevd oss selv som isolert og låst i en livssituasjon. Derfor mener Hamer, at all bruk av medisin forutsetter samtidig en psykoterapeutisk behandling. I dette perspektivet blir sykdom en korreksjon – en hjelp til å forløse konfliktene som har satt seg fast i kropp og sjel, forutsatt at vi får hjelp til å akseptere følelsene som er involvert. (Dr. Hamer er blitt fratatt sin legelicens og fikk fengselsstraff for å behandle pasienter etter sin nye metode.)

**Hver fjerde nordmann trenger psykisk hjelp.** En vanlig reaksjon er å søke legen fordi kroppen sier fra at noe er galt. Mange går hjem med lykkepillen i hånden - for ofte har ikke legen svar. Han lever selv i en symbolverden og kan ikke frigjøre oss fra de kulturelle kodene. Det må en mer omfattende menneskekunnskap til, - terapiformer hvor legen, presten og psykologen ikke representerer adskilte profesjoner, men hvor den enkelte terapeut og hjelper forholder seg til en helhetlig kunnskap om mennesket. Psykosyntese, Psykodrama og Gestaltterapi er eksempler på mer helhetlige terapiformer. Det siste tilskuddet på stammen er InnerLifeTerapi®, hvor kropp, sjel og ånd oppfattes som en integrert helhet og hvor vi setter lys på konflikten mellom indre verdier og presset fra kultur og omgivelser.

### *InnerLifeTerapi*

En InnerLifeTerapeut har en fireårig utdanning bak seg i psykisk massasje spirituell terapi og livsveiledning, hvor kravene tilsvarer kriteriene til EAP (European Association for Psychotherapy). Deres styrke er deres mangeårige erfaring når det gjelder å kaste av seg "keiserens nye klær" og ta eierskap i eget liv. Alle er medlemmer av Fagforbundet InnerLifeExperience, hvor de får faglig og etisk veiledning, samt deltar på årlige oppdateringskurs.

*Vår innstilling er, at der livet ikke fungerer, står vi veien for oss selv. Vi har gjort livet til et skyggeteater hvor de indre verdiene leveres ut i en symbolverden og maskene skjuler en bakenforliggende, følelsesmessige frustrasjon. Å innse dette uten skam, er det første og viktigste skritt i retning av egen forvandlingsprosess.*

I møtet med klienter og kursdeltagere brukes kroppsmassasje, frigjørende åndedrett, drømmearbeid, meditasjon og veiledende samtale, for å bevisstgjøre den indre kampen mellom sjelsliv og kultur, stimulere til indre frigjøring og styrke evnen til å skape en ny retning i livet.

**Våre dypeste tanker og følelser kan lett forbli ukjente for oss, inntil fysisk berøring finner sted.**

Huden, som er det første kommunikasjonssystemet et barn forholder seg til, kan gi signaler om savn, frykt eller følelse av invasjon, alt etter hva vi har opplevd i tidlig barndom. Når hud møter hud, vil både gode og smertefulle følelser komme opp til bevisstheten. Derfor kan seksualiteten oppleves som svært vanskelig. Forventningen om at et samleie bare skal inneholde gode følelser, kan lett stenge for den seksuelle energiens naturlige oppstigning.

InnerLifeTerapi® er et tilbud hvor psykisk massasje (InnerLifeMassasje®) legges til grunn for utviklingsprosessen. Terapeuten tegner intuitivt klientens indre landskap med sine henders rytmiske bevegelser og trykk. Tillært adferd viser seg som spenninger i kroppen og mangel på rytme i livet.

Enkle strykninger på huden formidler beskjed til hjernen om å slappe av, slik at vi kan synke inn i kroppen, slippe maskene og komme i kontakt med vårt rytmiske selv.

*Det er i kontakt med kroppen vi kjenner våre reelle behov og opplever den urett som foregår i verden.*

*Det er med kroppen vi uttrykker vår kjærlighet, seksualitet og livsglede.*

**I fostertiden mottak vi en konstant stimulering fra mors hjerteslag**, som ble overført gjennom fostervannet. Det oppstod en rytmisk puls i den lille kroppen, - en opplevelse som gav trygghet og som vi ubevisst søker resten av livet. Derfor sier vi at rytmen er menneskets urspråk. Vi gjenoppdager den i dansen, eller når noen stryker oss gjentatte ganger over håret. Da slapper vi av, blir roligere, og kan lettere slippe følelsene til. Det er denne rytmen vi tilsikter i massasjen og pustearbeidet. Gradvis oppdager du hvor i kroppen livsenergien er bundet og du ikke tillater å være deg selv.

**Aristoteles hevdet at:** *"våre følelser, når de er vel trent, har en iboende visdom som kan veilede vår tenkning, gi retning til våre verdier".* Terapeuten er trent til å lese informasjon fra klientens energifelt (auraen), for på den måten å forholde seg intuitivt til personens egen indre "livsoppskrift". Vi lytter, ser og leser mellom linjene. Vi observerer kroppsspråk og gir tilbakemelding på en beskrivende måte når du forneker seg selv. Vi guider deg inn i det psykiske rom hvor følelser skal aksepteres og forløses. Bakenfor følelsene venter livskraften og livets kvaliteter. Gjennom hele prosessen får du hjelp til å finne ordene som kan frembringe egne svar på livets muligheter.

