



VEDFELT | instituttet

En aften i starten af april underviste Lene og Ole Vedfelt en gruppe af vores kursister online. Blandt andet holdt Ole Vedfelt et oplæg om psykologiske og terapeutiske perspektiver i forbindelse med coronakrisen.

Da vi synes, at oplægget har en almen karakter, deler vi her et mindre udsnit fra aftenens undervisning. Oplægget er redigeret af Henrik Hass og Torben Hansen.

NÅR VI FÅR BEDRE KONTAKT MED VORES EGEN INDRE NATUR BLIVER VI BEDRE TIL TAGE VARE PÅ DEN YDRE NATUR.

KRISEN KAN VÆRE ET SANDHEDENS ØJEBLIK

Konstruktivt kan krisen være tidspunktet, hvor vi kan se klarere på de mere overordnede strukturer i vores indre liv og vores forhold til den ydre verden. Vi kan bruge krisen som baggrund for ændringer af urimeligheder i samfundet omkring os og baggrund for udfoldelse af personlig modning.

På tidspunkter hvor vores daglige rutiner og vanetænkning er truet af store forandringer i verden, kan vi reagere på forskellige måder. Vi kan lukke ned - hensynke i afmagt og depressivitet, vi kan afreagere vores frustrationer ved aggressiv eller rastløs adfærd.

Men vi kan også reagere på en anden måde. Vi kan tage udfordringen op. Vi kan vælge at se mere grundigt på måden vi reagerer på krisen - for ved at gøre det kan vi blive klogere på hvem vi egentlig er. Vi kan forny relationer og vi kan skabe nye forbindelser mellem vores hverdagsbevidsthed og forsømte områder i os selv.

I krisesituationer kan selv de mindste påvirkninger der minder om tidligere traumer føre til aktivering af hukommelseskemaer som give reaktioner, der er helt ude af trit med den realistiske situation. Og netop af denne grund, giver krisen os en særlig mulighed for at arbejde med dybere lag i personligheden,

HVORDAN REAGERER VI PÅ KRISER?

Der kan være livstruende situationer, som vi er i stand til at se fuldstændig bort fra og modsat kan trygge situationer pludselig opfattes som farlige. Vi reagerer altså ofte ude af proportion med graden af farlighed. Vi kan se det i samfundsdebatten, hvor vi i øjeblikket har skudt klimadebatten i baggrunden, skønt den overordnet set er langt mere livstruende end coronavirus. Vi har set, at de tiltag myndighederne har sat i værk for at begrænse smitte, i høj grad gavner klimaet på grund af det nedsatte forbrug, men i forbindelse med genåbningen af samfundet går alle bestræbelser nu igen på



VEDFELT | instituttet

så hurtigt som muligt at få gang i produktion af ting og oplevelser, som samlet set forværrer klimaet uden en kvalitativ vurdering af, hvor vigtige og livsnødvendige de er.

Vores reaktioner på det der sker i omverdenen, er altså langt fra altid rationelle. I særlig høj grad afhænger vores reaktioner af, hvad vi har med i vores personlige bagage helt tilbage fra vores tidlige barndom.

SOM PSYKOTERAPEUTER

Som psykoterapeuter, der beskæftiger sig med samspillet mellem menneskers indre og ydre liv, kan vi bidrage til dybere psykologisk og terapeutisk forståelse af de reaktioner, man ser i den store verden og som vi ser i vores egen lille verden under coronakrisen. Vi kan håbefuldt bidrage til at skabe indre og ydre sammenhæng frem for splittelse - kreativ udvikling af nye holdninger, frem for destruktiv indvikling i forældede tankemønstre og vi kan bidrage til bevidsthed om nænsom fremdrift i samfundet frem for rastløs trampelen hen over højere hensyn.

ANGST OG BEKYMRING FOR AT MISTE

Hvis man skal finde en samlende betegnelse for de problemer, der stiller sig foran den enkelte, er det vel angst og bekymring for at miste. Det kan være angst for at miste arbejde, for ikke at komme i gang igen. Frygt for økonomi, for at blive smittet og for at smitte andre. Angst for at pårørende bliver smittet, angst for at miste kontakt, blive isoleret, og i det hele taget komme ud af de naturlige omgangsformer, som ligger uendelig dybt i os. Helt overordnet - angst for at miste en fremtid, man havde forhåbninger til.

Men samtidig rummer situationen en helt særlig mulighed for at vi hver enkelt og som samfund set kan få adgang til vigtige menneskelige potentialer, som det er vigtigt at udvikle her og nu og huske på at integrere når krisen er overstået. Det vedrører samfundets overordnede struktur, klodens tilstand og harmonien i den enkeltes personlighedsstruktur.

VI BLIVER RAMT HVOR VI ER MEST SÅRBARE

Vores sårbare områder er, uden vi selv mærker det påvirkelige af andre menneskers angst, af mediernes angst og sensationslyst.

Som nævnt er måden vi reagerer på i forhold til de forskellige former for tab, er ikke altid hensigtsmæssig og ikke altid præget af sund fornuft eller i proportion med den trussel vi reelt er udsat for. Når det kommer til store omvæltninger og uforudsigelige fremtidsmuligheder som det er tilfældet med corona, rammes vi nemlig i de allertidligste anlagte områder i sindet, som har allermost brug for tryghed. Er disse områder ramt, kan det på grund af tidligt dannede dysfunktionelle familiemønstre være svært at vurdere, hvad der er virkelig tryghed, hvad der er virkelig fare og hvad der er virkelig livstrussel. Det uforudsigelige vækker en angst og et forsvar som ligger så dybt i vores personlighed, at



VEDFELT | instituttet

det kan være svært for os at få øje på de grundlæggende emotioner og handlemønstre som ubevidst styrer os.

VORES SUNDE FORSVARSBEREDSKAB

Vi har alle et naturligt og sundt forsvarsberedskab som er på udkig efter trusler og farer som vi skal undgå eller bekæmpe. Måden, dette beredskab er formet, er som nævnt afhængig af prægning tidligt i livet. Vores individuelle automatiske forsvarsberedskab påvirkes af tidligere traumatiske oplevelser fx overgreb, ulykker og katastrofer, af spændinger i vores barndomshjem, spændinger i vores relationer og ikke mindst oplevelser af forladthed i den tidligste barndom.

Det tidligt dannede forsvar er ikke noget man kan udviske med konventionel rationel logik eller kognitiv verbal fornuft. Som terapeuter kan vi med indlevende interesse møde klientens forsvarsberedskab som det kommer til syne i den enkeltes forestillingsverden af følelser, visuelle forestillinger og kropslige fornemmelser - i den kybernetiske psykologi kaldet for det supramodale rum. Der kan her skabes kontakt med en personlig helhed. Når vi ser med anerkendelse på det automatiske forsvarsberedskab, finder vi kreative ressourcer, som måske aldrig er blevet mødt og derfor ikke har fået mulighed for at folde sig ud og give en mere nuanceret respons på hvad livet byder os.

Emotionel smitte

Ligesom coronavirus er smitsom er også ubearbejdede sårede psykiske områder i os smitsomme og modtagelige for emotionel smitte. Jo bedre vi har styr på vores emotioner jo bedre kan vi undgå at smitte andre med dem.

Det tidligt dannede forsvar ligger så langt under bevidsthedstærsklen, at det kan påvirke omgivelserne med ubevidst emotionel smitte, der kan brede sig som ringe i vandet, på områder hvor det skaber splid, og indre forstyrrelser hos de nærtstående, eller i samfundet som helhed når ubevidste emotioner udgår fra fx politiske ledere eller influensere.

Vi oplever det alle i mindre målestok nemlig når de områder af vores sind, som er præget af kroniske traumer og forladthed aktiveres. Mindre irritation bliver til katastrofer, små fejl i kommunikationen er vanskelige at glatte ud og udvikler sig til dramatiske konflikter, og vores venlighed kan vanskeligt trænge igennem til den underliggende desperation, raseriet og rædslen. Vi bliver alle sammen for let krænkede, for vrede, for skamfulde, for stivnede når vi falder ind hullerne i vores hukommelsesnetværk af oplevelser med forladthed og traumatiske stresstilstande. Spædbørn der udsættes for grove omsorgssvigt og manglende kærlig kontakt, kan lukke psykofysisk ned i en grad så barnet dør. Voksne kan også dø - mentalt set. Vi ser mennesker, der drømmer at de ser sig selv som døde, når de bliver forladt af en elsket person eller når deres identitet er truet, kort sagt når de mister noget væsentligt.

Tidlige skader kan få personen til at opgive modstand ved en voldtægt, besvime ved ubærlige situationer eller blive drevet af selvmords tanker. Der kan også være dissociation, ind i en indre virkelighed af fantasi, spiritualitet eller psykose, når fysisk flugt ikke længere muligt.



VEDFELT | instituttet

En anden mulighed for at reagere er at handle. Det kan være en sund aktivering som fører til handlekraft og ydre aktivitet, fx hos dem der kæmper for at helbrede og hjælpe andre og fx lindre ensomhed og isolation. Eller det kan være at vi fortsætter med og holder fast i det vi er gode til i almindelighed.

Men der kan også være negative reaktioner. Hos mennesker med stress og PTSD er intensitetsniveauet kronisk for højt – det man kalder hyperarousal. Der er for meget anspændt vagtsomhed, angst og eventuelt dissociation med raseri og panik. På mentalt plan kan det vise sig som angribende, bebrejdnende og dømmende adfærd. Men der kan også ved stresstilstande være en følelse af at miste orienteringen i livet en forvirret blanding af at træde på speederen og bremsen samtidig.

Når vores nærværende krise kan virke så voldsomt på mennesker, er det altså fordi Coronakrisens globale omfang og påvirkninger i høj grad kan minde om de tidlige traumas 'globale' omfang. Derfor kan Coronakrisen føre til aktivering af de dybe helt tidlige hukommelseskemaer som giver reaktioner, der er helt ude af trit med den realistiske situation.

TERAPEUTISKE MULIGHEDER

Hvis vi skal have kontakt med og bearbejdning af de lag i psyken som giver stressreaktioner med afsæt i helt tidlige traumer, må vi bruge metoder som går bagom det sproglige niveau og forholder sig til alle modaliteter i personligheden, så vi kan få skabt en sammenhængende helhed i personligheden.

For at gøre dette skal vi først og fremmest skabe et trygt rum, hvor vi kan give slip på os selv og opdage en indre selvorganisering. I den kybernetiske psykologi kalder vi det en ubevidst intelligens som er indefra kommende og som vil os noget godt. Når vi på Vedfelt Institut begynder vores kurser, etablerer vi altid et trygt rum. Vi - så at sige - afkobler den kontrollerende normalbevidsthed, og bevæger os ind i det supramodale rum for at finde de ressourcer, som er til stede, når vi er trygge. Det er i øvrigt sådan at alle vore meditationer på kurserne er bygget op.

Vi får tillid til det ubevidste, når vi med eller uden støtte bevæger os ind i det supramodale rum - når vi laver kropssansning, og opdager at det giver mening og følelsesforløsning. Vi skal træne dette som en følelsesmæssig afstemning i forhold til andre. I begge tilfælde taler vi til de umodne og sårede indre systemer, men nu fra et højere omsorgsgivende og helende niveau. Når vi fx arbejder med forskellige kropsstillinger og laver kropsøvelser og bruger bevægelser i oplevelsesterapi løser vi op for tendensen til at stivne i ubevidst angst. Meditation, visualisering og dynamisk tegneterapi er metoder til at cope med vanskelige emotioner. Drømmene, som vi bruger systematisk, har via omfattende hjernenetværk helt afgørende forbindelser til en større helhed i personligheden. Drømmene forbinder adskilte dele i personligheden. Forskellige niveauer af erindring, følelse, krop og bevidsthed samles i fortællinger, der giver mening i forhold til, hvordan vi håndterer vores liv. Når vi skaber og kvalificerer forbindelse med vores egen indre natur, bliver vi også bedre til tage vare på den ydre natur.

DEN KOLLEKTIVE BEVIDSTHED OG UBEVIDSTHED



VEDFELT | instituttet

De fleste terapeuter annoncerer med at de behandler mennesker med angst depression og traumer. Det gjorde de allerede før krisen startede, som om der ikke var andre problemstillinger, der var lige så vigtige fx muligheden for omfattende personlig udvikling og livskreativitet. Og hvad er det særlige, coronakrisen kan hjælpe os til at forstå, - om os selv og om vores verdensbillede? Sociologer taler om at vores samfund er blevet en konkurrencestat, og de lige nævnte lidelser kaldes sociale patologier. I den udstrækning dette er rigtigt er vi allerede udsat for at falde ind i den traumatiske hukommelses huller. Karantæne og nedlæggelse af arbejdet opleves i så fald som isolation og forladthed, frem for som tid til regeneration, indre udvikling og udvikling af nære relationer.

Det paradoksale er at vores materielle overflodssamfund er konstrueret på en måde, hvor det at holde tre måneders pause ender i katastrofe og psykisk nedtur. Det paradoksale er, at vi opmuntres til - i stedet for anledning til indre fordybelse at gå ud og svinge dankortet og forbruge mere når sund fornuft hos de fleste gæve danskere fortæller dem, at det er meget klogt at have etableret en tryk økonomisk zone. Vores økonomiske trossystemer er bygget op sådan, at hvis vi ikke overforbruger, altså bruger langt mere end det der skal til for at opfylde fundamentale behov, så bryder økonomien sammen og vi ender i katastrofe. Men på et mere realistisk niveau forholder det sig omvendt. Hvis vi overforbruger ender det først rigtig i katastrofe nemlig klimakatastrofe Psykoterapiens menneskesyn er et modbillede hertil – sensibilitet, udvikling, kreativitet og sund fornuft overfor konkurrencestat og doktrinen om befrielse i blindt forbrug.

HVAD KAN VI GØRE?

Ligesom coronavirus er smitsom er også ubearbejdede sårede psykiske områder i os selv smitsomme og modtagelige for smitte. Vores sårbare områder er, uden vi selv mærker det påvirkelige af andre menneskers angst, af mediernes angst og sensationslyst. Bunker af kister fra New York, overfyldte hospitaler i Italien, opskræmte og fortvivlede mennesker, reportager om hvor forfærdeligt og skadeligt det er at være i respirator. Men ligesom der skal bruges værnemidler i den ydre verden, har vi brug for indre værnemidler imod den overflod af indtryk, der strømmer imod os om sygdom, død og økonomisk ruin.

Der opstår let en afhængighed af coronadramaet, som ødelægger de trygge zoner som er nødvendige for at tænke kreativt og opfindsomt.

Vi skal beskytte vores ro, vores søvn og målrette vores handlekraft. Hvad er de trygge steder i dit liv? Hvad var dine grundværdier før Corona situationen? Er der nogle af disse værdier, der er bedre mulighed for at dyrke nu? Kan du finde nye måder at være sammen med dine nære relationer? Tillad dig at føle taknemmelighed for det som er godt for dig lige nu. Få fat i de gyldne øjeblikke, brug din opfindsomhed til at finde alternative løsninger. Brug den tvungne begrænsning på din ydre foretagsomhed til at øge indre foretagsomhed.

Brug drømmene. Drømmene hjælper os til at se proportionerne, og til at prioritere. Hvis du drømmer om Corona er en bogstavelig tolkning sjældent relevant, fordi den ubevidste intelligens ved, at det er en episode i dit liv, et lavere niveau end din psykiske helhed og dit samlede livsløb.

At praktisere meditation regelmæssig kan også være en stor hjælp. På vores hjemmeside kan du lytte til nogle guidede meditationer. [Link.](#)



VEDFELT | instituttet

Det vi anbefaler er at du lægger mærke til hvilke positive ting, der kom ud af krisen for dig. Hvordan blev din fantasi og opfindsomhed vakt, dit forhold til naturen, til dine nære relationer. Hold fast i din praksis, forstærk den, når der er mulighed for det. Jo mere du får skabt balance med din egen indre natur, jo mere vil du være motiveret for at skabe balance i den ydre natur. Jo mere du er i stand til at forvandle din angst til kreativitet, jo mindre vil du smitte dine omgivelser med angst for at miste.

OPTIMISME

Som psykoterapeuter kan vi bruge krisen til at forske i vores eget indre laboratorium og hjælpe andre til det samme. I stedet for igen at blive trukket ind i et stressende og bevidstløst hamsterhjul, kan vi udvikle ressourcer, vi allerede nu kan have glæde af og som vi skal huske, når vi igen kommer ud af krisen. Til glæde for os selv og til gavn for andre.