

Bevidsthed, kommunikation og hjælp til selvhjælp

Af **Matthew Thie, M.Ed.**

© Kinesiologforeningen Touch for Health og forfatteren

(Artiklen er en oversættelse af et foredrag, Matthew Thie holdt på den årlige internationale kinesiologikonference i Freiburg, Tyskland i september 2006).

Kilden til Touch for Health (TFH) og kinesiologienergimodellen.

Bag bio-feedbackteknikkerne (i muskeltestning) og energiafbalancerings-teknikkerne i TFH ligger en filosofi, der handler om at give det individuelle menneske kraft til og mulighed for at være aktivt og selvhjulpent i eget liv. Denne filosofi stammer i højere grad fra uddannelsesprogrammer i (personcentreret) psykologi for lægfolk end fra kiropraktik eller Applied Kinesiology. Denne læggen vægt på hjælp til selvhjælp og effektiv kommunikation sammen med den holistiske energimodel fra den traditionelle kinesiske medicin er en vigtig arv for det stadig voksende fag, 'Energikinesiologi', hvilket adskiller dette fag klart fra andre grene i sundhedssektoren. Denne anderledes model er særdeles virkningsfuld i klinikarbejdet og er kun lige begyndt på at opfylde sit eget potentiale i transformation af enkeltpersoners liv, forhold, familier og miljøer.

Oveni samarbejdet med George Goodheart, Gordon Stokes og mange andre pionerer indenfor Kiropraktik, Applied kinesiology og Energikinesiologi, hvilke har bidraget til grundlægningen og udviklingen af TFH, studerede John og Carrie Thie også sammen med Virginia Satir, Yetta Bernhard og Thomas Gordon. Disse forfattere og ledere udviklede enkle og dog praktiske og effektive teknikker til kommunikation og selvudvikling i forbindelse med andre mennesker, hvilket gav inspirationen og grundlæggelsen af TFH- workshops og især TFH-instruktørtræningen.

At Skabe Kontakt

Jeg tror på
at den største gave,
jeg kan forestille mig
at modtage
fra nogen,
er
at blive set af dem,
hørt af dem,
at blive forstået
og
rørt af dem.
Den største gave,
jeg kan give,
er
at se, høre og forstå
og røre
et andet menneske.
Når dette er gjort,
føler jeg,
der er skabt kontakt."

Fra 'Making Contact' af Virginia Satir.

At være et menneske.

Jeg tæller.
Derfor er jeg
en investering værd
af risiko og smerte
for så

1. at ændre ødelæggende adfærdsmønstre
2. at løbe nødvendige risici for selvhævdelse
3. at udvikle interesse for andet end mine egne øjeblikkelige bekymringer
4. at finde en mening med mit liv.

Fra 'How to be Somebody'
af Yetta Bernhard

Læge, læg dig selv:

Selvhjælp er ikke bare 'Gør-det-selv'.

Hvor mange kinesioleger kender du, som vier deres liv til at hjælpe andre med at få det bedre, og som tilsidesætter deres eget velbefindende - ofte så de selv bliver syge - i deres iver efter at hjælpe andre?

Virginia Satir skrev i sit forord til bogen "Self Care" af Yetta Bernhard, at skønt vi alle ved, hvor vigtigt, det er at tage os af os selv og vort eget *wellness*, forsømmer vi det ofte. Hun mener, der er to grunde hertil. For det første *tror* vi ikke rigtig på det. Vore valg og vore handlinger modsiger ofte vore faktiske prioriteringer og vores grundlæggende - ofte ubevidste - overbevisning. For det næste *ved* vi ikke rigtigt, *hvordan* vi skal gøre, eller hvad det egentlig vil sige at hjælpe sig selv, hvad det i praksis betyder og går ud på. Dynamikken imellem viden, selvbevidsthed og handling skaber ikke blot de praktiske parametre i det at tage sig af sig selv, men skaber også selvopdagelsens og autenticitetens hellige sti, hvilket er den røde tråd igennem al healing og grundlæggende for al spirituel praksis.

Louise Hay påpeger i sit bidrag til bogen "Healers on Healing", at det "at tage sig af sig selv" langt fra er at være egoistisk, men derimod begyndelsen til spiritualitet og healing. Det er ultimativt den eneste sande form for revolution, som ville kunne medføre en positiv ændring for hele menneskeheden og Verden. Hay pointerer endvidere, at selvhjælp også ofte betyder, at man handler uselvvisk eller, som Yetta Bernhard beskriver det, man "udvikler interesser udenfor ens egne umiddelbare anliggender". Carl Rogers kalder det, at "man overfører ens egne snævre interesser til en sammenhæng med gruppecentreret lederskab" og Abraham Maslow kalder det "Meta-Motivation, som ligger ud over egne behov og egen tilfredsstillelse, og som er et universelt aspekt hos selvrealiserende mennesker".

I TFH traditionen har vi et sæt "2-regler", som henviser til, at vi laver muskeltestning med et let tryk (2 pounds eller endda 2 ounces' tryk) for at se, om en muskel låser indenfor 2 tommers bevægelse, idet vi trykker i højst 2 sekunder. Vi har også tradition for, at det i muskeltesten drejer sig om 2 mennesker, der i samarbejde sanser og kommunikerer med henblik på maksimal bevidsthed om det, der sker. En del af ordet 'touch' i Touch for Health står for, at en anden person tager tid fra sit eget liv for at røre (= touch) dig, specifikt med henblik på, at du får det bedre. Der er helt bestemt mange ting, vi *selv* kan gøre *for* os selv, men netop det faktum, at vi nyder et andet menneskes tilstedeværelse, accept og ikke-dømmende støtte, giver i sig selv en kraftfuld healende påvirkning og er kernehensigten i hele TFH-systemet.

Kender du teknikker til at hjælpe dig selv? Gør du det? Hvorfor ikke? Er dine begrundelser reelle? Følger du den filosofi, du underviser i, praktiserer du det, du foreslår andre og går du selv den vej, du viser? Hvis du rådgiver andre om at bruge dialog, berøring og energiafbalancering, er du så selv pro-aktiv, og følger du selv disse råd? Hvis du mærker, at du har behov for mere, end du selv kan gøre, eller end du kan få ud af en energiafbalancering, søger du så passende hjælp, hvad enten det er til kontoret, til regnskabet, lægehjælp, psykologisk eller spirituel rådgivning?

Bernie Siegel understreger i bogen "Healers on Healing", at terapeuter selv har et ansvar for at tage sig af selv: " Måske er det vigtigste, at vi selv lever efter de råd, vi giver. Det betyder ikke, vi skal være perfekte. Jeg må tilgive mig selv..... ligesom jeg tilgiver mine klienter. En del af vort arbejde med at tage os af andre må også inkludere at tage os af os selv".

Mål for mig.

Jeg ønsker at elske dig uden at holde dig fast,
Værdsætte dig uden at dømmes,
Være sammen med dig uden at invadere dig,
Invitere dig uden at forlange,
Forlade dig uden skyld,
Kritisere dig
Uden at beskyldes dig
Og at hjælpe dig uden at fornærme dig
Hvis jeg kan få det samme af dig,
Så kan vi i sandhed mødes og berige hinanden.

Af Virginia Satir, Making Contact

Virginia Satirs smukke digt, Mål for Mig, giver os en værdifuld indsigt i den indstilling, vi udvikler, når vi støtter et andet menneske i at opdage egne problemer, symptomer og positive livsmål gennem dialog i den selvansvarlige model.

Selv om mange psykologer anvender kinesiologi og energifbalancering, forsøger kinesiologien generelt ikke at træne os i at analysere, diagnosticere eller behandle psykologiske processer og tilstande.

Vi forsøger ikke at løse folks problemer eller fortælle folk, hvad de skal gøre med deres liv. I stedet for kommer vi med respekt for hvert individs indre ressourcer, idet vi prøver på hovedsageligt at spejle og afklare, hvad de allerede ved om sig selv, bevidst eller ubevidst. Helt konkret måler vi livserfaringer, smerte, lidelse, tilstande, symptomer, men ser bag om de problemer, der skal løses, for at finde frem til en klarhed hos personen om brugbare målsætninger og positive beskrivelser af, hvad det for vedkommende vil sige at have det godt.

Oftentimes *bliver* målsætningsprocessen til selve afbalanceringen. Bare det at støtte en person igennem en kommunikationsproces med henblik på at udvikle vedkommendes egen bevidsthed er transformativt og påbegynder skabelsen af den sundhed og det velbefindende, som vi selv kunne tænke os. Dette opnås igennem bevidst kommunikation, men også ved at afprøve vores kropsholdning, vort udtryk og vores energi igennem muskel- og meridianafbalanceringsprocessen.

Problemer med diagnosticering.

Carl Rogers har i sit tidligere værk, "Klientcentreret Omsorg", pointeret, at denne form for indgangsvinkel IKKE bygger på diagnoser, men at processen fra første færd er terapeutisk, bygget på den atmosfære og det samarbejde, der udvikles ved den første kontakt. Atmosfæren er accepterende og rummelig, hvilket hverken betyder dømmende eller ikke-dømmende. Dette bygges på den forståelse, at "klienten er den eneste, der fuldt ud har mulighed for at kende til dynamikken i egne oplevelser og egne handlinger..... det primære ansvar bevares da også hos klienten igennem hele processen, hvilket er vigtigt, også selvom det drejer sig om fysiske sygdomme".

Imens Rogers langt hen ad vejen bøjer sig for medicinsk videnskab og diagnosticering som den mest effektive behandlingsform mod fysiske sygdomme, stemmer hans holdning til behandling af mentale, emotionelle eller sociale problemer meget godt overens med en holistisk fremgangsmåde til sundhed. "Medicinsk behandling er generelt lindrende, men overfladisk. Man reducerer menneskeliv til at være specifikke problemer, der kan klares med specifikke medikamenter, dvs. symptombehandling, hvilket generelt set er ineffektivt, når man bruger det i forbindelse med en proces, der handler om at blive bevidst om sig selv. En mere holistisk proces med klientcentreret - i stedet for sygdoms- eller medicincentreret - terapi har et andet fokus, nemlig klientens bevidsthed om egne holdninger og oplevelser som noget, der findes *i ham* i stedet for at findes i målet for hans holdning og oplevelse, altså i omgivelserne.

Klientens dybere selvforståelse, integration af oplevelser, handlinger og selvbevidsthed medvirker til en generel følelse af uafhængighed, effektivitet, tilfredsstillende og glæde ved livet. I stedet for at styre, analysere eller rådgive klienten lægges vægt på vedkommendes egne, selvvalgte definitioner af sundhed og velvære samt strategier til at klare udfordringer eller til selvudvikling for bedre at kunne anerkende, berige, genopbygge og genskabe oplevelser til eget bedste og optimal ydelse. Igennem en sådan proces, der tilsyneladende "bare" går ud på at lytte, men som kræver en del evner og træning i aktiv lytning, får den enkelte klient styrke og kraft til at have hovedrollen i sit eget livs 'teaterstykke'.

At få styrke

Carl Rogers citerer i sin bog, "Med Personlig Kraft", Gertrude Stein:

"Spørgsmålet er ikke, hvad Paris giver dig, men hvad byen ikke tager fra dig".

Den samme magi findes i den sikre og blide tilgang til personen i den klientcentrerede behandling:

"Det er ikke det, at denne måde giver personen kraft og styrke, men det, at den aldrig tager den væk".

Rogers fortæller, at han gradvist har indset, at der i filosofien og teknikken bag den klientcentrerede metode ligger politiske betydninger. Skønt 'politisk' kan defineres snævert som de magt- og kontrolprocesser, der findes i regeringer og institutioner, indså han engang, at hans arbejde er radikalt, idet det går til roden og fundamentet af menneskelige interaktioner, og revolutionært, idet det skaber tydelige og vedvarende forandringer.

Det samme ses umiddelbart, når man har en klient, som oplever personlig transformation, men vil også give også genlyd i samfundet som helhed og derved passe sammen med den ældgamle visdom: Vil du ændre Verden, så start med at ændre dig selv.

Rogers' metode var faktisk radikal, fundamentalt modsat træningen af tusindvis af psykologer, psykiatere og læger, som gjorde terapeuten til autoriteten, og som ved brug af diagnose og recepter ville kurere klienten for sin sygdom eller dysfunktion i stedet for at støtte vedkommende i sin egen selvopdagelse og senere selvomsorg.

En logisk følge heraf vil formentlig være, at brug af terapeut på sigt vil gå af mode.

**"Den bedste leder er ham, som skaber tilstande,
hvormed han vil miste sit eget lederskab".**

- Thomas Gordon

Da John Thie først foreslog at udbrede Applied Kinesiology teknikkerne, idet han forestillede sig muligvis at "gøre sig selv og sine arbejdsløse", blev han kritiseret for at skabe reel / frygtet økonomisk konkurrence imellem læger, som havde brugt mange år på studier og havde økonomisk interesse i at bevare bestemte teknikker som "forretningshemmeligheder".

I 1990, da han gav de daværende instruktørtrænere (som grundlagde The International Kinesiology College) myndigheden til at skabe internationale standarder for TFH-instruktører og fortsætte programmet for TFH-instruktørtræningen, var intentionen at tillade en dynamisk vækst i TFH-programmet, så det kunne nå sit maximale potentiale til størst mulig gavn for flest mulig mennesker.

I Carl Rogers' "Klientcentreret terapi" skriver Thomas Gordon i et kapitel med overskriften "Gruppecentreret Ledelse og Administration", at man må fremhæve princippet om den personcentrerede indgangsvinkel til en gruppe, hvad enten det er familie, skole, organisationer eller firmaer. Han foreslår ".. en direkte forbindelse imellem i hvor høj grad, lederskab overgives til gruppen, og i hvilken grad, gruppen vil udnytte dens medlemmers maximale potentiale", hvor selvansvar giver den enkelte styrke og skaber en maximal frigørelse af konstruktiv kreativitet.

Gordon mener, at såvel grupper som enkeltpersoner i sig selv har evnen til at skabe harmoniske og produktive processer og fremgangsmåder. Især hvis ledelse ses som en udviklingsproces, der opmuntrer til absolut deltagelse, at alle tages med, at alle har ret til at blive hørt og forstået i en tryk atmosfære i spørgsmål af interesse for alle og/eller som vil påvirke hver deltager. Han erkender, at det *ikke* nødvendigvis er let at overføre den ikke-dømmende, accepterende terapeutiske indgangsvinkel og proces til andre sociale sammenhænge, især ikke til ledelse af organisationer og forretninger. Ikke desto mindre har alternativet også problemer: Den autoritative indgangsvinkel har en tendens til at skabe deltagelse, som er hovedsageligt reaktiv, negativ og ikke-produktiv.

Den udfordring, vi alle har som ledere i kinesiologifaget, kan dermed forstås som en naturlig udvidelse af den udfordring, vi har som 'afbalancører', lærere, terapeuter og kinesiologer. Det handler om at have respekt og mod til at løbe en risiko og skabe tid og rum til ægte personlig deltagelse og opbygge den enkeltes ansvarlighed for positive indtryk, hvilket er andet end snæver selvoptagethed. Som Louise Hay skriver i 'Healers on Healing':

*".....vi mennesker er regeringen, vi er kirkerne, vi er sundhedssektoren.
Forandringerne bliver nødt til at komme ved hjælp af os.
Når nok mennesker er villige til at leve på denne måde, tror jeg, vi får fred i Verden.
Og så kan vi virkelig begynde at studere vore muligheder".*

oooOOOooo

Matthew Thie, M.Ed., Præsident forTFH Education o.m.a., er søn af nu afdøde John F. Thie. Læs mere på www.touch4health.com

Vil du læse mere om TFHs udspring og baggrund og metoder til at udvikle kommunikation, bevidsthed og sundhed:

- "Selfcare. How to be somebody" af Yetta Benrhard
- "Making Contact" af Virginia Satir
- "Client Centered Therapy" af Carl Rogers
- "Parent Effectiveness Training" af Thomas Gordon
- "Healers on Healing" samlet af Richard Carlson og Benjamin Shield.