

Kriget är slut

Veckokursen essentials var den intensivaste och mest djupgående kurs jag har deltagit i. Den gav mig aha-upplevelser och insikter, vänner för livet och praktiska verktyg för att kunna leva mer medvetet i vardagen.

Jag sitter i ett stort rum på Psykosyntesakademin i Stockholm tillsammans med femton för mig främmande människor och två lärare, Angelica Dilschmann och Fredrik Lundh. Vi får papper och kriterior och ska rita våra förhoppningar inför kursen. Sedan delar vi med oss, sitter i ring och berättar om våra teckningar och om oss själva, om våra rädslor, drömmar och förhoppningar. Det känns litet avigt i början, att vara så självutlämnande. Men det släpper snart. Efter den första dagens olika övningar vet jag mer om mina nya vänner än jag vet om många bekanta som jag har känt i årtal. Och jag har öppnat mig och berättat om det allra hemligaste, det som gör mest ont i mitt liv.

Nästa dag handlar teoripasset om delpersonligheter. Hur vi alla är mångsidiga och har motstridiga behov. En person tänker si, en annan tänker så. Det blir problem när vi fastnar i en delpersonlighet, så att vi inte har ett fritt val. När vi till exempel *alltid* sätter andras behov före våra egna. Delpersonligheter uppkommer, som ett försvar, i tidig ålder. De har ett överlevnadsvärde, det är därför det är så svårt att släppa dem. Angelica berättar om den japanske soldat som hittades under 70-talet på en ö i Stilla havet och som kämpade för att försvara den. Han visste inte att andra världskriget var slut för länge sen. Han vägrade låta sig övertygas, ända tills man letade rätt på hans gamle befälhavare, som lyckades få honom att lämna ön. Det var en verklig kris för mannen.

- Det här stämmer på oss litet till mans, säger Angelika. En delpersonlighet fortsätter att köra sitt eget race. Vi blir lojala soldater, som inte vet att kriget är slut, och att vårt beteende inte är ändamålsenligt längre. Det bästa vi kan göra är att tacka en envis delpersonlighet för vad den har gjort, ”men nu behövs du inte längre”.

Efter teoripasset gör vi flera övningar för att utforska våra delpersonlighet och vilka tankar som styr oss.

Så här fortsätter dagarna, varvade pass med teori och praktik. På övningarna följer alltid att vi delar med oss av våra erfarenheter, tankar och känslor. Gruppen blir otroligt sammansvetsad. Dessutom lär jag mig mycket av att lyssna på de andra. Vi lär oss om det lägre och det högre omedvetna, om hur själen uttrycker sig genom kropp, känsla och tanke. I en övning utforskar vi känslor som ilska, glädje, sorg och rädsla. Vi talar om det transpersonella självet, hur människan är större än hon tror och kan höja sig över sina begränsningar. Vi talar om viljan.

En dag får vi en individuell psykoterapisession, medan några av de andra kursdeltagarna sitter med som åskådare. Fredrik är terapeut under min session. Då har jag just haft en konflikt med min partner, per mejl eftersom han är ute på långresa. Jag har reagerat barnsligt och gått in i gamla beteendemönster, försökt få honom att känna skuld. Han har svarat fientligt.

Det här vill jag ta upp under sessionen. Jag uttrycker först mina känslor tydligt och starkt inför Fredrik. Sedan föreslår Fredrik att vi ska låtsas placera min partner i en stol och att jag pratar direkt till honom. Då låser jag mig plötsligt och får inte ut mig ett enda vettigt ord. Fredrik talar om för mig vad han observerar, att jag mister min kraft. Själv inser jag, flera timmar senare, att det är så här jag ofta gör, jag tystnar. Som om jag inte hade rätt att känna det jag känner.

Nästa morgon har jag fått ett mejl från min partner där han ber om ursäkt för att han har varit vass. Han ger sin syn på den situation jag blivit upprörd över. När jag sedan delar med mig av vad som hänt inför gruppen inser jag att jag har reagerat som när jag var barn och kände mig mobbad. Men situationen i dag är inte alls densamma.

Precis som den japanske soldaten har jag levt kvar i det förflutna. Kriget är slut!

Näst sista kursdagen gör vi en lång visualiseringsövning. Vi arbetar två och två. En person ligger på en madrass och gör en inre resa, uppgiften är att leta efter en skatt. Den andre är bisittare, observerar och skriver ner vad som sägs. Min partner i

övningen går in i en lång och fantastisk inre resa, jag tänker att jag antagligen inte kommer att uppleva någonting. Jag har fel. Jag får rika inre bilder och jag hittar på sätt och vis en skatt. Det är ett möte med en vis man på en strand, jag tolkar det som ett möte med mitt högre jag. När jag gör en teckning för att beskriva vad jag upplevt, ser jag att den är ett slags svar på den teckning jag gjorde första dagen om mina förhoppningar inför kursen.

Det jag tar med mig, rent konkret, är ett löfte att varje dag, innan jag går och lägger mig, ta en stund för att summera vad som hänt under dagen, hur jag reagerat och varför. För att bli mer medveten om vad som styr mig.

Gruppen har haft en återträff sedan kursen, som var för ett halvår sedan. Det var som om vi inte varit åtskilda en enda dag. Så lätt att öppna sig för varandra. Flera hade tagit avgörande beslut och förändrat sina liv. Några går nu tvåårsutbildningen. Det kallar jag för en kurs som gör skillnad.,