

KAPITEL 11

GEARSKIFT til indre forankring

Dette kapitel sætter fokus på hvordan man aktivt træner gearskifte. Med rammesætning af gearskift-fagligheden og en række modeller og øvelser.

Refleksion er gearskifte-nøglen

Begrebet gearskift er vigtigt for det praktiske arbejde med de ideer og anvisninger, som vi taler om i denne bog. Gearskift er det at bevidstgøre skift af enhver art, at vide af, hvad der sker, mens det sker. Og gearskift er en ganske enkel metode til at blive nærværende generelt og specifikt i forhold til skift.

En afgørende menneskelig evne er evnen til refleksion – at vide af det at vide. Med den refleksive evne løftes vi potentielt – fra levende systemers selv-organiserende proces – hvor den basale dynamik handler om overlevelse – og efterfølgende har reproduktion som mål. Refleksionen udvider vores bevidsthed i tid og rum og bringer os i en umiddelbar eksistentiel situation.

Gearskifte handler altså om at åbne til kroppens og nervesystemets selvorganiserende balance-regulerings-dynamik. Begynde at øve sig i at opleve og 'se' hvordan systemet gør hele tiden – nogen gange med mere flow og andre gange med større træghed.

Enhver øvelse der har til formål at opleve, se og bevidstgøre 'den man er'/realiteterne – er i denne forståelse et gearskift.

Grundformen er at gøre kroppen – og med særligt focus på det autonome nervesystem – til grundformen – til øvelses-område. Det betyder også at de fleste af kapitlerne i denne bog indeholder stof der umiddelbart ville kunne omsættes til ens eget gearskift-program. Det gælder fx for beskrivelserne og modellerne af de emotionelle og mentale modeller i kapitel 3 og 4.

Det at bevidstgøre *skift* af enhver art – at vide af hvad der sker mens det sker – en ganske enkel metode til at blive nærværende generelt og specifikt i forhold til skift.

Livsprocesser

Livsprocesser orienterer sig via forskellige former for polaritet – spænding/afspænding, tiltrækning/frastødning, lyst/ulyst, plus/minus, varme/kulde, lys/mørke osv.

Der findes efterhånden rigtig megen viden om livsprocesser. Der er tale om både overordnet generel viden og subtil specialiseret viden. Om det menneskelige indre og om mellemmenneskelige processer, om levende systemer, om sammenhænge og overordnede organisationsformer, om økologi og bæredygtighed. Der findes samlet set en meget omfattende mængde viden, og alt for sjældent indgår og benyttes denne viden tværfagligt i en helhedsorienteret sammenhæng.

Kontakten til en selv

Vi kan skærpe opmærksomheden på overgange ved at bruge øvelser og træning med bevidst nærvær. At kende grundlæggende aspekter af sig selv indefra er for det enkelte menneske en disciplin i bæredygtighed – selve det at nuancere sansningen og italesættelsen af krop, følelser, tanker og relationer, sådan som de opleves indefra, opbygger evnen til at indhente en mere omfattende feedback fra ens eget system. Dette medvirker samtidig til, at evnen til nærvær og kontakt til omgivelserne og andre mennesker forøges. Samlet set forbedres feedback både indefra og udefra, og over tid indarbejdes en mere grundlæggende fleksibilitet i tilpasningen og justeringen af livsprocesserne.

Gearskift handler om at kunne optimere kontakten med sig selv, med det centrale orienterings system.

Mennesket – krop, følelser, tanker, relationer

I vores måde at være til stede i os selv i nuet, har vi hver for sig fundet nogle grundformer eller mønstre at orientere os efter inden i og derfra ud i verden. Nogle mennesker identificerer sig fx mest med deres krop. De oplever sig selv og taler om sig selv ud fra sansbegreber. Andre er meget mere identificerede med deres følelser. De oplever og beskriver deres indre tilstand med følelsesbegreber. Atter andre er så opslugte af indre dialoger og tanker og beskriver sig selv og deres verden mentalt –



intellektuelt. Og atter andre spejler sig hele tiden primært i andre og er så ydrestyrede, at de oplever verden set uden for sig selv.

At være primært identificeret med en central del af sig selv er udbredt og almindeligt, og på lang sigt giver det et begrænset selvkendskab. Det giver samtidig en begrænset udnyttelse af ens ressourcer og af feedback-mulighederne.

Krop

Kropssansninger danner grundlag for hjernens rationelle beslutningsprocesser. Før ordene udfolder der sig alle former for sansninger, der er med til at forme og skabe den indre subjektive oplevelse.

(...) udførelsen af alle disse processer – emotion, følelse og bevidsthed afhænger af repræsentationer af organismen. Deres fælles kerne er kroppen.

Populært kan man kalde amygdala for krops-jeget, fordi den stadige skannende sanser-opmærksomhed i amygdala bruger alle dele af kropssystemet som vurderingsparameter. Det som Antonio Damasio har udfoldet i sine teorier om somatiske markører.

Kropsfølelser er det, der henviser til de fysiske forandringer, der finder sted i kroppen og nervesystemet forud for en følelse.

Følelser

Emotioner, følelser og stemninger hører til blandt de afgørende informations-flow inde i og mellem mennesker. Vi bruger følelser til at orientere os, til at vurdere om noget er positivt eller negativt. Emotioner og følelser leder energistrømmen i bevidsthedsprocessen og tilfører de indre repræsentationer en kvalitativ dybde og værdinuancering. Følelser er helt centrale i de integrative processer, der har at gøre med forøgelse af kompleksitet og balance i ethvert system.

Tanker

Tankerne genereres fra krop og sansninger inde og ude og de dertil knyttede følelsesmæssige opmærksomhedsmønstre. Tankerne kommer og går som led i den selvorganiserede, implicitte ‘sanser-føle-årvågenheds-proces’, der altid foregår. Man kan ikke vælge ikke at tænke. Man kan vælge at vide af, at man tænker.

Tænkning indgår som et centralt element i vores informationsbearbejdning, og den foregår ofte uden for bevidstheden.

– Siegel

The fact that the major language area (Broca) of the human brain is also critical for imitation and contains mirror neurons offers a new view of language and cognition in general (...) Our mental processes are shaped by our bodies and by the types of perceptual and motor experiences that are the product of their movement through and interaction with the surrounding world, This view is generally called embodied cognition, and the version of this theory especially dedicated to language is known as embodied semantics. The discovery of mirror neurons has strongly reinforced this hypothesis that cognition and language are embodied.

– Iacoboni

Relationer

I det andet menneskes ansigt møder vi vores egen væren som menneske. Det er først i det øjeblik vi erkender og anerkender hinanden gensidigt som mennesker, at vi bliver til medmennesker.

– Bauer

Når vi således perciperer en andens emotionelle eller følelsesmæssige udtryk, skabes denne tilstand automatisk inden i os på grund af spejlneuroner. (Siegel). Man har i mange år vidst, at alle pattedyr har et udviklet limbisk kredsløbssystem til at 'læse' andre individers indre tilstande; primater har herudover via spejlneuroner udviklet en enestående evne til at skabe en indre tilstand, der ligner andres.

Hjernen er bygget til at spejle, og netop gennem spejling – gennem simulation i vores egen hjerne af den følte oplevelse af andres sind – kan vi dybt forstå, hvad andre føler.

Gearskifte kan beskrives som en trappe

For hvert trin udbygges kontakten til systemet.

- 1) Det første trin, som allerede er beskrevet i kapitel 10 handler om at gøre sig klart, at man er på vej til at skifte fra én situation til en anden, fx fra arbejde til hjem.

Det kan også handle om at komme fra en pause, man har holdt, og tilbage til undervisningen, eller det kan være, at man er på vej fra en arbejdssituation og ind til et møde. Og gearskiftet er, at man bevidstgør – gør sig klart – at man nu er på vej ind i noget, hvor der skal være en anden form for opmærksomhed eller koncentration eller fokus, og at man samtidig slutter det af, man kommer fra, og lægger det bag sig. Dette første trin svarer til ideen i den oprindelige øvelse til forebyggelse af udbrændthed.

- 2) Trin 2 handler om at følge åndedrættet ind og ud fx 2-3 minutter – vær opmærksom på indåndingen ind gennem næseborene – og udåndingen ud gennem munden.
- 3) Trin 3 Kaldes *rum i rum i rum* – den bevæger sig gennem følgende trin – og A+B er med lukkede øjne (s. 110-111).

ØVELSER med balancebræt og Tuning Board

En af de mest direkte måder konkret at træne kroppen i at mærke sig selv kan foregå med et balancebræt.

Man stiller sig på brættet nogle minutter – holder eller ikke holder balancen – men man træner.

Efter fx 5 minutter træder man ned og står med lukkede øjne og mærker i ca. 1 minut:

- a. Fødderne
- b. Hænderne
- c. Toppen af hovedet
- d. Fornemmer overfladen/huden på hele kroppen
- e. Slutter med at mærke hjertet

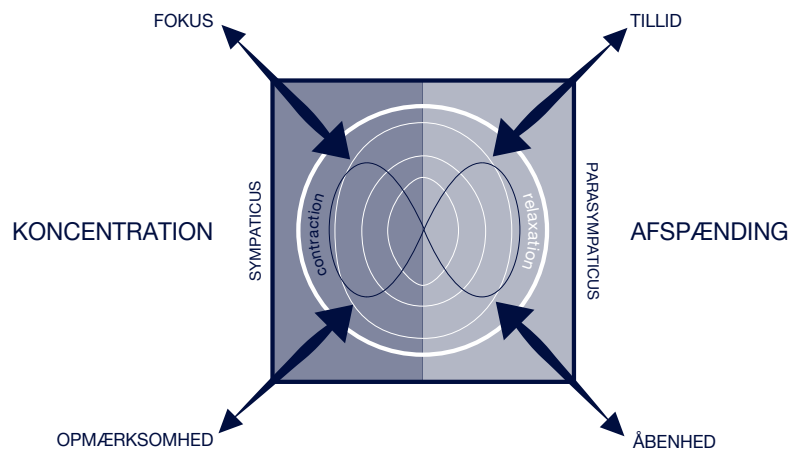
Det der opbygger balance fysiologisk er en helt konkret dynamik mellem spænding og afspænding. Så balance-træning arbejder fysiologisk i same område som det autonome nervesystem.

Balance er ikke en statisk tilstand – ikke en opnåelig variant af forestillingen om perfektion (som i øvrigt i sig selv er en del af problemet, når man er svækket/traumatiseret) – tværtimod er balance en dynamisk, fleksibel, vekslende tilstand af foranderlighed – ikke ulig den gyroskopiske dynamik i et kompas.

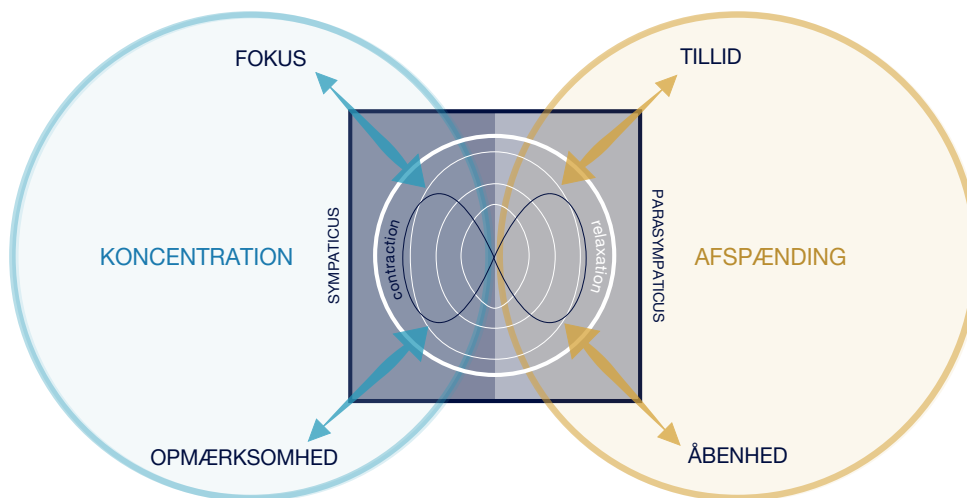
Tilstanden er snarere ‘flydende bevægelig’ – orienterende sig – i kontakt med rummet/omgivelserne og en selv – samtidigt. En fluktuerende og dynamisk tilstands-proces af komplekmentær ‘spænding og afspænding’.

Senere kan træningen fordybes med et Tuning Board, som arbejder meget mere subtilt.

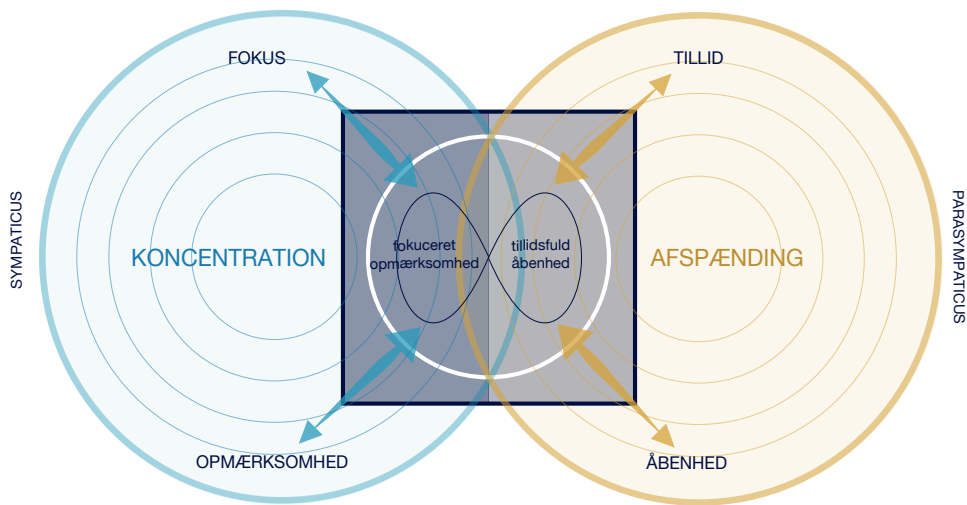
GEARSKIFTE som trinvis kapacitetsopbygning



ANS
det autonome nervesystem

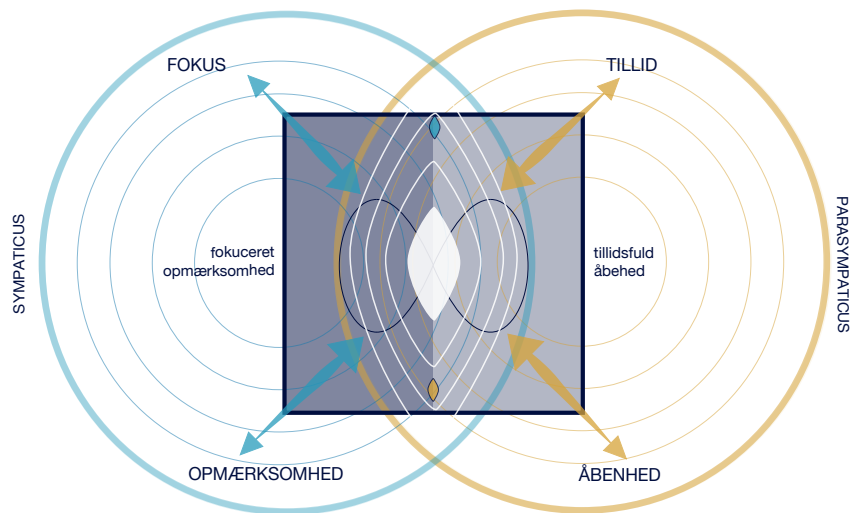


TRIN 1
øve hver for sig



TRIN 2

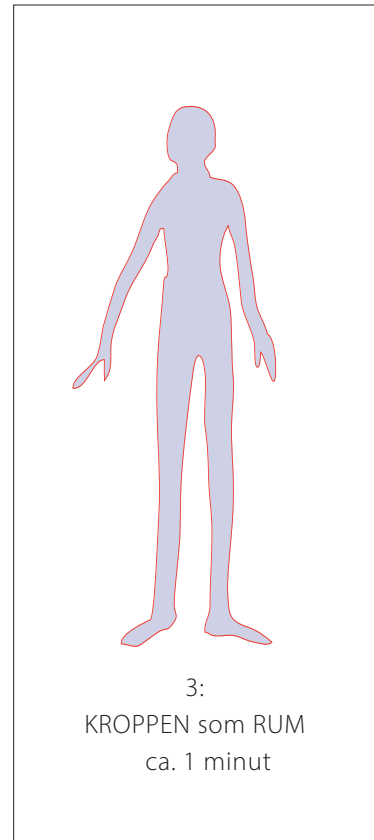
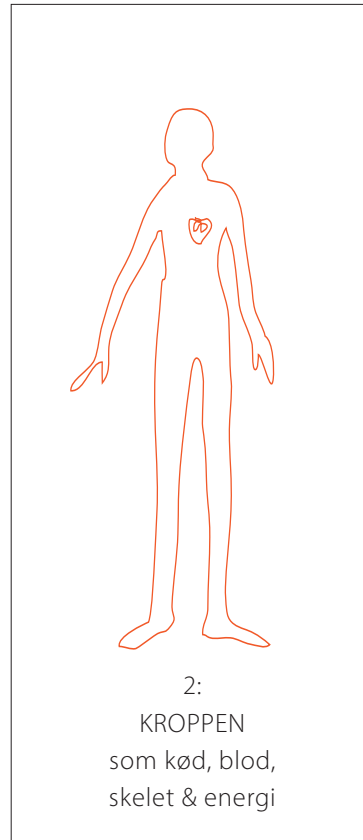
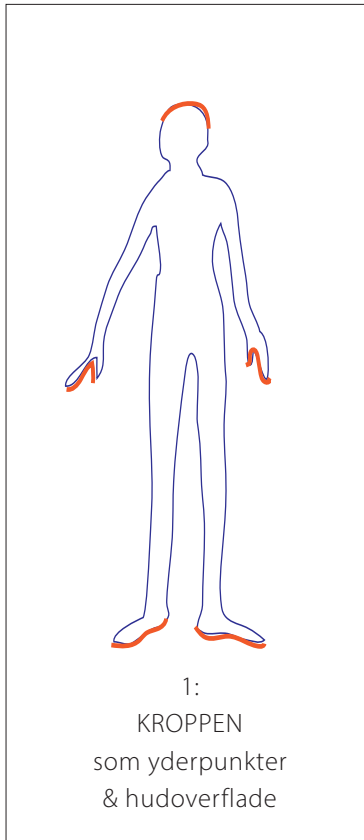
både – og funktionen – øjeblikke af balance



TRIN 3

stabiliseret vidnefunktion

A: Kroppen som rum – guidet gennem disse aspekter (med lukkede øjne)

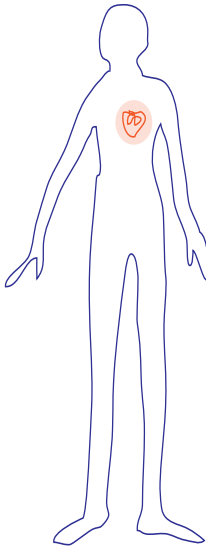


GEARSKIFTE ØVELSE

110

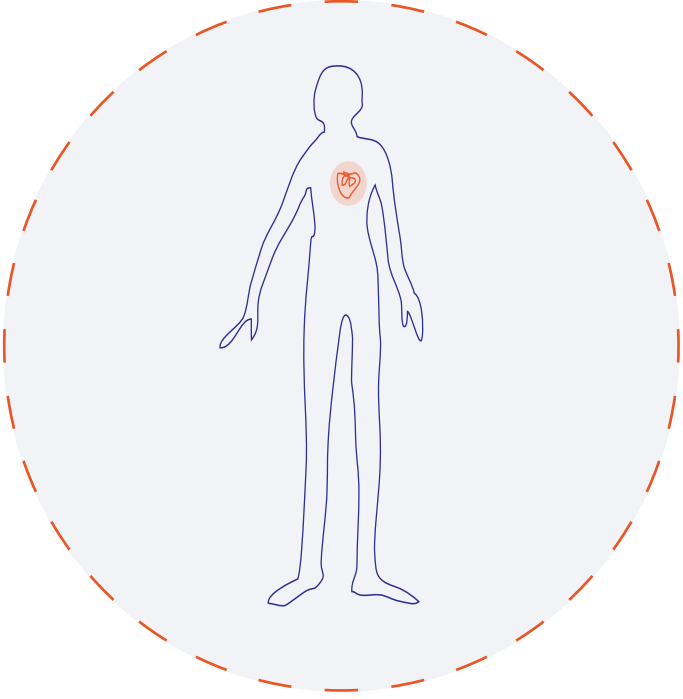
RUM i RUM – grundøvelse i at genoprette balance

B: HJERTET som fokus



HJERTET
Med lukkede øjne:
flyt opmærksomheden fra
krop-rummet til hjertet –
med hjertet som fokus i
krop-rummet
Mærk hjerte • ca. 1 min

C: RUMMET – i samtidig kontakt med hjertet/kroppen



RUMMET
Med åbne øjne:
se ud i rummet du er i – uden at fokusere – behold samtidig
kontakt med hjertet og kroppen – 50/50 opmærksomhed
inde i kroppen og ude i rummet • 1-2 min
Luk øjnene igen – mærk hjertet – mærk kroppen
Klargør for dig selv – hvad hedder det jeg sanser lige nu? –
hvordan oplever jeg mig selv lige nu?

KAPITEL 12

Indre natur – Femkanten

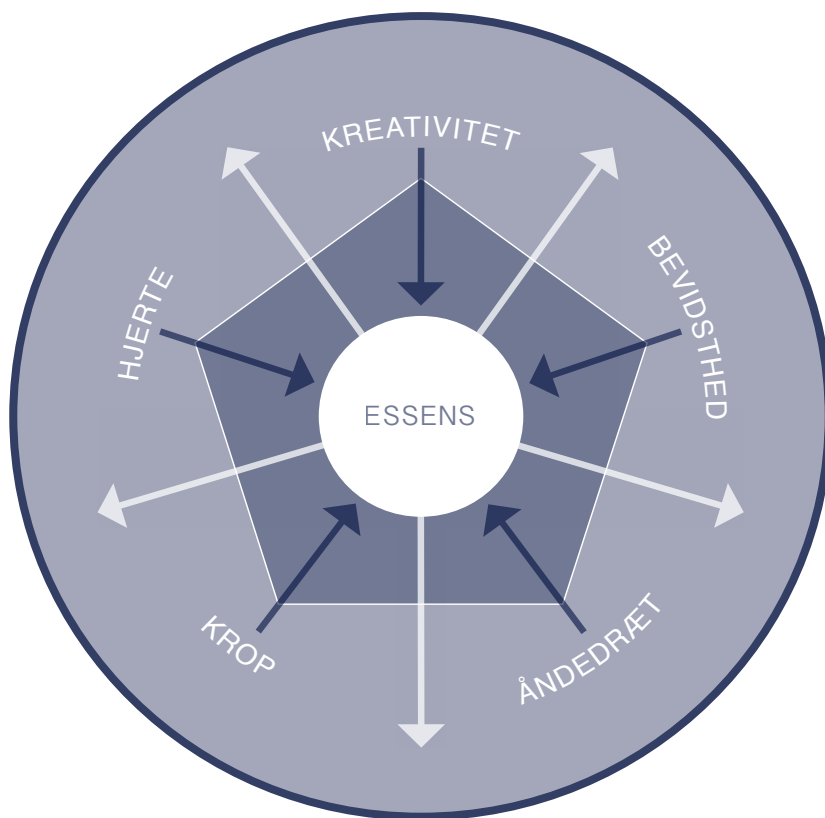
Kapitlet er en introduktion til det perspektiv og trænings-landskab som kaldes femkanten (eller pentagrammet, empatistjernen) – om de ‘ikke-tilærte kompetencer’ – første gang beskrevet og udgivet i bogform i: “Et essay om indre frihed” af Jes Bertelsen, 2010.

Det vi alle allerede kan

Afsættet og rammen for fem-kanten er fem kompetencer vi alle har. Der er tale biologiske og fysiologiske grund-komponenter som er til stede fra fødslen: Kroppen, åndedrættet, hjertet, vågenheden/bevidstheden og kreativitet forstået som livs-udtryk. Der er altså tale om basale forudsætninger som evolutionen har stillet til rådighed for os mennesker – og så de afledte kompetencer vi har oparbejdet i mødet med livet gennem disse fem porte.

De første et-to år af livet akkumuleres disse kompetencer som sprogløse ‘krops-energetiske plus/minus erfaringer’ – det der indgår i dannelsen af de emotionelle modeller.

Femkantens perspektiv på ‘ikke-tillærte kompetencer’ har været helt afgørende for mit arbejde med at forstå forskellen på mentale modeller og emotionelle modeller. Selve det at vi har et helt landskab i vores indre, som ikke er defineret ude fra kulturen og sproget. Det betyder jo ikke at kulturen – og dermed sproget og de mentale modeller ikke ‘mener’ alt muligt om disse fem områder – det er helt uundgåeligt. Det der er vigtigt er at vi har mulighed for at åbne til et landskab, bagom de mentale modeller og sproget. At vi ved at sætte disse fem porte på den øvelsesmæssige dagsorden kan påbegynde en rejse ind mod dybereliggende aspekter af den man er. Aspekter som kan medvirke til at ‘natur-dynamikker’ bliver mere synlige – og at vi via dette inviteres til at fornemme mere upersonlige eller kollektive sider af en selv – fornemme mere af helheden.



FEMKANTEN

En invitation til at åbne fem 'døre' ind i os selv, som vi alle er fødte med kontakt til – naturlige kompetencer forankret i krop, åndedræt, hjerte, bevidsthed og livs-kreativiteten. De fem porte/døre er almene, og hviler på medfødte muligheder i vores biologi og natur. De fem områder trænes først et ad gangen og senere i kombination, så fx tre områder aktiveres samtidig.

Den samlende ramme er kroppen, som de andre fire indgår i og cirkulerer med.

Modellen er et kort over grundlæggende elementer i et mere helt menneske, og det inviterer til og beskriver måder, hvorpå det er muligt at bevæge sig ind i sig selv gennem:

1. KROPPEN

2. ÅNDEDRÆTTET – de energetiske bevægelser forbundet med vejrtrækningen og kontakt til det autonome nervesystem.

3. HJERTET – tilknytning, tillid, tryghed, samhørighed.

4. GRUND-KREATIVITETEN – den realitet at vores krop, sind og omverden opleves som værende i uafbrudt forandring.

5. VÅGENHEDEN eller **BEVIDSTHEDEN** som sådan.

Ideen med femkanten er at bevægelsen dybere ind, fremmes af at man kombinerer 3 eller flere porte i samme øvelse. Som foreslået i *Empati – det der holder verden sammen* – bogen, kan det dog være en fordel at lære dem at kende en for en.

Som det første kan man helt konkret tage kontakt til fem-kanten med opmærksomheden – klargøre at man mærker kroppen, lægger mærke til åndedrættet, mærker at hjertet slår (evt. ved at lægge en hånd på hjertet), registrere at man er vågen og ved bevidsthed – og til sidst oplever grund-kreativiteten gennem at man er levende – mærker energi og liv i kroppen.

Dernæst kan man vælge at fordybe sig lidt mere i hver af de fem:

1) At blive bevidst om kroppen – ved at fordele og bevæge opmærksomheden jævnt gennem kroppen for at kunne mærke den i sin helhed. Der findes en stor variation af krops-skannings øvelser, hvor man kan hente inspiration.

- 2) **At blive bevidst om åndedrættet** – ved at iagttage det uden at gribe ind. Altså lægge mærke til indåndingen, pause, udåndingen, pause, indåndingen osv.
- 3) **At blive bevidst om hjertet** – ved at tænke på et menneske man holder af – og således aktivere følelser.
- 4) **At blive bevidst om at man er vågen** – ved at lægge mærke til at tanker kommer og går.
- 5) **At blive bevidst om grund-kreativiteten** – ved at klargøre alle de mange måder det umiddelbart er muligt at mærke at man er levende.

Disse øvelser er direkte hentet fra eller inspireret fra øvelsesafsnittet i før nævnte Empati-bog.

I bogen *Dejlig er Jorden* bringer Jes Bertelsen femkanten i relation til cirkulationerne mellem biosfæren og os – fx selve det at vi alle har en krop og trækker vejret og hvordan det hænger sammen den større helhed. Kroppen relateres fx til de to grundbehov før alt andet: mad og vand. Som inspiration bringes en af øvelserne i sin helhed.

ØVELSE 3 – Vandcirkulationen:

Sæt dig til rette, og spænd af i kroppen.

Fordel bevidstheden ud i kroppen – i hele kroppen – og mærk eller forestil dig så fornemmelsen af vand, af cirkulationen af vand i dig selv.

Fornem, at vand cirkulerer igennem alle levende væsener, planter, dyr, mennesker – og i hele det globale system, i helheden. I hele det globale system cirkulerer vandet på denne måde – og det strømmer igennem alle individer.

Lad bevidstheden hvile afslappet med fornemmelsen af vandcirkulationens uafsladelige bevægelse på kloden og igennem alle levende væsener.