Veien hjem til hjertet

Slik begynner du å slippe kontrollen

Vi har nok kunnskap.
Det vi trenger er å kjenne og gjøre. Denne guiden viser deg, steg for steg, hvordan du kan møte følelsene dine i praksis og finne roen i kroppen igjen.

@caroline.kjus

Det er skummelt å slippe kontrollen. For når du gjør det, mister du det som en gang har holdt deg trygg.

Alt det du har brukt for å holde deg oppe som å forstå, analysere, prestere, være flink slutter å fungere når kroppen begynner å sende tydelige signaler om at denne måten å leve på ikke fungerer for deg lenger.

Å kjenne på følelsene kan føles brutalt, rotete og kaotisk. Du vet ikke helt hva du skal gjøre med alt som dukker opp, og kanskje prøver du å finne en ny mal. En ny måte å gjøre det «riktig» på.

Men det finnes ingen perfekt måte å føle på.

Dette handler ikke om å forstå med hodet, men om å tørre å lytte til kroppen. Å la følelsene få være der, uten å dømme, uten å fikse. Bare puste og være med det som er.

Jeg vet hvor vanskelig dette kan være og hvor mye mot det krever å gå inn i det ukjente.

Derfor har jeg laget denne guiden. For å gi deg et trygt sted å begynne. En enkel måte å øve på å slippe kontrollen, og sakte bygge trygghet i deg selv, ett pust om gangen.



Jeg heter Caroline, er 38 år og mamma til to barn på 12 og 15 år. Det var faktisk på grunn av dem at jeg startet reisen tilbake til hjertet mitt.

For noen år siden satt jeg med en rapport fra barnevernet foran meg. Der sto det svart på hvitt at jeg var ettergivende, og at jeg drev med brannslukking. Det gjorde vondt å lese hvordan jeg ble sett utenfra. Som om jeg ikke var bra nok. Som om jeg var feil.

Samtidig ble det et vendepunkt. Jeg forstod at noe måtte endres, men jeg visste ikke hvordan.

Jeg gjorde alt jeg trodde var riktig. Alt jeg trodde ble forventet av meg. Men jeg tok ikke hensyn til kroppen min. Jeg var konstant sliten, ofte syk og i konflikt med mennesker rundt meg. Jeg gråt over småting, følte meg misforstått og mislykka.

Jeg prøvde å finne ut av alt på egen hånd. Men uansett hvor mye jeg lærte eller prøvde å forstå, ble jeg stående fast i de samme mønstrene.

Først da jeg begynte å søke innover, begynte livet sakte å forandre seg. Jeg fikk speiling, trygghet og støtte fra mennesker som kunne holde rommet for meg uten å dømme. Jeg gråt mye. Men for første gang ble følelsene mine møtt.

Jeg fikk et språk for det jeg kjente på. Og jeg begynte å forstå kroppen min. Etter hvert ble det tydelig for meg at det ikke handler om å forstå mer, men om å praktisere.

Ved å møte følelsene og tørre å slippe kontrollen, selv når det føles kaotisk og ubehagelig. For hver gang jeg gjorde det, ble jeg litt tryggere. Og muren rundt hjertet begynte sakte å sprekke.

I dag står jeg stødig i meg selv, og hjelper andre kvinner til å gjøre det samme. Jeg vet hvor skummelt det er å slippe taket. Og jeg vet hvor frigjørende det er når du endelig gjør det.

Målet mitt med denne guiden er å vise deg hvordan du kan begynne i praksis med små steg, i ditt eget tempo. For det er her reisen hjem til hjertet starter.

1. Bli bevisst slik at du ser mønstrene dine

Før du kan skape en endring, trenger du å bli bevisst på hvordan du håndterer følelsene dine når du blir trigget.

Legg merke til:

- hva som trigger deg
- hvordan kroppen din reagerer
- hvilke reaksjonsmønstre som går igjen

I dette første steget skal du kun observere uten å dømme deg selv. Når kroppen går i alarmberedskap, har du nemlig ikke mulighet til å stoppe reaksjonen enda. Kroppen gjør det den kan for å beskytte deg.

Hva er et trigger?

En trigger er noe eller noen utenfor deg som vekker noe vondt eller ubehagelig i deg. Da går kroppen automatisk i beredskap – fight, flight eller freeze og du reagerer slik du har lært for å overleve.

Det betyr ikke at du gjør noe feil. Det betyr at kroppen din prøver å ta vare på deg.

Husk dette

Du trenger ikke å endre noe nå. Det holder at du begynner å legge merke til med nysgjerrighet og vennlighet. Det er så viktig å være god mot seg selv i prosessen.

Disse oppgavene vil hjelpe deg å bli bevisst dine mønstre

1. Sett en påminnelse på mobilen 3 ganger i løpet dagen, hvor det står “Hvilke tanker og følelser har du nå? Tjener de deg? Hva vil du ha i stedet for?”

2. Skriv ned tankene du får

3. Er det ting som går igjen? Legg merke til dette.

2. Trygge deg selv og kjenn hvor smerten sitter

Gå for deg selv så snart du har mulighet.
Pust inn gjennom nesa og ut gjennom munnen. Det er fint å lage lyd.

Hvis du kjenner for å gråte så la det komme.
Rist forsiktig i kroppen.

Si stille til deg selv:
Jeg er trygg. Jeg ser deg. Jeg hører deg. Jeg forstår deg. Jeg er her og holder deg.

Begynn så å kjenne etter i kroppen.
Hvor sitter smerten eller ubehaget?
Legg hånden der og pust rolig inn mot stedet.

Hvorfor lage lyd og bevegelser?

Når du lager lyd og beveger kroppen, gir du nervesystemet beskjed om at det er trygt. Følelsen får bevege seg gjennom deg, i stedet for å bli holdt tilbake.

De fleste av oss har lært å undertrykke følelser. Da blir de lagret i kroppen. Her øver du på å gi slipp, litt etter litt.

Denne øvelsen vil hjelpe deg å få bedre kontakt med kroppen

Start dagen med å hoppe forsiktig og riste på hendene i 1 minutt.

3. Vær nysgjerrig og trøst deg selv

Når kroppen har roet seg litt, kan du vende oppmerksomheten innover. Still deg selv noen enkle spørsmål uten å presse frem svar:

- Hva trenger du fra meg nå?
- Kan du vise meg det indre barnet?
- Hva prøver du å beskytte meg fra?
- Hva mer trenger du fra meg?

Svarene kan komme på ulike måter. Som følelser, ord, bilder, minner eller kroppslige fornemmelser. Det finnes ingen riktig eller gal måte å oppleve dette på.

Når du kjenner hva som ligger der, kan du begynne å trøste deg selv. Slik du ville gjort med ditt eget barn eller en god venninne. Gi deg selv en klem. Si at du forstår henne. At hun er elsket akkurat som hun er. Takk henne for at hun har prøvd å beskytte deg.

Fortell henne så at hun ikke trenger å gjøre det alene lenger. Du er voksen nå. Og du er her for å ta vare på henne.

Her kan du notere ned svarene som kommer til deg:

Hva er indre barn?

Det indre barnet er deg som liten. Det er her mange av mønstrene og reaksjonene dine ble formet.

Selv om du ikke husker alt som skjedde da du var barn, gjør kroppen din det. Derfor kan reaksjonene dine i dag føles sterke og vanskelige å forstå med hodet.

Denne øvelsen hjelper deg å møte deg selv med trygghet, i stedet for kritikk.

Vær bevisst på dette

Disse stegene er en prosess, og du trenger ikke å skynde deg. Du trenger heller ikke å forstå alt med én gang.

I begynnelsen kan det føles uvant og litt rart, kaotisk eller ubehagelig. Det er helt normalt.
Å gjøre noe på en ny måte vil alltid ta deg litt ut av komfortsonen.

Legg merke til om du får et ønske om å gjøre dette riktig, eller perfekt. Møt det med kjærlighet. Her finnes det ingen fasit.
Jo flere ganger du øver, jo tryggere blir kroppen. Og etter hvert vil dette føles mer naturlig og mer som deg.

Kroppen din vet hva den gjør. Denne prosessen handler ikke om å presse fram noe, men om å tørre å gi slipp på kontrollen og begynne å stole på det som skjer på innsiden.