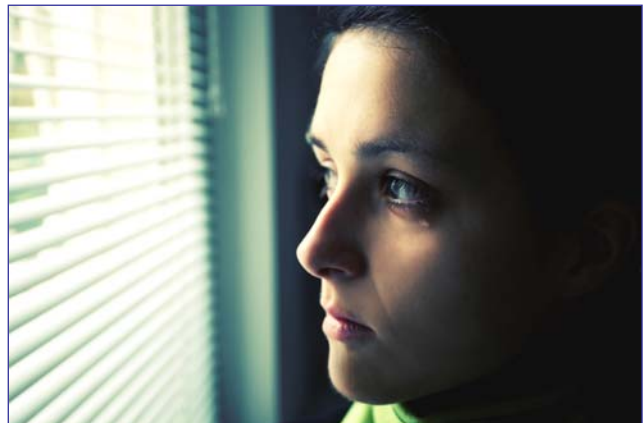


Indre Frigørelse og Mindfulness MBSR hos Kasha Hansen – en succes historie

Jeg vågner hver morgen med angst som lammer mig fuldstændig. Jeg er angst for at stå op. Jeg er angst for at tage tøj på. Jeg er angst for at gå i bad. Jeg er så bange for at gå i skole, at jeg græder hver morgen og ikke kan finde ud af at komme ud af døren. Jeg er bange for at gå i Netto, da jeg er angst for at beslutte mig for hvilken ost jeg skal købe.



Jeg er angst for hele mit liv. Jeg føler at jeg ikke kan trække vejret fordi angsten snører min hals sammen. Og jeg skammer mig så meget over min tilstand, at jeg ikke snakker med mine venner mere.

Dette var hverdagen for mig, en 26-årig studerende pige. Jeg anede ikke hvor angsten kom fra. Den var kommet snigende og pludselig fyldte den hele min verden og hele mit liv. Jeg var ustabil i skolen og græd i timerne. Der gik noget tid før mine lærere endelig foreslog at jeg skulle tage sygeorlov. Jeg havde en angstneurose med depressive træk og måtte tage sygeorlov fra mit studie.

Lykkepiller – en psykisk panodil?

Jeg begyndte derpå i terapi, og den psykolog jeg startede hos insisterede på at jeg skulle tage de såkaldte "lykkepiller". Umiddelbart havde jeg dog en modstand mod at tage lykkepiller, da jeg forestillede mig at de ville bedøve de problemer som jeg egentlig havde brug for at arbejde med – en slags psykisk smertestillende medicin der ikke kurerer problemet, blot dæmper smerten. Og da min psykolog og jeg ikke kunne blive enige om hvorvidt jeg skulle tage lykkepiller eller ej, afbrød jeg terapien.

Så fik jeg anbefalet Kasha Hansen og gik til et "Mindfulness" kursus hos hende.

Mindfulness og tankemønstrene

Dette kursus tager udgangspunkt i begrebet Mindfulness som er en gammel buddhistisk praksis, der er blevet videreudviklet i 1970'erne af amerikaneren Jon Kabat-Zinn med henblik på helbredelse af mennesker med stress, angst og depression.

Mindfulness-kurset hos Kasha Hansen går ud på gennem bl.a. forskellige meditationsøvelser at lære at være nærværende.

Man lærer at observere ens egne tankemønstre uden at dømme dem og man flytter fokus hen til kroppens eget sansesystem.

På Mindfulness kurset lærte jeg at lytte til mine tanker. Og fandt ud af at mine tanker var én lang kritiseren af alt hvad jeg foretog mig, hvad jeg besluttede mig for, hvem jeg var, hvordan jeg så ud etc.

Mit sind producerede ekstremt negative tankespiraler. Og jeg var fuldstændig magtesløs over for dem, gik i knæ, blev bange, identificerede mig med dem 100 procent. Jeg var slave af tusindvis af fuldstændigt urimelige tanker.

Det var en befrielse at lære at meditere og lade tankerne passere uden at identificere mig med dem. At iagttage dem uden at blive revet med og gå i panik. Jeg indså at al min bekymring i tankeapparatet var irrationel. Allerede efter et par uger kunne jeg meditere mig ud af angsten. Jeg kunne mærke at hele mit nervesystem begyndte at falde til ro. Men jeg følte mig stadigvæk temmelig ustabil psykisk.

Hvor kommer angsten fra?

Jeg begyndte så at gå til Kasha Hansens kurser i "Indre Frigørelse og Mindfulness". På dette kursus kombinerer Kasha Hansen Mindfulness med "Indre barn terapi" og moderne dybdepsykologi.

Kasha Hansen skaber med sit store nærvær en meget tryk og varm atmosfære som gjorde det muligt at jeg meget nænsomt kunne give mig hen til at rejse meditativt tilbage i min barndom. Jeg følte at jeg fik direkte adgang til de minder og den smerte der havde lagret sig dybt inde i underbevidstheden.

Jeg fik den indsigt at alle mine tanker, alt det der gjorde mig angst, stammede fra den gang da jeg var en lille pige og ikke blev hørt og elsket, da mine forældre havde så travlt med deres egne problemer, deres indbyrdes

forhold og mine mange andre søskende. Den lille pige lavede sig selv helt om i håb om endelig at blive hørt og elsket. Hun var eksistentiel bange for at gøre ting forkert, for så ville forældrenes kærlighed forsvinde, troede hun. Og inderst inde troede voksne mig stadigvæk på det. En 26-årig kvinde troede altså underbevidst stadigvæk at hun skulle være anderledes end hun var for at blive hørt og elsket af mor og far. En del af mig var stadig frosset fast i en eller anden gang i 1980'erne. Og begyndte nu endelig at smelte.

Ægte frigørelse

Jeg oplevede at jeg på "Indre Frigørelse og Mindfulness" hos Kasha Hansen ikke kun intellektuelt kunne forstå mekanismerne og problemerne af min barndom, men lidt efter lidt kunne jeg også komme i kontakt med smerten fra dengang, gå igennem den, bearbejde den og blive fri for den.

Jeg oplevede at denne frigørelsesproces blev ved med at arbejde videre i mig da jeg først havde startet den.

Efter fem måneder og tre kurser havde jeg det betydeligt bedre. Jeg tog mit studie op for mig selv igen og tog nogle eksamener, som jeg ikke havde fået taget.

Og knapt et år efter mit første "Mindfulness" kursus var jeg tilbage på mit studie på fuld tid. Det er et ekstrem travlt studie med mange undervisningstimer, stort pres og mange folk der blander sig i alt hvad man laver. Men nu er det pludselig nemt at gå på studiet, det er sjovt.

Jeg er ikke angst mere. Jeg er dygtigere end jeg nogensinde har været. Jeg har en livsglæde. Jeg har fået nye venner. Jeg hviler i mig selv og i det jeg laver.

Udviklingen fortsætter

Jeg kunne have stoppet efter de tre kurser, for siden da har jeg „fungeret“ igen. Men jeg er blevet ved, fordi jeg er interesseret i hvem jeg er, hinsides alle mine "issues" fra barndommen.



Jeg har fundet ud af hvad jeg vil med mit liv, er endelig begyndt at følge mine drømme, har udover det fået et fantastisk parforhold til min kæreste, bliver ved med at få mere og mere overskud og lethed ind i mit liv, og kan simpelthen leve mit liv meget mere intenst.

Jeg vil anbefale Kasha Hansens kurser til mennesker med psykiske problemer såsom angst eller depression, såvel som til mentalt raske mennesker som vil forbedre deres livskvalitet – som gerne vil have nemmere adgang til deres talenter og ressourcer, eller ønsker at lære deres drømme at kende og følge dem.

Kurserne "Mindfulness" og "Indre Frigørelse og Mindfulness" har forbedret mit liv og gjort mig angstfri.

Dorothea, 28 år

Fakta:

Mindfulness MBSR er en metode, hvor man ved hjælp af bl.a. meditation skaber større nærvær og ro både i sig selv og i forhold til ens omgivelser.

Mindfulness MBSR har en dokumenteret stress- og uro-reducerende effekt, og øger ens fokus, koncentration og selvværd.

I „Indre Barn/Indre Frigørelse“ tages der udgangspunkt i den moderne dybdepsykologi med eksempelvis samtaler om familieroller, og der arbejdes via guidede fantasirejser og meditationer på at bevidstgøre gamle roller og mønstre, der blev grundlagt i barndommen.

Fordi kroppen og åndedrættet er en del af processen, kommer man "ned i kroppen" eller bedre udtrykt: I kontakt med hjertet og får her healet de gamle oplevelser på en dybere måde, end blot ved samtale.

Det kan fx dreje sig om forestillinger om, at man skal være så dygtig som muligt, at man aldrig er helt god nok, eller at man har brug for at have kontrol over alle situationer.

"Indre Barn/Indre Frigørelse" er ikke kun for folk med problemer, men for alle, der gerne vil lære sig selv bedre at kende og opnå større gennemslagskraft og selvværd.

Mindfulness på Frederiksberg i foråret 2012

Hold 3265, trin 1, over 8 aftener + hel dag. Kurset inkluderer kursusmateriale og en CD, med guidede meditationer.

Hold 3261, trin 2, Udvidet Mindfulness, over 3 hele dage, eller over 4 aftener.

Aftener: 18.30 – ca. 21.30, hele dage 10.00 – 17.00

Læs mere og se aktuelle kurser på www.center-oasen.dk