



HVOR ER VI PÅ VEJ HEN?

Af Helle Skjerk
NLP-psykoterapeut og coach

RANDERS: Forleden satte jeg mig for at finde ud af, hvad det mon er, der gør, at så mange mennesker lider og bliver syge, og at verden er i krise. Hvad skal vi tro om det hele?

Jeg besøgte derfor Inge Grethe Henriksen. Hun er leder af Nordisk NLP Akademi og rejser rundt i verden for at formidle, dygtiggøre sig og bringe ny viden frem. Inge Grethe har undervist og givet terapi og coaching gennem mere end 20 år. Her er hendes bud på, hvad der sker i verden lige nu. I næste uge mere om, hvordan vi kan takle vores individuelle samt globale lidelser.

Inge Grethe indleder med, at krise betyder udvikling - hvis vi altså bruger krisen til udvikling. Faren er, at den også kan bruges som afvikling. Afvikling er at afværge trusler og kun lige overleve. Det er i sig selv ok, men det bringer ikke udvikling. Vil vi bruge krisen konstruktivt, må vi kikke bag om det, der har skabt krisen.

Vi har i mange år været styret af den intellektuelle, tænkende eller maskuline energi, som har høj status. Med den tænkende hjerne er vi vant til at planlægge og sætte os mål - og været vant til, at det gav gode resul-

tater. Det gør det på nogle områder stadig, men der er flere områder, hvor vi i dag bliver påvirket globalt og pludselig kan stå f.eks. i en økonomisk krise, som vi ikke kunne forudse, eller som vi ikke oplever at have indflydelse på.

Den feminine energi

Modpolen, den mere feminine energi, handler om det intuitive, følelser, mennesker eller alle de bløde kvalifikationer, som har haft lavere status og lidt under den maskuline dominans. I en krise bliver vores værdier sat på en prøve, og mange mennesker oplever at gøre status i forhold til, hvad der egentlig er vigtigt, når det hele kommer til stykket. Modpolerne kommer i spil.

Både vores feminine og maskuline kvaliteter er vigtige. Begge energier fungerer i begge køn. Men det er vigtigt, at de er i balance i hver enkelt af os og i samfundet som sådan.

Hvis den feminine energi tager overhånd, bliver vi opgivende, klynkende, depressive eller oplever os som ofre, hvorimod for meget maskulin energi kan gøre os aggressive, grådige og magtskyge. Inge Grete oplever, at rigtig mange ulykkelige mennesker havner i en af disse poler. Man kæmper for at få mere til sig selv, uden hensyn til andre og uden hen-

Brevkasse

■ Brevkassen om livet og hverdagen er et element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.dk



Mennesker, der søger hjælp, er mennesker, der har været udsat for for meget udefra kommende programmering/påvirkning, således at de har mistet kontakten til sig selv – vi skal hjælpe dem med igen at få kontakt til sig selv.

INGE GRETHE HENRIKSEN citerer her psykiateren og hypnoterapeuten Milton Erikson for at give udtryk for det, der sker i mennesker, når de har brug for hjælp.

syn til naturen. Samtidig er der også rigtig mange mennesker, der reagerer med angst, depression, psykosomatiske lidelser og nærmest giver op.

Energi i balance

Når energierne er i balance, giver det en oplevelse af at være ok, at være værdifuld og unik. En følelse af at have glæde, passion og commitment i det du gør, dit arbejde, dine relationer, interesser.

I dag doper mennesker konstant deres sanser, sind og krop og forgifter dermed kontakten til sig selv. Usund mad, alkohol, stoffer, cigaretter, følelsesmæssig stress, medier mv. undertrykker vores naturlige evne til at mærke os selv. Vi har mistet forbindelsen til det mest basale i livet - kontakten og forbindelsen mellem ego og sjæl. I næste uge kan du læse om denne forbindelse, og hvordan vi genskaber balancen.