

HEALING

...kan få din krop i tale...

En af hemmelighederne ved healing ligger i brugen af ord og symboler, som kroppen kan mærke, viser antropologisk forskning.

AF KIRSTEN OLESEN
JOURNALIST OG SUNDHEDSANTROPOLOG, MSA

Et af de spørgsmål, man ofte støder på, når talen falder på alternativ behandling, er spørgsmålet: Jamen, virker det?

Det gælder ikke mindst inden for spirituel healing. Måske fordi healing arbejder med usynlige energistrømme, håndspåbyggelse og forestillinger om en åndelig verden med skytsengle og guider.

Healing bliver med andre ord i nogle sammenhænge betragtet som hokus pokus, der hører hjemme blandt heksedoktorer og mirakelmagere i fjerne kulturer. Den holdning får næring af, at naturvidenskaben indtil videre ikke har kunnet føre bevis for, at healing har en medicinsk effekt.

DET BEGYNDER I KROPPEN

Ikke desto mindre er der flere og flere danskere, der opsøger healere, når kroppen gør knuder, og livet gør ondt, viser tallene fra Videns- og Forskningscenter for Alternativ Behandling. Akupunktur, zoneterapi og massage topper ganske vist stadig blandt de foretrukne alternative behandlingsmåder, men spirituel healing ligger på en fjerdeplads.

På den baggrund er antropolog og Ph.D. Ann Maria Ostenfeld-Rosenthal fra Aarhus Universitetshospital gået ind i spørgsmålet om behandlingens virkning fra en social og kulturel vinkel, hvorfra hun ser healing som et helbredelses-ritual. Hun har talt med en række mennesker, der har været hos healer, og er ikke i tvivl:

Healing har en virkning. For, som hun siger det: Folk ville vel ikke gå til healing, hvis det var meningsløst?

Altså jeg tager ikke stilling til, om der populært sagt kommer stråler ud af healerens hænder, men jeg forholder mig til, hvad klienterne siger, de mærker, siger Ann Maria Ostenfeld-Rosenthal. Antropologer har forsket i ritualer

over hele verden og set, at de virker. Og det er i det lys, at jeg nu har forsket i healing herhjemme.

Hendes resultat tyder på, at man kan skabe et nyt billede af sin krop under healing – f.eks. ændre det fra sygt til rask – og ikke bare tro på det nye billede, men ligefrem sansedet i sin krop og dermed føle et større velbefindende eller få mere livsmod. Det sker bl.a. ved hjælp af ord og symboler i en proces, hvor healeren er en slags coach for klienten.

Undersøgelsen tyder med andre ord på, at healing kan hjælpe mennesker til at få det bedre, hvorimod den ikke beskæftiger sig med, hvorvidt healing direkte kan kurere bestemte sygdomme, eller hvorvidt der i målbar forstand er noget om det med energistrømmene.

HVAD FORTÆLLER KROPPEN?

De mennesker, som indgår i forskningsprojektet, lider alle af symptomer, der ikke kan forklares i den lægelige verden – kronisk træthed, kronisk piskesmæld og fibromyalgi. Disse mennesker er med Ann Maria Ostenfeld-Rosenthals ord lidt "på Herrens mark", fordi lægerne ofte ikke kan hjælpe dem.

Læger kan jo kun gøre noget ved det, de kan forklare eller sesymptomer på, og nogle patienter ser det derfor som en mulighed at opsøge en healer, siger hun.

Et udsnit af de patienter har hun talt med. En del har selv fundet vej til en healer og var på forhånd interesseret i alternativ behandling; andre, der var mere skeptiske, har hun betalt for at være forsøgspersoner. Desuden har hun interviewet en række healere fra forskellige retninger, men koncentrerer sig om dem, der betragter healing som en proces frem for et mirakel, og som anvender håndspåbyggelse i deres behandling.

Det, der er helt særligt for healing, når man sammenligner >



Hvem går til healer?

Ifølge Ann Maria Ostfeld-Rosenthal er der tre veje ind i healing.

- Når der ikke er anden udvej – for dem, der synes healing er meget mærkeligt.
- Når man har et personligt problem – for dem, der deler healerens menneskeopfattelse.
- Når man har psykiske problemer – for dem, der er bange for psykologer.

med andre behandlinger, der bruger ord og symboler som redskab, er ifølge Ann Maria Ostfeld-Rosenthal, at det er kroppen, som er udgangspunkt for behandlingen. En psykolog bruger f.eks. også ord og symboler, men hos ham foregår kommunikationen mere "hoved til hoved". De klienter, jeg har talt med, fremhæver, at healing kan noget med kroppen, som traditionel terapi ikke kan, siger hun og tilføjer:

Jeg har f.eks. flere gange hørt en healer spørge klienten: Hvad tror du, din krop forsøger at fortælle dig?

Hendes undersøgelse tyder altså på, at spirituel healing ikke (som navnet kunne antyde) kun handler om at få kontakt til en åndelig dimension, men også om at få sin egen krop tale og derigennem sættes skub i healingsprocessen.

BILLEDER, DER GIVER VELVÆRE

Og hvordan gør man så det?

Ja, ifølge Ann Maria Ostfeld-Rosenthal ligger en af hemmelighederne i brugen af symboler – healende hænder, energistrømme, skytsengle m.m. – men også desymboler, klienten selv danner, når hun ligger på briksen, eller dem, healeren hjælper hende med at danne.

Når jeg siger symboler, kan man også sige "billeder af sig selv eller sin krop". Det er langt fra alle, der får sådanne billeder under healingen, men de har allesammen haft en kropslig oplevelse, selv om det bare kan være en følelse af velvære, fortæller hun.

Sådan gik det for en studerende, som har fortalt forskeren om sine erfaringer med at blive healet for astma, allergi og piskesmæld:

"Første gang, jeg var hos healeren, var det som om tingene faldt på plads. Og min astma forsvandt også, selv om den havde jeg ikke fortalt hende om. Jeg kom kravlende,

grå, grå... Under den første healing fik jeg stærke billeder og stemninger: Grå, grå nonner og et kloster. Tristhed, pligtfølelse og en trykket stemning. Men så kom der en rød farve ind - en mørk pink – og stemningen ændrede sig. Pludselig fik jeg luft, og nonnerne forsvandt. Det var en dejlig følelse."

Det, der tilsyneladende kan virke helbredende, kan altså forklares med, at kroppen bliver i stand til at "fortælle", hvordan den har det, og at healingen kan hjælpe med til at ændre på den tilstand ved at fremkalde nye "følelser" i kroppen.

Selv de mest skeptiske forsøgspersoner siger, at de føler sig lette og veltilpasse efter en healing, og det er jo en kropslig fornemmelse. Andre føler sig "hele" og "kommer hjem til sig selv" og får lyst til at leve på jorden, fortæller Ann Maria Ostfeld-Rosenthal.

Det er de kropslige sansninger, som jeg kalder en virkning.

LÆGE ELLER HEALER?

Men også læger bruger jo ord og symboler. Man behøver blot at overveje den virkning, et "beroligende ord" – eller det modsatte - kan have på patienten. Og man behøver blot at tænke på "den hvide kittel", der er et stærkt symbol på lægevidenskabens kraft, skønt den egentlig bare er et stykke stof. Så hvad er forskellen?

Jamen, principielt kan en læge godt heale, og der findes da også healere med lægelig baggrund. Men ofte vil en læge få patienten til at acceptere sin model af kroppen, og den kan se meget anderledes ud end patientens, siger Ann Maria Ostfeld-Rosenthal og fortæller følgende historie fra USA:

"En kvinde bliver indlagt med hjerteproblemer og vand

i lungerne og har en besynderlig adfærd: hun kaster op og tisser i sengen. En psykiater finder så ud af, at hun er gift med en blikkenslager og datter af en blikkenslager, og at hun derfor forestiller sig, at brystet er forbundet med munden og urinvejene via nogle rør – så hun reagerer på den model ved at kaste op og tisse for at få vandet ud af lungerne. Lægerne forklarer sagens rette sammenhæng, og så holder hun op med at kaste op og tisse, fordi hun tager lægens billede af kroppen til sig."

Fortællingen er et eksempel på lidt af det modsatte af healing, hvor klienten bestemmer, hvad der giver mening. Men den viser samtidig, at hvis en læge taler i billeder og symboler og formår at få patienten til at sanse dem rent kropsligt, så bruger han de samme redskaber, som healeren.

Og det tror jeg, der er nogle læger, der godt kan finde på at gøre, mener Ann Maria Ostfeld-Rosenthal.

Det, der adskiller de to verdener, er menneskeopfattelsen; lægens opfattelse har fokus på det fysiske, hvorimod healere er holistisk og indeholder en spirituel dimension.

NÅR MAN KAN MÆRKE SIN HJÆLPER

Spiritualitet, eller åndelighed, kan være et ømt punkt for en fornuftsbetonet dansker, der søger hjælp i healing; healing kan virke meget underlig og derfor blive den absolut sidste udvej i et sygdomsforløb. Men for andre er det spirituelle element med til at gøre healing til en meningsfuld behandlingsmåde.

Det at kunne få sat sit eget liv ind i den større sammenhæng kan være den sidste brik, der mangler, når man har en kronisk sygdom. Så vil man jo ofte stille sig spørgsmålet: "Hvorfor var det lige mig, der blev syg?" og healeren kan blive en moderne præst eller åndelig vejleder, mener Ann Maria Ostfeld-Rosenthal.

Healernes menneskeopfattelse er, at vi alle er skabt i Guds billede. Det siger Kristendommen også, men healerne ta-

ger det meget bogstaveligt. De mener, vi alle har en gnist af det guddommelige i os, og at vi derfor er medskabere af vores eget liv i et eller andet omfang. Og det tror jeg virkelig er noget, der tiltaler mange moderne mennesker. Alle har jo brug for at kunne påvirke sin egen skæbne. Hun tilføjer, at der ofte er tale om en spiritualitet, baseret på egne oplevelser, hvilket mange har fremhævet, når de har talt med hende og sagt: "Min tro på, at der er en spirituel verden, kommer sig af, at jeg har erfaret det under healingen".

En af dem, der var meget skeptisk på forhånd, ligefrem anti-religiøs, han var så glad for, at han havde fået en hjælper, en hvidhovedet ørn, for den kunne han altid bede om hjælp.

En anden af undersøgelsens deltagere udtrykte sin oplevelse sådan her:

"En voksen engel kom og lagde hænderne på mine skuldre. Det var fantastisk stærkt, at der var en, der holdt mig."

Og i virkeligheden er det – ud over at være et billede på en personlig oplevelse af spiritualitet – et billede på endnu et element, der ifølge undersøgelsen er karakteristisk for healing, nemlig omsorg.

Hænder, der bliver lagt på skuldrene, betyder omsorg. Og i den forbindelse tror jeg, det er vigtigt at understrege, at mange healere har arbejdet meget med sig selv i terapeutisk sammenhæng, så de faktisk er i stand til at kunne rumme klienten og give den nødvendige omsorg, siger Ann Maria Ostfeld-Rosenthal.

Én af klienterne taler ligefrem om, at hendes healer er "som en træstamme", og det tror jeg er meget vigtigt for, at klienten tør begive sig ud i healingsforløbet.

Så når healeren "lægger hænder på" betyder det faktisk andet og mere end helbredelse.

Hvad er healing?

- Der er meget stor individuel variation i den måde, healere praktiserer healing på. Dog beskriver healere næsten altid healing som en overførsel af energi fra healeren - som regel via dennes hænder - til klienten. Energien kan komme fra healeren selv, eller healeren kan opleve at være en kanal for en udefrakommende energi. Nogle healere mener, at evnen til at heale er medfødt, mens andre mener, at det er noget alle kan lære. (Uddrag fra www.vifab.dk)



DE SYV SAMTALETYPEN I SMALLTALK ER:

VANDFALDET:	Kan være genert, men når først hun hugger til, taler hun om sig selv i et væk...
NÅR DU LYTTET:	Hejs det hvide flag: "Wow. Det er utroligt som du fortæller, før du fortsætter, vil jeg lige fortælle dig at..."
RÅDGIVEREN:	Har et arsenal af løsninger på alles problemer ("Hvad nu hvis du..."). De fleste mennesker efterlyser ikke gode råd, men empati og medfølelse. Vi vil så gerne hjælpe, men det er ofte misforstået.
DEN TAVSE:	Laver det ene smalltalk-selvord efter det andet, fordi han ikke vil spille med på reglerne for samtale. Den tavse stiller lukkede spørgsmål og svarer ultrakort selv på åbne spørgsmål.
AFBRYDEREN:	Afbryder konsekvent en sætning, for hun ved jo, hvordan den ender. Høj energi, vil gerne sige sin mening, utålmodig.
FBI-AGENTEN:	Pumper løs med et bombardement af spørgsmål, så du føler dig forhørt. Giver ikke den lyttende plads til at brede sig ud. Taler ikke om sig selv, for FBI-agenten er ofte usikker.
TRUMFEREN:	Lidt klogere, lidt hurtigere, lidt mere alting. Fornærmer andre, fordi han gør dem forkerte. Tror han er indlevende, fordi han lytter. Men han lytter kun for at finde ud af, hvor han selv kan komme ind. Been there, done that – attitude.
DEN ALVIDENDE:	Er klog, har svar på alt og fortæller dig det gerne. Arrogant. Har altid ret og kan ikke se ideen i at høre andres mening. Den alvidende kan skabe pludselig tavshed i en gruppe, for ingen vil tage ordet og lade sig ydmyge.

DET KONTANTE RÅD TIL:

VANDFALDET:	Spil bolden videre!
RÅDGIVEREN:	Kom kun med råd, når du bliver bedt om det!
DEN TAVSE:	Øv dig i at svare med mere end to-stavelsesord og stil åbne spørgsmål!
AFBRYDEREN:	Hold mund og lyt, måske bliver du overrasket!
FBI-AGENTEN:	Indstil skydningen og levér noget selv. Pauser er en god ting.
TRUMFEREN:	Overvej om du overhovedet interesseret i dialog. Skru ned!
DEN ALVIDENDE:	Overvej om du måske ikke kunne blive klog på, hvad andre er kloge på!