

En hypnotisk historie, er en historie, der kan være uden direkte svar men skrevet i metaforer, eller en parallel historie, hvor vi kan se de paralleller, der gør det muligt at ændre, eller blive opmærksom på forhold vi kan ændre. Hypnose sprog, er anderledes end det almindelig talte, Nogle gange kan det godt virke underligt, men det er netop det der fanger vores forestillingsevne, og lader os være i hypnosens.

Denne historie har jeg optaget, og omskrevet. Den er en del anderledes end den blev fortalt, den har ikke de pauser, og nuancer der er i det talte sprog, men indholdet er det samme.

Fodfæste: En Hypnotisk story af Anne-Stine Moe-Olsen

Jeg vil bede dig om at træde ind i historien, som var det et stykke, du er skuespiller i. Spil med og se.

Forstil dig, at du går gennem en park. I parken er der blomster og træer. Græsset er grønt. Du trækker vejret frit og ubesværet. Alt i mens du går her, ned igennem parken, ser du at der er en hæk, helt der nede for enden. Du går ned mod hækken, mens du går føler du dig afslappet, din puls og dit blodtryk er i et godt niveau. Du ser, at der er en stor port midt i hækken. Når du går i gennem porten, vil du opleve at du tillader dig at slappe af, blive tung på en meget let måde. Du går i gennem porten.

-

Nu da du er kommet ind i gennem porten, og går et lille stykke, vil du se, ja! måske lidt der nede til venstre. Der er der et stort træ, du går ned mod træet. Du ser, at der er store sten omkring træet, sådanne sten som man kan sidde på.

Når du nu er kommet helt tæt på, ser du at der sidder en masse mennesker. Du går helt hen til træet. De mennesker der sidder omkring træet, de sidder og taler, taler om de ting de finder væsentlige her i livet. Om de ting som gør, at de syntes, de har det godt, og at andre har det godt.

Imellem alle de mennesker, der sidder her rundt om træet, sidder der en ældre kvinde. Når du ser på kvinden, kan du se en aura af visdom, det er ligesom hver en rynke, hver fuge hun har i ansigtet, vidner om et liv med mange oplevelser, og indsigt.

Den gamle kvinde begynder at fortæller, hun siger: Jeg er nu en ældre kvinde, og jeg ved hvor jeg er. Men for mange år siden, den gang jeg var yngre, der hvor jeg endnu ikke kendte min plads i livet. Ikke den måde en plads i livet, men der hvor jeg satte mine ben, og følte mig hel fra fødderne til toppen af hovedet. Der startede jeg med at søge. Jeg begyndte at rejse rundt.

Imens hun fortæller, sidder alle og lytter.

Hun fortæller:

Jeg begyndte at rejse jorden rundt. Jeg besøgte alle folkeslag,..... syntes jeg i hvert fald selv. Jeg mødte mange mennesker, med forskellige kulturer. Jeg blev altid budt velkommen, når jeg kom på besøg.

Jeg var så åben, at jeg lærte deres kommunikationsform, deres måde at tale på. At jeg forstod, forstod hvad de talte med hinanden om. ---

Selv om jeg lærte deres sprog, så var det ligesom at der trods alt var noget, hvor vi ikke forstod hinanden. Men de accepterede mig som en anden, ikke sådan en negativ anden, MEN et menneske, der kom med en anden kultur, og måske meget forskellig fra dem. En opdragelse, en dannelse... Ja det der gør at, vi er som vi er. Jeg accepterede dem, for hvem de var.

Jeg vidste jo også godt, at de, på de punkter, var anderledes end jeg, ikke negativt anderledes, men positivt anderledes.

Så jeg accepterede jo også, når jeg ikke forstod dem. Lige så vel, som de accepterede mig når jeg ikke forstod dem.

Jeg lod mine ører være helt åbne, for at lære det nye sprog, for at lære nye kulturer, for at lære nye dannelsesprocesser, altså den dannelsesproces som vi gennemgår fra vi er små til vi bliver meget gamle. Om hvordan vi skal være, ikke hvordan vi skal være for at være, men for at kunne være, hvor folk kan læse det vi er.

Det kan godt virke lidt underligt, det der med at man skal kunne læse, hvordan andre læser en.

I min søgen, kom jeg mange steder hen. Jeg gik op og ned af bakker. Nogle gange var det meget hårdt, at komme op af bakken, jeg viste det var den rigtige vej. Det var som mine ben gjorde modstand. Det var som om, de ikke ville den vej. Fordi bakken var for stejl. Men jeg viste, at der var ingen omvej, det var den vej, så jeg valgte, at vælge den vej, der lå foran mig, og jeg tog udfordringen op. Så jeg satte den ene fod, efter den anden. Altså sådan, den ene, foran den anden fod. Så at jeg langsomt, og sikkert kom fremad.

Nogle gange måtte jeg sætte mig ned, og tænke over tingene, for at hvile mine ben. Så spiste jeg lidt, for jeg viste at jeg skulle passe på mig selv.

Når jeg så kom op på toppen af den her bakke, eller bjerg., Så følte jeg et kæmpe velvære, over at have nået her op. Og turen end, gik jo utroligt stærkt. Det var bare som om det ene skridt bare tog det andet. Og jeg nærmest kom i løb.

-

Det var nu sådan.....at næste gang jeg kom til en bakke, så var det som min krop kunne huske hvordan jeg kom op, og faktisk blev det sådan, At for hver gang jeg kom til et sted hvor der var en stigning, altså en udfordring i at skulle komme op, ---- så blev det nemmere og nemmere. For jeg viste jo hvordan jeg skulle gøre.

Det kunne faktisk også være, at nogle gange hvor jeg skulle ned igen. At det næsten gik for stærkt, sådan at jeg næsten ikke oplevede hvor jeg gik, .. så jeg kunne nogle gange godt snuble, Det kunne være der lå en lille sten, også ligesom spidsen af foden, ramte stenen.-----

---og det var nok til, at jeg ikke kunne holde balancen, sådan at jeg lige svajede lidt for at komme videre, nogle gange kunne jeg også måske falde. Men jeg kom hurtig op igen.

Da jeg havde brugt rigtig lang tid på at vandre rundt, for at søge efter det, søge efter det der gjorde mig lykkelig, det der gjorde mig fast i mine ben. Så viste jeg endelig ikke, hvornår jeg skulle holde op med at søge, eller om jeg havde fået det jeg skulle have.

På et tidspunkt viste jeg, at det var på tide at komme hjem. Da jeg kunne ane det sted hvor jeg boede, der kunne jeg godt mærke at der var sket noget, der var sket en forandring,

Jeg viste ikke præcis hvad der var sket.

Da jeg gik ind i mit, hjem. Satte mig på den stol jeg kender så godt, der hvor jeg føler mig rolig.....tryk.....

Der var det som rummet fortalte mig uden ord, hvad jeg egentligt godt viste,.

Ja og nu vil I 6 mennesker der sidder her rundt om træet nok tænke: Hvad er så det du har lært, når du nu sidder der, du gamle kvinde,

Så vil jeg fortælle, kig på dig selv, for kender du ikke dig selv, er det svært at se andre.

Når andre ser sig selv, så kan det være de ser sig selv så godt, at de syntes, at du skal se ud som dem.

Det kan være du laver rigtig meget modstand, det kan være du bliver rigtig sur, det kan være du bliver meget fortvivlet, meget usikker. Det er jo så, fordi du ikke kender dig selv, og du kender jo heller ikke dem.

Nu siger jeg ikke, du skal kunne kende dig selv, for ikke at reagere, over for andre der vil ændre dig, til dem.

Det jeg siger, det er, når du møder en masse modstand, modstand fra andre omkring dig, hvorfor er det på deres præmisser, hvorfor er det på deres måde det er mest rigtigt. Så er det ikke fordi du bare skal stå til, det er fordi du skal kigge på dig selv, og vælge hvilken vej du vil følge.

For du kender dine mål, og hvis du kigger godt ned på begge dine ben, dine fødder, så vil du se, at du faktisk står godt plantet på jorden,

Så tanken om, at du bare suger energi fra jorden op, der hvor du står og står fast på det du tror på.

Se.

Selvom du står fast på det du tror på, betyder jo ikke, at du skal gøre andre "dårligt", det betyder heller ikke, at du altid skal lade dig gøre underdanig, for ikke at træde dem over fødderne, der hvor de står så godt.

Det betyder, at du skal se, se de ting i har til fælles, --Og se nu vil jeg fortælle dig. At du vil få nemmere og nemmer, ved at fortælle om de ting, som du ikke har lyst til at ændre på, som du føler er gode for dig,

Det kan godt være at der er nogle der fortæller dig, at der er ting du kan gøre anderledes. Du vil reflektere over det, og du vil tage det ind.

Du vil også vælge, at tage dine kampe med omhu, ...nogle gange er vi nogle steder hvor det egentligt ikke betyder så meget, om de rødder vi skyder ned i jorden, giver stabilitet.

Fordi vi er hele mennesker, hele dagen, hele natten, har vi nogle gange behov for at stå nogle steder, hvor vi ikke har behov for at blive, fordi vi måske skal stå der hvor vi gerne vil stå.

Så tænk over om du skal flytte dig fra det punkt du står, for at ændre retning.

Et andet sted hen, sådan du kan få ro de steder, hvor du ikke behøver at tage så meget vare på,

at andre har behov for at ændre dig, hvor du bare kan være dig selv,

Bare acceptere, at de andre er andre, og lade være med at tage kampen op.

Du vil nu opleve, at det bliver nemmere og nemmere, fordi du vil kigge på dine egne fødder, og på deres fødder. Og du vil tænke, hvor er det vi står. Hvis du ved, at det sted du står, ikke har så stor betydning, Det kan f.eks. være på din arbejdsplads, det har en stor betydning, fordi det er der du tjener dine penge, det er der du har gode kollegaer.

Det er ikke der du skal slå dine rødder, så derfor vil du tænke over, hvor dybt dine rødder skal gå, og du vil tænke over hvordan dine fødder skal være. Når det er et sted hvor du har behov for at stå, der hvor du har behov for at dele dit inderste med dit yderste. Der hvor du vil ha ro og sikkerhed, der lader du dine rødder gå så dybt, som du ønsker dit fodfæste, ikke dybere, end at du kan flytte dig.

Du får energi op i gennem dine fødder, du vælger at bruge den energi, der er rigtig der hvor du står.

Du gør de ting godt, du ved hvor dine fødder er. Og dine fødder vil bevæge sig i gennem livet, og lærer dig nye ting, lade dig opleve, lade dig modtage, lad dig give.

Med disse ord, tog den gamle kone sin stok, rejste sig langsomt op. Lod hendes fødder bære hende, hun sagde farvel, du kan se på hvert et skridt hun tager, at hendes fødder tager hende der hen, hvor hun skal.

Gå nu tilbage til porten, læg mærke til dine skridt, dine fødder, du går ud i gennem porten, er tilbage i parken, gå nu i dit tempo, alt i mens du kommer tilbage til dette rum. Træder ud af den historie, jeg netop fortalte dig. Velkommen tilbage, og glem ikke den kloge kone.