

En udbrændt brænder igen.

Udbrændthed og stress kan der læses om dagligt i aviser, tidsskrifter m.m. Det er tidens store svøbe, og det kan ramme både mænd og kvinder i alle aldre, og det er ofte invaliderende, både for den enkelte, det rammer, og for hele familien. Det medfører ofte psykiske nedture og nedsat livskvalitet.

Ved hjælp af kinesiologi kan man arbejde med det følelsesmæssige stress, der som oftest ligger til grund for udbrændtheden, og det var der behov for i dette tilfælde, hvor en 50-årig kvinde henvendte sig til mig i håbet om at komme videre og finde livsglæden igen.

Ophobet følelsesmæssig stress medfører, at læsset i den sidste vælter, og sådan var det gået denne kvinde, som havde knoklet og givet omsorg til alle andre end sig selv i hele sit liv. Til sidst gik hun selv ned med flaget og kunne bare ligge i sengen. Alt var negativt og sort. Lykkepiller virkede ikke, kognitiv terapi hjalp et stykke hen ad vejen, men der var alligevel ikke den fornødne indre ro, og livsglæden eksisterede bare ikke. Hun elskede sit arbejde, det var hele hendes liv, og det havde hun nu måttet opgive, hvilket havde kastet hende ud i dyb krise, for hvad var der så at leve for?

Målet blev: Jeg har livsglæde og indre ro, og jeg slapper af.

Der var masser af stress og kun lidt energi, og hun var slet ikke på ret kurs, så det blev udgangspunktet for den første afbalancering. Der skulle først løsnes muskler, alt var blokeret, og hun kunne ikke bevæge sig fremad mod noget som helst. Hun følte sig dum, stum og uacceptabel, og hele hendes situation var uacceptabel. Hun længtes efter at være væsentlig og betydningsfuld igen, og hun manglede den indre ro. Der skulle også arbejdes med stress i relation til binyrerne. Dette relaterer også til den rodløshed, hun følte, nu hvor hun ikke længere var en del af fællesskabet på arbejdspladsen. Endelig skulle nyremeridianens energi stimuleres, livsenergien skulle øges, gnisten og gejsten skulle komme tilbage. Undervejs lukkede hun op mange af de ting, der livet igennem havde udløst stress, massiv følelsesmæssig stress, som aldrig var blevet bearbejdet, men blot havde hobet sig op.

Da hun kom til den anden afbalancering, fortalte hun, at den første dag havde været markant anderledes, og den anden dag var også god. Kroppen havde fungeret på en anden måde, og hun var blevet mere bevidst om at slappe af i kroppen. Hun havde det ikke så godt med at være hjemme, så hun boede i en campingvogn. Det var svært for hende at forholde sig til andre mennesker – et typisk tegn på massiv stress. Denne gang blev der arbejdet med blæremeridianen, som bl.a. relaterer til den følelsesmæssige balance. Når energien ikke flyder frit, kan det give indre uro, nervøsitet, rastløshed, anspændthed og en fornemmelse af at have alt for meget oppe i sit hoved. Alle disse symptomer blev genkendt lige på stedet. Der blev også arbejdet med tyktarmsmeridianen og en muskel, der hører til denne meridian. Den tilhørende følelse er sorg, skyld, skyldfølelse og dårlig samvittighed. Alle disse følelser var også velkendte, og de fyldte rigtig meget. Til sidst skulle solar plexus-området afbalanceres. Der var behov for energi til at fordøje ikke bare sin mad, men alt det andet, der i årenes løb var blevet puttet ned i maven.

Tredje gang var stressprocenten igen faldet. Den første dag havde været god, men nu var der igen meget uro, og hun havde svært ved at slappe af. Det hele var negativt, hun havde ingen kræfter, og alt var et problem lige nu. Hun opholdt sig udelukkende i campingvognen. Der skulle nu arbejdes med en kirtel i hjernen – hypothalamus, en kirtel, som har at gøre med mange hormonprocesser, kamp/flugt-fænomenet, søvn, sult, tørst og mæthed bl.a. Der blev testet forskellige ting frem, og det meste handlede om at føle sig udmattet, ikke til stede, følelsesmæssig belastet, utilfreds med sig selv og sin egen situation, hun følte sig som et offer. Her skulle der testes tilbage i tid, og der dukkede et alderstrin op, hvor der havde været flere traumatiske og stressfyldte oplevelser. Hun fik en hjemmeopgave, som bestod i at skrive de ting ned, som gjorde hende glad i løbet af en dag. Første dag kunne det måske kun blive en ting, men det skulle ende med at blive 5 ting pr. dag.

Det var en hård opgave, jeg havde givet hende, men hun kom igen efter godt 14 dage, og listen over ting, der havde glædet hende, havde langsomt vokset sig stor, og hun havde haft det godt med opgaven, da hun først var kommet i gang. De første dage efter sidste afbalancering havde nemlig løst op for en hel masse, så der gik tre dage, inden hun var klar til at tage fat. Energien var også på vej tilbage, det boblede i hende igen. Vi arbejdede denne gang bl.a. med forskellige punkter på nyremeridianen for at styrke livsenergien yderligere.

Femte gang var der et stort smil på, da hun kom ind ad døren. Hun havde det godt, selv om der var mange ting, der rørte sig lige nu på det familiemæssige område. Hun var igen i stand til at vise følelser. Denne gang skulle der kun løsnes nogle muskler samt arbejdes med guvernørmeridianen, så hun kunne have styr og kontrol over tingene igen.

Sjette gang var alt okay. Hun havde igen gang i mange ting, og hun havde haft en dejlig ferie, som havde gjort godt på mange områder. Hun var godt i gang med at forberede sig til at tage ud og holde foredrag, et foredrag, hvor hun ville fortælle andre om sit liv og om, hvordan alt kan slå en kolbøtte, når man presser sig selv over evne.

Hun holdt foredrag i august, og det var en succes, og vi lavede en aftale om at arbejde videre på at tage ud og holde fælles foredrag om stress og udbrændthed.

I november ringede hun igen – det gik dårligt. Hun var nede igen, fordi hun havde glemt at passe på sig selv endnu engang. Hun havde igen presset sig selv til det yderste, og hendes omgivelser havde også glemt at passe på hende. Nu kunne hun jo igen, og så kunne hun jo igen tage sig af alt det, hun plejede at gøre. **Det kunne hun bare ikke!!!**

Hun gik ned med flaget og kunne ikke se en mening med noget som helst. Alt var gråt i gråt eller sort! Hun fik igen nogle afbalanceringer, men gennembruddet kom ikke så hurtigt denne gang. Vi måtte have fat i noget andet, noget mere. Det handlede simpelthen om at acceptere sin situation og bruge sin energi på den bedste måde for sig selv. Hun havde utrolig svært ved at acceptere, at hun ikke længere bare kunne arbejde løs og hele tiden være der for alle andre. Det var meget svært at tænke på sig selv først, for det havde hun aldrig tidligere prøvet. Det var en helt ny situation, som virkelig satte hende på prøve. Nu var hun nemlig nødt til at sige fra over for alle dem, som stod i kulissen og forventede / ventede på, at hun igen påtog sig alle de opgaver, hun tidligere havde påtaget sig.

I forbindelse med det nye mål er der blevet arbejdet meget med tyktarmsmeridianen og de tilhørende følelser – sorg, skyld, skyldfølelse, dårlig samvittighed. Hun har måttet acceptere, at hun ikke skal føle skyld eller have dårlig samvittighed over, at hun nu sætter sig selv og sit helbred i første række, og at alle andre kommer i anden eller tredje række. Hun er på vej, og hun ved også, at det er alvor nu. Hun kan ikke blive ved med at lade hånt om sit eget velbefindende – det er lige så vigtigt som alle andres.

[Tilbage til oversigten](#)