

Behandling af emotionelle problemer med Akupunktur.

Af Akupunktør og Zoneterapeut Claus Sørensen (LicAc, BSc, MBACc, DA, FDZ)

Fakta: Akupunktur og Kinesisk Medicin benyttes af flere og flere danskere, og det med rette, for det kan behandle mange lidelser. WHO (Verdenssundhedsorganisationen under FN) nævner bl.a.: Alle former for smerter, gigtsygdomme i led og muskler, hovedpine/migræne, rygsmerter, frossen skulder, menstruationsproblemer, mave- og tarmlidelser, bihulebetændelse, højt blodtryk, eksem og astma, kredsløbsproblemer, lidelser i sanseorganer, immunsygdomme, hormonelle forstyrrelser, stress, emotionelle problemer og depressioner.

De fleste har efterhånden hørt om akupunktur, og forbinder ofte brugen heraf med smertebehandling. Men det er nok de færreste, der benytter akupunktur til at komme videre med følelselivet og hvad ubalancer heri medfører. Men i Akupunktur og Kinesisk Medicin tillægges vores Indre Organer ikke blot fysiske opgaver; de varetager såvel fysiske som følelsesmæssige, mentale og spirituelle aspekter. Og denne indgangsvinkel kan bruges til ikke 'blot' at behandle vores fysiske smerte.

En helt simpel model til skitsering af hvordan og hvorfor problemer opstår i vores eksistens: Vi har alle et organ i vores krop som medfødt/konstitutionelt er i ubalance, og derfor vil dette organ have ekstra fokus/betydning for udformningen af vores liv. Så heraf følger:

Medfødt ubalance i et organ → Ustabilitet ifht den følelse der er knyttet hertil → Vanedannende adfærd for at kompensere, dvs. mere vægt på nogle motiver og værdier (=afhængighed) → Påvirkning gennem lang tid fører til stærkere manifestation/resultat = ydre skjold og ofte fysisk sygdom.

Den vanedannende adfærd 'opfindes' altså som beskyttelse for indre ubalance/svagthed/smerte. Og det er jo smart nok, for det er jo selvopholdelsesdrift, så vi føler at vi trods alt kan overleve og kontrollere tingenes tilstand. Men det behøver ikke være sådan, for ved hjælp af nogle simple diagnoseredskaber fra Kinesisk Medicin kan fokusorganet blive indkredset, og så kan styrkelsen og afbalancering heraf påbegyndes vha. nåle i akupunkturpunkter der korresponderer med organet. Langsomt men sikkert vil vi herefter føle 'at noget er anderledes' indeni, der er en anden stabilitet, og herefter vil det være muligt at slippe afhængigheden og ændre vores adfærd.

For at give en ide om de følelsesaspekter der med fordel kan behandles med akupunktur kan bl.a. nævnes; angst og panikanfald, følelse af at være besat, osteklokkefølelse, stress, depressioner, lavt selvværd, neuroser og psykoser.

Hvilke følelsesaspekter hører så til hvilke organer?

Måske det lige inden vi går videre bør nævnes, at vores indre organer iflg. Kinesisk Medicin arbejder sammen i par, men selvfølgelig også fungerer i sammenhæng med resten af kroppen.

Leveren bliver kaldt 'Generalen der regner strategien ud' og Galdeblæren 'Beslutningstageren'.

Så her handler det om vores evne til at planlægge vores liv med visioner, visdom og en følelse af retning, samtidig med modet og fastheden til at føre det ud i livet. Hvad sker der så hvis vores Lever og Galdeblære konstitutionelt er vores 'svageste' organ, ja så kan vi opleve at vi har problemer med struktur, organisation og grænser i vores liv. Fx hvis vi har tendens til at være/blive vrede og frustrerede skyldes det ofte en leverubalance. Leveren i Kinesisk Medicin er ansvarlig for at vores energi/qi flyder frit, for generalen skulle jo gerne have lavet en ordentlig plan, hvis den ikke flyder frit kan den stagnere; som vand i åen der er støt mod en dæmning, følelserne hober sig op bag ved dæmningen, de kommer ikke til forløsning, de bliver ophobet i kroppen.... men ud skal de på et eller andet tidspunkt, og så kommer vredesudbruddene. Modsat hvis vi ikke kommer ud med det, sker der en implosion og depression kan opstå.

Hjerte og Tyndtarm, Kredsløbet/Perikardiet og Tredobbelte Varmer er tæt tilknyttet.

Vores indre udstråling og glød har til huse i Hjertet, som siges at være vores enerådende konge som sørger for at alle trives. Kredsløbet/Perikardiet kaldes for 'Hjerte-vogteren' og beskytter mod ydre faktorer der kunne beskadige Hjertet. Den Tredobbelte Varmer kaldes for 'Embedsmanden med ansvar for harmony og balance', og er en opdeling af kroppen i øvre, mellemste og nedre del, herfra tallet 3, og som skal sørge for at kommunikationen mellem de tre kropsdele er ok, således at der er ensartet miljø overalt i kroppen. Tyndtarmen kaldes 'Den der adskiller det rene fra det urene' og er 'ansvarlig for modtagelse og trivsel'. Så psykologisk kan man sige, at det er den perfekte sekretær, der bestemmer hvad der skal forelægges bossen, idet evnen til at vægte relevante problemstillinger og adskille skidt fra kanel sker med klarhed. Hvad sker der hvis vores 'svageste' organ er blandt et af disse fire?

Er det Hjertet vil det ofte være det at være i tvivl om hvordan og hvornår vi skal forholde os varmt og kærligt til andre mennesker på en passende måde, føle at vi er uelsket eller ikke turde føle at vi er elsket, mangle hjerteglød, entusiasme, nærhed og glæde i det hele taget. Ofte vil vi så gå til ekstremiteter for at føle os elsket.

Er det Kredsløbet/Perikardiet, vil vi ofte opleve andres 'sjove' bemærkninger som stik i Hjertet, fordi det var ude af stand til beskytte vores Hjerte. Det kan jo også blive overbeskyttende og dermed lade os golde i hjertet.

Tredobbelte Varmer, ja, lidt mere harmoni i vores følelsesliv, ikke de ekstreme udsving, men bløde behagelige udsving gennem følelsesregistret, for udsving er jo naturlige nok i vores skiftende relationer til andre mennesker og årstiderne.

Tyndtarm: her er det ofte manglende klarhed der spiller os et puds. Vores evne til at adskille hvad vi har brug for og hvad vi ikke har brug for er ikke helt optimal, fx kan vi være på restaurant og kan slet ikke finde ud af hvad vi skal bestille, skal det være en lille rejcocktail m. lidt hvidvin og lidt kildevand eller en halv okse med en hel flaske rødvin.

Milt/bugspytkirtel og Maven.

Som organpar er de meget relateret til transformation og transport af føde, såvel mad som følelser. Er placeret i midterste del af kroppen og er derfor vigtige i relation til stabilitet. Det at indtage føde og få det fordelt ordentligt relaterer meget til jorden og specielt vores moderforbindelse, det som giver os en grounding og følelse af at der er nok føde og støtte i livet. Gennem denne støtte opnår vi evnen til at tænke, fokusere og koncentrere os. Er vores fokusorgan at finde i dette makkerpar, vil vi ofte have en følelse af at mangle føde, andre får altid mad før mig, ikke beskyttet og holdt og støttet, ingen til at se efter mig. Vi vil typisk opleve at vi ikke rigtig kan bearbejde tanker; som en cementblander der blot kører rundt og rundt. Dette giver anledning til dårlig fokus, ængstelighed og bekymringer pga. den ophobning der ligesom finder sted, tingene bliver ikke transformeret og transporteret videre, det sidder fast. Generelt skal jeg måske lige nævne at hele vores fordøjelsessystem fordøjer såvel mad som følelser, altså føde generelt.

Lunger og Tyktarm.

Lungerne står for at modtage ren energi svt. optagelse af livsvigtig ilt og er meget essentielle for at give os en følelse af at besidde 'guldet' indeni, være noget specielt. Er Lungerne svage og dermed ikke gode nok til at optage denne rene energi vil vi ofte i stedet forsøge at erstatte denne manglende renhed med andre ting, så vi kan føle os hele og dække over følelsen af 'at noget mangler', såsom det helt rigtige stereoanlæg, den særlige bil eller stræben efter det perfekte; fx partner, resultat osv. Samtidig vil det at give slip på noget som vi har følt som rent og værdifuldt, fx når vi mister en nær, have særlig stor effekt på dem af os med fokusorgan i dette makkerpar. Dvs. sorgen bliver ofte forlænget og dvælet over længere tid end 'normalt', eller der bliver ikke sørget nok. Det at give slip bliver hjulpet på vej af Tyktarmen, som er ansvarlig for udskillelse af det som vi ikke længere har brug for, hvorfor fx mental stagnation kan give anledning til forstoppelse. Så nøgleord kunne være: kvalitet og rigiditet, sorg, men også struktur og systemer for at fastholde den tilkæmpede kvalitet og rigiditet. Andre nøgleord er respekt og anerkendelse af vores værd.

Nyre og Blære

er det sidste makkerpar og sammen danner de fundament for hele vores krops grundlæggende energier, og kontrol med og transformation af vand. De styrer rygsøjlen, giver os intelligens og

giver styrke til vores ben. Som vand dæmmet op bag en dæmning besidder disse to organer vores potentiale for kraft, men samtidig også enorm ro. Som vand i naturen vil vi med vores intelligens finde vej ud af problemer, vi kan ikke forblive inddæmmet, så man kan sige at vores overlevelsesinstinkt og karakterstyrke har til huse her. Er vores fokusorgan at finde her, betyder det ikke umiddelbart at 'vi er dumme', det er snarere en manglende sikkerhed og tro på at vi kan være trygge i vores verden, og vi kan derfor have svært ved at bevæge os fremad med tryghed. Derfor vil vi tænke meget fremad og prøve at afdække alle muligheder for hvad der kan gå galt; så vi har altid en plan B eller C osv. Modsat hvis vi ikke ser os i stand til at lave disse planer, så vil vi ofte vælge at blive hjemme og ikke starte nye projekter op. Et andet aspekt er ofte at vi bliver ekstreme vovehalse; vi må teste vores grænser til det yderste, vi vælger at 'overse' alle risici og gir den gas. Så nøgleord er tryghed, forsikring, og tro på at fremtiden er sikker.

For at opsummere gælder det altså om at få fat i fokusorganet, så vi kan få fyldt tomrummet op. Når denne styrkelse finder sted kan vi langsomt tillade det gamle stillads af mønstre og manifestationer at forsvinde, vi opbygger en anden platform så vi kan vokse i vores væren og eksistens.

Claus Sørensen behandler til dagligt bl.a. på Lotus Helsecenter i Ballerup