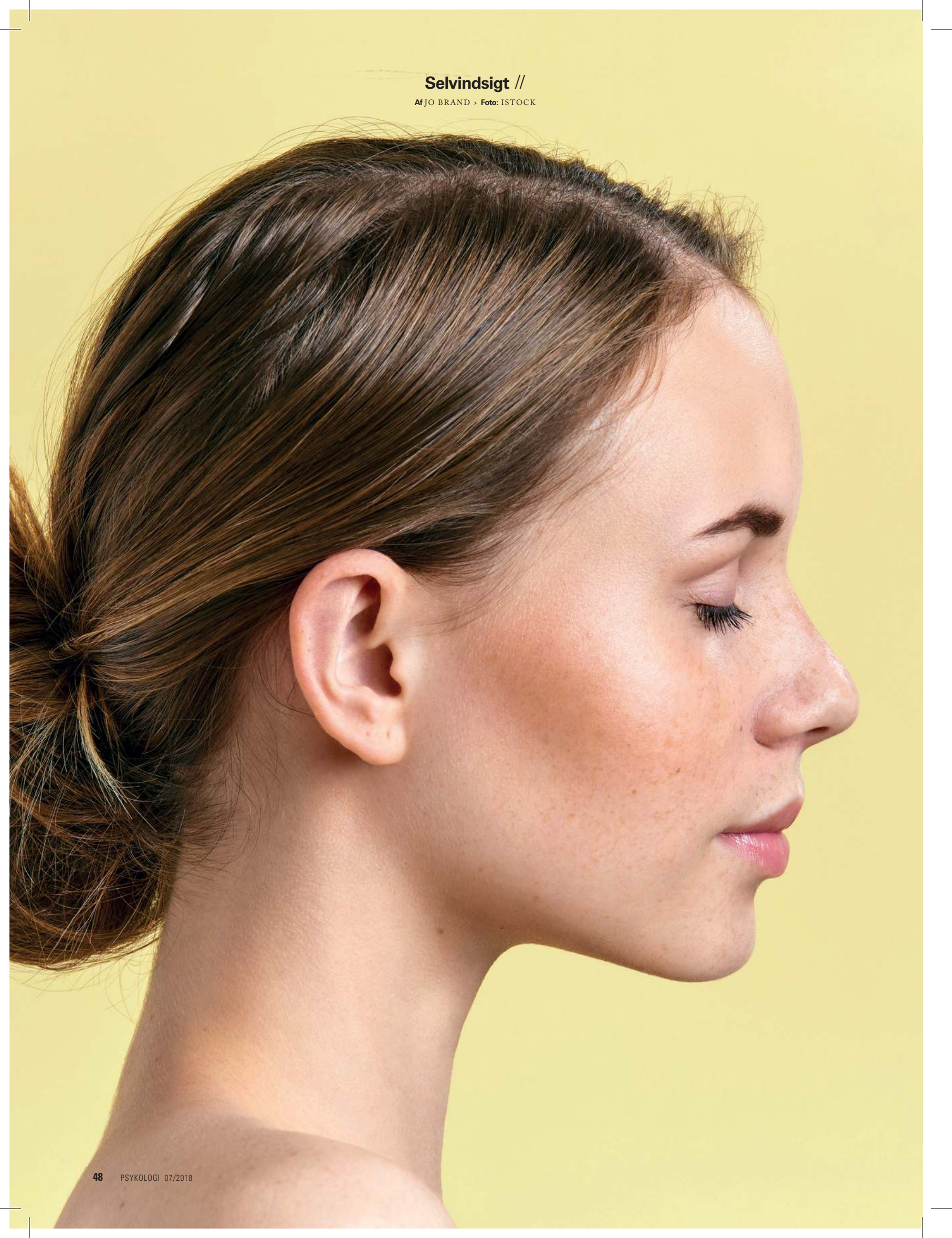


Selvindsigt //

Af JO BRAND > Foto: ISTOCK



Mærk efter

MAVE FORNEMMELSE

- vigtig info fra dig til dig

Du ved noget, men du ved ikke, hvor du ved det fra. De fleste af os har stiftet bekendtskab med vores mavefornemmelse, men vi kan lære at blive endnu bedre til at lytte til den. Psykologi har spurgt kropsterapeut og filosof, Jacob Aremark, og spirituel rådgiver, Rikke Hertz, hvordan.

Hvad er mavefornemmelse?

JACOB AREMARK: Som jeg ser det, er der to former for viden. Den ene er viden, som vi ved, hvor vi har fra og kan forklare, hvor vi har fra - rationel viden, som vi f.eks. lærer det via skolen. Og så er der en form for viden, som er noget andet. En viden, som vi ikke ved, hvordan vi har fået, og som vi ikke kan forklare præmisserne for. Det er en fornemmelse for, hvad der er sandt og rigtigt. Og den oplevelse spænder fra den meget jordnære - f.eks. sygeplejerskens fornemmelse for at lægge en bandage på en bestemt måde, som hun ikke lige kan forklare, til det som nogen måske ville kalde den mystiske, overnaturlige intuition, hvor man bare ved, at man vil vinde i Lotto, og så gør man det. Om den overnaturlige intuition mest beror på tilfældigheder, skal jeg ikke kunne sige,

men det er helt sikkert, at der er masser af steder i livet i almindelighed, hvor vi handler - og handler rigtigt - uden at vi helt kan forklare hvorfor. Jeg ved ikke, hvor den viden kommer fra. Man kan sige, at hvis jeg gjorde, så ville det netop ikke være intuition.

RIKKE HERTZ: For mig er intuition og mavefornemmelse det samme. Det er sjælen, der guider os. Og så snart man bruger ordet mavefornemmelse er folk trygge ved det, men når man taler intuition, klarsyn og klarfølelse, så er det mere hokus-pokus. Men det er det samme: En kombination af fornemmelse og erfaring, der fortæller om noget er rigtig, godt eller sundt. Og med erfaring mener jeg, at selvom man taler "mavefornemmelse", kan du ikke undgå samtidig at tage nogle af dine >

præferencer og tidligere oplevelser med. F.eks. kan jeg godt få en fornemmelse af min klient, som har problemer med sin datter, og når han så fortæller mig, at han og hans kone har prøvet at løse problemerne i de sidste fem-seks år, er det min erfaring, der siger mig, at det, de gør, ikke virker, her er det ikke kun min fornemmelse, der taler.

Hvordan mærkes "mavefornemmelse"?

RIKKE HERTZ: Den kommer til udtryk som en følelse af, om noget er godt eller dårligt. Når man taler om det, er det noget, alle genkender. Det kan f.eks. være en situation, hvor en person er i spil til et supergodt job med gode vilkår, løn mv., det helt rigtige sted, men når man så snakker med direktøren eller bestyrelsen, kan man bare mærke, at det ikke er godt sted. Hvor ved man det fra? >

> Det ved man ikke. Man kan bare mærke det. Ens mavefølelse siger, at det ikke føles rigtigt. Noget er ikke, som de siger, det er.

JACOB AREMARK: Jeg tænker, at den kan føles meget forskelligt. Den kan være meget konkret: Du får ondt i maven på grund af dit arbejde. Men også mindre kropslig: Du vågner måske op om natten med løsningen på et problem, du har gået og tænkt på. Men jeg tænker, at det er godt at have en kropslig tilgang til at mærke sin mavefølelse, for du kan ikke tænke dig frem til den. Den er ikke rationel.

Kan man lære at lytte til sin mavefølelse?

JACOB AREMARK: Ja, man kan lære at lytte til sin mavefølelse, ligesom man kan lære at "lytte" til sine smagsløg, sine følelser og alle de andre impulser og indtryk, som bevæger sig i kroppen.

RIKKE HERTZ: Ja, vi har alle den evne, spørgsmålet er bare, om vi har lært at mærke, hvornår mavefølelsen er der og tro på det, vi mærker. Der kommer folk til mig, som mærker noget, men som ikke stoler på deres egne følelser. Når jeg f.eks. spørger dem "Er det sådan og sådan, det er?", svarer de "ja præcis!" og siger, at det har de også selv tænkt på. På den måde tillægger de mig indflydelse til at be- eller afkræfte det, de selv mærker, de behøver jo slet ikke komme til mig. De kan selv fornemme og mærke, om de f.eks. er ude af kurs eller om noget, der er nok så pænt og poleret på overfladen, er totalt hult og tomt indeni. De skal lære at tro på det, de mærker.

Er der nogen, der har nemmere ved at mærke deres mavefølelse end andre?

RIKKE HERTZ: Ja, mennesker, der er meget empatiske og sensitive - de som ofte er i en følelsesmæssig roller coaster, som er meget givende og mere optaget af andre end sig selv. De har nemmere ved det. De skal bare lige lære at trække evnerne tilbage til sig selv i stedet for kun at bruge dem på andre. Derimod har de meget kontrollerede, faktaorienterede og saglige svarere ved det, fordi deres gps er indstillet så meget på deres hjerne og fakta.

JACOB AREMARK: Helt sikkert. Nogle har et særligt talent for at se, nogle hører særlig godt, og selvfølgelig er der også nogle, som er gode til den "sans", vi kalder mavefølelse. Men jeg tror ikke, vi helt kan skære det over én kam - at man enten kan eller ikke kan. Vi har sikkert alle sammen områder eller tidspunkter i vores liv, hvor vi har nok tillid til os selv til, at vi tør tage beslutninger på "følelsen", og hvor vi oplever, at det faktisk

Ø
V
E
L
S
E
:

KOM I KONTAKT MED DIN MAVEFØLELSE

Din mavefølelse er der hele tiden. Så det handler bare om at lytte til den, og det kræver, at du giver den opmærksomhed. Start med helt fysisk at lægge højre hånd på maven, tag en dyb vejtrækning, og ånd ud gennem munden, mens du siger "al tung energi og energi, der ikke er min, forlad mig nu!" - gør det tre gange. Spørg så din mavefølelse: Vil du hjælpe mig? Vil du hjælpe mig til at kunne mærke, hvad der er det rigtigste og reneste for mig i denne situation? Vil du hjælpe mig med indsigt og retning? Vil du hjælpe mig til at mærke, høre, se og føle forskellen på, hvad der er mit ego, og hvad der er min sjæls sandeste vej? Lyt og mærk så efter, hvad der kommer.

Kilde: SPIRITUEL RÅDGIVER, RIKKE HERTZ

ender med at være gode beslutninger - og så har vi andre områder og tidspunkter, hvor vi føler os mere usikre og famlende.

Hvordan bliver man bedre til at mærke sin mavefølelse?

RIKKE HERTZ: Det handler om at stilne hjernen og sindet, så man ikke hele tiden har den motor, der sidder og larmer og kværner nord for halsen. For hovedet har ikke altid ret - det har alle mulige agendaer. Så hvis man vil blive bedre til at lytte til sin mavefølelse, skal man have bedre kontakt til følelserne, og det får man ved at få ro på, stilne sindet og mærke efter indeni. Og det kan man gøre mange måder. Det kan være via kropsterapi, at gå ture eller bare sætte sig og holde på sin mave og sit hjerte og forbinde sig med sin krop og slå filtrene i hjernen fra, når den kommer med sine "nej, det nytter ikke, du er ked af det", eller "du burde skamme dig over at have det sådan".

Personlig udvikling og spirituel vækst er også en vej. Der er så meget selvsabotage, skyld, skam, vrede og mangel på selvværd, der gør det sværere at mærke og lytte til sin mavefølelse og her kan bøger, kurser, workshops og uddannelse hjælpe. Jo mere bevidst, du bliver om dig selv, og jo bedre du forstår dig selv, des mere opmærksom bliver du også.

JACOB AREMARK: Det, som nemt kan stå i vejen for, at man mærker sin mavefølelse, er fastlåste strukturer. Hvis vi er vant til at gøre tingene på en måde, så er det det, vi gør. Det gælder både ens ydre handlinger, hvis du gør det samme hver morgen, holder det dig fast, og det samme gør strukturerne i kroppen: Hvis åndedrættet er ufrigt, låser det kroppen i forhold til at gøre og mærke noget nyt. Bare tænk på en knyttet hånd, den kan ikke mærke et stykke blødt stof på samme måde som en afslappet hånd.

De fleste vil nok sige, at vi har fem sanser, men der er mange flere sansninger på spil i forhold til, hvad vi mærker, hvis vi virkelig mærker efter: sansning af åndedrættet, af hjertebanken, blodgennemstrømning, iltmætning osv. Og hvis vi er i balance - kropsligt såvel som psykologisk - så vil vi alt andet lige blive bedre til at sanse uklare ting som intuition.

Hvordan adskiller man mavefølelse fra f.eks. katastrofetanker og angst?

JACOB AREMARK: Du kan gå kropsligt til værks. Brug kroppen som et pejleapparat, finpuds mekanikken, og lær dig selv at mærke forskel på, hvornår du har den der følelse af, at noget er forkert, som så viser sig at være reel, og hvornår

det er frygtsomhed over for verden. Det handler også om at samle på succesoplevelser: Husk de steder, hvor du traf det rigtige valg uden at vide hvorfor. På den måde vil du få mere tillid til din umiddelbare eller intuitive beslutningsevne.

RIKKE HERTZ: Angst har ikke noget med mavefølelse at gøre. Det betyder dog ikke, at mavefølelse ikke kan handle om noget, der ikke er godt. Men der er forskel. Jeg tror, at hvis du måler blodtrykket på en, der har angst, vil det være forhøjet, mens det ikke vil være tilfældet, hvis det er en mavefølelse om, at der vil ske noget dårligt. Det er på et andet niveau. Man kan godt mærke forskel. Hvis jeg f.eks. er bange for noget, spænder jeg op, kan mærke stress i maven og uro indeni og holder op med at trække vejret dybt, men hvis min mavefølelse fortæller mig noget negativt, bliver jeg ikke fysisk stresset over det.

Skal man altid handle på sin mavefølelse?

RIKKE HERTZ: Ja, men vær sikker på, at det ikke er egoet, der taler. Hvis du har en konflikt med en eller anden og får en impuls til at sende en sms, hvor du skriver ”nu sletter jeg dit nummer,

og så vil jeg aldrig se dig mere”, skal du tænke dig om igen. Kommer den følelse fra det reneste, højeste og bedste sted? Hvis svaret er nej, skal du ikke agere på den. Når det er sagt, så er det ikke sådan, at ens mavefølelse altid er ”pæn”, nogle gange handler mavefølelse også om instinkter og ren overlevelse.

JACOB AREMARK: Jeg mener helt klart, at der findes en følelse, som du kan bruge som en form for vejledning. Det kan være en følelse, der afholder dig fra at gå ned ad en mørk gyde en aften og som forhindrer, at du bliver overfaldet, og jeg mener, at du kan kultivere evnen og lade dig lede af denne følelse. Men man skal passe på med at sige, at mavefølelsen altid er rigtig. Vi får jo alle mulige impulser hele tiden og behov, der trækker i den ene og den

anden retning, og som ikke altid vil bringe os derhen, hvor vi gerne vil være. Men jeg tror, at hvis vi træner det, vil vi begynde at opleve, at de forskellige impulser, behov og mavefølelser ”smager” forskelligt. Et eller andet sted kan du sige, at det er forskellige kropslige følelser, men det er noget, vi mangler et sprog for.

Men hvis vi lærte at mærke efter, tror jeg, at vi i højere grad ville turde tage valg, som vi ikke kan forklare, hvorfor vi tog, i stedet for at slå det hen som en impuls, vi ikke behøver at reagere på.

Hvad gør du helt konkret, hvis du skal træffe en stor beslutning? Bruger du rationel viden eller mavefølelse?

JACOB AREMARK: Er der tale om valg af et job, ville jeg f.eks. kigge på

løn, ferieordning osv. først, altså fakta. Intuition skal ikke undergrave fakta, men når jeg så har kigget på fakta, vil jeg droppe det hele, lade beslutningen ligge og rumstere og så gå ud i skoven, dyrke yoga eller vinterbade og se, hvad der så sker.

RIKKE HERTZ: Så spørger jeg via meditation mine guider om at få hjælp fra det reneste og højeste sted: Er der noget, jeg skal lære her? Og så spørger jeg min kloge, dejlige og jordbundne mand, der er så rationel og vis. Derudover spørger jeg de mennesker omkring mig, som har en god indsigt og som er ærlige. Det betyder ikke, at jeg altid træffer den rigtige beslutning. Jeg har truffet masser af dårlige beslutninger, men så lærer jeg noget af dem. Nogle gange kan den grimt indpakkede gave være den bedste af dem alle. ■

TEST DIN MAVEFØLELSE

Sæt dig på en stol overfor et andet menneske. Bed dette menneske om at mindes, føle og tænke på enten en rigtig god oplevelse eller en rigtig dårlig. Han eller hun skal samtidig bevare et neutralt ansigtsudtryk (personen kan også vende ryggen til). Brug så din mavefølelse til at fornemme, om personen tænker på den gode oplevelse eller den dårlige, du kan formentlig fornemme forskellen.

Kilde: SPIRITUEL RÅDGIVER, RIKKE HERTZ

Ø
V
E
L
S
E
:

OM RIKKE HERTZ:

Spirituel erhvervsrådgiver. Coacher bl.a. erhvervsfolk og underviser dem i at bruge deres intuition og tage Spirituelt Lederskab i deres liv og deres virksomhed. Derudover er hun aktuell med bogen ”Spirituel – Din sjæl kan lede dig til succes”.

OM JACOB AREMARK:

Cand. mag. i filosofi, yogalærer og ManuVision kropsterapeut. Derudover har han skrevet bogen ”Kroppens indre landskaber – en praktisk indføring i kropsbevidsthed”.