

# Organer i chok

*Det ER muligt at få et lykkeligt liv, selvom man har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen.*

*Bevidstheden har trukket sig væk fra organerne, men Steiner-inspireret medicin genskaber forbindelsen til sjælen ved at behandle både følelser, organer og livsvilje.*



af Heidi Hansen,  
antroposofisk terapeut

Mennesker, der som børn har været udsat for seksuelle overgreb, kommer hele livet til at leve med et stort følelsesmæssigt traume og en række fysiske sygdomstendenser. Det følelsesmæssige traume handler ofte om selv-

bebrejdelser, skyld- og skamfølelse, angst, et stort mindreværd og en mægtig uforløst vrede.

Mange får også problemer med seksuallivet - det kommer til at fylde alt for meget eller alt for lidt. For nogle bli-

ver det også et problem at finde sin seksuelle identitet og at opbygge sunde, følelsesmæssige relationer med andre.

De fysiske sygdomstendenser viser sig først og fremmest ved sygdomme og

misdannelser i underlivet. Fx er kramper i underlivet (menstruationskramper), kronisk blærebetændelse eller underlivsbetændelse, inkontinens og nedsat fertilitet almindeligt forekommende hos både drenge/mænd og piger/kvinder.

Dertil kommer eftervirkningen af chok, som særligt rammer nyrerne, der er et meget vitalt organ både følelsesmæssigt og fysisk.

## Overgreb som livstema

Eftervirkningerne af et seksuelt overgreb bliver hele tiden lidt værre og lidt mere kroniske, fordi man genoplever overgrebet i form af nye overgreb fra omverden. Og disse oplevede overgreb får de følelsesmæssige reaktioner til at gentage sig.

Seksuelt overgreb i barndommen stiller således et menneske ind i så mange følelsesmæssige og sociale udfordringer, at der er tale om et livstema. Det bliver en livsopgave at forstå, hvorfor disse overgreb skulle ske, og at finde mening i at leve med overgreb som en del af ens livshistorie.

For at helbrede følgerne er det er nødvendigt at få skabt et overskud til at tænke over, hvad der egentlig er sket,

og nå til en ny forståelse af fortiden.

Antroposofisk medicin skaber rum til et sådant erkendelsesarbejde ved at dæmpe de følelsesmæssige gentagelser og ved at styrke evnen til at tænke, så man kan få et nyt greb om sig selv og møde verden på en ny måde frem for hele tiden at genopleve fortiden.

## Konsekvenser - fysiske og psykiske

Et seksuelt overgreb er en oplevelse, som et barn står helt uforstående overfor og ikke har nogen begreber til at forstå. Hændelsen er så livstruende og chokerende, at barnet trækker sin bevidsthed ud af kroppen for at komme væk.

Barnet oplever således overgrebet med sin underbevidsthed, hvilket bevirker, at erindringen derom bliver uklare, tåget eller drømmeagtig. Derfor kan børn ofte ikke forklare, hvad der egentlig er sket. Og derfor kan voksne nemt manipulere med barnets erindring om oplevelsen ved fx at placere forskellige løgne om skyld i barnet.

Det er ikke sundt for et menneske at forlade kroppen på grund af chok og dødsangst. Når bevidstheden vender tilbage, er tilstanden i

alle kroppens organer forandret. Ånden eller jeget er svækket i evnen til at forme kroppen ved at regulere balancen mellem de opbyggende og nedbrydende kræfter.

Det betyder, at kroppen ikke bliver helt så egnet til at bære individualiteten frem i verden - eller sagt med andre ord: det bliver svært at inkarnere på den rette måde i den fysiske krop. Det har både fysiske og følelsesmæssige konsekvenser.

Den fysiske konsekvens er, at immunforsvaret i bred forstand ikke virker optimalt. Mennesket kan i mindre grad end ellers udskille de substanser - inkl. tanker og følelser - som er usunde eller fremmede.

Når fordøjelsen af det

fremmede ikke fungerer optimalt, optager mennesket det i sig og oplever det fejlagtigt som sit eget - samtidig med, at mennesket trættes af immunforsvarets evige kamp med det fremmede.

Der sker altså en svækkelse af de kræfter, som ellers skulle bruges til at bygge nye sunde organer. Mennesket står mere åbent for sygdom.

Samtidig sker der en ufuldstændig nedbrydning af fremmede tanker og følelser. De ophobes i organerne og spejles op i bevidstheden som en oplevelse af, at det er ens egne følelser.

Denne spejling af gamle, fortrængte og ikke-nedbrudte følelser er årsagen til den evindelige genoplevelse af gamle følelser. Det kan blive

## Antroposofiske lægemidler

- er homøopatisk medicin fremstillet ved bearbejdning af metaller, mineraler, planter eller dyr (fx bier eller myrer). Medicinen fremstilles ud fra åndsforskeren Rudolf Steiners anvisninger.

Der arbejdes hele tiden med at udvikle nye antroposofiske lægemidler til nutidens sygdomme. I Danmark står firmaet Allergica for udvikling og produktion, mens Foreningen Alma står for forbrugeroplysning og uddannelse af behandlere.

Henv.: Allergica, tlf. 70 26 17 77, [www.allergica.dk](http://www.allergica.dk); Foreningen Alma, tlf. 86 81 92 77, [www.alma-info.com](http://www.alma-info.com).



Et seksuelt overgreb er en oplevelse, som et barn står helt uforstående overfor. Bevidstheden "flygter" - og vender svækket tilbage, så det er sværere at inkarnere på den rette måde.

så omfangsrigt, at mennesket til sidst mister evnen til at tænke frit, men i stedet hele tiden beskæftiger sig med følelsesmæssige vildfarelser.

### Viljen til at ville livet

Når man pga. overgreb trækker sig tilbage fra den fysiske verden, mister man samtidig noget af evnen til at leve sin vilje ud i verden. Man bliver simpelthen dårligere til at få en hverdag til at fungere på det praktiske plan og får nedsat evne til at leve sine inderste ønsker ud i tilværelsen.

Og jo mindre man lever sin egen vilje ud, jo lavere tilid får man til, at man kan

lykkes med at realisere sig selv - og jo mindre respekt får man for sig selv.

Frem for at man selv træffer beslutninger, bliver det så i for høj grad andre (forældrene, ægtefællen, arbejdsgiveren, vennerne ...), som handler på ens vegne. Man lægger ansvaret for sin livsbane over på andre, og dermed bliver man også nemt meget utilfreds med både sig selv og småt i sin tilværelse.

Denne utilfredshed kan blive til bitterhed og resignation, fordi man er skuffet over sin tilværelse og i alt for høj grad har blikket rettet mod fortidens ærgrelser.

Samtidig går man og dagdrømmer om en anden tilværelse, hvor andre rammer

og muligheder ville gøre én til et helt andet menneske, som nu endelig frit kan udleve sig selv ...

Helbredelsen af følger af seksuelle overgreb handler derfor først og fremmest om at vække menneskets begær efter at leve det jordiske liv; altså virkelig at ville det fysiske, jordiske liv med alt, hvad det indebærer. Denne inkarnationsproces kan fremmes gennem behandling med antroposofisk homøopatisk medicin.

Men det er vigtigt, at der sideløbende med den homøopatiske behandling arbejdes terapeutisk med viljen til at ville sit liv, med forståelsen af at tage det fulde ansvar for sin egen lykke og med at opøve evnen til at påtage sig dette ansvar.

### Opøvelse af sociale evner

Mennesker udsat for seksuelle overgreb i barndommen har notorisk svært ved at opretholde egne grænser og svært ved at mærke andre menneskers grænser. På den ene side oplever man hele tiden at blive invaderet af andres følelser og vilje. Og på den anden side bliver man ofte afvist af andre, fordi man "kommer for tæt på".

Det betyder, at man lever med et mindreværd og en følelse af utilstrækkelighed over ikke at formå det sociale liv, også selvom man gør sig umage med at opføre sig normalt.

Denne manglende sociale evne stammer fra den mangelfulde inkarnationsproces, der betyder, at organerne som tidligere nævnt bliver mangelfuldt udviklede eller

## Centrale temaer i at forløse følelser efter overgreb

| Vildfarelse    | Adfærd  | Erkendelse  | Organ         |
|----------------|---|---|---------------|
| Selvbekendelse | Man påtager sig ansvaret for noget, som ikke er ens ansvar. | Erkende, at man er uden skyld - og lære at tage ansvar for det, som rettelig er ens ansvar. | Hjerne        |
| Skamfølelse    | Man lever i for høj grad efter andres moral.                | Udleve egen moralsk tilskyndelse - leve efter sin samvittighed.                             | Hjerte        |
| Mindreværd     | Man tror, at man skal stå til rådighed for andre.           | Erkende sandheden i, at alle mennesker er ligeværdige.                                      | Lunger        |
| Angst          | Angst for at blive dømt ude af fællesskabet.                | Lære at gennemskue alle andre vildfarelser, som er årsag til angsten.                       | Nyrer         |
| Sorg           | Selvmedlidenhed, misbrug (af mad, tobak, medicin, sex ...). | Lære at tage det fulde ansvar for egen lykke og drage omsorg for sig selv på en sund måde.  | Hjerte/lunger |
| Vrede          | Man forsvarer sig med vrede.                                | Lære at se med kærlige øjne på sig selv og andre.   | Lever/galde   |

Skemaet er ment som inspiration og er ikke dækkende for nuancerne i det følelsesforløsende arbejde. Det er vigtigt, at de tilhørende organer behandles sideløbende.

**Seksuelle overgreb i barndommen giver så mange følelsesmæssige og sociale udfordringer, at der er tale om et livstema. Men det kan faktisk godt lade sig gøre at nå til at leve et harmonisk liv.**



Modelfoto, © Colourbox

decideret deforme. Når ånden ikke griber tilstrækkeligt ind i dannelsen af nye celler og organer, fungerer de ikke helt optimalt.

Det betyder også, at kommunikationen eller sansningen mellem organerne indbyrdes bliver dårlig, så det enkelte organ virker autonomt og nemt kommer ud af trit med den sammenhæng, det skal virke i.

Organets evne til at sanse sig selv og helheden skal bringes i overensstemmelse med idealtilstanden, for at mennesket kan sanse sig selv og omverden på en ny og mere sand måde. Først herefter kan mennesket lære sig den sociale kunst.

Fx udvikles evnen til at omgås andre seksuelt og evnen til at fornemme intime grænser ved at behandle kønsorganerne med antroposofisk homøopati. Først skal de "tømmes" for gamle følelser og sygdomme, som er opstået pga. overgreb. Derefter stimuleres en ny organ dannelse, der i højere grad stemmer overens med idealet for kønsorganerne.

Samtidig udvikles evnen til at sanse sine egne og

andre menneskers intime grænser, så man mindre og mindre virker grænseoverskridende på andre. Og samtidig stopper den følelsesmæssige oplevelse af overgreb fra andre.

De sociale evner læres således ikke alene gennem samtalerapi, som det fx praktiseres inden for traditionelle behandlinger. Der kræves en kombination af organbehandling og terapi/selvopdragelse.

### Følelsesmæssige vildfarelser

Følelsesmæssige vildfarelser består i, at man ufrivilligt gribes af en følelse og ikke kan forhindre den, men er "i sine følelsers vold". En sådan vildfarelse skyldes, at en ufordøjet følelse er blevet fortrængt ned i organernes underbevidste liv og bygget ind i organerne.

Ud over at denne følelse forstyrrer organernes arbejde, presser den sig med jævne mellemrum op til ens bevidste liv. Man er fastlåst i en evindelig gentagelse af den samme følelse.

I den antroposofiske terapi forløses følelsesmæssige

vildfarelser ved, at man lærer at holde følelserne ude af tankelivet, så man kan tænke over situationen og handle ud fra sine erkendelser frem for instinktivt at handle ud fra følelseslivet.

Det er nødvendigt at arbejde bevidst med at opøve evnen til at tænke, fx ved at studere, meditere eller lave mentale øvelser, samtidig med, at organerne behandles.

Skemaet ovenfor indeholder i stikordsform et bud på de erkendelser, man skal arbejde med for at få forløst følgerne af seksuelle overgreb. Det viser også de tilhørende organer.

### Et liv i frihed

Mennesker, som har været udsat for overgreb, lever i en uendelig gentagelse af en række følelser og i en permanent lidelse over ikke at kunne blive fri for sin indre smerte.

Men det kan faktisk godt lade sig gøre at nå til at leve et harmonisk og lykkeligt liv. Det er ikke en hurtig proces, og der skal gøres et stykke arbejde undervejs - men det er muligt.

Et andet vigtigt budskab er, at det er nødvendigt at få hjælp til dette arbejde. Det er vigtigt at finde en terapeut, som har erfaring med at behandle overgreb og åndstyrke til at bistå erkendelsesarbejdet. Det er gennem udvikling af tankens kraft, at man får styrke nok til at tænke over sit livstema uden hele tiden at forsvinde ind i følelserne.

Endelig er det vigtigt at behandle organerne for at helbrede de sygdomme, der er opstået pga. ophobede følelsesmæssige vildfarelser. Organterapi er nøglen til at stoppe den uendelige genoplevelse af lidelsesfulde følelser og overgreb fra omverden. □

Heidi Hansen arbejder som antroposofisk terapeut med iris-analyse, antroposofisk homøopati og samtalerapi. Henv.: Helsepraksis, Åkandevej 41, 4330 Hvalsø, tlf. 51 49 07 05 (ma-to 8-9), [www.helsepraksis.dk](http://www.helsepraksis.dk).

Litteratur: *Lægekunst for krop, sjæl og ånd - grundlæggende principper i antroposofisk medicin*, Peer Bach Boesen, Foreningen Alma, 7. udgave 2006.