Som jeg ser det skaper et sjokk to uønskede langtidsvirkninger i en person, nemlig sjeletapet og så sjokkenergiene. Sjeletapet kan avhjelpes med sjelehenting. Men det betyr ikke at sjokkenergiene automatisk renses ut gjennom det ritualet. Ved sjelehenting kan tapt sjeleenergi hentes tilbake fra den psykologiske fortiden, og integreres inn i dette øyeblikket. Men selv om sjelen blir hentet og forener seg med personens livsessens, kan sjokkenergiene sitte igjen i det indre.

Sjokkenergiene er skapt av de kreftene som utløste sjokket og kan være knyttet til den eller de personene, eller den aktuelle hendelsen eller uhellet som forårsaket sjokket.

På hvilken måte dette kan forløses på, henger sammen med hvor mye arbeid man har gjort med seg selv fra før av. Sjokkenergiene kan spre seg i kropp og sjel, og skape kulde eller varme, aversjon eller sinne. Men først og fremst glemsel. Gjennom erindring av følelser og situasjoner, kan frihetens mulighet komme nærmere. Det å kunne sette ord på følelser, og gjennom ord gå inn i sin historie kan være en begynnelse. Men sammen med erindringen av sin historie, kommer et annet forhold inn i bildet, det er å kjenne på bevegelsen som finnes inne i følelsesopplevelsene, i motstandsenergien rundt sjokket.

Om motstanden er massiv og frossen kan det være en hjelp å bevege kroppen, armene, føttene eller hendene, i blant på dynamisk måte, eller også ganske langsomt og varsomt. Dette kan bryte stivheten og frosten, som er sjokkets første selvforsvar. Om stivheten og isen brytes kan man komme inn i en bølgestrøm, en kraft inne i følelsen du får når du er på sporet av sjokkenergien.

Dersom følelsen er en fluktreaksjon, drar de deg vekk fra sjokket. Vekker følelsen en kamp og gnist i deg, er du i kontakt med sjokkerfaringen på en utforskende måte. Etter hvert kan den ene bølgen vekke sin motsetning. Slik kan en fluktenergi ender i kampmodus, om man følger en indre kulde til bunns, kan den møte en varm strøm som går nedenfra og opp.

Dersom følelsesbevegelsen kan bølge frem og tilbake mellom flukt og kamp, kan en likevekt og balanse oppstå. Da skapes en forløsende tilstand, der sjokket blir synlig og de frigjørende mulighetene oppstår. I balansepunktet kommer varmen tilbake i kroppens indre. Uten den varme energien, kan ikke motstanden eller isen smelte av seg selv, og uten lyset fra den indre solen kan man ikke se sjokklandskapet.

Denne forløsende strømmen kan kjennes som en indre geysir, eller som varmen og lyset i en oppadstigende morgensol.

Verken fluktfølelsen eller kamplysten er altså det essensielle, det essensielle er å gjenkjenne svingningene mellom de to polene, som bølger frem og tilbake mellom to strender i det indre havet. Kraften i bølgene trenger ingen vilje, den ene bølgebevegelsen skaper den andre.

Hvor har jeg dette fra? Jo, fra egen erfaring.

Jeg var noen dager på en sjamansamling med fokus på sjokkenergi. Da jeg kom hjem søkte jeg opp en hjelper og støttespiller. I det samarbeidet, en blanding av ledelse utenfra og innenfra

kom forløsningen av en sjokkjede som av seg selv.

Jeg tror ikke at så mange, om noen kan gå gjennom denne prosessen alene den første gangen. Man trenger samarbeidet med en person, som kjenner disse psykiske mekanismene.

Men har man gjort dette forløsende arbeidet sammen med en person en gang, kan man gjenta dette i enerom. Det kan være nyttig å forestille seg at hjelperen er tilstede, sitter i stolen og fyller funksjonen som  støttespiller.

For dagen etter gikk jeg videre og dypere aleine. Da kom forløsningen av flere andre sjokk, og forståelsen av den forløsende mekanismen til meg på samme tid.

Jeg vet at arbeid med sjokk kan arte seg dramatisk og voldsomt. For sterke og motsetningsfulle krefter holder sjokket på plass.

Men om forløsningen skjer ut fra en indre balanse, kan prosessen foregå stille, med høy og klar energi, og like naturlig som når solen smelter naturen ut av isens grep hver vår.

Jeg hadde forventet å se sjeletap i min e sjokk. Men det var som om den tapte sjelen alt var hentet tilbake. Det jeg først og fremst arbeidet med, var å rense ut sjokkenergiene, som satt i celler og organer. I neste innlegg skal jeg fortelle mer om hvordan dette indre sjokklandskapet så ut og hvilke virkninger denne energien hadde hatt på kropp og sjel.

ailo gaup