

Hun fandt nøglen til sig selv

Som ung forsøgte Mette Dinesen ihærdigt at få værdi gennem ydre gøremål. Til sidst blev hun syg.



**Men hun fandt en metode til at lytte til sig selv.
Blev rask. Og har nu taget springet til fuldtids instruktør.**



af Tine Sejbæk,
journalist

En dag for 15 år siden sad Mette Dinesen i sin akupunktørs venteværelse og læste Nyt Aspekt. Her fangede en artikel om Mentalhygiejnisk Træning hendes

interesse. Hun var allerede stødt på emnet, og artiklen blev endnu et signal om, at her var noget, hun skulle se nærmere på.

Når Mette Dinesen, 46, i dag kigger tilbage på det allervigtigste, hun har fået ud af at bruge Mentalhygiejnisk Træning, er det kærligheden til sig selv, der springer hende i øjnene.

- Jeg værdsætter mig selv, som jeg er. Mit liv handler ikke om at være noget i forhold til idealer eller prestige. Det, jeg gør, kommer indefra. Jeg har forbindelse til den, jeg er, og hvad jeg skal, siger hun.

- Jeg har brugt en del tid de seneste tre år på at revidere og genudgive bogen om Mentalhygiejnisk Træning.

En bog, der har ændret mit liv. En opskrift, der er for værdifuld til at gå i glemmebogen.

- Siden jeg uddannede mig til Mentalhygiejnisk Instruktør, har jeg holdt kurser og foredrag efter arbejdstid. Nu har jeg taget springet og er blevet selvstændig på fuld tid med min virksomhed *Dine valg er dit liv*, for jeg er

nødt til at bruge al min tid på at bringe den metode ud i verden.

Kroppen sagde stop

Mette er vokset op i en tryk og kærlig familie. I skolen var hun vellidt og blandt de dygtige. Som teenager blev følelsen af tomhed og "et hul indeni" gradvist mere påtrængende. Men Mette fyldte sin tid med utallige aktiviteter og undgik at mærke sig selv alt for meget.

- Jeg så mig selv som en glad pige, med overskud til at gå forrest. Jeg havde i mange år trænet mig selv intensivt i at leve på mine omgivelseres præmisser. I al den støj kunne jeg ikke længere høre mig selv, siger hun.

Årene gik, og Mette vidste, den var gal, men ikke, hvad hun skulle sætte i stedet. Da hun var i slutningen af 20'erne, begyndte både krop og psyke at bremse hende. Hun dansede tango og fik nedsunken forfod. Hun bestred et administrativt studiejob og fik musearm. Hun blev kirkesanger og mistede stemmen.

- Jeg endte med et mystisk kuldesyndrom, hvor jeg ikke kunne holde varmen og hverken tåle vind, gå i svømmehallen, dyrke friluftsliv el-

ler bare tage cyklen - ej heller på en lun sommerdag. Det kunne ikke behandles.

- Det var her, min villighed voksede til at gøre næsten hvad som helst for at få det bedre. Jeg måtte forlade ideen om, at jeg kunne "få det fikset" af andre, og se i øjnene, hvordan jeg havde behandlet mig selv, siger Mette.

Blev tro mod sig selv

Erkendelsesprocessen fik hun hjælp til - og fra en helt ny kant. Da Mette første gang "tilfældigt" var stødt på Mentalhygiejnisk Træ-

Arne Olsen



Efter 20 år i erhvervslivet skabte Arne Olsen (f. 1950) Mentalhygiejnisk Træning gennem sit arbejde med sig selv og andre. Han oplevede, at det var en opgave, han blev "tildelt", og at han så at sige "blev sat ned" for at skrive, selvom det var ret uvant for ham.

Arbejdsbogen *Dine valg er dit liv - hvordan vælger du?* blev første gang udgivet i 1997 af Arne Olsen. Mette Dinesen har nu overtaget rettighederne og revideret og genudgivet den i november 2017.

Der findes i dag syv Mentalhygiejniske Instruktører i Danmark (se www.dagenstanke.dk). De bliver recertificeret hvert andet år.

ning, havde hun tænkt: "Kan det virkelig lade sig gøre at træne min evne til at være

lytter til mig selv.

- Mine følelser havde hidtil fyldt meget som noget, jeg

"Glæden er en konsekvens af at handle konstruktivt på sine følelser."

mig? Er jeg ikke bare, som jeg er?" Et håb var blevet tændt.

Hun meldte sig nu til et otte måneder langt intensivt gruppeforløb og genopbyggede sig selv, fysisk som psykisk. Hun erkendte, at hun måtte øve sig systematisk i at gøre noget andet, end hun var vant til.

- Bogens personlige beretninger skubbende gevældigt til mine erkendelsesprocesser. Og effekten forstærkedes ved at lytte til de andre i gruppen.

Metoden indeholder en række konkrete værktøjer, som Mette integrerede i hverdagen ved at træne dem i gruppen: fx vejtrækning, meditation, chakrarensering, følelsesdagbog (se boks side 47), tilgivelse og brug af ordets kraft.

- Jeg lærte, at det kan lade sig gøre at være tro imod sig selv, og at man kan lære det trin for trin. Jeg fandt en nøgle til, hvordan jeg

enten dyrkede eller flygtede fra. Ikke som en radar, jeg kunne bruge til at justere min kurs efter. Men sådan blev det.

De 4 grundfølelser

Et af de centrale principper handler om at lytte til sine grundfølelser. Den evne bor i os og skal bare vækkes til live.

Vores indre signalsystem består overordnet af fire grundfølelser: *angst, vrede, sorg og glæde*. Når vi handler konstruktivt på en af de tre første, skaber vi den fjerde: en voksende og vedholdende glæde. Glæden er altså en konsekvens af at handle positivt på sine følelser.

Når man fx bruger sin vrede til at sige fra overfor en grænseoverskridelse, øges ens selvrespekt og respekten fra omgivelserne - og derved skabes glæden.

I trafikken retter vi os klogeligt efter lyskurver og trafikskilte. Mentalhygiejnisk



Arbejdsbogen, som netop er genudgivet.
På www.dinevalgerditliv.dk kan du hver dag trække et af de tilhørende positivkort med visdomsord.



Træning tager udgangspunkt i, at vi alle har et lignende personligt signalsystem. Retter vi os ikke efter signalerne, oplever vi bl.a.

på dine signaler, får du åbnet til din intuition. Fordi du får styr på kaos, får du skabt ro til at lytte. Efterhånden som du får øjnene op for, at det er

des markant på få uger. Samtidig lærte jeg, hvordan jeg i ord og handling kunne vise mig selv kærlighed. Oplevelsen af, hvordan jeg voksede - hvordan regnormen fik rygrad - gav mig mod til at tage den nye version af mig selv med fra træningslokalet og ud i min hverdag.

- Da forløbet sluttede, var mine fysiske symptomer næsten væk. De var forvandlet fra ubehagelige forhindringer til kroppens hjælp til at lære mig selv at kende.

- Hvis kuldesignalet en gang imellem dukkede op, vidste jeg, at det var tid til at se på, hvordan jeg i endnu højere grad kunne være tro imod mig selv, siger Mette og fortæller, at hun bl.a. fik en større evne til at give sig selv omsorg.

- Førhen lavede jeg noget hele tiden - foreningsarbejde, karriere osv. Jeg troede, at

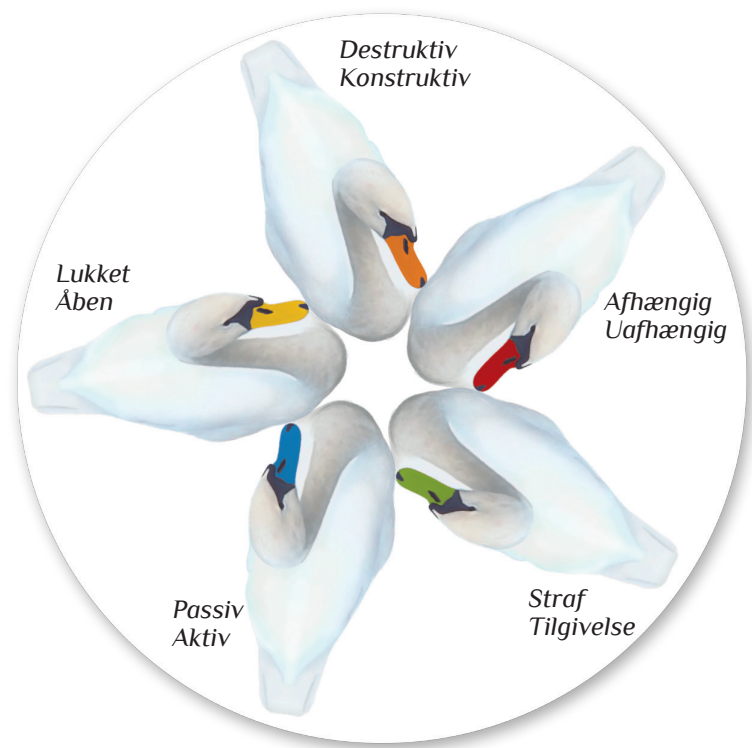
dét var at tage ansvar, og overså ansvaret for at leve som den, jeg er indeni. Da jeg gav mig selv lov til bare at være uden at skulle præstere, lærte jeg mine egentlige behov at kende.

En værktøjskasse

Mentalhygiejnisk Træning er en yderst systematisk måde at arbejde med sine tanker, følelser, ord og handlinger. Det er en komplet værktøjskasse til at bevidstgøre sin adfærd og skabe konstruktive forandringer.

Arbejdsbogen består af 36 emner, fordelt på fem kategorier med hver sin farve: orange, rød, grøn, blå og gul. Hver farve står for et modsætningspar, som det handler om at finde sin egen balance i.

Fx står blå for passiv/aktiv, mens orange repræsenterer destruktiv/konstruktiv.



De fem farver repræsenterer fem modsætningspar, som det handler om at finde sin egen balance i. Man arbejder sig nænsomt igennem sin adfærd - på tværs af kategorierne.

Et vigtigt emne og redskab er tilgivelse. Man kan udføre en tilgivelsesproces, så man får givet slip på hændelser i fortiden og skabt plads til det nye. Bagefter reflekterer man over, hvad man fik ud af det, og hvordan man ønsker at håndtere sin livsproces fremover. Man læser sine

refleksioner op i gruppen.

- Det forpligter overfor én selv at sige det højt til de uvildige ører i gruppen, forklarer Mette.

Man bruger bogen på tværs af kategorierne og arbejder sig nænsomt og lag for lag igennem sin adfærd. Bevidstgørelsen sker i det

tempo, man selv er parat til.

Til bogen hører 35 positiv-kort med visdomsord om fx ærlighed, beslutninger og dét at lytte.

Fx handler ét af emnerne i kategorien destruktiv/konstruktiv om kortteksten "Alt, hvad der sker i dit liv, er positivt".

- Da jeg startede, var det ikke min sandhed. Men essensen i emnet er, at livet al-

tid har noget til os, og at vi selv skaber situationerne for at lære af dem. Opgaven i dette emne er at reflektere over bl.a. "Hvordan oplever jeg mig blokeret i den måde at se livet på? Hvad ville der ske, hvis jeg gav slip på den blokering?"

For nogle kan det rigtige være at bruge Mentalhygiejnisk Træning alene. Men det er af flere grunde en fordel at gøre det i en gruppe.

- Man finder genkendelse og inspiration i de andres beretninger, og instruktøren kan "fange" én i det, hvis man ubevidst fx opretholder destruktive tanker, siger Mette.

- Mentalhygiejnisk Træning er det til dato mest værdifulde redskab, jeg har mødt til at mestre sit liv, opretholdte et sundt helbred og skabe gode relationer.

- Mange flere skal have mulighed for at nyde godt af den livsvisdom og værktøjskasse, det er. Den flytter bjerge på en enkel og indlysende måde, slutter Mette. □

Tine Sejnbæk er journalist, henv. tine.sejbaek@gmail.com

Dine valg er dit liv v/Mette Dinesen, Næstved, tlf. 26 20 86 04, www.dinevalgertiliv.dk

Læs også *Mit eget mirakel* i NA 3/02 eller via www.nytaspekt.dk/ jan2018gl

"Jeg fik mod til at tage den nye version af mig selv med fra træningslokalet og ud i min hverdag."

forvirring og frustration. I sidste ende blinker vores alarmklokker, og vi bliver syge.

I opvæksten er mange af os kommet væk fra det at lytte til vores signaler. Med Mentalhygiejnisk Træning genoptræner vi evnen og får redskaber til at holde den ved lige.

- Når du lærer at handle

meget mere frugtbart, får du modet til at realisere det, du inderst inde ønsker, siger Mette.

Regnormen fik rygrad

I otte måneder mødtes Mette og hendes træningsgruppe med en Mentalhygiejnisk Instruktør en gang om ugen.

- Min evne til at afsløre mig selv i at behage andre og tilsidesætte mig selv styrke-