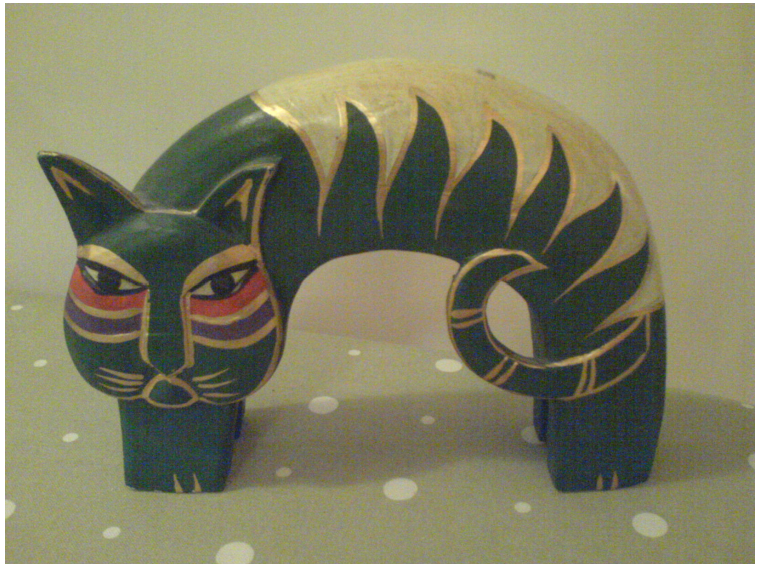


En berättelse om Ullis, och hur hennes talrädsla löstes upp med hjälp av EFT. Självklart heter Ullis något annat, och vissa detaljer har ändrats av integritetsskäl. Men så här såg katten ut, och så här jobbade vi...



Och alla skrattade på rätt ställe

Iréne Ödmark-Hall

Hon sa: ”Jag vet att jag är född till talare. Bara stå därframme, helt självklart, avspänt, och bara prata. Låta orden flöda, ha bra kontakt med åhörarna. Jag vet att jag kan. Innerst inne kan jag.”

Hon tittade på mig med blå ögon. Log ett avväpnande leende, skakade på det blekblonda håret. Hur gammal kunde hon vara? Hon såg ut som en liten flicksnärta, fast jag visste att hon var över trettio.

Hon sa: ”Det är bara det att... jag blir så rädd då jag står där inför alla. När de tittar på mig. Det är som om något knyter ihop sig i bröstet och inga ord kommer. Tungan lyder inte. Det blir tomt i huvudet. Jag blir alldeles darrig. Sedan springer jag. Eller börjar lipa. Eller bäggedera.”

Som för att demonstrera vad hon menade började hon gråta. Heta, arga tårar. Men hon satt kvar där hon satt, i min vardagsrumsfåtölj. Torkade undan tårarna med tröjärmen.

”Men oftast är det hela så jobbigt att jag skjuter upp förberedelserna till sista minuten”, snörvlade hon. ”Och till sist står jag där helt oförberedd. Och då slipper jag ju det hela! Skönt. Och pinsamt. Men den här gången vill jag verkligen klara av det! Jag ska berätta om mitt forskningsprojekt, och det är viktigt!”

Hon hade kommit till mig för att få hjälp med denna talängslan (eller snarare talpanik) som satte krokben för henne varje gång hon försökte sätta sig över den. Jag trodde jag hade verktygen för att hjälpa. Dels för att jag som ung själv varit oerhört rädd för att prata offentligt. Jag kommer ihåg hur det kändes. Men jag har under mina år som lärare också skaffat mig en massa kunskap om hur man gör för att synas och höras när den värsta nervositeten lagt sig. Och det bästa verktyget av alla är ett nyförvärv: EFT,

en slags akupressur som i kombination med samtal kan hjälpa till att lösa upp gamla blockeringar och bana vägen för nya tankar och nya beteenden.

Ullis, vi kan kalla henne så, och jag, träffades vid två tillfällen. Första gången började vi med att undersöka vad som kunde ligga bakom hennes rädsla. Vilka minnen dolde sig bakom denna massiva ovilja att utsätta sig för andras blickar? Vilka känslor väcktes då hon ville göra sig hörd? Och varifrån kom vetskapen att hon ändå kunde, innerst inne?

Det blev en överraskande och känslofylld resa tillbaka till det förflutna. Med EFT närmar man sig minnena varsamt. Man lyssnar in kroppen, och låter tankarna få komma lite efter. Hur känns det då du står inför en grupp människor för att tala? Var i kroppen känns det? Om känslan hade en färg, vilken skulle det vara? Påminner det här dig om något?

Innan vi visste ordet av var vi tillbaka i hennes barndom. Det dök upp minnen som alla hade något med rädslan att göra. Ett helt pärlband. Ullis gav alla minnen ett namn, och graderade dem sedan efter hur pass viktiga de kändes. Sedan arbetade vi oss igenom de som var mest angelägna. Ett minne fick bli en film med titeln ”När jag inte fick skrika”, och så gjorde vi EFT på filmen. Dvs Ullis berättade, mindes, medan jag masserade eller lätt knackade på vissa lugn-och-ro punkter i ansiktet och på överkroppen tills dess hon i fantasin kunde titta på minnesfilmen utan att känna sig rädd eller upprörd. Ett annat minne, ”De skrattade åt mig”, utspelades i skolan, där några pojkar hade skrattat ut henne efter det att hon hade stakat sig då hon skulle läsa högt. Skammen hade hon burit med sig sedan dess.

EFT är ett fantastiskt sätt att bearbeta jobbiga minnen så att man kan se på det som hänt med nya ögon. Med distans och så småningom kanske med både medkänsla och humor. Som en röd tråd genom hela processen löper orden ”accepterar jag mig själv helt och hållet”. På ett djupare plan innebär det att fast jag har det här problemet eller det här jobbiga minnet är jag helt ok.

Jag accepterar mina känslor och mig själv precis som jag är. Och då jag gör det har jag börjat gå på vägen mot läkande, och mot en mer stabil självkänsla.

Så småningom kände vi båda att det var dags att lämna det förflutna och blicka framåt. Jag bad Ullis föreställa sig den situation hon nu hade framför sig. Hur kändes det? Hon blev förvånad över att märka att det inte längre kändes lika hemskt som tidigare. Men fortfarande lite ont i magen, tryck över bröstet, darrande läppar... Vi gjorde några omgångar EFT på dessa kroppssensationer, innan det var dags att börja träna.

Nu är det ju i och för sig ganska svårt att simulera en föreläsningssal med 50 åhörare hemma i mitt vardagsrum, så här fick fantasin komma till hjälp. Det gick alldeles utmärkt. Jag radade upp en nalle, en docka, tre kuddar och en målad träkatt i fåtöljerna. Varsågod Ullis, det är bara att äntra talarstolen!

”Men hjälp, jag blir ju alldeles nervös!” sa hon och fnissade. ”Den där katten ser så nonchalant och ointresserad ut!”

Ja, då var det bara att bearbeta den känslan tills den hade bleknat undan. Till sist kände sig Ullis rätt trygg med sin publik, och hon hade insett att även om det fanns någon bland åhörarna som såg lite ointresserad ut kunde hon ju inte säkert veta om han var det, eller bara trött. Och hur som helst bestämde hon sig för att i stället fokusera på de andra i publiken

som såg intresserade och nyfikna ut. Men ändå kom oron smygande – vad skulle hon göra om hon trots allt blev nervös när det verkligen gällde?

Jag frågade henne vad hon behövde för att bevara sitt lugn. Hon funderade ett slag och sa: ”Jag behöver en osynlighetsfilt.”

Här slog mitt förnuft en kullerbytta, men jag bestämde mig för att följa Ullis i hennes halsbrytande fantasi. Den var hennes och alldeles säkert precis rätt.

”Berätta mer”, bad jag.

”Jo, jag vill ha en osynlighetsfilt så att jag kan känna mig säker. Samla kraft liksom. Mod.”

”Men då kan ju åhörarna inte se dig.”

”Nej, det var just det”, sa hon fundersamt.

”Skulle du kunna tänka dig att ta av dig filten då du ska prata?” undrade jag.

”Mmmm... jo.”

”Vad ska du göra av filten under tiden?”

”Jag ska be min handledare ta hand om den. Jag kan lite på henne, hon är nog den enda på institutionen som skulle förstå och kunna ta hand om min magiska osynlighetsfilt då jag står därframme och pratar...”

Och så tränade hon några gånger på att hämta kraft där under filten, och att sedan ta av sig den och bli synlig. Jag tog handledarens roll och tog hand om filten mellan varven.

Vi avslutade sessionen med att Ullis fick sätta sig ner och slappna av. Sedan guidade jag henne igenom den förestående föreläsningen. I fantasin fick hon visualisera hela processen, från förberedelserna hemma tills dess hon lugnt gick fram till podiet och började tala med lugn och stadig röst... och tills hon till slut sagt sista ordet och med ett leende tackade för applåderna. Gick och satte sig igen.

Ja, så skildes vi denna gång, efter ett otroligt varierande och intensivt arbetspass. Som hemuppgift fick hon att förbereda sin föreläsning med diabilder och allt, samt att göra lite EFT på egen hand för att stärka tilltron till sig själv som talare.

Vi sågs fem dagar senare, två dagar innan Dagen D. Efter ett kort samtal om hur hon mädde, och vad som hänt sedan sist skred vi till verket. Eller snarare – jag satt lugnt kvar i min åhörarfåtölj omgiven av kuddar, nalle, docka och katt, medan Ullis drog igenom sitt föredrag för mig.

”Hur kändes det?” frågade jag. ”Vad känner du dig nöjd över? Vad gjorde du för att det skulle bli så? Och om du skulle vilja förändra något till det bättre, vad skulle det då vara?”

Viktiga frågor, viktiga svar, eftersom de gav upphov till fler aspekter att jobba vidare med. Bland annat tyckte Ullis att hennes röst lät så spänd och pipig. Inte konstigt, är man nervös märks det ju direkt på rösten. Dessutom stod hon blick stilla då hon pratade.

Eftersom jag vet att Ullis älskar att dansa föreslog jag att hon skulle dansa lite för att värma upp. Ta ut rörelserna, skapa utrymme för luft och röst. Sedan lekte hon med ljud och ord, gestikulerade, hon var helt magnifik i sin ”scennärvaro” där ett tag.

”Behåll den där känslan Ullis, och ta föredraget från början.”

Och genast lät det hela annorlunda. Rösten hade fått klang, blivit mer levande och behaglig att lyssna på.

Då Ullis jobbat (eller ska vi säga lekt) sig igenom de aspekter hon ville utveckla, allt med hjälp av EFT och fantasins makt, undrade jag om hon ville ha feedback från mig. Det som slog mig var att somliga avsnitt i talet var helt fångslande, jag satt som på helspänn för att följa med. Andra delar däremot liksom bleknade bort och fick mig att vilja gäs... Vad kunde det bero på?

Återigen hade Ullis själv svaret. De fångslande bitarna var då hon verkligen upplevde sig närvarande i vad hon sa och struntade i dockan, nallen och mig. Det var då hon kände sig som den talare hon alltid hade velat vara. Lugn, säker, karismatisk. Det hon förmedlade var viktigt, något som ingen annan än hon kunde bjuda på. De avsnitt som jag upplevt som gäspiga var däremot de där hon förlorade kontakten med sig själv och lät prestationspressen ta över. ”Gör jag rätt nu? Är det här verkligen viktigt? Vad ska nonchiga katten tycka?”

Även denna gång avslutade vi med en visualisering av föreläsningen kombinerade med mjuk EFT-massage.

Två veckor senare ringde hon för att berätta hur det hade gått. Rösten bubblade av glädje.

”Det gick jättebra! Jag kände mig inte ens lättad efteråt! Jag menar, jag var så lugn och samlad hela tiden att jag inte behövde känna mig lättad. Och åhörarna ställde frågor, de var intresserade. Det kändes precis så bra som jag trodde det skulle kännas... Och som tur var hade jag ju min handledare”, lade hon till. ”Jag gick till henne och gav henne osynlighetsfilten strax innan. Hon var helt och hållet med på noterna. Hon låste in den på sitt rum.”

”Fick du tillbaka den sedan”, undrade jag.

”Nej, jag glömde... Kanske behöver jag den inte längre.”

Ett halvår senare stötte vi ihop i ett helt annat sammanhang. Hon kom och gav mig en kram.

”Vet du vad jag gjorde i helgen?” frågade hon och strök håret ur ögonen. ”Jag höll tal, på ett bröllop! Jag kände mig som en riktig talare! Jag bara stod därframme, lät orden flöda, hade jättebra kontakt med åhörarna. Och alla skrattade på rätt ställe!”

Ja. Ullis, du kunde. Precis som du innerst inne redan visste.