

Nu sætter jeg selv tempoet

32-årige Christina Bang Nielsen var altid træt, men fejlede øjensynligt ingenting. Men hun levede i et alt for højt tempo – og et liv, der tog udgangspunkt i andres værdier frem for hendes egne. En terapeutuddannelse fik hende på rette spor.

SALGSKOORDINATOR OG TERAPEUT

Egentlig var det en kombination af flere ting. På jobbet som salgskordinator i en genbrugsvirksomhed gik det stærkt – og selv om jobbet er både godt og tilfredsstillende, havde Christina Bang Nielsen ikke altid følelsen af selv at styre tempoet. Personligt var der heller ikke balance. Selv troede hun, at det var fysisk og gik derfor til lægen, der beredvilligt sendte hende videre til en række undersøgelser, der alle stemplede hende som rask. I dag kan hun godt se, at hun reelt var udrændt, fordi en alt for stor del af hendes liv tog udgangspunkt i andre værdier end hendes egne. Men dengang – med diagnosen „rask“ – kunne hun kun slå fast, at det da vist ikke kunne passe.

– Det kunne ikke være rigtigt, at jeg skulle være så træt, når jeg samtidig var så rask – der måtte være et eller andet, fortæller Christina, der opsøgte en kinesiolog og fik at vide, at hun ikke optog næring fra den mad, hun spiste – så intet under, at hun var træt. Christina har altid været „åben“ for den alternative verden, men med den kinesiologiske oplevelse i frisk erindring, besluttede hun sig for at gøre det anderledes og bedre for sig selv. Nu måtte der ske noget. – Så jeg tog på helsemesse og kiggede på mulighederne, og selv om det bestemt ikke var hensigten, da jeg tog af sted, kom jeg hjem med en beslutning om at tage den toårige terapeutuddannelse på Den Danske Skole for Komplementærterapi.

Uddannelsen er meget bred, og det var netop det, der appellerede til Christina, der med egne ord ikke helt vidste, hvad hun ville, så med komplementær-uddannelsen kunne hun få en grundig introduktion til hele den komplementære (alternative) verden.

En indre film

– På skolen spurgte de, hvad jeg ville bruge uddannelsen til, og jeg svarede: „først og fremmest personlig udvikling,“ men at den skulle blive så helt enorm – det havde jeg ikke forestillet mig. Jeg tror, at det, mennesker normalt bruger 10 eller 15 år på at overveje og komme igennem, det havde jeg oppe at vende i løbet af de to år, uddannelsen varede. Det går SÅ stærkt. Man bliver hele tiden konfronteret

med sider, man har. Ikke kun de negative, også de positive, for det er lige så vigtigt at blive bevidst om sine styrker... Faktisk er det en proces, der fortsætter hele livet. Men selv om motivationen primært var privat, så har det også sat markante spor i hendes job. – På uddannelsen arbejdede vi også med visualisering – og det rykker! Mange har en tendens til at fokusere negativt og se problemer i stedet for muligheder. Kan man få vendt den bølge, så sker der virkelig noget. Når jeg i dag skal til et møde, hvor jeg nok føler mig faglig kompetent, men måske ikke helt rustet, så skaber jeg en film eller en sætning, hvor jeg forestiller mig, at uanset hvad jeg bliver konfronteret med, så vil jeg være i stand til at svare og klare det. Den film



kører jeg så aftenen inden og igen om morgenen – og det kan godt være, at den ikke helt bliver til virkelighed, men det giver mig en ro, som jeg tydeligt udstråler – og det i sig selv skaber en mere positiv situation. – At finde al den styrke, al den kreativitet, al den formåen i mig selv har gjort, at jeg har fået en værdi ind i mit liv, som jeg ikke følte, jeg havde tidligere. I dag bestemmer jeg selv farten i mit liv, og hvornår jeg „tager en

afkørsel“. Jeg siger til og fra og prioriterer i meget højere grad end tidligere, hvad det er, jeg vil bruge min energi på. Det at jeg selv står ved roret har givet mig en væsentlig større glæde i min hverdag, og jeg føler mig rustet til ting, jeg ikke troede mulige eller turde for to år siden. At hun er hooked på den alternative verden, er der ingen tvivl om, ej heller at hun vil lære mere – men kaste sig fuldt og helt over den gør hun ikke, for som

hun siger: „Så er jeg jo ikke et helt menneske mere“. – Jeg vil helt sikkert blive ved med at tage kurser, og jeg vil også gerne behandle eller undervise i et eller andet omfang, men det skal være i en form, hvor jeg stadig kan bevare mit job. Det er vigtigt hele tiden at stræbe efter at være et helt menneske. For mig betyder det at være hel, at der både er plads til mit job og til min interesse for det alternative.

Lyst til terapi?

HVOR?
DEN DANSKE SKOLE FOR KOMPLEMENTÆR-TERAPI. Du kan læse om skolen og uddannelsen på www.blivterapeut.dk eller kontakte skolen på tlf. 33 32 35 14.

HVORDAN?
En komplementærterapeut har lært en lang række forskellige terapeutiske værktøjer, der alle har det til fælles, at de tager udgangspunkt i et holistisk syn (et helhedssyn, red.) på krop og psyke. Krystalhealing, reiki, yoga og kinesiologi indgår i pensum. Det samme gør ernæring, natur- og blomstermedicin sammen med en række fysiske behandlingsmetoder som bl.a. zone- og aromaterapi. Filosofien er, at ét værktøj ikke er nok, og at enhver komplementær behandling bør tage udgangspunkt i den enkelte person og vil derfor være helt unik.

HVOR LÆNGE?
Det tager to år at uddanne sig til komplementærterapeut. Undervisningen ligger i week-ender suppleret med to obligatoriske træningsaftener pr måned.
HVOR MEGET?
Uddannelsen er privat og koster ialt 59.000 kr., der betales i rater eller efter aftale.
... OG HVAD SÅ?
... men så kan du også kalde dig Komplementærterapeut, hvilket er en beskyttet titel.