



Frågor och svar kring SoulWork

Med Mikael Matthis

Vad är grunden i SoulWork?

En väldigt enkel och tydlig definition är, att SoulWork är en utvecklingsmetod för människor som vill ta ett nytt steg i sitt liv, som vill öka sin medvetenhet. SoulWork bejakar det friska, det som är hennes kärna av liv. Denna inre kärna finns inom alla människor, men den kan vara mer eller mindre dold eller upptäckt.

SoulWork kombinerar personlig utveckling med en inre själslig kontakt. Människans jag blir mer tydligt och frigjort för att kunna uppfatta och använda sin större inkoppling med ett expanderat medvetande. Detta sker i en mycket spännande och levande process som är unik för varje person. Samtidigt finns en hel del gemensamma riktlinjer och själsliga lagar som vi använder oss av i SoulWork. Det bildar en stadig grund och därmed trygghet.

Hur fungerar metoden?

Genom ökad kontakt med sitt genuina jag och därmed också med sin inre kärna, får man tillgång till ökad självkänedom, förståelse för sitt eget liv och vad som kan hindra det. Dessa hinder kan utgöras av olika emotionella och intellektuella mönster som binder upp på ett negativt sätt snarare än ger energi och ökad medvetenhet för personen.

När hindren blir medvetandegjorda, bearbetade och på sikt omvandlade, ökar olika positiva livsflöden. Det kan uttrycka sig på olika sätt, beroende på var man är i sin utveckling. Allmänt kan man som exempel ofta se en ökning av inspiration, förverkligande, handlingskraft, också ökad hälsa på olika nivåer. Det är ett ökat flöde av livskraft i kombination med inkoppling av människans specifika energier.

Vi har fått se många gånger hur människor landar i sig själva mer. De fyller ut sig själva, tar plats mer med sin genuina kraft. Det är förstås en process, som också kan bölja upp och ner. Men de positiva effekterna är stadiga och kommer successivt.

När en SoulWork-terapeut, eller SW-coach som vissa också säger, sitter med sin klient går man först igenom de olika behoven klienten har. Ofta finns en grundfråga som utgångspunkt, som speglar eller tar upp något yttre.

Vi människor tenderar att lägga mycket utanför oss själva. Därför är sällan denna fråga eller detta behov själva problematiken i sig. Vägen genom detta, processens ton eller färg, visar sig istället snart genom hur människan förhåller sig till sitt liv och dessa yttre frågor, och hur hon kan koppla in sig till fler nivåer inom sig. Detta leder till upplevelser av att ta mer eget ansvar för sitt liv, att hitta en större kraft, kärlek eller kunskap inom sig.

Terapeutens (eller coachens) jobb är att skapa möjligheter för läkande, expansion, tillåtelse, stöd. Det sker på en nivå genom att stötta klienten att våga ta fram sitt utrymme, lita på sitt eget inre. För att känna och se vad som händer mer på riktigt inom sig, så att säga. Dvs vad som är verkliga behov, djupare in, och hur dessa kan frigöras. Vad som är hennes mer sanna uttryck, hennes vilja och väg i världen.

Då skapas först mer utrymme för det fria jaget, som kan känna, tänka, uppleva sig själv och sin omgivning mer tydligt och klart, mer befriat helt enkelt. Sedan på sikt, eller ibland väldigt snabbt, det är olika, nås kontakt med ett mer övergripande själsligt uttryck. Då framträder detta i människans liv som en integrerad kraft som skapar utveckling på ett mer medvetet sätt.

Det är just det som är det finurliga med SoulWork-metoden, kanske det unika, att här sker också ofta spontana inkopplingar. Det är "svar" eller impulser inifrån människans större medvetande, själen, hennes andliga dimension kan man kalla det för om man vill, som når uttryck.

Det vardagliga medvetandet, vanor, känslor, tankar, osv, blir alltmer tydligt och kan bearbetas. Samtidigt nås också nya influenser in, *som är förnyande i sig själva*. De skapar verkligen nytt liv!

Där möter vi olika redskap från själens sida som vi kan lära oss förstå och använda rent praktiskt. Dessa är helande instrument. Det kan handla om energier som svarar an på olika sätt, inifrån eller som vi kallar det "uppifrån". Det kan låta märkligt för vissa, men när man upplever det är det helt naturligt och väldigt konkret. Det är som läkande energi,

Det låter mycket spännande det där med hur det "högre", vad man nu vill kalla det för, tar mer konkret plats. Jag kan se hur mitt inre blir mer frigjort, t ex genom att bearbeta känslor, mönster osv. Det är ju många som gör i terapier och metoder av olika slag. Men hur kopplas det högre in, menar du?

Allmänt sett bygger behandlingen på samtal, mötet med människan, men också på processen av frigörelse, som jag nyss beskrev en del av. Detta leder sedan vidare för många, inte för alla, men för många, till processen av högre inkoppling.

Denna inkoppling tar sig ofta uttryck genom energier i vårt arbete. Man kan också se det som ljus, vilket inte är symboliskt utan sker för många rent konkret. Men det kan också vara mer psykiskt, genom bilder, symboler, insikter. –Det är som olika nivåer av uppvaknande, att känna igen sig själv i en större verklighet, ett större sammanhang.

Alla har denna kärna inom sig, detta potentiella överflöd av liv, insikt och förverkligande, men många har glömt den. I vår tid väcks detta slags medvetande upp i expresstakt. Det är inte bundet till någon specifik tro eller

lära, utan snarare en universell sanning som går igen inom all mänsklighet, alla mänskliga uttryck.

Det verkar som att kontakten med vår inre kärna är den mest fullständiga läkandekraft vi kan uppnå. Den banar sedan väg för högre former av transformation på sikt. För oss som människor verkar själskontakten med sina högre energier av ljus, visdom, kärlek, syfte, kunna förlösa och uppenbara enormt mycket. Den kontakten blir vår vägvisare, vår "tända lykta" som vi kan upptäcka och också omvandla vår värld med.

Detta är också verkliga redskap som vi tränar på rent konkret i SoulWork utbildningen. Där får människor genomgå sin egen växandeprocess och förstå den mer tydligt. Det gör att de sedan kan använda denna process själva i sitt eget liv, möta och hantera olika problem mer klart t ex.

Men det innebär också att koppla in högre nivåer av kontakt inom sig och genom livet överlag. Det här skapar en väldig meningsfullhet, men också insikt i en större livsprocess, som vi som människor mer är delaktiga i än att vi är dess skapare. Där finns alla de kvaliteter och den utveckling som många av oss söker.

Det gäller bara att hitta sin egen nyckel, sin egen "kod" så att säga. Den handlar dels om hur vi kan låsa upp vårt förflutna, gamla programmeringar som vi inte behöver egentligen, som stoppar upp oss. Det handlar också om "koder" eller insikter i hur vi är redan del av en större enhet, villkorslös kärlek, som bara vill uttryck sig genom oss.

Det är som två delar eller rörelser som ofta sker parallellt inom människan. Det är ofta mycket vackert och spännande att få vara del av. Jaget frigörs och omorienterar sig, och samtidigt får jaget en ny kontakt med högre livsnivåer, det vi ofta kallar "själskontakt" och börjar integreras med sin mer omfattande, själsliga natur.

Är det bara enskild behandling som gäller i Soulwork?

SoulWork är uppbyggt på dels enskild behandling, dels kortkurser, dels utbildning.

Vi använder tre olika slag av inriktning, som också kombineras ganska friskt. En mer terapeutisk, en mer direkt själslig, och en mer coachinriktad form.

Även om dessa tre sammanvävs för det mesta som sagt, så kan de också särskiljas som specifika områden. Därför kan man också applicera olika moment på olika människor, beroende på vad deras behov är och var de befinner sig i sin utveckling.

SoulWork fungerar överlag mycket praktiskt. Man utgår från människans behov i stunden. Folk kan komma med alla möjliga utgångslägen, t ex att de behöver komma loss, de har kört fast. Eller de vill öka sin utveckling, de önskar mer andlig energi eller mer insikt. Eller de har mer konkreta problem, en relation som inte fungerar, familjesvårigheter, hälsoproblem, utbrändhet, smärtor osv.

Metoden bygger på den egna upplevelsen och är en aktivt verkande metod, dvs både terapeut/kursledare och klient/gruppdeltagare är aktiva, både givande och mottagande.

Genom sina egna erfarenheter får klienten eller gruppdeltagaren öka sin egen kontakt med sig själv. Det sker genom olika övningar och lärande moment, men

också genom gruppprocessen, att vara delaktig, att få och ge speglingar, att ta plats och visa och också upptäcka mer "vem är jag".

Vissa moment är mer direkt terapeutiskt inriktade, andra stärkande och utvecklande som främst personlig utveckling. Båda dessa områden syftar till att förena olika sidor inom personligheten och överlag att stärka och klargöra jaget och dess position. Den är också olika hos deltagarna/ klienterna.

Andra moment handlar om att stärka och förbinda personen med högre nivåer av medvetenhet inom sig, t ex genom energiövningar och inkopplande meditation. Dessa moment är mycket viktiga och återkommer regelbundet.

SoulWorkmetoden ger deltagarna möjlighet att utveckla och integrera sin personliga helhet i en större pågående process, som kan kallas själslig (eller en större existens, en större medvetenhet).

Denna process pågår också mellan utbildningstillfällena, vilket gör att det är en kraftfull "resa" som många upplever.

Metoden skapar förening av deltagarens personlighet, dess olika krafter, uttryck och förmågor. En viktig del av denna process är att hinder och motstånd belyses, utforskas och omvandlas.

Hur kom det sig att du skapade denna metod?

SoulWork har framförallt skapats genom ett inre behov, genom mina egna erfarenheter under många år. Också den inre driften att vilja skapa mer omfattande redskap för människors utveckling, har varit en stark drivkraft, ja, kanske egentligen hela motivet.

Denna vilja ser jag också som en del av en större delaktighet och inkoppling, både i mig själv, men också överlag med en större livsprocess på vår planet idag. Där blir människans mening, mål och utveckling förtydligat och belyst i ett större livsfält.

Jag ser denna inkoppling, både i det lilla personliga livet, men också i större opersonliga format, som ett grundläggande sätt att skapa ökad livskvalitet och frigörelse för människor överlag. Mer förståelse för sin egen plats, mer hälsa på fler nivåer. Mer energi, glädje och kunskap, både i sitt eget liv, men också för att kunna bidra till utveckling överlag.

Hur man väljer det är förstås upp till var och en. Men att inse att alla bidrar genom att utvecklas, att omvandla sina hinder och motstånd, är en viktig grund. Detta leder till att vi ökar vår delaktighet och medkänsla, vår inlevelse och förståelse för hur allt liv hänger samman.

Det skapar ett ökat "miljö-tänk", som också inkluderar inre värden, den inre utvecklingen. Vi förändrar inte världen och "räddar jorden", genom att enbart byta ut glödlampor och inte köra så mycket bil. Det handlar snarast om en medvetandeförändring, att inse och uppleva sin egen plats och människans plats i en större helhet. Detta skapar *naturlig utveckling*.



Längre tillbaks i min bakgrund bildar de själsliga omvandlingsperioderna jag fick genomgå en mycket viktig fond. De omfattande perioderna av uppvaknande, förnyelse och insikt hade en enorm påverkan på mig. Så gott som allt förändrades för mig under dessa år i tjugoårsåldern, även om mycket hade hänt redan innan i tonåren.

Själva formen för denna omvandling, och hur den skulle kunna "översättas", grundas och användas för att skapa ett mer metodiskt och mer allmänt utvecklingssätt för människor, var ett väldigt starkt behov hos mig. Det fanns där under lång tid på 80-talet och växte fram genom många erfarenheter. Under yngre år var den också där men mer som en stark längtan och oformulerad vilja. De konkreta själsliga och energimässiga processerna har varit enormt värdefulla, inte bara för mig själv, utan också för det vidare arbetet med utvecklandet av själva metoden. De är egentligen själva grunden.

Vad har SoulWork för rötter annars, vilka influenser finns med i metoden? Hur ser historien ut?

Jag ser den främsta källan till detta arbete som den energiprocess som alltfler människor idag får möta, men på olika sätt, på olika nivåer och med olika effekter. Bakgrunden till detta kan man finna i vår planets utveckling, ett större andligt eller helhetsmässigt perspektiv.

Det är något som sker spontant, i alla fall var det så för mig. Många kommer dock in i dessa processer genom en tro, genom att möta någon lärare, kanske en "guru", kanske genomgå en kris. Sedan verkar det finnas fler steg, att inse att det är en större rörelse, men att den samtidigt finns och tar plats inom oss själva, genom vårt uppvaknande.

Min fru Nina, vårt möte och vår familj med barnen och hela vårt växande i det vardagliga - samtidigt som vi genomgått så mycket omvandling och starka inre processer av förnyelse ihop - har varit och är en ständig källa till inspiration och stöd för mig. Nina har varit med och lett SoulWork-utbildningen till och från, och är nu med stadigt. Hon har hjälpt mig på otaliga sätt och skapat mycket inspiration överlag för utbildningen, inte minst genom sin speciella kärleksenergi.

Samtidigt är det förstås en rad goda influenser och inspirationer som jag hämtat stöd från på vägen. Detta gäller även om de metoderna inte direkt ingår i SoulWork-arbetet.

Under 80-talet mötte jag grundaren av Reikihealing metoden i Sverige, Wanja Twan, som då hade precis introducerat detta arbete i Sverige. Från henne fick jag vissa väldigt fina inspirationer som hjälpte mig mycket då. Jag lärde mig denna metod och startade 1984 med att ge healingbehandlingar, som friskvård, men började då också ge vägledning till människor som kom i min väg.

Jag träffade också flera andra inspiratörer, som gav mig mycket stöd och lärdomar, framförallt inom energiarbete, inkoppling, integrering osv. Norman Stevens, över 90 år då, var viktig för mig. Även miljön där han levde på Stjärnsunds stiftelse.

Senare kom mötet med Marina Munk och vårt kommande samarbete under många år att vara väldigt betydelsefullt och givande för mig.

Jag har också fått mycket stöd och inspiration genom Tibetanens undervisning, "den tidlösa kunskapen" som finns i flera olika former genom tiderna, som presenterats i en stor mångfald under förra århundradets första hälft.

Åren runt 1999-2000 fick jag mer inkoppling till det direkt terapeutiska. Även om det fortfarande höll sig inom den "alternativa" formen, började mer konkreta metoder kring själva den terapeutiska processen att attrahera mig.

SoulWork i sin praktiska-terapeutiska form bygger på en anda från den humanistiska och transpersonella terapin, säger jag ibland, även om detta säger ganska litet för folk som inte är insatta, vilket jag heller inte tycker att man behöver vara.

Vi använder en hel del praktisk inspiration från relationsmetoden Familjekonstellationer, som Bert Hellinger skapat, men också en hel del från Gestaltmetoden.

Psykosyntesens tankar har senare kommit att till viss del fungera som en bekräftelse för mig, t ex de grundläggande tankarna om jagets betydelse, men också kopplingen till Själens-självvet.

Dessa tre terapimetoder har jag gått i själv också.

Kopplingen med ett "själv", ett "sant jag" osv, finns ju med hos många av de äldre humanistiska formerna, men blev ändå aldrig riktigt utvecklade i en mer omfattande själslig innebörd, rent praktiskt eller som tydliga teorier, som jag ser det.

SoulWork i sin själsligt övergripande form har fått mycket inspiration från den så kallade "uråldriga visdomen", en specifik lärdomskälla som inte tillhör eller utgör någon religion eller rörelse, utan snarast är en grundläggande visdomskälla.

Vi har också fått se och kunnat utläsa på senare tid genom vissa avsnitt inom denna kunskap hur kongruens skapats, utan att vi tänkt ut det innan. Det är mycket intressant. Det finns alltså fält av gemensam grund här. Om man nu ska se det som en intuitiv inkoppling eller bara "slump" får man bestämma själv.

Märkte du av den här lusten till utveckling redan i yngre år?

Jag hade i tonåren många inre insikter och kopplingar mellan terapeutiskt tänkande och mina egna livserfarenheter, som tangerade en sorts andlig eller själslig grundsyn. Även om jag inte gick i terapi eller förstod vad det var på ett mer metodiskt sätt, så uppstod detta spontant.

Det skedde genom en inre inkoppling. Den tog sig redan i tonåren flera direkta uttryck. Det var också som ett slags intensivt sökande, som jag främst riktade genom det kulturella, genom "ordet", att läsa och skapa, och genom mötet med människor, genom relationer.

Det var också en sorts förvissning om att den inre källan inom oss, i människan, kan hjälpa oss enormt, bara vi vet hur vi ska kanalisera denna kraft och större insikt.

Jag mötte många människor som själva hade upplevelser av frigörelse på olika sätt. Jag läste som 16-åring tror jag det var, en del av Fritz Perls Gestaltmetod och också boken *Primalskriket* av Janov. Jag läste senare mycket Jung, också filosofer och skönlitteratur, många klassiker, men kanske mest om relationer, kvinnligt och manligt.

Jag umgicks med flera olika större kretsar av människor där vi delade med oss av inre upplevelser, känslor, vad som hände oss, på väldigt öppna sätt. Vi pratade mycket om relationer och kultur, samhälle och politik. Jag var med i flera teaterdramagrupper. Det var på många sätt en otroligt givande och kreativ tid, samtidigt som vissa perioder också var mer svåra förstås.

Jag började meditera när jag var 15 och hade även efter jag slutade med just den metoden olika spontana upplevelser av en större värld, ett större liv. Detta var mycket konkret, men inget jag förstod riktigt då.

Det låter som en lång process med många olika bitar...

Det är det verkligen. Med tiden blev det klarare, jag fick jag ihop flera uttryck både i mitt liv och i förståelsen för hur dessa olika nivåer och livsuttryck hängde ihop. Att på sätt och vis "översätta" de många inre insikterna och erfarenheterna till ett mer praktiskt, begripligt språk för både mitt eget jag och för andra människor. Det är något jag gjort väldigt intensivt i flera faser...

1994 startade jag den första modellen för enskild behandling, och innan dess hade kurs- och grupputveckling pågått några år.

Så det finns både andliga, eller själsliga, influenser, men också de mer renodlat terapeutiska. Kan man säga att SoulWork ändå är en psykoterapeutisk metod?

Nej, det är nog inte riktigt, rent formellt sett. Det finns inslag i samtalsmetodiken i SoulWork som har liknande utgångspunkter rent metodiskt som många vanliga former av samtalsterapi. Samtalet är ett viktigt, grundläggande arbetsredskap och en naturlig utgångspunkt i mötet med varje klient. Men det psykoterapeutiska står inte i förgrunden som begrepp, eftersom denna form har mycket tung belastning med sig i bagaget. Dels från Freud, dels överlag från vad många anser inte skapar effektiv terapi, dvs vad som verkligen ger ökad utveckling och hälsa för människor.

SoulWork är snarast en utvecklingsform, ett större rum där man kan mötas och arbeta med sin utveckling. Dels där man sitter fast, men framförallt i lusten och viljan till ett steg vidare. Att undersöka men också skapa det nya, det som för mig framåt, som jag kanske längtar efter, det jag vill förverkliga. Det är också ett rum där andlighet och själskontakt på olika nivåer kan få finnas och uttryckas, samtidigt med den personliga och ofta frigörande, terapeutiska processen.

Du nämnde förut att en inriktning inom SoulWork också inbegriper coachingmetodiken. Hur fungerar den biten? Är det lite som "mental träning"?

Coachingmetodiken finns med, och det kognitiva tänkandet överlag till viss del, även om det inte är en utgångspunkt i sig. Man kan se det som vissa

grundläggande metodiska redskap som dessa metoder för med sig som också är användbara i SoulWork.

Det är inte så att vi "hämtat" dess redskap direkt från metoderna, utan snarare så att vårt eget material och en rad erfarenhet, tangerar varandra. Ingenting är egentligen direkt "hämtat" till SoulWork, utan snarare att likhet i vissa toner, inställningar, skapar gemensam "hörbarhet".

Tanken om att kunna använda det mentala, sin jag-fokusering, och rikta sitt medvetande för att skapa mer ändamålsenligt, ingår i en större själslig lag. Sedan hur dessa förmågor ska användas är en annan sak.

I SoulWork ser vi att när vi når vår egen kärna alltmer, och kan lämna olika gamla identifikationer och roller som snarast tynger eller begränsar vårt livsuttryck, så uppstår också spontant alltmer flöde och harmoniering mellan de personliga syftena. En mer genomgripande existentiell medvetenhet tar plats, som också innefattar en respekt för allt liv.

Man kan kanske förstå detta perspektiv lite mer genom att komma ihåg att alla metoder och deras upphovsmän/-kvinnor, alltid har en äldre historia. Dvs alla har en större delaktighet i det kollektiva och i olika utvecklingsnivåer som påverkat dem, även om detta är omedvetet eller outtalat. På ett sätt är ju allting delaktigt i en större utvecklingsrörelse, och snarast som manifestationer av variationer på liknande behov.

Jag ser helst därför att det kognitiva och även i viss mån coachingmetodiken sätts in i en större bakgrund i så fall. Där är det ju den "sjäsliga kunskapen", olika metoder med positivt tänkande och insikt om människans mentala styrka etc, som var föregångare på 1920- och 30-talen, som bildar bakgrund.

Även om dessa ofta var överdrivna så tycks de bildat en viktig länk till de senare metoderna och dagens egentligen mer allmänna medvetande kring dessa tankebanor.

Utveckling är ju inte konsumtion. Dessa synsätt av större helhet är ju dock mer eller mindre "bannlysta" i dessa kretsar, även om det förstås skiljer mellan olika utövande uppfattningar.

Som klimatet hittills varit i många av dessa kretsar, både mer traditionella t ex inom vården, men också inom de alternativa metoderna, att det finns en stark fokusering på "det egna", att man inte är direkt öppen för samarbete eller utbyten av olika slag mellan olika skolor och "tänk".

Gestaltmetoden tycker jag har varit annorlunda med, där i alla fall vi har mött flera personer som vi haft olika utbyten med under tidigare år, t ex Curmans gestaltterapeuter och tidigare också Perlan Dialog och ledarskap.

På sikt kommer nog intresset breddas för hur man kan korsbefrukta olika synsätt, allt för att utveckla det som är syftet egentligen förstås; att hjälpa och stötta människor.

© Mikael Matthis, Herkules Utb. Januari 2008 (viss uppdat okt 2009).

Mer information om Soulwork-utbildningen hittar du på vår hemsida:
www.herkules.nu

SoulWork-terapi/soulcoaching, för ett speciellt behov eller bara för din egen inre utvecklings skull, se vidare: http://www.herkules.nu/text1_2.html

*Herkules Utbildning: www.herkules.nu
Tel: 070-749 60 88*
