

Intervjuer

Intervju med kvinna 45 år, från mellan Sverige, som gjort 2 guidade meditationer (resanterapi).

C.E - Vad var anledningen till att du sökte terapi från början?

Klient – *"Traumatisk skilsmässa och kaos i livet känner att jag står i ett vägskäl och vet inte hur jag ska gå vidare. Vill sluta röka och jobba med rastlösheten som finns inom mig."*

C.E - Vad hade du för emotionellt problem när du kom till terapin?

Klient – *"Jag mådde psykiskt dåligt, var deprimerad, apatisk och orolig och hade sömnproblem"*.

C.E - Hade du några fysiska symtom?

Klient – *"Jag hade mycket ont i kroppen, speciellt i ryggen"*.

C.E - Hur länge hade du haft dessa problem?

Klient – *"De sista 15 åren har jag inte mått speciellt bra och nu var det värre än någonsin"*.

C.E - Åt du några mediciner när du började med din terapi?

Klient – *"Ja, jag åt mycket smärtstillande och sömntabletter"*.

C.E - Hade du någon psykisk diagnos?

Klient – *"Nej"*.

C.E - Vad hände med dig under de här processerna?

Klient – *"Jag frigjorde mig från ett starkt band som jag hade med min förra man och upptäckte att jag känt mig övergiven sedan jag var liten då min pappa dog. Det har påverkat mig sedan dess. Jag upptäckte även att jag har varit orolig inom mig sedan min pappa blev sjuk när jag var en liten flicka. Jag oroade mig för att han skulle försvinna och när han gjorde det så kände jag mig övergiven. Jag fick aldrig någon hjälp att bearbeta min egen sorg över pappas död."*

C.E - Hur har detta format dig?

Klient – *"Jag förändrades från att ha varit ett barn som utstrålade lugn till en person som alltid var orolig på insidan. Rädd för att bli övergiven, jag höll fast hårt i någon jag tyckte om, även om det inte var bra för mig, för att jag var rädd att bli övergiven."*

C.E - Vad hände med dig efter de här processerna?

Klient – *"Jag har utvecklats med raketfart på bara 10 månader. Oron och rastlösheten har jag börjat komma till ro med. Det tog ca 6 månader efter den sista meditationen. Jag tycker att det är skönt att vara ensam och tycker om att vara i mitt hem och läsa en bok. Jag har börjat sy och måla tavlor som jag inte gjort på flera år. Jag känner att jag klarar av att slutföra saker, reda ut mitt liv. Är redo att börja jobba igen. Jag står upp för min personlighet och gör inte som alla andra tycker. Jag gör det jag tycker är bra för mig. Jag klarar av att välja bort det som inte är bra för mig. Jag har lyckats förminska min rökning till att röka 60 % mindre nu än för 6 månader sedan. Jag har slutat med all medicinering och sover periodvis mycket bra. Är nu inte vaken på nätterna alls som jag var förr."*

C.E - Om du tittar tillbaks på vad som har hänt dig i läkningsavseende det sista året, vad skulle du säga har hänt då?

Klient – *"Jag har lyckats komma tillbaka till livet, jag ser med friskare ögon på allting, jag har rensat bort dåliga relationer runt om mig som inte har varit bra för mig. Jag sitter inte som en diplomat längre mellan andra personer utan säger att de får lösa sina problem själva. Jag accepterar inte längre att andra ska få "suga energi ur mig" med sina problem. Jag slutade med sömnmedicin redan ett par månader efter den första behandlingen."*

C.E - Är det något mer du skulle vilja berätta om din terapi?

Klient – *"Jag hade inte kommit så här långt i min utveckling och mitt mående om inte jag hade fått den här terapin. Jag tror att jag då hade fortsatt gått hos kuratorer och åtit mediciner som lugnande och sömnmedicin. Jag har inte lika mycket värk i kroppen nu fast jag inte använder några smärtstillande och jag kan sova bättre."*

Intervju med kvinna 35 år, från mellan Sverige, som gjort 3 guidade meditationer (resanterapi).

C.E - Vad var anledningen till att du sökte terapi från början?

Klient – "Jag hade levt i ett destruktivt förhållande i 12 år och tagit mig ur det med stora svårigheter och jag såg hur mina barn och jag själv fullständigt hade brutits ner, då kom rädslan och ångesten och funderingar på hur det kommer att bli i framtiden om jag träffar en ny man. Kommer det att bli lika? Är det mig det är fel på? Vad är det som gör att jag utplånar mig fullständigt i ett förhållande?"

C.E - Vad hade du för emotionellt problem när du kom till terapin?

Klient – "Jag mådde mycket dåligt, jag var rädd och hade ångestfyllda nätter".

C.E - Hade du några fysiska symtom?

Klient – "Jag hade eksem på kinderna som var som djupa sår och under behandlingen så visade det sig att det låg en massa hat och rädsla inom mig och hatet slog ut som stora sår på kinderna. Tre dagar efter min andra behandling vaknade jag upp ur tröttheten efter processen och hade ett nytt lugn inom mig som jag har behållit sedan dess. Det är nu 1 år sedan och kinderna var helt läkt efter 1 vecka."

C.E - Hur länge hade du haft dessa problem?

Klient – "Jag har inte mått så här bra som jag mår nu sedan jag var i yngre tonåren".

C.E - Åt du några mediciner när du började med dina processer?

Klient – "Nej".

C.E - Hade du någon psykisk diagnos?

Klient – "Nej, det enda jag gjort var att jag gick till psykmottagningen för 15 år sedan men de kunde inte hjälpa mig alls, så jag fick gå hem igen".

C.E - Vad hände med dig under de här processerna?

Klient – "Jag upptäckte att det inom mig fanns känslor av hat, litenhet, rädsla och att jag alltid har fått höra att jag var den som inte duger. Jag skulle behaga alla andra. Jag upptäckte även att min mamma egentligen inte ville ha mig när jag var liten. Hon berättade för mig när jag var mycket liten att hon egentligen ville ha en pojke. Det var ett starkt minne som kom till mig."

C.E - Hur har det format dig att veta att du egentligen inte var önskad, att din mamma hellre ville ha en pojke?

Klient – "Det har format mig så att jag inte kunde stå upp för den jag var innerst inne, jag började forma om mig för att behaga alla andra och kunde inte stå kvar i den jag var född att vara. Det har gjort att jag har dragits till män som egentligen inte älskade mig utan har velat forma om mig och jag har gett dem tillåtelse att göra detta. Jag har bara återupprepat ett mönster som jag varit van att vara i."

C.E - Vad hände med dig efter de här processerna?

Klient – "Efter den första behandlingen gick jag omkring i ett tillstånd av lugn och frid hela tiden, efter den andra behandlingen blev jag totalt utslagen i 2 dagar och bara sov hela tiden för det som hände inom mig var så starkt".

C.E - Vilket trauma var det du jobbade med i den andra processen?

Klient – "Minnet av att jag inte var önskad av min mamma att hon inte ville ha mig utan ville ha en pojke istället. Att jobba med det traumat tog så otroligt starkt, djupt inifrån mig så att jag bara sov i två dagar och sedan när jag vaknade upp den tredje dagen hade jag ett inre lugn som jag aldrig haft i mitt liv, som jag fortfarande har med mig inom mig. Jag slutade direkt att älta om min mamma och min förra man och släppte den påverkan de hade haft på mig under mitt liv, påverkan som gjort att jag varit styrd av dem under mitt liv".

C.E - Om du tittar tillbaks på vad som har hänt dig i läkningsavseende det sista året, vad skulle du säga har hänt då?

Klient – "Jag vågar säga nej, jag viker mig inte för vad andra tycker, jag vågar stå kvar i mitt eget tänkande och tyckande. På jobbet säger de att de inte känner igen mig längre för att jag vågar stå upp för vad jag tycker. Förr gjorde jag mig alltid så liten i min arbetsgrupp. Jag kräver att bli lyssnad till och respekterad för den jag är. Jag vågar ta egna beslut nu och stå för dem. Jag ringer inte till min nya make och frågar om jag vågar köpa en speciell mat till middagen utan jag tar beslut utan att behöva fråga om lov från min nya make".

C.E - Är det något mer du skulle vilja berätta om din terapi?

Klient – "Jag har fått ett verktyg för att kunna ta tag i vardagliga bekymmer. Den här terapin har hjälpt mig otroligt mycket så att jag kan klara av att lyfta upp olika frågeställningar och titta på dem när de kommer, istället för att lagra det inom mig. Om den här typen av terapi hade funnits i mitt närområde så hade jag bokat in en process varannan månad för att jobba ännu mer med mig själv. Det är svårt för mig att ta mig till Stockholm varje gång jag behöver göra en process".

Objektiva slutsatser - Empiriska forskningsresultat

Empirisk forskning betyder att kunskaper grundas på faktiska iakttagelser i verkligheten t.ex. genom observationer. Under 2½ år har jag följt 41 personer som har gjort ett varierande antal guidade introspektioner - meditationer. De har gjort mellan 1 - 10 guidade introspektioner under en tidsperiod av 6 mån – 2½ år. Jag har sammanställt resultaten av detta. Alla dessa personer hade flera olika slags symtom både emotionella och fysiska.

I den gruppen av 41 personer som jag har följt uppvisades dessa emotionella och fysiska symtom vid tidpunkten för den första kontakten med behandlingen:

- 47 % led av: Sorg
- 38 % led av: Depression
- 24 % led av: Rädsla, dåligt självvärde, trötthet
- 22 % led av: Ångest, stress, instängda känslor, magsmärter
- 19 % led av: Ilska
- 17 % led av: Oro, ryggproblem
- 15 % led av: Relationsproblem, prestationsångest, ledsenhet, obearbetade trauman, värk i hela kroppen
- 12 % led av: Ensamhet, dåligt självförtroende, hat, värk i nacke och axlar
- 10 % led av: Osäkerhet, kontrollbehov, bekräftelsebehov, avståndstagande, frustration, eksem, allergi, magkatarr
- 8 % led av: Sömnproblem, starkt skyddsbehov, konflikträdsla, dricker för mycket alkohol nu eller tidigare, tar ibland droger eller har tidigare varit missbrukare, besvikelse, kramp i bröstet, problem med fötter såsom värk och svullenhet, hudproblem, värk i knän, infertilitet, värk i armar, tarmproblem
- 2 % led av: Orkeslöshet, skam, nedsatt sexlust, irritation, vilsenhet, ofokusering, isolering, avundsjuka, mindervärdeskänsla, äckelkänsla, hopplöshet, kritikkänslighet, viljelöshet, uppgivenhet, otrygghet, nervositet, likgiltighet, ADHD, nedstämdhet, panik, maktlöshet, känsla av misslyckande, sårad, svek, misstänksamhet, spända käkar, dålig blodcirkulation, urinträngningar, andningsproblem, lungproblem, kroniskt trötthetssyndrom, candida, migrän, ljudkänslig, huvudvärk, sköra slemhinnor, sköra naglar och hårstrån

Av dessa 41 personer åt 38 % någon form av kemiska mediciner

- 12 % åt: Smärtstillande mediciner
- 12 % åt: Antidepressiva mediciner
- 10 % åt: Lugnande mediciner
- 4 % åt: mediciner för andra problem t.ex. eksem, allergi, astma, sömnproblem,

Något som tydligt och klart framgått från studien av dessa 41 personer är att alla som kom från traumatiska uppväxtförhållanden, som vuxit upp med föräldrar som inte kunnat ta tillvara barnets behov, alla dessa personer i denna grupp har fått psykosomatiska problemen i vuxen ålder. Ett resultat som påminner om det forskningsresultat som svenska och amerikanska forskare nu kunnat visa.

De har upplevt sig vara oälskade, inte sedda eller hörda, inte känt sig bekräftade, en del har varit med om fysisk misshandel, psykisk misshandel, incest, sexuella övergrepp, sett en nära anhörig blivit misshandlad eller nästan dödad eller nästan blivit dödad själva. En del av dem har varit med om skräckfyllda bestraffningar, haft känslökalla och gränsöverskridande föräldrar eller varit mobbad under skoltiden.

Några har känt sig förtryckta av föräldrar, haft föräldrar som har avlidit när de varit små, en del har haft alkoholiserade föräldrar.

Deras lilla Jag tappade tilliten till det mesta. Obalansen det har medfört att behöva trycka undan alla känslor för att klara sig och överleva under barndomen, skapade psykosomatiska sjukdomar hos dem som vuxna. De hade stor sorg och smärta som de bar inom sig. De kände ofta ensamhet, skuld, misstänksamhet, rädsla, ilska, ensamhet, oro, ångest, lågt självvärde, hade relationsproblem, depression, prestationsångest, stor inre stress, instängda känslor, drog eller alkoholproblem, sömnlöshet, kontrollbehov, var konfliktradda, utmattade och de tröstade sig med mat.

De hade problem med urinvägarna, känsliga slemhinnor, ont i nacke och axlar, ont i ryggen, ont i kroppen och värk i fötter, eksem, astma, fibromyalgi, magsmärter, tarmproblem, dålig blodcirkulation, kramp i bröstmuskeln, allergi, migrän, magkatarr, kroniskt trötthetssyndrom, ätstörningar, infektionskänslighet och var långtidssjukskriven.

Vad har då dessa 41 personer beskrivit för förbättringar efter att de varit på varierande antal guidade introspektioner?

“Oron och rastlösheten är förminskad, klarar av att vara ensam, fått kontakt med en inre kreativitet klarar av att slutföra saker, reda ut mitt liv. Jag är redo att börja jobba igen. Jag står upp för min personlighet och gör inte som alla andra tycker. Jag gör det jag tycker är bra för mig. Har lyckats minska min rökning till att röka 60 % mindre nu än för 6 månader sedan. Jag har slutat med all medicinering och sover periodvis mycket bra. Jag har lyckats komma tillbaka till livet, ser med friskare ögon på allting och har rensat bort dåliga relationer runt om mig. Jag slutade med sömnmedicin redan ett par månader efter den första behandlingen. Jag har inte lika mycket värk i kroppen nu fast jag inte använder några smärtstillande medel.”

“Jag vågar säga nej, jag viker mig inte för vad andra tycker, jag vågar stå kvar i mitt eget tänkande och tyckande. Jag kräver att bli lyssnad till och respekterad för den jag är. Jag vågar ta egna beslut nu och stå för dem. Jag har fått ett verktyg för att kunna ta tag i vardagliga bekymmer. Jag kan klara av att lyfta upp olika frågeställningar och titta på dem när de kommer, istället för att lagra det inom mig.”

Andra förbättringar som dessa 41 personer har beskrivit är:

- * Känner ett större inre lugn
- * Säkrare
- * Mognare
- * Smärtor i kroppsdelar har försvunnit
- * Klarar av att börja arbeta igen efter att ha varit sjukskriven en längre period
- * Vågar stå upp för egna åsikter
- * Ängesten förminskad eller upphört
- * Vågar göra egna val
- * Känner sig trygg
- * Framtidstro
- * Ny inre styrka
- * Klarar av att sätta gränser
- * Stärkt självkänsla
- * Bättre relationer
- * Känsla av befrielse och lätthet
- * Glädje
- * Mer kontakt med sina känslor
- * Förlösta sorger
- * Tillitskänsla
- * Bättre koncentration
- * Kontakt med sin egen vilja
- * Målinriktad
- * Förbättrad hy, ren och klar
- * Magproblem minskar
- * Kraftigt minskad rökning
- * Tro på sig själv
- * Starkare immunförsvar
- * Större kontakt med sin egen kropps signaler
- * Större förståelse för andra
- * Ödmjukhet
- * Mindre ryggproblem
- * Mer glädje i livet
- * Klarar av att se sin egen roll i samspelet med andra
- * Bättre i tarmen
- * Mer energi

- * Mindre stress
- * Aggression och ilska har försvunnit
- * Eksem har försvunnit
- * Allergi har försvunnit
- * Positivare
- * Candida har försvunnit
- * Kontrollbehov har försvunnit
- * Börjat motionera
- * Äter mer hälsosamt
- * Slutat med alkohol
- * Bättre blodcirkulation
- * Bättre kvalitet på naglar och hårstrån
- * Hat och ilska har försvunnit
- * Skuld- och skamkänslor har försvunnit
- * Känsla av äckel har försvunnit
- * "Litenheten" utbytt mot en mognad och en personlig utveckling i medvetenhet
- * Depression har försvunnit
- * Stolthetskänsla
- * Menstruationsvärta försvunnit

Problem som har visat sig vara effektivt att behandla med denna typ av terapi, – guidade visualiserade meditationer är:

- * Sorg
- * Depression
- * Rädsla
- * Dåligt självvärde
- * Trötthet
- * Ångest
- * Stress
- * Instängda känslor
- * Magvärta
- * Ilska
- * Oro
- * Ryggproblem
- * Relationsproblem
- * Prestationsångest
- * Ledsenhet
- * Obearbetade trauman
- * Värk i hela kroppen
- * Ensamhet
- * Dåligt självförtroende
- * Osäkerhet
- * Kontrollbehov
- * Bekräftelsebehov
- * Eksem
- * Allergi
- * Magkatarr

Tyckande och kritisk granskning

Efter att ha tagit del av den amerikanska forskaren Candace B Pert's forskning anser jag att det inte finns några tvivel till att våra nedtryckta känslor till slut ger oss någon form av problem. Problemen visar sig antingen som en fysisk sjukdom eller som en emotionell problematik. Det har tydligt och klart visats i forskningsresultat att våra nedtryckta känslor gör så att vi får en kemisk reaktion.

Vi får en blockering i den regionen av vår organism som då har tagit emot meddelandet att jag inte klarar av att känna eller uttrycka mina känslor fullt ut. Just där i den regionen, kan senare i livet en fysisk sjukdom uppstå. Om du t ex inte klarade av att uttrycka din rädsla när du var ett barn och lagrade den i din mages celler, så blockerades flödet av peptider och proteiner i just den här regionen under en lång tid, kanske i många år, då var sannolikheten att du skulle få magproblem i vuxen ålder mycket stor.

För att kunna läka ihop dessa blockerade celler, kan vi använda oss av guidade visualiserade meditationer. Brandon Bays har utvecklat en teknik, en guidad meditation, som ger oss tillgång till ett starkt verktyg där vi genomför en djup psykosyntesprocess som ger identifikation, acceptans, desidentifikation, förlåtelse, befrielse och transformation.

Jag har själv följt en grupp människor i en empirisk forskningsstudie. Jag har kunnat bevittna människor, som lidit i årtal av sina emotionella och fysiska problem, och som efter ett antal guidade meditationer har uppvisat ett flertal positiva läkningsresultat.

Människor som lidit av sorg, depression, rädsla, dåligt självvärde, trötthet, ångest, stress, magsmärtor m.m. har efter ett flertal behandlingar i denna teknik visat ett större inre lugn, känt sig säkrare, mognare. Smärtor har försvunnit, eksem och allergier har försvunnit, de klarar av att börja jobba efter lång tids sjukskrivning m.m. Listan kan göras lång på positiva förbättringar.

Jag känner en stor ödmjukhet inför dessa tappra människor, som inte tillåter sig att vara ett offer längre utan har gjort ett aktivt val av att välja hälsa istället för smärta.

Genom att få tillgång till sin egen medvetenhet via guidad introspektion - meditation sätts en biokemisk process igång i kroppen som skapar nya peptider och öppnar upp stängda blockerade celler. Detta sätter igång en läkningsprocess i hela organismens psykosomatiska nätverk. Det är när vi får tillgång till det transpersonella Självet och de övermedvetna känslorna och vi kan kliva ur våra roller vi spelar i livets teaterpjäs, vi kan blicka ner på oss själva utifrån och se vad det är vi spelar för roller i livet, hur det påverkar oss i vårt psykosociala nätverk.

Behöver jag fortsätta att gå omkring och vara rädd för auktoriteter, som jag var som liten flicka? Eller kan jag välja att identifiera orsaken till problemet, acceptera detta och lämna det och förlåta det som har varit för att kunna förändra mig själv och läka ihop mina problem?

När så sker, sker samtidigt en biokemisk reaktion i kroppen och celler frigör sig från gamla blockerade kemikalier som har suttit inkapslade i cellerna i något område i kroppen. Då sätts peptiderna i rörelse och sveper med sig gamla toxiska ämnen som inte längre är inkapslade i någon cell.

Det i sin tur gör att det blir ett genomflöde i kroppens psykosomatiska nätverk som inte har kunnat flöda tidigare på grund av att det funnits en blockering någonstans.

Detta medför att utrensningen i kroppen kan sätta igång både på fysisk och emotionell nivå. En läkning i det tidigare blockerade området har nu startat. Denna läkning kan ta allt mellan 48 timmar upp till 1 år beroende på var i kroppen blockeringen suttit. Cellerna i ett öga förnyas sig på 48 timmar, hudceller tar 3 veckor, levercellerna tar 6 veckor på sig, andra delar av kroppen tar olika tid på sig att förnya sina celler. Efter 1 år har alla kroppens celler förnyat sig och då ser du det fullständiga resultatet av dina behandlingar.

När du väl har låtit dina celler tömma ut sina blockerade kemikalier, kan nästa cellgeneration växa fram frisk och ren från blockerade celler, eftersom den inte har behövt ärva den gamla cellgenerationens minne av traumat eller de nedtryckta känslorna som suttit just där.