

# När kroppen och själen läker

## *hur yttrar det sig? hur kan vi hjälpa till?*

Av Per-Anders Hedlund

---

Med hjälp av lämpliga terapier och egna kunskaper kan vi själva hjälpa till i läkandet av kropp och själ, inte bara för vår egen del utan också för andra människor. Vi ska strax se hur läkeprocessen för både kropp och själ yttrar sig. Men låt oss först gå igenom hur själsliga sår uppstår genom våra livs-upplevelser, och hur dessa upplevelser lagras...

När en upplevelse blir registrerad eller medveten hos oss, går de fysiska retningarna (känslintryck, ljus-, ljudvågor osv.) först via våra fysiska sinnen och nerver för att därefter omkopplas till våra ”psykiska sinnen” dvs, till våra andliga organ eller kroppar, där själva upplevelsen äger rum. Här, i dessa ”psykiska sinnen”, bildas också ett avtryck eller en kopia av upplevelsen. Det sker i det organ eller den andliga kropp Martinus kallar ”minneskroppen”. Och ju fler sinnen som är involverade eller om upplevelsen återkommer regelbundet eller är väldigt intensiv, desto starkare blir avtrycket. På den här fysikaliska resan genom kroppens nervsystem och sinnen inpräntas också ett ”fysiskt avtryckt”. Och det sker inte bara i hjärnan som man tidigare trott, utan troligtvis i *hela* kroppen (på cellnivå) fysiologiskt och kemiskt med hjälp av elektriska impulser och signalsubstanser. Det förklarar också varför vissa kroppsterapier kan framkalla minnesupplevelser som vi sedan länge glömt. Dvs att när en kroppsdel, en spänd muskel, blir berörd kan t.ex ett smärtsamt eller traumatiskt barndomsminne dyka upp och framkalla den obehagliga känslan man upplevde då.

Om jag som barn ofta fick höra nedlåtande saker om mig själv, ofta blev kränkt eller slagen kan det alltså ha gett djupa sår i mitt själsliv, även om jag glömt det som vuxen. Vi har alla psykiska försvar, som i barndomen är särskilt starka, för att kunna göra om eller tränga bort outhärdliga upplevelser, vilket är viktigt för vår existens och personlighet för att kunna orka gå vidare när livet är svårt. Det s.k ”maskrosbarnen” är ett bra exempel på det. Dvs, barn som har överlevt och kunnat växa upp trots en mycket svår barndom. När vi inte är beskyddade för våld och kränkningar under vår uppväxt beror det på att vi själva i föregående liv har ”sått” eller påfört andra, barn eller vuxna, ett liknande obehag som vi nu får ”skörda”. Därigenom lär vi in viktiga känslomässiga och sociala kunskaper som vi tidigare saknade. Tyvärr kan inte såret läkas omedelbart, som man skulle önska. Nej, det psykiska eller mentala ”slagget” dvs, de starkt negativa och olustiga känslorna som upplevelserna avger kan inte lämna oss omedelbart, utan

måste successivt avlägsnas eller bearbetas. Men när det har fullbordats har upplevelserna blivit till vad Martinus kallar en "guldkopie", som bara består av den rena insikten - fri från alla obehagliga känslor. Det är alltså riktigt som ordspråket säger att: "tiden läker alla sår", såväl kroppsliga som själsliga.

Emellertid är de själsliga såren ofta omedvetna för oss, särskilt när de uppstått i barndomen, som ovan nämnts. Däremot kan upplevelserna som har skapat såren gjort att vi utvecklat olika typer av beteendemönster (ex. att ofta vara på vår vakt, vara överdrivet misstänksamma, rädda osv.). Dessutom kan vi ha utvecklat en vana att alltid hålla tillbaka våra känslor och förtränga obehagliga upplevelser när de uppstår. Det är när vi inte förstår och kan ge uttryck åt våra känslor som kroppen försöker "tala" till oss, genom att ge ifrån sig signaler eller symtom i form av t.ex. muskelspänningar, ledsmärtor och även organiska störningar och sjukdomar om det har gått långt. Vi kan aldrig i längden lura kroppen på samma sätt som vi kan lura omgivningen, genom att hålla "masken" på ett eller annat sätt. Kroppen och nervsystemet reagerar alltid på det sätt som vi känner och tolkar en upplevelse. Det är därför som många människor som går till botten med ett eller annat fysiskt sjukdomssymtom ofta blir förvånade över hur gamla obearbetade minnen och känslor är sammankopplade med symtomen. Vi måste börja förstå att kroppen och själen egentligen är en enda "helhet".

Nu kan visserligen kroppsliga smärtor och besvär bero på rent fysiska missförhållanden - som cirkulationsrubbingar och syrebrist i vävnaderna, stress eller att vi äter fel kost osv.. Men i så fall blir vi också bättre så fort vi ändrar vår livsföring. Beror däremot besvären på glömda eller obearbetade upplevelser, måste vi ta till ett psykologiskt medvetandegörande för att bli bra. Och på samma sätt som ett musikstycke, en doft eller ett ansikte, kan väcka upp gamla minnen (behagliga och obehagliga) kan också terapier göra det. Här finns en rad terapier - psykoterapier, hypnos eller de alltmer populära kroppsinriktade terapierna som t.ex. Rosenmetoden och andra som kombinerar massage eller beröring med samtal. Men för att den kroppsbaserade terapin ska kunna fungera måste den information i form av det "inkapslade minnet" som terapeuten börjar frigöra kunna transporteras kemiskt och fysiologiskt upp till hjärnbarkens främre delar, som är sätet för våra medvetna upplevelser. Med andra ord måste minnesavtrycket i cellerna kunna nå upp till våra dagsmedvetna zoner. Annars kommer upplevelsen att stanna kvar i kroppen och vårt undermedvetna, som är betydligt större än vårt dagsmedvetna. Av all den information som sker i vår egen kropp mellan olika celler och organsystem för att allt ska fungera, är det bara några få procent som når hjärnbarken eller vårt dagsmedvetna. Och lägger vi därtill alla upplevelser vi gjort i det här livet och i tidigare liv, liksom i den andliga världen mellan två inkarnationer samt våra upplevelser under natten, är det ju bara en mikroskopisk bråkdel av vår livshorisont vi är i kontakt med i vårt

dagliga liv. Det är ju den här omedvetna dimensionen av vårt väsen Martinus kallar ”nattmedvetandet”.

För att, via kroppen, kunna föra fram upplevelser från vårt undermedvetna till vårt dagsmedvetna behövs alltså ett transportmedium i form av signalsubstanser och elektriska impulser (både kemiska budbärare och elektrisk kraft). Dessa framställer kroppen särskilt från näringsämnen som aminosyror, vitaminer och mineraler. Till en viss del kan den mikrokosmiska elektriciteten också framställas mellankosmiskt, vilket sker om makroväsendet (människan själv) har en bra balans mellan Yin (”känslenergin”) och Yang (”tyngdenergin”) i sitt tankeliv. Då optimeras livskraften, eller den s.k. ”Qi-kraften”, för en kortare eller längre stund genom hela organismen. Det är ju det som händer vid t.ex. healing, där helaren genom bön och ett balanserat tillstånd överför kraft till mottagaren som kan få upp både undermedvetet material och få igång fysiologiska reaktioner. Men det vanliga eller naturliga sättet att kontinuerligt föra in elektrisk kraft och byggnads-material till kroppen, är via våra födoämnen. Om vi slarvar med det under en längre tid, och inte heller tar några kosttillskott, blir vi snart varse om dessa näringsämnens betydelse för både våra mentala och kroppsliga funktioner. Vi kommer bl.a. att bli mycket trötta, glömska, okoncentrerade och mer mottagliga för sjukdomar.

Bra kost eller kosttillskott är alltså viktigt för vår psykiska och fysiska hälsa, och även när vi går in i en själslig läkeprocess. Dels för att det förbättrar informationsflödet mellan de olika medvetandeområdena och dels för att det upprätthåller den näringsbalans som kroppen lätt kan förlora när vi bearbetar och ”rensar ut” gamla upplevelser, som alltid medför en stress och högre ämnesomsättning framför allt är det B-vitaminerna, C, A och E liksom mineralerna Mg, Ca och en rad spårämnen som behöver fyllas på.

När vi ”rensar ut” obearbetade upplevelser och trauman återkommer många av de känslor och stämningar som var förbundna med dessa upplevelser. Därför blir vi lätt nedstämda, deprimerade, vi kan även bli lättirriterade, griniga och känna olika typer av olustkänslor när dessa minnen väcks till liv. Det är i princip samma procedur som sker här, som när människor gör fysiska reningskurer eller fastar, där gamla slaggämnen, gifter och syror kommer ut ur sina gömmor och går ut i cirkulationen och ger en rad olustiga symtom (illamående, huvudvärk, hudutslag, feber, snuva, led- och muskelsmärter osv.) Såväl fysiska som psykiska slaggprodukter lagras alltså in i vår kropp om de inte kan omsättas, bearbetas och föras ut ur kroppens och själens gömmor.

Medan de fysiskt osmälta ämnena främst lagras in i fett- och bindvävens celler och dess omgivningar, lagras de psykiskt osmälta/obearbetade ämnena in i nästan alla cellers mer andliga, elektriska strukturer. Men i båda fallen finns alltså en stor del av vårt förflutna inlagrade i dessa mikrokosmiska världar som kan börja

aktivera makroväsendes dagsmedvetna om dessa fysiska och psykiska ämnen kommer ut i cirkulationen och når alltfler celler, nerver och hjärna. Då börjar våra psykiska sinnen, framför allt "känslokroppen" och "minneskroppen", att reagera och förse oss med upplevelser (känslor och minnesbilder). Det är också intressant i sammanhanget att när kroppens celler och vävnader börjar släppa ifrån sig fysiska slaggämnen och gifter, vid ex. kroppsbehandlingar eller vid faste-kurer, brukar också en hel del psykiskt eller mentalt slagg följa med (irritation från oförlåtna episoder, gråt från gammal obearbetad sorg m.m.). Omvänt brukar också fysiska slaggämnen börjar röra på sig och avge sina symtom när människor är inne i själslig eller känslomässig läkeprocess. Det ena drar alltså med sig det andra beroende på att cellerna i mikrokosmos också utgör en helhet av kropp och själ. Det är ju dessa yttringar man inom alternativmedicinen kallar för "utrensningsreaktioner", vilka alltid infinner sig när en mer djupgående läkeprocess kommer igång.

**Hur kan vi då bäst understödja dessa läkemöjligheter?** Ja som alltid vid sjukdom och läkeprocesser, är mycket vila och sömn betydelsefullt. Det befrämjar det s.k. parasympatiska nervsystemet i kroppen som ligger bakom de aktiviteter som reparerar organismen och hämmar fortsatt energiförbrukning. Vad gäller den fysiska reningen är det till stor hjälp om man kan hålla utförselvägarna öppna, dvs stimulera våra utrensningsorgan (njurar, tarm, lungor och hud) genom att t.ex dricka rikligt, se till att få frisk luft, hålla tarmen igång och inte stänga av hudens möjlighet att svettas när det sker. Det är också betydelsefullt, som ovan nämnts, att tillföra extra vitaminer och mineraler både vid kroppslig och själslig rening som båda behöver energi och påfyllning av förlorade ämnen. Och på samma sätt som de fysiska utrensningsorganen är viktiga portar för att få ur de fysiska slaggämnena, är det också viktigt att få ur sig de mentala eller psykiska slaggprodukterna (gråt, sorg, ilska osv.) när det kommer. Det kan vi göra genom att t.ex skriva, måla, utföra rörelser och inte minst samtala och få stöd av andra människor. Det viktiga är att vi inte stänger av läkemöjligheterna, varken för oss själva eller andra, när de är på väg upp i dagsmedvetandet eller på väg ut ur kroppen.

Emellertid är det ganska vanligt att vi människor stänger av en fysisk utrensningssreaktion med hjälp av t.ex koffein, smärtstillande, antibiotika (vid feber och influensa). Det är också vanligt att vi stänger av våra egna och andra människors känslor, med bortledande manövrer, när det blir för obehagligt. Självfallet bör vi bedöma när det är lämpligt eller inte att ge fritt utlopp åt en känsloreaktion. Eller om vi verkligen har ork och kraft att klara oss utan smärtstillande och antibiotika när vi har en influensa eller kraftig förkylning. I ärlighetens namn tar vi nog gärna till den snabbaste och enklaste lösningen om vi kan, ofta på grund av otålighet, tidsbrist och även rädsla (särskilt för känsloreaktioner). Många av oss, särskilt den äldre generationen, är uppväxta i

en familjemiljö där bara vissa känslor var legitima men inte andra ("pojkar får inte gråta", "flickor får inte visa ilska" osv.) Dessutom har många lärt in att vi omedelbart måste trösta och bortleda när någon är ledsen. Känsloreaktioner väcker därför lätt upp en inre oro för många människor. Lyckligtvis börjar det ändra på sig, inte minst genom en ökad tillgång till lättlästa artiklar och böcker om vardagspsykologi - om kommunikation, EQ (emotionell intelligens), "manligt"/ "kvinnligt", "det inre barnet" i oss, osv.

Här följer avslutningsvis en berättelse om ett möte där gamla själsliga sår fick möjlighet att läka samtidigt som en fysisk skada kunde repareras.

Då jag själv arbetar en del i vården och med alternativmedicin möter jag många människor som är i hjälpbehov. Psykologiskt sett ser jag många gånger ett "litet barn" i dessa människor som söker någon som kan trösta, lyssna eller hjälpa en med det man inte klarar själv. Jag får därför fungera lite som en "omvårdande förälder" emellan åt. Det är också något som jag själv, ja vi alla behöver ibland när vi är trötta, ledsna, kanske känner oss avvisade eller hjälplösa inför något och inte orkar vara "vuxna" just för tillfället. Nåväl, en avlägsen släkting (en äldre kvinna) kom till mig för att få hjälp med smärtor i ryggen. Det var tydligt att hon var mycket slut och trött, och jag såg att gråten inte alls satt långt inne. När hon lagt sig på britsen och jag lokaliserat vad som var orsaken till hennes ryggbesvär (ett par snedställda kotor) klappade jag lite ömt på henne, samtidigt som jag frågade hur hon haft det den senaste tiden. Med gråten i halsen berättade hon hur trött hon kände sig efter att ha haft gäster i sitt hem under några dagar. Men det allra värsta var sa hon, den konflikt med dottern som nyligen hade lett till en avbruten kontakt med dottern och hennes barn. "Ja, du har inte haft det särskilt lätt i ditt liv" sa jag (eftersom jag vet lite om hennes historia) samtidigt som jag flyttade på mina händer, smekte och klappade henne igen. Det var som att öppna en kran. Hon började gråta och sucka, samtidigt som hon började berätta om en rad olyckliga upplevelser ur sin levnadshistoria. Det var som om de olyckliga minnena satt i rad på ett pärlband när hon berättade. När ett obehagligt minne dök upp fick hon associationer till nästa osv. Allt jag behövde göra var att finnas och lyssna så gott jag kunde. Jag förstod också att hon hade berättat många gånger om sitt liv för andra, som orkat lyssna, och att dessa upplevelser behöver bearbetas många gånger än innan de kan bli till några "guldkopior". Men genom att jag tillät och hjälpte henne uttrycka sina känslor fick hon möjlighet att läka vidare i sina själsliga sår.

Så småningom kunde vi avrunda bearbetningen genom att jag spontant ställde frågan - "du har väl också haft lite ljusa och trevliga stunder i ditt liv, hoppas jag"? - "Oh, ja!" sa hon, och efter en kort stund började hon berätta om några ljusa episoder ur sitt liv. Även här tycktes minnena sitta som pärlor på rad. Det är väl också orsaken till varför vi så ofta får uppleva hur negativa sinnesstämningar lätt väcker upp negativa minnen, och positiva stämningar positiva minnen. Nu var klockan mycket, och hennes sinnelag var betydligt lättare än då

hon kom. Dessutom var hennes kropp mycket avspänd nu när hon gjort sig av med en massa känslomässiga spänningar. Och nu var det dags att göra det hon sökte mig för från början. Så jag bad henne om att lägga sig på sidan så jag kunde mobilisera rätt de snedställda kotorna som jag tidigare lokaliserat. Med några lätta snabba rörelser kom kotorna på plats utan att hon spjånade emot det allra minsta. För mig som terapeut blev det en mycket lyckad behandling, och för oss båda som människor ett fint möte, där både kropp och själ hos den ena parten fick möjlighet att läka...

\*\*\*\*\*

(tidigare publicerad i tidskriften KOSMOS, nr 1/02)