

Ilskan höll mig fången – med regressions- terapi blev jag fri!

Eva kände sig arg på allting – framför allt män! Hon hade svårt att sova och fastnade i samma tankesnurror. Hennes ilska genomsyrade dagarna. Till slut sökte hon hjälp hos en regressionsterapeut. – Nu sover jag gott om nätterna och jag har träffat en ny man, säger hon.

Av SARA HEDMAN Foto: EVA FINDER

Eva Lindvall som möter mig vid Hälsohuset Solvik på Öland är strålande glad. Men för bara ett år sedan över-skuggades hela hennes tillvaro av ilska.

– Jag har fått strida hela mitt liv, bland annat för två av mina söner som har Aspergers syndrom. Jag har fyra barn som är vuxna i dag. Man kan nog

inte sätta tummen på bara en sak som gjorde mig arg. Man samlar på sig, helt enkelt!

Eva berättar att hon är från Dalarna och att hon flyttade till Öland 1982. De första tio åren jobbade hon som avbytare inom jordbruket för att därefter börja inom omsorgen. Periodvis har det varit tungt för Eva, som redan som 25-åring



Nu har jag en bra känsla i kroppen

fick konstaterat att hon hade ärftlig reumatism.

– Jag får ta sprutor och mediciner, vissa år har varit väldigt jobbiga. Men sedan regressionen för ett år sedan har jag varit helt bra. Jag har inte behövt några sprutor. Det är helt fantastiskt!

Redan när barnen var små var de tvungna att dela på fa-

miljen på grund av att barnen måste gå i olika skolor.

Så trots att Eva och hennes man fortfarande var gifta flyttade de tidigt isär. 2004 beslutade de sig dock för att skiljas och därefter har Eva levt ensam.

För några år sedan började hon förverkliga en dröm om att studera bild- och konstveten-

skap på universitetet i Växjö. Det var under studierna som problemen började.

– Jag tror jag körde slut på mig eftersom jag fortsatte att jobba inom omsorgen på nätterna. Samtidigt bar jag på en tung rygsäck av obearbetade saker sedan tidigare. Jag blev lättstressad, förstörde upp saker och ting. Till slut var jag arg på precis allting, speciellt män. Det värsta var att jag inte kunde sova på nätterna. Jag föll in i negativa tanke-spiraler.

JAG VAR NERVÖS

Av en händelse fick Eva ögonen på en artikel om regression.

– Jag fastnade för att man inte behövde prata så mycket och att man skulle gå till problemets kärna för att lösa upp det.

Hon ringde och bokade en tid med regressionsterapeuten Ewa Nissen i Färjestaden.

– Jag var nervös när jag kom till hennes praktik, men det gick fort över för Ewa var så lugn. Jag fick ligga ner på en säng och blev vägledd in i en meditation. Jag blev djupt avslappnad, men var medveten hela tiden. Jag såg en massa bilder, en del var lätta att ta till sig medan andra var svårare.

– Efter en lång stund sa Ewa att låsningen satt i hjärtchakrat. Jag fattade inte vad hon menade. Det kändes som om jag bara hade ett huvud och jag ville inte ner till bröstet. Det tog lång tid, men till slut nådde jag till roten av det onda.

Eva skrattar hjärtligt när hon säger:



– Hela mitt liv förändrades av terapin, säger Eva.

– Efter behandlingen kändes allting så skönt och lätt. På vägen hem kändes det som om jag lämnat kvar ett ton ilska i rummet.

REUMATISMEN ÄR BORTA

Eva menar att hela hennes liv förändrats efter regressionen.

– Det var som om det blev andra cirklar som började. För det första sov jag gott om nätterna. Jag fick kontakt med det jag innerst inne vill. Jag började träna och gå på yoga. Jag har träffat en ny man, vilket var otänkbart innan.

– Jag har även bestämt mig för att läsa en fortsättning på min fil kand-examen. Men det bästa är nog att jag numera går runt med en bra känsla i kroppen.

– Och att jag inte känner av reumatismen, säger Eva. ■

Detta är regressionsterapi

Regression betyder att gå tillbaka och hitta den egentliga kärnan till problemet. Att man igen återupplever händelsen eller känslan som skapade ångesten, rädslan eller fobin. Här svarar regressionsterapeuten Ewa Nissen på våra frågor om terapin.

Vad är skillnaden mellan samtalsterapi och regression?

– I ett samtal har hjärnan det lättare för att lura oss att gå runt det verkliga problemet. Vi vill inte till det som gör ont. Det ligger ofta förträngt i det undermedvetna. I regressionsterapi låter man klienten gå ner i ett djupt avslappnat tillstånd där han/hon har större möjlighet att nå det undermedvetna. Men även där har vi spärrar som vill hindra oss från att nå smärtan. Min roll är att

vägleda förbi dessa spärrar så att klienten kommer i kontakt med den förträngda känslan då det onda skapades.

Vad kan man få hjälp med genom regressionsterapi?

– Relationsproblem, fobier, rädslor, ångest, panikångest, depressioner, trauman, känslomässiga låsningar. Men även fysiska problem såsom långvarig värk, magproblem,

spänningshuvudvärk med mera.

Hur många behandlingar behövs i genomsnitt?

– Det räcker oftast med en behandling, jag brukar säga att en till tre behandlingar är det vanligaste. Jag har haft flera patienter som gått åratals i samtalsterapi. De blir väldigt förvånade när de blir helt bra bara efter en gång. Men det är svårare att hjälpa dem som tar depressions-

och ångestdämpande mediciner eftersom medicinen blockerar kontakten med känslorna ytterligare.

Vill du veta mer om regressionsterapi, kurser i ämnet, med mera gå in på www.intersyd.se.

– Oftast hjälper det med en behandling, säger regressionsterapeuten Ewa Nissen. ►

