



# PSYKISK HEALING

## Forløs fortidens smerte

Gentager du samme dumme vaner i hverdagen? Mangler du selvværd? Eller føler du dig hæmmet over for venner og kolleger? Det stammer alt sammen fra barndommen, mener healer og clairvoyant Sisselmaya Stern. Hun har udviklet behandlingsformen psykisk healing, der kan forløse fortidens smerter og skabe kontakt til dét, hun kalder vores autentiske selv.

AF LISBETH RINDHOLT

Institut for personlig udvikling ligger midt i København. Men det pulserende byliv forsvinder sporløst og erstattes af en aura af ro og fordybelse, når man træder indenfor. Alle rum er indrettet efter Feng Shui-princippet. På væggene hænger billeder af indiske guruer. Et lille springvand klukker stille henne i vindueskarmen og de store, bløde sofaer indbyder til at koble helt af.

I disse fredfyldte omgivelser har Sisselmaya Stern arbejdet som underviser og behandler siden 1999. Det er også her, hun har udviklet psykisk healing, der er en særlig behandlingsform, hvor hun kombinerer healing og psykoterapeutisk arbejde.

### BLOKERINGER SIDDER I KROPPEN

I psykisk healing fokuseres på både den psykiske og fysiske del af mennesket.

Sisselmaya selv er oprindeligt uddannet i psykologi. Hun mener også, man kan nå langt med psykoterapi og bruger den aktivt, når hun behandler med psykisk healing. Men det er ikke nok kun at tale om problemerne.

"Vi skal have kroppen med! Ubehagelige og traumatiske oplevelser fra barndommen giver følelsesmæssige blokeringer senere i livet. Og blokeringerne sætter sig altid i

kroppen", siger Sisselmaya og læner sig roligt tilbage i den store kurvestol, inden hun fortsætter:

"Næsten alle har oplevet at blive svigtets sønbørn, og mange har gennemlevet alvorligere forhold som misbrug i familien, vold og seksuelle overgreb. Hvis man ikke får bearbejdet sine oplevelser, bliver blokeringerne ved med at være der. Så vil man gentage de gamle, dårlige mønstre og vaner fra barndommen. – eller man kan simpelthen blive fysisk syg".

Psykiske problemer sætter sig nemlig ofte i kroppen i form af bl.a. smerter, talebesvær, kvalme og ubehag eller i værste fald kroniske sygdomme. De mennesker, der kontakter Institut for personlig udvikling, er dog ikke nødvendigvis syge. Mange kommer her, fordi de f.eks. er nedtrykte og utilfredse med forhold i deres privatliv eller på arbejdspladsen, fordi de føler, at de er gået i stå, eller generelt er bange for at realisere deres drømme.

### VIRKER PÅ KROP OG SIND

Når man modtager psykisk healing hos Sisselmaya, foregår det på briksen i hendes konsultation. Først får man et uldtæppe over sig og bliver bedt om at lukke øjnene og slappe af. Så handler det om at mærke kroppen og være fuldstændig til stede i den, mens Sisselmaya 'tuner' sig ind >

# PSYKISK HEALING

## med eleven og klientens øjne

Nina Møller Larsen, 45 år. Uddannet lægesekretær. Tidligere klient og elev på Institut for personlig udvikling. Arbejder i dag selv som behandler.

Hvorfor søgte du alternativ behandling?

Mens jeg var på barselsorlov med min datter i 1993, fik jeg lammelser i ben og arme og begyndte at stamme. Jeg blev undersøgt på kryds og tværs, men der var intet galt fysisk. Min sygdom var psykisk betinget. Jeg gik i psykoterapi i fem år. Her blev mine øjne åbnet for store traumer i barndommen. Men jeg havde stadig noget uforløst i kroppen, som terapien ikke kunne fjerne. Så begyndte jeg som elev på Institut for personlig udvikling og blev præsenteret for psykisk healing.

Hvordan virker psykisk healing på dig?

Når jeg modtager psykisk healing, løsnes der op for smerten i kroppen. Samtidig får jeg mod til at sætte ord på, hvad der faktisk skete i min barndom – af svigt, afstraffelser og misbrug. Jeg kan endelig være ærlig over for mig selv. Og det er en stor lettelse.

Arbejder du stadig med dig selv?

Ja, og det regner jeg med at gøre resten af livet. Det er en illusion at tro, at man nogensinde bliver helt færdig med sin personlige udvikling.

Jon Bram, 30 år. Uddannet socialpædagog. Tidligere klient og elev på Institut for personlig udvikling. Arbejder i dag selv som behandler.

Hvorfor søgte du alternativ behandling?

Jeg kommer fra et hjem, hvor min far var alkoholiker, og der altid blev lagt låg på problemerne. Jeg følte ofte, at jeg skulle tage ansvar for ham – og forsøgte konstant at leve op til familiens forventninger til mig om skole, uddannelse og arbejde. Men jeg fik det bare dårligere og dårligere. Og i 1999 begyndte jeg at komme i det spirituelle miljø. Her opdagede jeg, at der var alternative måder at leve og få det bedre på, som faktisk virkede.

Hvordan virker psykisk healing på dig?

Gennem psykisk healing har jeg lært at slippe alle de gamle vaner og begynde helt forfra. Det har betydet, at jeg nu kan leve det liv, jeg har lyst til. Uden at tage hensyn til, hvad andre mener.

Arbejder du stadig med dig selv?

Man kan altid komme et lag dybere ind i sig selv. Det er en fantastisk rejse, jeg aldrig vil afslutte.



på en ved at åbne hele sit sanseapparat. Mange års erfaring med clairvoyance og healing gør, at hun intuitivt kan mærke, hvor andres følelsesmæssige blokeringer sidder i kroppen.

”Det føles som at støde hånden mod en mur. Energien er meget tættere på de steder”, forklarer hun.

Mangemenneskers blokeringer sidder i maven, men kan også være andre steder i kroppen. Så ’trækker’ eller kanalisere Sisselmaya energi ned i sin egen krop, ud gennem hænderne, og direkte ind på de smertefulde steder i klienten.

Hun bruger tre former for healing-energi: shakti, reiki og healing med lys. De stammer alle, som hun siger, fra ”samme universelle energi-kilde”. Vibrationerne fra energistrømmen gør, at kroppen bliver blødt op. Det lyder svært, men ifølge Sisselmaya kan alle lære at heale. Det udfordrende i psykisk healing er det psykiske aspekt.

”Både under og efter healingen taler jeg med klienten om, hvor smerten stammer fra. Og det er jo ofte barsk at grave ned i fortiden på den måde og blive konfronteret med sin smerte”, fortæller Sisselmaya – og vil i den forbindelse gerne slå én ting fast:

”Det er ikke mig, som leverer svarene! Det hele skal komme fra klienten selv. Min opgave består i at hjælpe vedkommende med at udtrykke den smertefulde følelse. Jeg har været udsat for en klient, der sagde: ”Fjern lige min vrede” Det kan jeg ikke. Vi skal sammen finde ud af, hvordan din vrede er opstået og hvordan vi fjerner den igen”.

### FORLØSENDE GRÅD

På bordetikonsultationen – blandt blomster, æteriske olier, lys og cd'er med new age musik – står også en æske med papirservietter. For mange begynder at græde, når de konfronteres med den dybe smerte, de ofte har båret rundt på længe og først nu får mulighed for at sætte ord på.

Men Sisselmaya er ikke bange for gråd. For hende virker gråd forløsende. Hun prøver derfor aldrig at berolige klienten og sige ”Hvor er det synd for dig”. Tværtimod. Hun understøtter gråden og forløsningen af smerten ved at tilskynde klienten til at få det hele ud af kroppen. Men det sker ikke nødvendigvis lige med det samme.

”Psykisk healing er ikke en mirakelkur”, understreger Sisselmaya og ser mig lige ind i øjnene. Man skal ikke regne med at komme i hendes konsultation én gang – og springe ud som et nyt menneske.

”Det kan tage adskillige år”, fortsætter hun. ”Alt efter hvor mange traumer og smerter, der ligger i fortiden. Det er en lang proces, hvor man kommer mere og mere i kontakt med sine følelser og forløser blokeringerne en efter en. Men det kræver, at man har villigheden, modet og styrken til at ville sig selv”.

Sisselmaya selv har gennemgået en årelang proces med livskriser og mange timer, hvor hun har grædt og grædt. At arbejde med sin personlige udvikling og frigøre sig af følelsesmæssige blokeringer er en afforudsætning for at blive en god healer. Men det er også en vej mod hendes mål: At blive et helt menneske.

### DET HELE MENNESKE FINDES

For Sisselmaya handler psykisk healing nemlig også om at blive en helstøbt person. Eller med hendes ord at finde ind til ”vores autentiske selv: en dyb og klar kerne af lys, kraft, energi, styrke, mod og kærlighed”, som hun mener, alle er født med – og man derfor kan finde hos det lille barn.

”Jeg mener selvfølgelig ikke, at vi skal være børn igen”, griner hun. ”Det er vigtigt at indgå i sociale sammenhænge – i børnehaven, skolen og på arbejdspladsen. Men vi skal kaste de tillærte vaner og mønstre fra os og søge ind mod kernen. Når det sker, vil man også opdage, at man ▶

har flere evner end man troede. At man f.eks. er meget kreativ eller pludselig er i stand til at sidde og nyde stilheden alene”.

Sisselmaya har kun mødt få hele mennesker i sit liv, der var i fuld kontakt med deres autentiske selv. Et af dem er den kvindelige, spirituelle mester Ganga.

”Ganga er ingen stor guru, der sidder højt oppe på sin trone. Men hun lever hundrede procent i nuet. Jeg kan ikke fornemme nogen følelsesmæssige blokeringer i hendes krop. Kun et stort flow af glæde. At drikke kaffe med hende er simpelthen en guddommelig oplevelse”, fortæller Sisselmaya med strålende øjne.

”Jeg selv har derimod stadig områder at udforske. Jeg har ikke forløst alle mine blokeringer. Men det smukke er, at mit liv i dag ikke længere handler om overlevelse. Nu lever jeg”.



Sisselmaya Stern, 33 år.

Cand.com. i kommunikation og ba. i psykologi fra RUC.

Psykisk healer, samtaleterapeut og clairvoyant.

Arbejdssom behandler og underviser på Institut for personlig udvikling, hvor hun også er souschef.

Hendes spirituelle inspirationskilder er bl.a. Ganga, Eckhart Tolle, A.H. Almaas, Ramana Maharshi og Krishnamurti.

Hjemmeside: [www.healing.dk](http://www.healing.dk).



## Problemer med maven?

Mindst to tredjedele af alle sygdomme stammer fra, hvad vi spiser, hvordan vi fordøjer det, og hvordan vi kommer af med resten. Carsten Vagn-Hansen beskriver mavens normale funktioner og fortæller om, hvad der kan gå galt på madens vej fra mund til bund. Han lægger især vægt på alle de naturlige måder at få fordøjelsen til at fungere på. Maven er din bedste ven – især når den ikke mærkes, men fungerer upåklageligt. Og det gør den kun, når man passer den ordentligt.

**Maven – din bedste ven**

Af Carsten Vagn-Hansen

280 sider. Pris 245,-

Gads Forlag

[www.gads-forlag.dk](http://www.gads-forlag.dk)