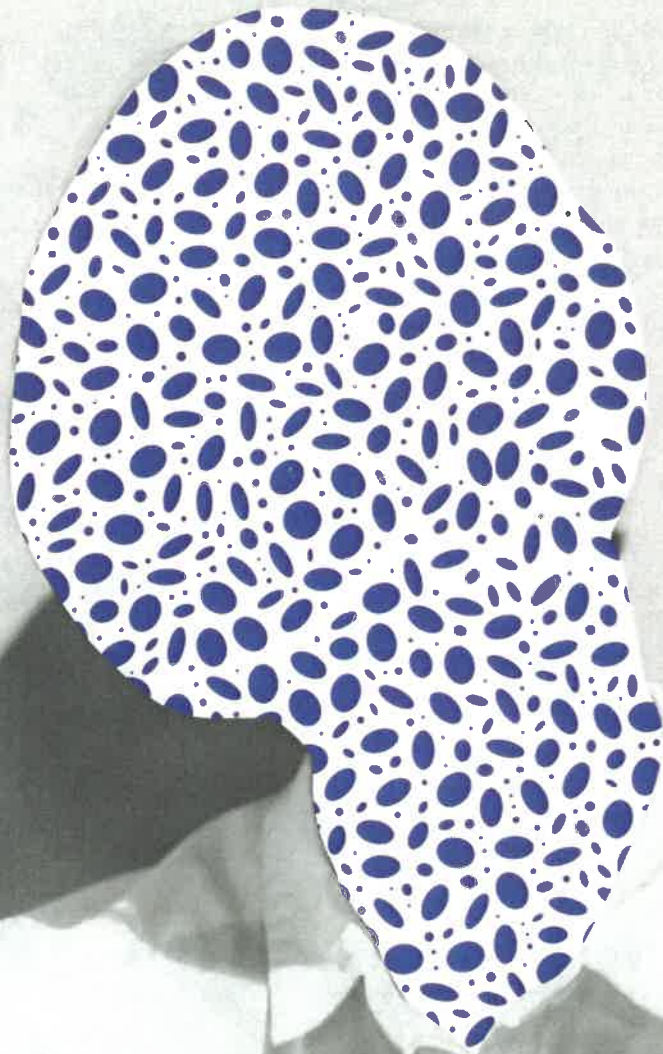


## **JEG HAR TALT MED MINE CELLER – HAR DU?**

Hvad hvis du kan gå i terapi et helt liv uden nogensinde at komme tæt på dine underbevidste og måske selvsaboterende mønstre? Psykologis Christina Bølling har prøvet kerneterapi og talt med sine celler, som blandt andet foreslog at holde en kærestepause, ro på og mere olivenolie.

## Hvad er kerneterapi?

Kerneterapi (CET) er udviklet som en blanding af konkret terapiarbejde, intuition og kropsbehandling. Filosofien bag er, at krop, livsenergi, følelser, tanker og spiritualitet hænger sammen, så når vi bliver ved med at have ondt i ryggen eller underskud på bankkontoen, uanset hvad lægen eller lønchecken siger, så kan der være noget andet på spil. Feks. en ide om, at man ikke har fortjent at være rask eller bare ikke er god nok, smuk nok, klog nok, forklarer Trine Thomsen.



**H**vor meget ved du egentlig om din egen underbevidsthed? Formentlig er du som jeg klar over, at du er blind for en del af dig selv og kun kender nogle af de følelser, der gemmer sig på bunden af din psyke. Der er ting og tankemønstre, du ikke kan styre, som løber af med dig igen og igen, selv om du gør dig umage og prøver at skifte strategi. Du ved sikkert også, at det ikke kun er et spørgsmål om viljestyrke, når du falder for de forkerte, bliver ved med at ryge cigaretter under emhætten (selv om du er holdt op) eller når de samme fysiske symptomer bliver ved med at dukke op.

Det sidder jeg og tænker på vej til osteopat og ernæringsterapeut Trine Thomsen. Hun er også såkaldt kerneterapeut og bruger det som et supplement til sin manuelle behandling og ernæringsterapi. Kerneterapi hjælper kvinder og mænd med at tage turen ned i deres underbevidsthed og ind i deres celler for at forstå, hvorfor de ødelægger deres helbred ved f.eks. at overspise. Hun mener, at vi kan være nødt til at gå gennem kroppen, når almindelig terapi ikke er nok. Og hun synes ikke, det er spor mærkeligt, at vi ikke "bare tager os sammen".

– Dårliche mønstre er jo ikke noget, vi altid er bevidste om, tværtimod. Men man kan jo ikke lave ting om, før man ved, hvad der er det underliggende problem, og ifølge kerneterapi skaber vi selv de allerfleste ubalancer med vores tanker og følelser. Nærvær med følelser og bevidsthed giver den blokerede energi (eller fysiske og psykiske problemer) mulighed for at blive opløst, fortæller hun og forklarer, at kerneterapi tager udgangspunkt i kroppens celler og er terapeutisk i et felt mellem intuition og intellekt og derfor kan noget, almindelig samtalerapi ikke kan.

Efter to timer på briksen hos Trine Thomsen har jeg en syret oplevelse af, at hun har ret. At jeg virkelig kan påvirke tilstanden i min krop. Jeg er

ikke på stoffer, men jeg sværger, at mine celler (som er vildt cool og ligner dytblå bløde silikonegopler, når jeg visualiserer dem) har talt til mig og er både kloge og sjove.

### NÅR ALT ANDET SLÅR FEJL

"Hvordan er der i området?" "Kender du smerten?" "Hvor kender du den fra?" "Har den en form, farve eller fornemmelse?" Når Trine Thomsen stiller spørgsmål, guider hun en indre rejse, der går ud på, at jeg skal trække alle mine sanser til et bestemt område i kroppen. Det kan være et sted, der gør ondt, er uroligt eller bare anspændt. Ved at tale om farver og lys og associeres bliver der åbnet for porten ned til det ubevidste og måske erindringer og oplevelser, der er lejret i kroppen. Kerneterapi siges at være dybtvirkende, men blid.

Trine Thomsen har taget en treårig uddannelse og selvfølgelig også selv været igennem det, jeg skal prøve, flere gange. Hun synes, det kan noget, som andre behandlingsformer ikke kan.

– Kroniske smerter og fysiske symptomer kan sagtens være udtryk for psykisk ubalance eller for, at man har en indre modstand. Mennesker går jo ikke og har ondt i ryggen, overspiser eller døjler med autoimmune lidelser for sjov. Kroppen er klog og kan fortælle os meget, forklarer Trine Thomsen og understreger, at hun jo ikke er psykoterapeut.

Hun taler mig igennem en rar afspænding og spørger, om jeg ligger godt og har det varmt nok. "Dejligt", nikker jeg omtrent lige så afslappet som før en operation, hvor man har fået "noget at sove på". Jeg sover ikke, men min krop gør næsten. Men jeg tænker klart lidt ligesom i drømme. Trine taler og lægger hånden bestemte steder på min krop, og jeg mærker, hvor glad jeg egentlig er bare for at have én. Tænk engang, at man har millioner af celler, der gør præcis det, der forventes af dem dag og nat. Men jeg kan også fornemme, at

mine celler er på skæv kurs. De knokler, men de er egentlig flade.

### MINE CELLER BEDER OM PAUSE

Mens Trine fortsætter sin afspænding af kroppen, tænker jeg på, hvor træt, ja fuldkommen udmattet, jeg egentlig er. Og selv om jeg har en virkelig sød kæreste, har jeg længe vidst, at jeg slet ikke har meget at give i et parforhold; der er alt for meget på tallerkenen i forvejen. Jeg har mere brug for en god ven, der stryger mig over håret og lover, at alt nok skal blive godt.

Tak for indsigt, celler. Jeg er nødt til at tage det her alvorligt, jeg har haft stress og bagefter depression og angst, som tog mig mange år at komme over. Det her er chancen for at skifte kurs, så det ikke sker igen. Mine celler klapper i cellekernen, og jeg føler mig ind til benet-lykkelig, mens jeg tænker på ord som "lade op", "at læse bøger", "trække vejret", "overlade initiativet til andre", "fokus på børn og arbejde", "sove længe" og ikke mindst "pause fra mennesker, der vil have noget af mig".

Pakket ind i tæpper bliver jeg enig med mig selv om, at det er nu, jeg passer bedre på mig selv og lytter til min krop.

Vi er nærmest kun lige begyndt.

Trine spørger, om vi kan tale om cellerne i min mund. Forklaringen er, at jeg oprindelig ikke rigtig kunne finde noget fysisk at arbejde med sammen med Trine, men jeg fortalte hende, at jeg har haft bøvvl med tænderne og går med bøjle p.t. Mine tænder, der altid har været noget af de pæneste og sundeste ved mig, og som jeg har aldrig haft et hul i, er blevet virkelig dårlige begge de gange, jeg er blevet skilt. Sidste gang fik jeg galopperende paradentose og var bogstavelig talt ved at tabe min fortand (hvis ikke det er symbolsk, så ved jeg ikke?), og nu er der problemer igen. >

> "Prøv at gå ind i cellen, og mærk energien ... er det en sund celle?" "Hvordan er stemningen?" "Har den en farve?"

Jeg ser cellerne helt klart og tydeligt for mit indre blik og er lidt overrasket, for jeg ser ikke det ragnarok og kaos, jeg forventer. Mine celler ser faktisk rigtig sunde ud, hvilket kommer bag på mig.

"Prøv ikke at analysere for meget, men hold dig til at svare intuitivt; det giver det bedste resultat." Trine spørger først til cellekernen og bagefter til de andre dele af cellen. Der er faktisk rigtig mange forskellige ting inden i sådan en lille celle – udover kernen med DNA'et er der RNA'et, som er budbringeren; der er produktionsapparatet i cellen; der er transportsystemet over cellemembranen; og der er cellens skraldemænd. I hver celle er der også et kraftværk, som afgør, om man producerer nok energi. Er man for eksempel typen, der fyrer for gråspurvvene? Jeg er.

Der er også cellens skelet, celleslimen og membranen. Hvordan har de dele det? spørger Trine. Vi er stadigvæk i gang med mine tænder.

Jeg siger, hvad jeg oplever til hende: "Jeg forstår det ikke. Logisk

set burde jeg få nogle skræmmende indre billeder op, men det ser helt fint ud, jeg ser udelukkende masser af aktivitet og sundt, lyserødt, nyt tandkød og stærke tænder."

Trine skriver løs. Hun har lovet at give mig papirerne med hjem bagefter, for som hun siger, når man ligger der, virker alt så indlysende, ligesom når man drømmer klart, men når man så kommer hjem, kan man ikke huske noget. Og selv om man ikke er i trance, sådan som nogen tror, er man i en afslappet bevidsthedstilstand, hvor det er svært at huske bagefter. Og hun mener, at det er vigtige beskeder, der kommer frem i løbet af sådan en seance, som man bør huske.

### KUK-KUK-FALDERA

På samme måde, som når man sover, mister man også tidsforfølelsen til kerneterapi. Det bedste ved seancen er, og det overrasker mig faktisk, at min indre kritiker har meldt afbud i dag. Ikke ét øjeblik oplever jeg, at jeg begynder at modarbejde oplevelsen eller processen ved at nedgøre det, jeg fornemmer. Jeg hverken kritiserer eller devaluerer min egen oplevelse eller mine følelser. Det er i sig selv et terapeutisk kvanteskridt, som ikke rigtig er lykkedes i anden terapi, jeg har gået i.

"Prøv engang at mærke, hvad der skal til for, at den del af cellen får det endnu bedre," opfordrer Trine. "Grøn, helt lysegrøn olivenolie!", svarer jeg "og masser af ro og ikke for mange krævende og opslidende relationer." Efter seancen skynder jeg mig ud og køber en olivenolie til 400 kr. Det kan godt være, at det er åndssvagt, men i betragtning af, hvor meget jeg har brugt på at pleje

mine hudceller med Creme de La Mer og andre skønhedsprodukter, er det vel egentlig harmløst. Den besked, jeg får på Trine Thomsens briks under en afsluttende farvehealing, hvor jeg bliver badet i lækkert, klart grønt forårslys, er helt igennem opmuntrende: Jeg er sund. Jeg behøver ikke at være spor bange for, at det hele går galt, eller at jeg bliver alvorligt syg eller tandløs (!). Jeg er kernesund i kernen, jeg fejler ikke noget, men jeg tænker alt for meget, og jeg kan ikke sætte grænser i mine nære relationer. Det sidste kan man gøre noget ved. ■

## Hvordan påvirker negative tanker kroppen?

Kroppen kommunikerer hele tiden med alle mulige elektriske og kemiske signaler, som fortæller hjernen og kroppen, hvordan de skal opføre sig. "Analyser lige det, drop det, det her kræver din opmærksomhed, det her er komplet ligegyldigt." Normalt kører den proces automatisk, så det eneste, du behøver at tage dig af, er de processer, som hjernen og kroppen har sat en gul post-it "vigtigt!" på. Men smertefulde oplevelser eller bare negative grundoverbevisninger er med til at aktivere kroppens stress-system, så vi får lyst til at stikke af, spænder op i musklerne eller går i freeze og lukker af fysisk og følelsesmæssigt. Det vil sige, at hjernen og kroppen laver alt for mange gule post-its. Det er kendt fra PTSD, men det behøver slet ikke at være overgreb eller andet. Helt almindelige ting som hverdagsstress, negative tankemønstre, slidsomme relationer, samarbejdsproblemer eller ubevidst vrede kan også skabe rod i systemet.