

Når KERNEN er skadet

Nu sker det igen – den situation, du kender til hudløshed. Det her har du oplevet så mange gange, og hver gang bliver du lige såret eller lige vred eller har lige så stor trang til at trække dig eller give op. Du ved med din forstand, at du nok overreagerer og bare skal tage det roligt. Du har bearbejdet det mange gange – talt med kloge mennesker om det, råbt og skreget, faldet i et dybt sort hul i dagevis eller klemt ballerne sammen og prøvet at holde masken. Det er dybt frustrerende og måske endda ligefrem ulideligt, at det bare gentager sig, og at du ikke kan styre det. Sådan er det at være i en kerneskaedes vold.

Af certificeret kernehealer Else Baden-Jensen

Kernen er ikke placeret et fysisk sted i os, men er en samlet betegnelse for det, der gør os til den, vi er.

Vores kerneskaeder stammer fra oplevelser, der har fundet sted inden for de første syv leveår plus de sidste fem-seks fostermåneder. Kerneskaederne opstår, når vi udsættes for det, vi sædvanligvis kender som "traumer" – de voldsomme hændelser, der river os ud af os selv og efterlader os skæve og skadede. Men hertil kommer de skader, som opstår, fordi vi med det væsen, vi fødes med, ikke passer til vores opvækstfamilie med den udtryksform og væremåde, som den har. I sådanne tilfælde har vi måttet give slip på at være den, vi egentlig er – på vores oprindelige natur – for at tilpasse os vores familie og leve op til de normer, som gælder. Disse forvridninger af os selv kan være svære at huske og forstå, fordi de ikke nødvendigvis knytter sig til specifikke oplevelser. De opleves af vores system som små belastninger over lang tid. Denne type skader fremkalder også kerneskaeder.

Hvad er kernen så for noget?

Ifølge Marianne Lane træder sjælen ind i fostret i cirka firemånedersalderen. Sammensmeltningen af sjælen og det, som vi er i det fysiske (med både den fysiske og den psykiske arvmasse), skaber den såkaldte "oprindelige natur" – den ressourcebank, som vi kommer ind i livet

med. Dette er kernens centrum, som i udgangspunktet er uforanderlig igennem livet. Kernen er ikke placeret et fysisk sted i os, men er en samlet betegnelse for det, der gør os til den, vi er. Det er blandt andet vores temperament, vores følelsessystem, vores mentalitet og det, vi får fra sjælen, og viser sig blandt andet gennem vores personlighed eller vores identitet.

Alt det, vi derefter oplever af godt og dårligt, lægger sig som lag omkring dette centrum.

I syvårsalderen "lukker" kernen således forstået, at alt det, man har oplevet indtil da af psykologisk prægning, bliver reflektorisk og kan således ikke længere ændres. Reflektorisk på samme måde som det at gå, at bevæge sig, at tale er blevet det, når vi én gang har lært det. De følelsesmæssige reaktioner sker herefter bare, uden at vi kan/skal bestemme, hvordan vi vil reagere. Disse reflektoriske følelsesreaktioner var hensigtsmæssige, da mennesket var mere primitivt, og var dengang nødvendige for overlevelsen. Man kunne dengang dø af ikke at kunne huske, hvad man for eksempel skulle være bange for, og hvornår man skulle give op.

Efter syvårsalderen skabes den dynamiske del af kernen – de lag på lag på lag af oplevelser, vi får gennem livet.

Disse lagrer sig som en "løgstruktur", og vi oplever altid os selv som det yderste lag. Her ligger blandt andet de traumatiske oplevelser, vi får, som i forskellig grad kan forbinde sig med vores kerneskaeder.

Selvudvikling og terapi

Hvis vi arbejder med os selv, så arbejder vi i de dynamiske lag og heler de ubalancer, der lige nu generer os mest. Ifølge Marianne Lane kan vi hele i de dynamiske lag, men ikke ind under syvårslukningen. Vi kan blive bevidste om, hvad der ligger dér, og aflaste den ophobede emotionalitet, men de psykologiske strukturer kommer igen i en eller anden form. Vi "luger ukrudtet" i de dynamiske lag med terapi og selvudvikling og kan have relativt ro i vores vellagede have, men ukrudtet kommer igen, da vi ikke har fjernet rødderne, som ligger i den lukkede kerne.

Kerneskaeder

De skader, som vores kerne har fået i livet indtil syvårsalderen, udtrykker sig i de såkaldte primære overbevisninger. Disse overbevisninger udtrykker barnets erhvervede forståelse af sig selv og verden grundet den smerte, det har oplevet. De primære overbevisninger skabes både af de traditionelle traumer og de vrid i psyken, der kommer, fordi vi ikke trives ►

Kernehealingen virker, hvad enten man arbejder med personlig udvikling eller ej.

med de normer og begrænsninger, som er i vores opvækstmiljø.

Eksempler på primære overbevisninger er "Jeg er alene", "Der er ikke noget i livet til mig", "Jeg er værdiløs" og "Jeg kan ikke stole på nogen". Der er cirka 15 af disse overbevisninger, og mennesker har typisk fem plus/minus to.

Smerten fra de primære overbevisninger aktiveres og genopleves, når man i sit liv bliver trigget af situationer, pres eller oplevelser, hvor man følelsesmæssigt mister fodfæstet på en måde, der aktiverer disse overbevisninger. Man oplever i sådanne situationer de gamle overvældende stærke, smertefulde følelser og låsninger – også selvom man ofte prøver at sige til sig selv, at "så galt er det vel heller ikke". Man er måske bevidst om mønstret, men kan ikke ændre på at være fanget af følelserne. Man kan kompensere/opdrage sig selv til at undlade at handle på følelserne, men de er der – indeni – hver gang!

Kernehealingen

Kernehealing kan udføres ved personligt fremmøde eller på Skype/telefon.

Under kernehealingen, der varer cirka to timer, heles de kerneskader, der ligger i kernens refleksområde – under syvårslukningen. Kernehealeren giver samtidig en kernehealingsanalyse med blandt andet en beskrivelse af klientens oprindelige natur og af de enkelte primære overbevisninger, som ofte er meget genkendelige, fordi de har fulgt én gennem hele livet og i forskellig grad har farvet det og begrænset den naturlige livsudfoldelse.

Kernehealeren mærker ind i, hvordan man følelsesmæssigt har haft det gennem barndomsårene, men ikke i, hvad der reelt er sket én – altså ikke, om man er blevet slået, overset eller har været syg. Som en vigtig del af kernehealingsanalysen får man fortalt, hvordan livet vil blive

efter kernehealingen, når kerneskaderne har sluppet deres jerngreb.

Efter kernehealingen

Det er meget forskelligt, hvordan mennesker får det efter kernehealing.

Nogle er "i himmelen", fordi de med det samme kan mærke, at de har fået et fast centrum og dermed kan mærke ro og kan stå fast i sig selv på en helt ny måde. Andre oplever i en periode, at deres kernes dynamiske lags ubalancer aktiveres mere end normalt. Det betyder, at de oplever at være mere følsomme og måske ude af balance. Denne reaktion kan ses som et led i et ubevidst, dybt indefra kommende ønske om at blive fri af de begrænsninger, som kerneskaderne har skabt – at blive helet.

Helingen i de dynamiske lag foregår ved, at man mærker de gammelkendte smertefulde følelser i de sædvanlige situationer. I de første møder med disse pinagtige følelser opleves det cirka lige så smertefuldt, som det plejer, men fordi ubalancerne ikke får tilført gammel smerte fra den tidligere lukkede kernes primære overbevisninger, bliver det, for hver gang man møder dem, lettere og lettere at være i kontakt med følelserne. Og til sidst er smerten væk! Man kan nu reagere naturligt, der hvor man tidligere blev trigget igen og igen.

Kernehealingen virker, hvad enten man arbejder med personlig udvikling eller ej. Terapi og teknikker til personlig udvikling kan lindre og afhjælpe det følelsesmæssige ubehag undervejs og øger muligheden for indsigt i de ubalancer, som er i spil. Erfaringen viser, at disse metoder og stabiliserende healinger kan være yderst gavnlige og for nogle måske ligefrem nødvendige som støtte eller opfølgning efter en kernehealing. Flere oplever endda, at metoderne virker bedre efter kernehealingen.

Livsprocesser

Hvis man grundet sine kerneskader bevidst eller ubevidst har valgt at beskytte sig mod smerten fra livet ved at undgå områder af livet – det kan for eksempel være "at føre sig frem", "at være sårbar" eller "at tage ansvar" – så bliver det, efter kernehealingsprocessen er til ende, muligt at bevæge sig ind på disse områder uden at blive trigget af de sædvanlige pinefulde følelser. Men fordi man ikke er erfaren i, hvordan man begår sig i disse områder af livet, vil der være en sund, naturlig læringsproces, der vil involvere de op- og nedture, man måske skulle have været igennem som barn eller ung. Livet bliver ikke et paradis efter en kernehealing – man slipper "bare" af med at skulle opleve de samme smerter igen og igen. Livet kan nu folde sig ud med alt, hvad der er i det, og man får større mulighed for at udleve sin oprindelige natur og skabe trivsel i sit liv.

Hvornår kernehealing?

Man skal kun have én kernehealing i sit voksenliv. Børn under syv år kan få op til flere kernehealinger om nødvendigt. Hvis et barn for eksempel har fået en kernehealing i toårsalderen, kan det somme tider være meningsfuldt at give en kernehealing igen lige inden syvårsalderen – inden refleksområdet lukker. Fra syv til 20-25 år kan man ikke få kernehealing, fordi man i den periode ikke er følelsesmæssigt moden nok til en kernehealing. Kun når personligheden er solidt etableret (eller der ikke rigtig er nogen fastlagt selvopfattelse som ved et barn under syv år), kan man rumme at ændre så meget på sig selv, som kernehealingen lukker op til.

Hvis man er meget ude af balance og i krise, er det ikke det rigtige tidspunkt at få en kernehealing på. Man skal i så fald have nogle stabiliserende behandlinger inden en mulig kernehealing.

Sygeplejerske Mie Jespersen fortæller om sin kernehealing:

"Jeg følte mig dybt berørt af kernehealingsanalysen. Jeg sad og græd en del af tiden, fordi jeg på så dybt et plan følte mig genkendt og forstået på en måde, som jeg aldrig har oplevet før. Jeg kunne i den grad genkende de primære overbevisninger, som min kernehealer fandt til mig. Jeg havde for eksempel aldrig kunnet formulere indeni, at jeg skulle være værdiløs – det ville have været for pinligt at skulle udtrykke, at det var sådan, jeg følte. Folk ville bare have sagt mig imod – men det var sådan, det var, helt inderst inde.

Nu her 16 måneder efter min kernehealing oplever jeg mit liv forbedret på så mange måder. Det vigtigste er, at jeg er meget mere rolig. Jeg bliver ikke trigget af de situationer i min familie og på mit arbejde, som tidligere bragte mig ud af fatning. Mit forhold til min mand er blevet så meget bedre, fordi jeg ikke længere er så sårbar og vælter følelsesmæssigt. Jeg kan tydeligt se de steder i min dagligdag, hvor jeg plejede at blive såret eller vred, men nu er jeg ligesom beskyttet og kan i stedet mærke ind til, hvordan andre mennesker har det. Jeg er på den måde blevet mindre selvcentreret og oplever, at jeg har dybere og mere sand kontakt til andre mennesker. Faktisk nyder jeg nu at være sammen med mennesker, hvor jeg før kernehealingen ofte følte mig udmattet efter socialt samvær. Jeg nyder også de små ting i livet på en helt ny måde; for eksempel berører musik og naturen mig dybere, og jeg har mere glæde i mit liv. Ikke sådan at alt bare er idyl, men når de mørkere stunder kommer, så er jeg i stand til at arbejde med mørket, at være i det sammen med lyset. Jeg bruger i sådanne situationer mine drømme og TAT – Tapas Akupunktur Teknik – så jeg kan lære, hvad jeg skal lære af mørket, og komme videre på en god måde. Det er sådan, jeg synes, at livet skal være," siger Mie smilende.

Hun siger videre:

"Jeg har fortalt mange mennesker om min kernehea-



lingsproces, og en del har følt sig inspireret til også at få en kernehealing. De har selvfølgelig alle haft forskellige efter-kernehealings-processer, men de fleste mærker forandringer svarende til det, jeg har oplevet. Nogle er dog ikke så bevidste om, hvordan de 'er' i livet, men vi uden om dem kan godt mærke en positiv forandring. Jeg anbefaler aldrig nogen en kernehealing – jeg fortæller om mine egne oplevelser og overlader helt til den enkelte, om det er det rigtige for dem."

Mies mand, der ellers ikke er til personlig udvikling, ønskede helt af sig selv at få en kernehealing fire måneder efter Mie. Han glædede sig i den grad over, hvordan Mie kunne stå fast i sig selv og holde balancen efter sin kernehealing. Deres søn på 22 år har også efterfølgende fået en kernehealing.

Ud over Marianne Lane er der nu en halv snes certificerede kernehealere, der arbejder selvstændigt med kernehealing. Derudover er der en del under uddannelse, og et nyt kernehealerhold starter til marts 2017.

Se mere om kernehealing på www.kernehealing.dk