

frimodigt

med Eva-Britt Wennerström

Mamalia



Foto: Ester Sorri

”Det handlar om att överlämna sig till något större”

1. Vad jobbar du med?

- Jag är samtalsterapeut, healer, föreläsare och författare.

2. Varför valde du det?

- Jag arbetade tidigare inom näringslivet, men mot slutet av nittiotalet när jag befann mig mitt i karriären var jag med om ett överraskande och omtumlande andligt möte, och livet tog då en annan vändning. Efter några år i den nyandliga djungeln kände jag att jag behövde förankra mina andliga upplevelser i mig själv för att få något gjort i mitt liv. Jag behövde skapa ett rum i personligheten, varifrån min själ kunde få verka.

3. Vad ger det till andra?

- Förhoppningsvis kan andliga sökare som inte "hittar hem" finna en fristad i mina erfarenhe-

ter från både den mediala och den terapeutiska världen. Jag försöker möta mina klienter där de befinner sig utan att ha intentionen att "göra om" eller ge råd utifrån mina egna värderingar.

4. Lever du som du lär?

- Ja, i ganska stor grad. Jag är åtminstone medveten om när jag inte gör det.

Det är viktigt för mig att vara ärlig i min vilja att hjälpa andra. Jag är ofta fundersam inför "heliga" personer som lockar till sig okritiska anhängare. Jag menar att de har en förvrängd god vilja som innebär att de egentligen utnyttjar andra människors behov för att tillfredsställa sina egna.

"Ofta gör man healing onödigt komplicerat."

5. Vad säger du om healing?

- Healing är ett stor begrepp och kan ske på många nivåer. Ofta gör man healing onödigt komplicerat. En äkta medkänsla, fullständig närvaro och en etisk grundinställning är vad som behövs för att healing ska kunna fungera.

6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Äkta empati och närvaro. Evolutionärt är vi sedan begynnelsen beroende av gruppen eller familjen för att kunna överleva. Detta lever kvar även idag. Vi mår ofta dåligt när vi blir avvisade - av vår familj, partner, i jobbsituationer med mera. Det är inte alltid vi är medvetna om att våra reaktioner faktiskt handlar om att vi i vårt inre känner oss osedda och avvisade.

Att tas emot och bli lyssnad på i villkorslös kärlek är väldigt helande. Den som finns där, som lyssnar, behöver vara i kontakt med sin

ande (läs närvarande) för att äkta trygghet ska kunna skapas i mötet. Självt använder jag mig av psykosyntes, systemiska konstellationer samt hypnos och suggestioner i mitt yrkesutövande.

7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- I min bok "Anden i ditt liv" skriver jag mycket om att sluta sträva och acceptera det som är. Det handlar om att överlämna sig till något större, exempelvis genom att be. Man kan också gå i terapi för att få stöd i att bli den man egentligen är och öva sig i disciplinerad närvaro.

8. Vad är andlighet för dig?

- Det är att våga vara nära sig själv. Det vi söker är oftast den som söker.

9. Vad är kärlek för dig?

- När vi utan medberoende kan känna äkta och ärlig empati för en annan person - då händer någonting. Studier visar att vi mår mycket bra av att ge och kanske är detta en uråldrig instinkt. Dessutom tror jag att det i givandets stund skapas en bro av kärlek mellan givare och mottagare. På den kärleksbron tror jag att kärlekskraften - eller andevärlden - kan verka för att hjälpa oss i helandet, och bara på detta sätt kan jag förstå kärleksbudskapet - som kärleken till nästan, så som den beskrivs i de flesta religioner.

Det handlar också om att se behoven bakom människors handlingar. Bakom många vilsna människor med hatiska värderingar finns ofta ett obesvarat behov att bli älskad. Får man som barn inte tillräcklig kärlek vill man i alla fall ha respekt eller i värsta fall bli hatad. All form av uppmärksamhet fyller behovet. Att ignorera och frysa ut dessa personer återskapar bara deras tidigare trauman.

10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Vad ska jag ta med mig när jag dör?

Om Eva-Britt

Namn: Eva-Britt Wennerström.

Familj: Son, särbo samt hunden Mah.

Bor: Nacka.

Astrotecken: Fisk.

Mina inspiratörer: Alla som har förmågan att ge villkorslöst.

Gör jag helst: Skapar, återvinner, försöker relatera till människor och djur och lära känna mig själv på alla plan.

Bästa bok: Allt som jag läst av Rudolf Steiner. Är hopplöst dålig på att läsa skönlitterärt.

Motto: "Allt som är måste få synas. Allt som finns inuti oss, vad det än är bör få tas fram och tittas på."

Hemlig talang: Virkar pannlappar, korgar, vaser med mera av gamla sönderklippta kläder.

Aktuell med: Föreläsningar ur min bok "Anden i ditt liv - en guide till mediumska och inre utveckling".

Kontakt: www.eva-brittwennerstrom.se, evabrittwennerstrom@bredband.net, eb@mamalia.se.