

Kina Bergman

Tidigare livs läkande kraft

Efter den upplevelse- och insiktsbaserade utbildningen till psykosyntesterapeut och många terapitimmar upptäckte Kina Bergman att hennes djupaste sår var kvar. När vare sig psykosyntesen, traditionell terapi och logiska synsätt kunde ta mig längre sökte jag svar på marker bortom det kända (det omedvetna), berättar Kina. En livskris gjorde att hon gick sin egen väg och tänkte fritt. Frågor kring att frigöra sig och hitta sin inre kraft ledde henne till tidigare inkarnationer och hon fick en större förståelse för hennes själs resa och sina livsläxor. Ur denna livsomvälvande insikt och erfarenhet föddes hennes synsätt HBP Holografisk Bio-Psykosyntes och Freeblocking-metoden.

Text Solveig Karlsson Bild A Dragan, Karin Hildebrand Lau (shutterstock.com) Foto Britt-Marie Vängelin

Kina Bergman tar emot mig på sin praktik på Riddargatan, Östermalm i Stockholm. Det är en skoglig miljö som möter mig och Kina berättar när hon visar mig runt att hon skapat mycket själv med material från hennes egen skog, med undantag för det hennes pappa snickrat till henne, säger hon med ett leende. Vi sätter oss på varsin stubbe runt bordet och där kommer jag att få höra historien bakom hennes vägval i livet och synsättet hon har för att läka våra sår.

KINA BERÄTTAR ATT hennes livshistoria inkluderar en mycket ensam barndom och en mardrömskilmässa som pågick under närmare fyra år. Extrema, tuffa erfarenheter som lämnat djupa spår och intryck och har tagit henne på en lång resa av transformation. Efter fyra år av intensiv träning för att bli psykosyntesterapeut och många terapitimmar, upptäckte hon att hennes djupaste sår fortfarande var kvar.

- Frågan jag ställde mig var: Hur i hela världen skulle jag kunna återta min kraft och vara mig själv? Och lika viktigt: Hur

skulle jag kunna hjälpa mina klienter på djupet, om jag inte kunde förstå eller läka mina egna djupa sår? När jag förstod att vare sig psykosyntesen, traditionell terapi och logiska synsätt kunde ta mig längre fortsatte jag att söka metoder för att läka mina sår.

JAG INSÅG ATT jag behövde utforska okända marker (det omedvetna) och hittade den mentala kinesioligin, ett område inom neurovetenskapen, som ett sätt att hitta min egen sanning. Metoden innebär att man muskeltestar spänningen i det autonoma nervsystemet för att komma i kontakt med det omedvetna och våra sanningar. Den mentala kinesioligin och neurovetenskapen bidrog med pusselbitar som passade in i min livssyn och i psykosyntesen. Jag upptäckte att jag hade svaren om mig själv inom mig och att jag hade kraften att förändra. Det här steget hade en stor inverkan på mig och efter att ha tvekat i flera år följde jag min instinkt och tog beslutet att lämna mitt äktenskap.

IMPLIKATIONERNA SOM följde Kinas beslut fick henne att inse att hon än en gång behövde om-

pröva sina förvärvade kunskaper, denna gång handlade det om den mentala kinesioligin. Hennes mardrömskilmässa gjorde att hon tvingades att hitta ett sätt att överleva.

- Det var svårt att förstå motståndet jag mötte, tills jag en dag insåg att jag behövde släppa taget om det jag lärt mig och tänka fritt. Det ledde mig till tidigare inkarnationer och jag fick en större förståelse för min själs resa och perspektiv, de relationer hon rest med, smärtan och svårigheterna det inneburit. Det var en livsomvälvande insikt att förstå vilken betydelse mina tidigare inkarnationer hade för det jag kämpade med i detta liv, som frågor kring att frigöra mig och hitta min inre kraft.

- Under närmare fyra år var min enda mission att reda ut min nuvarande och förflutna maktlöshet genom att lösa upp den ena blockeringen efter den andra. Insikten gav mig svar på många existentiella frågor och har givit mig mening bortom allt annat. Jag sökte kunskap i olika läror och hittade pusselbitar här och där, som gav mening till mina egna erfarenheter.

- Ur denna livskris och erfaren-

het föddes mina varumärken FYSAP Free your soul and personality, synsättet HBP Holografisk Bio-Psykosyntes, Freeblocking-metoden och Freeblocker.

ATT LÖSA UPP blockeringar handlar inte bara om hur Kina frigjorde sig själv, det handlar också om hur hon vill hjälpa andra människor att uppleva större frihet.

- Synsättet har sina rötter i humanistisk och transpersonell psykologi och erbjuder en komplett metod och perspektiv som inkluderar kropp, psyke och själ. Det holografiska synsättet speglar aspekten att allting i universum är en helhet, varav alla delar är beroende av varandra. Därför behöver man ta hänsyn till den här aspekten när vi läker våra sår, eftersom vi alla är en del av universum och dess lagar, och frigöra oss från våra gamla roller som hör till det förflutna. Man blir tydligare i vem man är och kan vara sig själv i alla sammanhang med mindre ansträngning och mer energi.

HUR ARBETAR DU för att komma i kontakt med själen?

- För att komma i kontakt med det omedvetna psykets sanningar

använder jag kinesiologi, som är en del av min Freeblocking-metod, där man når en själslig och universell nivå genom hela processen.

KINA HÄVDAR ATT detta är vad som talas om inom psykosyntesen, det transpersonella perspektivet som anses vara ett mysterium och svårbegripligt. Och hon berättar att det var svårt för henne att förstå och acceptera att man inom psykosyntesen, som anses vara en psykologi med en själ, inte ville ta ställning till tidigare liv.

- Min egen resa har fått mig att tro att vi alla, till en mycket stor del, lever i en magnetisk förbindelse med vår själs historiska förflutna och det omedvetna - och att dessa betydelsefulla, smärtsamma och utmanande, händelser präglar oss i detta liv samt avgör hur vi relaterar till oss själva och andra. Utmaningen är att ha modet att resa genom själens smärtsamma inkarnationer, att stå emot andras motstånd och åsikter för att man går sin egen väg, att våga se bortom det kända och våga frigöra sig från det som inte längre tjänar oss. Belöningen är att få vara den man verkligen är.

VI FÖRDJUPAR OSS i vad blockeringar är och Kina förklarar att blockeringar har två sidor: De hindrar dig från att leva det liv du vill och drömmer om. De är också din potential att bli den du verkligen är ämnad att vara.

- Blockeringar är det som omedvetet styr och begränsar och utmanar oss i våra liv. Det kan handla om sorgsenhet, ångest, rädslor och/eller att känna att man inte får vara den man är och inte kan göra det man vill och längtar efter. Känslor som inte hanteras sätter sig i kroppen. Blockeringar är det som gör att vi upprepar samma saker, trots att det inte fungerar. Det är det som gör att vi anpassar oss till det sociala trycket och dess outtalade regler, utan att ifrågasätta eller känna efter vad som är sant för oss.

- Vi har alla en uppsättning teman som både är vår högsta potential och vår utvecklingsutmaning, i liv efter liv tills vi har tränat tillräckligt för att bli bra på att vara oss själva. Målet har inget värde om man inte gått vägen och överkommit hindren. Men, det är ofta det vi gör, vi dämpar våra symtom, hindren, genom ►

KORT OM KINA

NAMN

Kina
Bergman.

ÅLDER 59 år.

FAMILJ En stor själslig familj.

BOR På min gård i Almunge, nordost om Stockholm.

YRKE Freeblocker® coach och HBP Holografisk Bio-Psykosyntes®-terapeut.

DOLD TALANG Jag lägger märke till de små detaljerna som blir en stor förändring i livet (för många).

AKTUELL MED Ny hemsida som innehåller det som föddes ur en livskris.

” [Genom att förstå] Din själs historia – inkarnationerna hon rest genom, hennes relationer, smärtan och svårigheterna som det inneburit – är ingången och vägen mot din frihet och högsta potential.

– Kina Bergman

att försöka ”bli av med dem” på olika sätt. Hindren, symtomen, är våra livsläxor, det är där vår sanning, kraft och potential finns när vi förstår vad de handlar om. Vi måste träna genom att utmana oss, lära känna våra hinder och lösa upp våra blockeringar för att gå mot att bli den vi verkligen är ämnad att vara. Det är först när lärdomen är klar som vi kan släppa taget om det vi kämpar med. Vi ska aldrig ta bort något som man inte vet vad det är för då försvinner lärdomen för den människan och man ska inte ”laga” det som personen inte vet är trasigt.

KAN DU BESKRIVA hur du ser på själen?

– Själen går igenom livets lärdomar, erfarenheter från olika sammanhang och relationer, och samlar på sig övertygelser och värderingar från olika inkarnationer och hon är alltid på utvecklingsväg, eftersom det finns inga perfekta människor här. Själen är fri från känslor och förstår inte vad det innebär när rädslorna sitter i kroppen, för alla känslor är fysiska. Våra livsläxor manifesterar sig i våra upplevelser som präglat oss i vår uppväxt och de överlevnadsstrategier det inneburit.

Utmaningarna vi möter i livet är en repetition av våra livsläxor och dessa iscensätts av själen, vägen är inte smärtfri men alltid i en utvecklande riktning. När vi bearbetar våra sår tenderar vi att förklara dessa genom att hänvisa till det vi känner till, upplevelserna i uppväxten. Men även om de givetvis är begripliga på grund av våra sår i detta liv, som ska tas om hand, har orsaken oftast sitt ursprung i tidigare inkarnationer. När vi (och vår själ) är redo kan vi utforska grundorsaken till våra sår. Min djupaste respekt för alla sårade.

HUR PÅVERKAR MINA tidigare livs erfarenheter mig i detta liv?

– När du stöter på motstånd och känner att det är svårt att motivera dig själv, även fast att du på djupet vet att det är vad du vill, då är det din själ som inte är motiverad. Om din själ har haft smärtsamma upplevelser i tidigare inkarnationer kommer hon att hindra dig på olika listiga sätt – så att du inte ska uppleva det igen. För att skydda dig. Sidoeffekten är dock att du känner dig frustrerad av att du inte når dit du vill. När du har lärt dig din läxa, på djupet förstår ditt mönster, hur det påverkar ditt liv och har viljan

till förändring, då är det dags att frigöra dig själv och din själ från den här blockeringen. Den inre motivationen är hindersfri.

HUR VET VI OM våra känslor kommer från detta eller tidigare liv?

– Det är förstås svårt att veta eftersom vi relaterar våra känslor till det vi är medvetna om. Amygdala anses vara vår hjärnas vakthund och styr vårt liv baserat på känslominnet. Det är en vakt som varnar oss när vi stöter på situationer som liknar tidigare erfarenheter som skrämmt eller har gjort oss illa. Det här händer på ett omedvetet plan, på bråkdelen av en sekund, och eftersom det är skapat för att skydda oss är det också det som begränsar oss i våra relationer både privat och professionellt.

– Nu är det så att de känslor som är lagrade i amygdala verkar ha ”ett eget liv”. För att uttrycka det metaforiskt: det är själens bagage från det här livet och tidigare inkarnationer och som är en blandning av gamla och nya osorterade minnesfiler. Vi gör det vi tror är bäst, men omedvetna känslor kommer alltid att vara starkare och styra över de medvetna känslorna som står utanför viljans kontroll, även om vi på olika sätt

tränar viljan, vilken är central inom psykosyntesen. Faktum är att våra handlingar, till en mycket stor del, baseras på omedvetna beslut – som styrs av amygdala. Så för att skapa en bestående förändring behöver vi komma i kontakt med den del av oss där känslor och övertygelser, gamla och nya, är lagrade – amygdala. I själva verket och i motsats till vad många logiska synsätt föreslår, behöver vi inte ens ”hantera” eller ”stå ut” med dessa känslomässiga kapningar (i det oändliga).

– Vi kan aldrig fly från oss själva, vår skugga följer oss genom livet. Vår skugga bär smärtsamma och utmanande erfarenheter från detta och tidigare liv, och det påverkar hur vi relaterar till oss själva och andra. När du upplever starka känslor kan du inte argumentera med amygdala för att få den att sluta göra vad den är skapad att göra, att skydda dig. Det här är anledningen till varför logiska synsätt misslyckas på lång sikt, avslutar Kina. ☺

Plus mer

<https://kinabergman.com/se>
Facebook: @kinaskraftkalla.kinabergman

Kina förklarar

Exempel på blockeringar:

- ☹ Kan du vara dig själv i alla sammanhang?
- ☹ Känner du dig begränsad i dina relationer, privat eller i ditt professionella yrkesliv?
- ☹ Glömmer du bort dig själv, men tar hand om alla andra och har väldigt lite eller ingen energi?
- ☹ Kämpar du med din motivation för att nå dina mål även fast du vet vad du vill?

Övning

Att identifiera sina blockeringar börjar med att reflektera

Kina har skapat Reflektionsguiden med sju nyckelfrågor för den som vill börja identifiera och fördjupa sig i sina blockeringar.

Här är några exempel på frågor ur den som du kan arbeta med:

Beskriv vad som håller dig tillbaka – en känsla av motstånd (obehag). Lägg märke till när det här motståndet inträffar. I vilka sammanhang eller situationer upplever du det här motståndet? Är det runt vissa personer, i vissa stunder eller när du försöker göra vissa saker? Vad händer när du upplever motståndet? Vad gör du – vad känner du? Observera dig själv några minuter och beskriv dina känslor och kroppsliga reaktioner. Vad tenderar du att göra (istället för det du vill)? Kan du se ett mönster?