

Sjel-til-sjel terapeut Merethe Irene Eriksen

- En reddende engel

- Jeg har aldri hatt det så bra som jeg har det nå. Merethe har reddet livet mitt, sier Trond (39).

Lever vi flere liv? Og kan våre tidligere liv langt på vei forklare våre nåværende liv på godt og vondt? Trond er overbevist om at dette er tilfelle. For hos Merethe har han endelig fått en forklaring på hvorfor angsten og depresjonen har vært hans faste følgesvenn gjennom hele livet. På kort tid har Merethe gitt ham noe syv år hos psykolog og årevis i gruppeterapi ikke tidligere hadde maktet: Nemlig nøkkelen til friheten.

- Det var en Guds lette at jeg kom til Merethe. Jeg er veldig takknemlig, sier han.

Et nytt håp

Trond glemmer aldri sitt først møte med Merethe. Den ukjente kvinnen skulle vise seg å bli hans reddende engel.

- Hadde det ikke vært for Merethe så hadde jeg ikke vært her nå. Jeg hadde tatt livet av meg,

hevder den tapre mannen.

39-åringen hadde prøvd det meste for å få bukt med sine psykiske problemer og var ganske så desperat da han ankom den alternative damen i Hof. Men der, i de vakre omgivelsene, fikk han et nytt håp, et håp om at han endelig skulle få det bedre.

- Merethe sa hun skulle klare å hjelpe meg, at vi skulle greie det sammen. Det kommer jeg aldri til å glemme og jeg la alt i hendene på henne uten at hun visste om det, sier han.

Merethe er en sjel-til-sjel terapeut, noe som betyr at hun "søkker" ned sjelen til sine klienter. Det er sjelen selv som bestemmer hva den vil formidle videre og dette er en meget effektiv og objektiv måte å hente informasjon om tidligere liv på. Trond fikk ny og meningsfull innsikt som forandret livet hans til det bedre.

- Det var så mye sjelen min ville fortelle meg og jeg merket forandring fra første stund. Dette fungerer, det er det helt sikkert at det gjør, slår Trond fast.

Traumer fra tidligere liv

Trond hadde misbrukt rusmidler siden tenårene da han kom til Merethe for første gang. Han hadde tydd til både alkohol og piller for å døyve sin indre smerte. I helsevesenet var det lite hjelp å få og legenes løsning var å gi ham enda flere medikamenter.

- Jeg synes legene hele tiden har valgt den letteste veien og pøst på meg med piller. Jeg er litt bitter der, sier han.

For trebarnsfarens hadde en følelse av at det måtte være noe mer som lå til grunn for problemene hans, noe mer enn bare den psykiske biten. Uten at han helt klarte å sette fingeren på hvorfor. For selv om han hadde opplevd mye motgang i livet, så kom nedturene også når livet smilte til ham. Når alt lå til rette for at han skulle ha det bra.

- Merethe ga meg bekreftelse og en forklaring på hvorfor livet mitt har vært som det har vært. Jeg fikk satt ting i perspektiv, forteller han.

Damen som kan snakke med sjelen kunne fortelle at Trond i et tidligere liv hadde vært tvangsinnlagt på et psykiatrisk sykehus, hvor han også hadde blitt tvangsmedisinert og utsatt

for overgrep. Han endte sitt liv på dette stedet, som en nedbrutt og bitter mann.

- Man blir jo nervøs og urolig når man blir tvangsinnlagt. Jeg har alltid følt meg stresset. Nå vet jeg hvorfor, sier den takknemlige mannen og legger til:

- Jeg har ikke drukket så lite som nå på 20 år og det føles som en personlig seier.

Tankemønstre

Merethe hjalp Trond med å bli klar over hvordan han "tillot" andre mennesker å tappe ham for energi.

- Jeg ble nesten skremt da hun begynte å beskrive enkelte mennesker i livet mitt og lurte på hvem hun hadde ringt og snakket med for å si det sånn. Men jeg merket raskt at jeg ikke lenger lot meg påvirke på samme måten av visse personer og at de ikke lenger var så dominerende i forhold til meg, forteller han.

Når vi blir født her på jorden har vi med oss minner fra tidligere liv. Sjelen vår har tatt bolig i en ny kropp i dette livet, men alt det som vi har opplevd før, da vi levde her som andre mennesker i andre tidsepoker, er med oss som underbevisste, følelsesmessige minner.

Derfor vil vi i dette livet bli tiltrukket av mennesker og situasjoner som gjenspeiler mønstrene fra fortiden og det å bli klar over disse mønstrene er derfor svært forløsende. For når du forstår hvorfor du tenker og handler som du gjør, ja da kan du velge annerledes.

- Flere av de menneskene som har sugd energi fra meg er samme mennesketyper som de som mishandlet meg i tidligere liv. Nå klarer de ikke å suge energi fra meg lenger. Nå er jeg fri, sier Trond.

Fortrengte følelser

Trond fikk etter hvert en forståelse for at mange av hans problemer skyldtes at han var for lite flink til å kjenne på og uttrykke følelsene sine. Timene hos Merethe ga ham mot til å begynne å kjenne på følelser som han hadde fortrengt og undertrykt med piller og alkohol. Følelser som aggresjon og sinne.

- Merethe trigget meg gang på gang. Jeg var så sint på alt og alle, forteller han.

Drammens-gutten bestemte seg derfor for å slutte med medisinene han hadde tatt i årevis, i høye doser.

- Når du tar medisiner så blir alt flatt. Jeg sluttet med medisiner for å blø sånn at jeg kunne jobbe meg igjennom følelsene. Nå er jeg sterkere enn jeg noen gang og selvtiliten er på 90 prosent, sier han.

Ansvar for eget liv

Men selv om Trond har fått mye hjelp av Merethe, så har han selv ansvaret for å ta tak i sitt eget liv. Han må selv være motivert for forandring. Det er han.

- Merethe er kun en veileder, den største jobben må jeg gjøre selv, sier han.

Via Merethe har sjelen til Trond gitt ham tips om ulike verktøy han kan benytte for å få det bedre med seg selv. Musikk som terapi har vist seg å være svært effektivt for ham.

- De tilbakemeldingene sjelen min har gitt til Merethe, det har jeg jobbet med, sier han og legger til:

- Det er ikke hver time hun kobler seg sjelen min på og da fungerer hun som en psykolog og gir meg gode råd som jeg skal ta med meg videre. Da får jeg råd på bakgrunn av både dette livet og mine tidligere liv. Jeg får de rådene og svarene jeg trenger.