



Cissi Lyckow Bäckman i Råda har nu gett ut sin första bok. Den handlar om livskraft och innehåller många praktiska övningar.

Foto: DANIEL STRANDROTH

Cissi Lyckow Bäckman fann sin inre kraft

MS-drabbade Rådatjejen berättar om sina erfarenheter i ny bok

Cissi Lyckow Bäckman i Råda hade länge varit intresserad av meditation och terapi.

Men när hon fick diagnosen MS för nio år sedan blev det betydligt viktigare att hitta sin inre kraft.

Nu delger hon sina erfarenheter i en nyutkommen bok.

Vi träffar henne och maken Per i hemmet på Björnåker i Råda.

I rummet till vänster har de ett terapi-rum där allt går i vitt och man har en vidsträckt utsikt över fallen mot skogs-brynet på andra sidan.

Kökst bordet bjuder Cissi på te och på köks-bordet ligger hennes nyutkomna bok *Levande kraft*. Tydligt är *Levande kraft* – en in-bjudan till frihet.

Det är hennes första egna bok. Men hon arbetar sedan flera år med att översätta

självhjälpsböcker. På olika sätt vill de förmedla till läsaren hur man hittar sin egen inreboende kraft.

Men hon saknade en bok som tog upp flera av människans inre behov samtidigt.

– Jag vill att människor ska upptäcka och få tillgång till sin egen varelse, sig själva. Utan några vattenåta skott mellan kropp, tanke, känsla och stillhet. Man ska se hur dessa kan integreras utan att man behöver isolera delar av sig själv, förklarar hon.

Per har funnits med i tillkomsten av boken och han jämför med en stol. Man kan inte sitta byra på en stol som inte har alla benen. Det behövs fyra ben.

Cissi pratar med omiskänlig Stockholmsdialekt. Hon är uppväxt på Lidingö och var redan i tonåren mycket intresserad av livsåskådning och psykologi.

Hon studerade till språkkonsult och läste in en magistrexamen i svenska

och engelska. I början av 1990-talet träffade hon Per. 1995 gifte de sig och bor sedan dess i Råda.

1999 fick hon veta vad hon anat sedan ett drygt halvår; att hon hade MS.

Det började med domningar och följdes av bland annat sämre koncentrationsförmåga och fysisk trötthet. Nu är hennes tillstånd kraftigt förbättrat, även om hon fortfarande måste lyssna mycket på kroppen.

– En solig dag som den här går jag kanske inte ut och går, utan sätter mig på allanen, säger hon.

Före millennieskiftet kom hon och Per i kontakt med kursgården Baravara i Dalarna. Här kombineras kroppsorienterad terapi med meditation. De bestämde sig för att gå på en kurs.

– Jag hade nog blivit lockad av annonsern i alla fall för jag såg att de kunde ha något som saknades. Men jag kände mig mer motiverad av att jobba med min

” Jag vill att människor ska upptäcka och få tillgång till sin egen varelse, sig själva. Utan några vattenåta skott mellan kropp, tanke, känsla och stillhet.

egen utveckling i och med att jag blev sjuk.

Båda blev övertygade och sedan 2003 arrangerar de egna kurser som bygger på samma koncept.

– Den här terapin har gett mig ökat lugn, förmåga att slappna av när det passar, att släppa saker och att inte ge energi åt fel saker.

Det lönar sig inte att som sjuk tro att man kan hamstra energi.

– Du sparar inte syre genom att stänga alla fönster. För eller senare måste du öppna. Man ska inte slösa energi på att relä sig på saker. Men man ska ägna sig åt aktiviteter som även kroppen tycker är bra.

Cissi Lyckow Bäckman har känt att det saknats en bok i Sverige om självhjälpsutveckling där man tar hänsyn till alla fyra aspekterna; kroppens signaler, tankarna, känslorna och stillheten.

För fyra år sedan skrev hon sin bok och har sedan bearbetat den på olika

sätt. Det går långsamt i förlagsvärlden men nu har den kommit ut i tryck genom Ica-förlaget. I tisdags var det releaseparty i Stockholm.

Cissi tycker att det finns alldeles för mycket av intellektuellt resonemang i många självhjälpsböcker. I hennes bok finns det istället många praktiska övningar som man kan utföra i grupp eller på sin kammar.

Hon vänder sig till två kategorier läsare.

– Den ena kategorin är människor som känner att de vill förändra något i sitt liv. Den andra de som redan mött förändringar i form av en stor eller liten kris i livet.

Boken har redan funnits i bokklubben Livsenergi och reaktionerna har varit positiva.

– Men det går inte att tillägna sig innehållet utan att omsätta det i sitt eget liv. Kanske i form av övningar eller kurser.

LENNART KLASSON
l.lennart.klasson@nl.se 0510-89709



Levande kraft har funnits med i bokklubben Livsenergi. Reaktionerna har varit positiva.