



Irena Kahne

Depresija je močno v porastu. Še pred enim letom je, po besedah prijateljice farmacevtke, antidepressive jemal vsak tretji Slovenec (številka me je že takrat pretresla), danes pa je še veliko hujše. »Ljudje so v veliki stiski, mi je potrdila Irena Kahne, klinična hipnoterapevtka. »Pred korono je največ mojih strank želelo spremeniti samopodobo in povečati samozavest, zdaj me ljudje bolj ali manj kličejo zaradi brezizhodnih misli, depresije.«

Tekst: **PETRA ARULA**

»**R**azmišljala sem o tem, ali se je moja povprečna stranka v teh nekaj mesecih spremenila, a tudi drugi terapevti pravijo enako. Ljudje so v veliki stiski. Še pred dobre pol leta so tekali, da bi postorili vse obveznosti, naenkrat pa so ostali doma in ugotovili, da s seboj nosijo veliko negotovosti in strahu.«

Ko se ujamemo v prepričanje, da izhoda ni. »Človek, ki obupa in ne vidi nobenega izhoda več, ima zamegljen pogled na to, kaj je resnično in kaj izmišljeno. Začne verjeti svojim prepričanjem, da je njegova trenutna situacija nerešljiva. Zato mu je treba najprej približati misel, da nič ne trajaj več-

no, da je vsaka stvar minljiva. Prepričanje nastane iz neke misli, ki pa je nastala na podlagi zunanjih virov.« začne sogovornica in predlaga prvi korak, kako se s tem spopasti.

Pomemben je samo naslednji trenutek. »Treba se je osredotočiti samo na naslednji trenutek, v katerem izberemo, kaj bomo naredili ali kako bomo razmišljali drugače kot po navadi. In tako naprej, korak za korakom. Kadar si postavimo velik cilj, ga naša podzavest ne bo sprejela. Če si postavimo preveliko breme pri-

Ko nam je hudo in ne vidimo več naprej, se osredotočimo na pozitivno

Z drobnimi koraki ZMAGAJE

čakovanj, lahko prej odnehamo. Če ne verjamemo, da je naš cilj dosegljiv, ga težje dosežemo. Ko pa si zastavljamo realna pričakovanja, se podzavest postopoma prilagaja in lažje sprejema nove vzorce razmišljanja. Gre za preprosto pravilo, da najprej spremenimo navado svojih misli, šele nato lahko spreminjamo svoja dejanja. In kadar smo osredotočeni na rezultat, ga hitreje uresničimo. Kadar se osredotočamo na izgube, v življenju doživljamo več izgub. Kadar se osredotočamo na zmage, doživljamo zmage.«

Afirmacije, da vas ni strah, ne bodo pomagale. Ste si že poskusili govoriti, da ste zdravi in brez bolečin, da vas ni strah, da

je vse dobro ... pa ste začutili še večjo stisko, še večji strah, še večjo bolečino? »Če smo v strahu, nas afirmacije, da strahu ni, ne bodo pomirile, ker jim ne bomo verjeli.« razloži Irena Kahne. Predlaga, da dan raje začnemo s pozi-

tivnimi vprašanji: »Večina ljudi se na svoje strahove obrača z vprašanji, kot so: Zakaj se tako slabo počutim? Zakaj mi nič ne gre? Zakaj me on ne ljubi? V tem primeru dobivamo iz svojega uma vedno negativne odgovore in prepričanja, kot npr.: Zato, ker nisem dovolj sposobna, zato, ker sem rojena pod nesrečno zvezdo ...«

Spodbudimo um, da bo iskal pozitiven odgovor. Veliko hitreje nam bo uspelo, če se bomo začeli spraševati pozitivno, recimo: Zakaj me cenijo v službi, zakaj sem ljubljena, zakaj sem uspešna? V tem primeru nam naše misli ne morejo vrniti negativnega odgovora. Um mora poiskati pozitiven odgovor. Tako dajemo svojim mislim prilžnost, da same izbirajo pozitivno iz našega notranjega besednjaka.

Kako pobereмо puško iz koruze? Kaj pa, če niti pozitivnih vprašanj ne najdemo več, če smo vrgli puško v koruzo, ker ne verjamemo v nič več lepega, dobrega, kar bi nam lahko prineslo življenje? »Najpomembneje si je priznati, da potrebujemo pomoč, saj nam taka miselnost ne koristi, ampak škodi.« pravi terapevtka. Takemu človeku lahko močno pomaga, če ima koga, ki ga spodbuja in mu lahko zaupa. »Pomembno je, da se mu ne naloži preveč sprememb, temveč čisto majhne korake k boljšemu poču-

»**Ko se vzljubimo, se postavimo zase - to pomeni, da se vse bolj umikamo od negativnih ljudi.**«



raki do

E

» Da nam bo uspelo v življenju, se odločimo za majhne korake. «

Preproste vaje, ki so pomagale že marsikomu

»Vsi imamo dneve, ko nam ne gre ravno najbolje. Mogoče ste se celo trudili, da bi se na tak dan spravili v boljšo voljo, a vam ni uspelo, zatakneli ste se v čustveni stiski in pozabili, kako lahko pridete do boljše volje.« Za take trenutke nam Irena Kahne predlaga, da poskusimo kateraga od naštetokrat preverjenih izboljševalcev počutja:

1. Pojdite na sprehod: Redni kratki sprehodi so odlična rekreacija. Ko smo na tleh, pa ima sprehod še več pozitivnih učinkov. Če se le da, pojdite med rastlinje in ptice.

2. Poslušajte dobro glasbo: Glasba nam spremeni razpoloženje v le nekaj trenutkih. Njen učinek je tako rekoč čaroben. Izbrskajte ploščo, ki je niste poslušali že več let, ali pa nastavite radio na postajo, ki je še nikoli niste poslušali.

3. Odprite se novim odkritjem: Preberite nekaj (v tiskani, ne digitalni obliki), česar sicer ne bi vzeli v roke. Obiščite knjižnico ali prelistajte stojnico z revijami. Izberite takšno, ki je po navadi ne bi niti odprli. Lahko se zgodi, da odkrijete kaj čudovitega.

4. Poiščite nekaj, kar vas bo nasmejalo: Smeh je eden najboljših načinov za izboljšanje razpoloženja. Poiščite duhovito knjigo ali si oglejte komedijo. Ali še bolje: naučite se nekaj dobrih šal in jih delite z drugimi.

5. Preprosta meditacija z dihanjem: Odlična vaja, ki jo lahko izvajate kjerkoli. Vse, kar morate narediti, je, da sedite udobno in z vzravnanim hrbtom. Nato zaprite oči in usmerite pozornost na prehajanje zraka skozi nos, medtem ko dihate. To je vse. In to počnite od 10 do 15 minut. Presenečeni boste, kako prijetno se boste počutili.

6. Kracanje za zabavo: Večina ljudi se še spomni, da so kot otroci lahko ure in ure risali in kracali. Vendar risanje ni samo za otroke in umetnike. Sezite znova po barvah in spustite na dan svojega notranjega umetnika, tako za zabavo. Opazujte, kako se vam bo spremenilo razpoloženje.

7. Pomislite na tiste, ki imajo manj kot vi: Že samo to, da zdaj berete ta članek, je dokaz, da vam je v življenju lažje kot večini ljudi na tem planetu. Če namreč znate brati in imate dostop do spleta, ste na boljšem kot večina ljudi. Marsikdo nima niti osnovnih potrebščin. Ogromno ljudi trpi. Naj vaše sočutje do njih zraste.

»Vsi ti nasveti so zelo enostavni. A če boste uporabljali takšne ideje, metode, vaje in tehnike, boste presenečeni, kako hitro in z lahkoto se vam bo življenje obrnilo na bolje, in čutili boste srečo, mir in ljubezen do sebe. Izjemna tehnika obračanje svojega pogleda na življenje je tudi pisanje dnevnika in zapisovanje hvaležnosti,« še svetuje Irena Kahne.

tju, da vzljubi sebe. Je pa žal res, da če noče pomoči, je vsaka zunanja pomoč brezpredmetna,« ugotavlja Irena Kahne.

Ko se vzljubimo, se postavimo zase. A če obstaja le še iskrica upanja, nekaj moči, da se v življenju vendarle kaj spremeni, je pomembno, da se postavimo zase. Seveda je to v dani situaciji zelo težko. »A se da,« pravi terapevtka, če ne prej, je človek pripravljen, ko je situacija povsem neobvladljiva in je njegova bolečina večja od občutka obvladovanja. Primer za to je recimo obisk zobozdravnika. Včasih čakamo, da nas zob že močno boli, preden se odpravimo k zobozdravniku. Tako je tudi z našimi prepričanji in situacijami.

Najmočnejše so besede, ki jih govorimo sebi. »Nobena beseda drugega človeka ni toliko škodljiva kot besede, ki jih rečemo sami sebi. Te so lahko največji sovražniki ali najboljše zaveznice. Tako kot bi gledali na druge, moramo začeti gledati nase. Sebi smo najdragocenejši in temu primerno bi morali graditi svojo vrednost in prepričanje, da smo dovolj dobri, dovolj lepi, dovolj pametni, dovolj sposobni ... Veliko lahko naredimo s spodbudnimi besedami sebi. Tako kot pohvalimo otroka, moramo začeti hvaliti sebe. Pohvalimo se ob vsaki priložnosti, recimo, kako dobro kavo smo si skuhal! Kako lepo sem danes videti ...,« spodbuja Irena Kahne.

Na telefonu redno klikamo gumba počisti in obnovi. Če ne prej, se je v koronski krizi pokazalo, kako pomembno je, da redno delamo inventuro svojih prepričanj in življenja. Da redno čistimo svojo podzavest navlake, ki jo tako pridno shranjujemo leta. Tako kot redno na telefonu pritisnemo gumb »update«, bi morali delati v življenju. Če tega ne počnemo, postane breme naših prepričanj pretežno.

Kliknimo na obnovi še pri sebi. In kako se »obnove« sebe sploh lotiti, kje je tipka, kaj nas opozori na to? Vsekakor slabo počutje, nezadovoljstvo, pa tudi bolečine in poznejše bolezni. »Obnovo delamo tako, da si vzamemo čas zase. Zapišimo misli v dnevnik, vizijo prihodnosti, doživetja dneva ali tedna. Poglejmo, kaj nas je čez dan razveselilo, kaj pa ujezilo in razžalostilo,« pravi terapevtka.

Tehnika 'zato ker ...' Irena Kahne predlaga preprosto tehniko: »Zapišujemo si svoje občutke. Za vsako trditvijo zapišemo besede zato ker. Na primer: 'Danes sem se počutila slabo, zato ker me šef ni opazil, ko sem hotela povedati svoje mnenje.' Nadaljujemo z odgovorom: 'Šef me ni opazil, zato ker nisem bila prepričljiva in glasna.' Naprej: 'Nisem bila prepričljiva in dovolj glasna, zato ker sem se bala odziva.' In še naprej: 'Bala sem se odziva, zato ker ...' Nadaljujemo, kot bi lupili čebulo, odkrivajmo, kaj leži za našim slabim občutkom neke situacije. Ko enkrat odkrijemo resnični vzrok slabega počutja, ga veliko lažje rešimo.«

Pobrišimo prah. Tako kot smo se naučili, da moramo nenehno prazniti koš v telefonu in na računalniku, da lahko nemoteno delujeta, moramo početi tudi pri sebi. Irena predlaga meditacijo: »Meditacija je zelo pomembna, saj z njo neprestano vstopamo v svojo notranjost in 'brišemo prah s polic'. Delamo inventuro svojega življenja in prepričanj. Skozi dan povprečno delujemo le pet odstotkov iz svoje zavesti in kar 95-odstotno iz podzavesti. Že številke povedo, kako pomembno se je, za dolgoročne spremembe, osredotočiti na to globlje stanje zavedanja. Iz zavednega ne moremo nikoli narediti trajne spremembe, ki je nastala na nezavednem nivoju. Pomembno je, da se redno poglobljamo in odkrivamo, kaj je treba spremeniti ali okrepiti,« svetuje Irena Kahne.

Zakaj je vse to lahko boleče? »Ko se začnemo prvič poglobljati vase, začnemo odkrivati, kakšne 'programe' imamo. To je enako, kot bi kupili popolnoma nov računalnik, v njem pa bi bil 30 let star procesor. Seveda bi tak računalnik lahko prižgali, a prav veliko koristi od njega ne bi imeli. Nadgradnja naših notranjih procesov je zato zelo pomembna,« išče prisposobe Irena in dodaja: »Tako kot se odvadimo dupe, plenice, se moramo odvaditi dejanj, ki nam v odraslih letih ne koristijo več. Včasih zna biti to dokaj boleče (ker na površje priplava veliko potlačenih čustev), a če smo vztrajni, lahko končno svobodno zaživimo in imamo nadzor nad življenjem. Tudi ko gremo prvič v fitnes, nas naslednji dan vse boli, a to je super, mišice delujejo, kar pomeni, da smo v fitnesu opravili dobro delo. Bolj ko vztrajamo, vidnejši so rezultati. Enako je pri delu z našo notranjostjo.« ■