



Vsaka težava v našem življenju je imela korist v otroštvu

RAZGIBANE ŽIVLJENJSKE OKOLIŠČINE SO JO KOT DIPLOMIRANO EKONOMISTKO PRIPELJALE DO TEGA, DA JE ISKALA REŠITVE ZASE. KO JE VIDELA, DA SPREMINJANJE PROGRAMOV V NAŠI PODZAVESTI DELUJE, SI S HIPNOZO CELO DVAKRAT POMAGALA ZANOSITI, JE STOPILA NA POT SVOJEGA POSLANSTVA. TAKO ŽE DESET LET DELUJE KOT HIPNOTERAPEVTKA, KI PA OPOZARJA, DA JE HIPNOZA SAMO 60-ODSTOTNI DEL USPEHA. DA BI BILA SPREMEMBA TRAJNA, MORAMO NAMREČ S PONAVLJANJEM USTVARITI NOVE NEVRONSKE POVEZAVE.

Pri 19 letih je začela delati na ladji, da bi zaslužila za svoj sanjski avto. Sprva je bilo težko, a je vztrajala. »Odvisen postaneš od adrenalina. Dobro zaslužiš, potuješ, dobiš prijatelje, napreduješ. Deveto leto sem začutila posledice stresa. Tedaj sem po naključju kupila knjigo o hipnozi in začela preizkušati tehnike iz nje.« Pred 30. letom se je vrnila 'na kopno', a sledila je kriza, hud odtegnitveni sindrom.

VZPONI IN PADCI SO NJENA STALNICA

»Prvič sem spoznala, da so naše misli lahko velik sovražnik, kajti ko si zelo zaposlen, ne razmišljaš, ko se vse ustavi, te lahko pahnejo v depresijo ali te dvignejo,« pravi. Našla je službo v hotelu, kjer je bil adrenalin enak, nato je padla s položaja in spoznala, da so vzponi in

padci njena stalnica. »Vzela sem si premor in eno leto delala kot natakara. To je bila moja najboljša služba, saj sem se mentalno lahko odklopila.« Začela je hoditi na tečaje hipnoze, najprej k **Janu Ericu Sigdellu**. Sledil je padec – rak na materničnem vratu, nujna operacija, hormonske terapije. »Ozdravela sem, a ko nisem mogla zanositi, sem poskusila s hipnozo. V dveh mesecih mi je uspelo, a po porodu je sledila poporodna depresija. Ure sem prejkala, čeprav ni bilo razloga za to. Tedaj sem se naučila, da niso pomembni cilji, ampak mali koraki. Moj je bil, da sem vsak dan minuto dlje srečna, tako sem se po pol leta dvignila.« Izpopolnjevala se je v Londonu, ZDA, Avstraliji, pri **Marisi Peer**, angleški hipnoterapevki s tehniko RTT delala kot trener hipnoze. Leta 2022 je odprla svoj inštitut Mindology.

VSTOP V PODZAVEST

Ni enako, če delamo hipnozo sebi ali nam jo dela nekdo drug. »Sami se ne spustimo globlje, ko nas nekaj zaboli, lahko tudi zaspimo, medtem ko nas terapevt drži v polbudnem stanju in vodi skozi proces. Zato je dobro, da ne začnemo sami,« svetuje in poudari, da ni dovolj le preboj, po tem moramo vztrajati, 21 dni poslušati posnetke s pozitivnimi sugestijami, da utrdimo nove nevrnske povezave. »Na eni hipnoterapiji dosežeš nekje 60 odstotkov rezultata, s ponavljanjem se um uči in ustvarimo novo navado.«

ODKRIVANJE VZROKOV

»RTT temelji na regresiji, z njo odkrivamo vzrok težave, da posledica izzveni. Vsaka težava v našem življenju je imela neko korist v otroštvu. Če gre za strah pred javnim nastopanjem, so se nam npr. v

otroški predstavi smejali, zato je bolj varno, da se ne izpostavljam. Ustvari se program v podzavesti, ki ga z odraščanjem ne nadgradimo, tako postane težava,« pojasni. »Naše težave so vedno nastale za zaščito. Migrena je lahko npr. edini način, da telo počiva, zato se navadimo, da ni slaba, ker prinaša mir. Do spremembe pride, ko težava povzroča večji minus kot plus. Zato kadilci težko nehajo, kar kajenje predstavlja druženje, trenutek zase – in dokler je cigareta koristna, se je ne rešijo. S hipnozo najdemo druge vire za potešitev iste potrebe in poiščemo izvor, saj je pogosto težava le posledica nečesa drugega – migrena npr. neskrbi zase. Ko dojamemo, kaj je privedlo do nekega stanja, pride do preobrata,« pojasni.

ODZIVI OKOLICE

Delamo lahko s svojimi navadami, vzorci, prepričanji, učimo se drugače reagirati. »Drugih ne moremo spremeniti, svoje odzive lahko. Stranke opozarjam, da bo sprememba v njih povzročila posledice v okolju. Če pustimo mami, da manipulira z nami, imamo posledično mir, ker je zadovoljna, vsi smo navidezno srečni. Če se postavimo zase, postavimo meje, pa bo nezadovoljna, lahko nesramna, zato moramo biti pripravljeni na tak odziv. Odnos deluje, ker smo tiho, ko dobimo glas in samozavest, sledi konflikt, s katerim se moramo soočiti,« pravi. »Ko delamo na sebi, drugim ni udobno, ker sami ne želijo ničesar spremeniti. Presoditi moramo, ali smo pripravljeni na njihove reakcije. Če smo v službi deklica za vse, imamo z vsemi dobre odnose, a počutimo se slabo, ker nas izkoriščajo. Ko s hipnozo gradimo svojo notranjo moč, rečemo ne. Sodelavec nam ne bo čestital, ampak očital, da smo sebični. Zato je ključno ljudem nuditi podporo tudi po terapiji, da si z novo samopodobo uredijo življenje.«

ČUDEŽNE PALIČICE NI

Nič se ne zgodi čudežno, sami moramo delati korake naprej. »Posledično dobiš službo, v kateri ni takih okoliščin kot prej, ker zgradiš sebe. Okoliščine so namreč samo odgovori na vprašanja, ki jih postavljamo sami sebi. Če se ves čas sprašujemo, zakaj nas vsi izkoriščajo, dobimo situacije, ki so dogovori na ta vprašanja. Ko si rečemo, da si zaslužimo boljše odnose, se okolica naravna na to. Odraz nas samih je, koliko dovolimo drugim. Oseba, ki si ne dovoli več izkoriščanja, bo našla podporno okolje. S hipnozo se stvari ne uredijo same. Brez našega vložka ni nič.«

Kaj pa bolezni? »Hipnoza ni zdravljenje. Strankam pomagamo živeti z diagnozo, da gredo lažje skozi zdravljenje, vlijemo jim voljo do borbe, damo vpogled v korake, ki so vodili do bolezni,« pravi. »Primeri iz tujine sicer pričajo, da so ženske ob hipnozi zanosile, si izboljšale vid, a ne po eni terapiji. Je pa, ko se nekaj že fizično izrazi, to dobra iztočnica za delo, ker že nekaj predstavlja, ni več le v mentalu. Skozi regresijo odkrivaš, kaj ti bolečina sporoča. Noge so npr. povezane z odločitvami, pogumom, nečesa si ne upaš storiti, obstal si na mestu. A bolečini moramo dati glas, saj želi le usmeriti našo pozornost k nečemu. Ko ugotoviš, česa si ne upaš, je ne potrebuješ več.«

»S hipnozo se stvari ne uredijo same. BREZ NAŠEGA VLOŽKA NI NIČ.«

VSESTRANSKA TEHNIKA

»V terapiji najprej zaposlimo kritični um z drugimi rečmi in vstopimo v podzavest. Bolj jo zamotimo, lažje spravimo sporočilo v podzavest,« se nasmehne. »Hipnotično stanje je globok trans, podoben zasajenosti. Hipnoza nam ne odvzame nadzora, zavedamo se dogajanja. Vrnemo se lahko v pretekla, paralelna in življenja med življenji, pogledamo dušne pogodbe in lekcije,« razlaga. »Če ima nekdo strah pred hipnozo, razblinimo napačne predstave. Dnevno gremo namreč vsaj stokrat v stanje hipnoze, saj

je to osredotočena pozornost,« pojasni.

»Če te npr. prizadene žaljiv komentar na facebooku, za tem ne stoji tvoj logični 40-letni um, ampak rana 6-letnice, ki so jo zafrkavali v šoli. V hipnoterapiji odstranimo sprožilec, da se nevtralizira odziv. Gre za nadgradnjo naših programov. Ko smo npr. prerasli dudo, smo jo odložili, ker je ne potrebujemo več, prepričanja, ki nam prav tako ne služijo več, pa so ostala v nas, čeprav smo starejši,« izpostavi. »Šele ko notranjega otroka 'nadgradimo', reagiramo drugače, ne dovolimo, da so ljudje nesramni do nas, postavimo se zase.«

LJUBEZEN DO SEBE

S tehnikami si pomaga tudi sama. Zna se ustaviti in poskrbeti, da ne zanemari svojih potreb. »Ko sem se ob hormonski terapiji močno zredila, sem lahko shujšala, šele ko sem ugotovila, da mi je vse drugo pomembnejše od mene. Nato sem se za vsako stvar vprašala, ali si s tem izkazujem ljubezen, tudi če je bil to piškot. Če je bil odgovor da, sem ga pojedla, če ne, sem ga odložila. Tako zdaj gledam na vse v življenju. Kilogrami namreč niso bili težava, ampak posledica zanemarjanja sebe,« pove in doda, da zato najprej pogledajte svoje misli in kaj si govorite v sebi in o sebi, saj se tako začne spreminjati naša notranja miselnost in posledično tudi okolica.

Mateja Blažič Zemljč,
FOTO GETTY IMAGES, OSEBNI ARHIV

Irena Kahne s hipnozo pomaga tudi sebi, z njo se ukvarja že desetletje.

