

→ HÜPNOOS VIIB TAGASI LAPSEPÕLVE



Hüpnosi juured ulatuvad Egiptuse ja iidsete religioonide aega. Läbi sajandite on muutunud käsitus ja meetodid, juurde tulnud teadmisi, kuidas kontakteeruda alateadvusega. Ent kuidas see tehnika ikkagi mõjub?



Merike Kärm

TEKST AIVE ANTISOV FOTOD BULLS JA ERAKOGU

Eestis saab hüpnosi kui psühhoterapiatehnikat õppida SACH International Eesti hüpnoteraapia-psühholoogia koolis. Selle kolmeaastase kooli lõpetab peatselt **Merike Kärm**, kellel on Tallinnas Nõmmel oma teraapiakabinet.

Merikese sõnul pole hüpnos iseseisev teraapiavorm. On pigem üks teh-

nika, mille oskusliku ja eetilise käsitluse puhul saab seda kasutada inimese alateadvuses peituva info teadvustamiseks.

“Hüpnos on oma olemuselt sügav meele lõdvestus, millega kaasneb tugev keheline lõõgastumine,” tõdeb Merike. “See saavutatakse sügavama ja korrapärasema hingamise ja terapeudi juhitud kujutluste abil. Need kujutlused ju-

hivad mõtted omaenda kriitilisest ratsionaalsest mõistusest mööda, et saada kontakti alateadvuses peituvate “ära unustatud” kogemuste ja tunnetega. Viimased mõjutavad meie mõtteid, tundeid ja valikuid.”

Hüпноosis pole midagi maagilist ega müstilist, lisab terapeut. “Iga päev viibime keskmiselt neli tundi sellises seisundis, mida võiks nimetada avasilmi une nägemiseks. Sellises teadvuse seisundis oleme näiteks siis, kui juhime autot, aga koju jõudes ei mäleta tegelikult, kuidas täpselt sõitsime. Me olime keskendunud sellele, mida on koju jõudes vaja teha, või meenutasime mõnda sündmust, mis päeval toimus.”

Meeltes olid kujutlused ja mõtted, auto juhtimine käis automaatselt. Sama seisund võib tekkida näiteks aknast välja vaadates, nägemata, mis seal tegelikult on, olles keskendunud mingile mõttele või kujutlusele. See ongi hüпноosis, täpselt küll enesehüпноosis.

Hüпноosis saadab legend, justkui saaks selles seisundis mõjutada inimese tahet ja panna teda tegema ja ütlema asju, mida ta ei taha. “See ei ole tegelikult üldse nii,” selgitab Merike. “Hüпноosis seisundis on inimene täielikult teadlik enda ümber toimuvast, on võimeline reageerima, igal hetkel silmad avama. Hüпноosis terapeut teeb hüпноosis võimalikuks, luues sobiva keskkonna, kuid ta ei saa inimesele hüпноosis seisundit peale suruda.”

Selles protsessis on terapeudi roll vaid õigeid küsimusi küsida, sest ainult klient teab vastuseid. See on tema elu ja kogemused, ainult tema teab, mis kujutluses edasi juhtub. Ja mis sõnumit, tähendust nähtu ja kogetu kannab. Julgustada klienti, tema tundeid hoida ja tõeliselt kohal olla – seda saab terapeut teha.

Iga päev viibime keskmiselt neli tundi sellises seisundis, mida võiks nimetada avasilmi une nägemiseks.

Merike sai võtta sülle osa iseendast – beebi, kes seal nii üksi abituna lebas: “Lubasin talle, et on nüüd alati hoitud ja kaitstud.”

Merikese juurde minnakse tihti siis, kui tahetakse oma meeleolu ja enesetunnet paremaks muuta: “Tahetakse vabandada ärevusest, pingest, stressist ja pidevast masendustundest. Enamasti küsin siis inimestelt, mida nad tahavad oma elus muuta.”

Sümptomite sügavamad põhjused on sageli kaugel minevikus ja just nende sündmuste ja tunnetega tegeledes saab lõigata läbi probleemi juured.

HEA LAPS ON SEE, KES EI NUTA?

“Lapsena sõltume täielikult oma vanematest. Me usume seda, mida nad meie ja maailma kohta räägivad,” ütleb Merike. Kui laps kukub ja saab haiget, siis on normaalne reaktsioon nutt, sest tal on valu ja ta on ehmunud. Sageli aga patustatakse lapsele õlale ja öeldakse: Pole hullu! Kõik on hästi! Poisid ei nuta, sinust saab ju mees! Jäta järele, see on ainult kriimustus! Ehk öeldakse, et sinu valu pole tähtis, et nutta ja kurb olla ei tohi,” sõnab Merike. “Laps õpib, et järgmine kord, kui ta saab haiget või kui ta on millegipärast kurb, siis tuleb tal nutt alla neelata, kui ta tahab hea laps olla. Nii õpime varases eas andma oma tunnete hinnanguid ja teatud tundeid vältima ehk alla suruma. Nii nad meie alateadvuses kõik istuvad.”

Inimene säilitab oma kehas kogu emotsionaalse ärevuse ja stressi nii minevikust kui ka olevikust seda endale teadvustamata. Kuni need kuhjuvad, muutudes lausa füüsiliseks valuks või haiguseks. Sümptomiteks, mis panevad inimese otsima tervenemise teid ja võimalusi.

“Kui inimene on harjunud peaaegu igas olukorras pinges olema, siis on tal kõigepealt vaja sügava lõdvestuse kogemust,” teab Merike. Ta töötab paar aastat massöörina ja aitas klientidel lõdvestuda massaaži kaudu. Kuid keha peegeldab vaid seda, mis toimub teadlikus ja alateadlikus meeles. Seepärast massaažist lõplikku tervenemist pole loota, selleks on vaja muuta mõtlemist.

Tervenemine tuleb, kui inimene saab teadlikuks oma mõtetest ja tunnetest: “Kui me õpime efektiivsemalt kasutama oma vaimujõudu, hakkab end paremini tundma ka meie keha. Parandades emotsionaalset tervist, kergendame immuunsüsteemi koormat.”

Hästi oluline ülesanne on Merikese sõnul anda inimesele teraapias tagasi tema jõud: “Väga paljud on hüпноosis kujutluste abil ümber mängitud kogemustest saanud teadmise, et teevad ise elus oma valikuid. See annab inimestele tagasi lootuse.”

Merikese tegutsemise aluseks on humanistlik ja holistiline maailmavaade. Seda esindab transpersonaalne psühholoogia, milles oluline roll on spirituaalsusel. Igal inimesel on sisemine tarkus, mis tervendab ja näitab suunda elus. Vaja on saada selle osaga endas kontakti.

BEEBINA PIMEDAS TOAS IHUÜKSI JA KAITSETUNA

“On vaja uskuda, et olen ainulaadne ja sellisena maailmale vajalik,” sisendab Merike. “Et mul on maailmas oma koht ja tähtis ülesanne, et mul on inimlik õigus olla rõõmus ja õnnelik.”

Kui inimene õpib end armastama ja loovus rõõmus elama, siis viib ta oma soovid julgelt ellu ja on avatud kõigele.

“Tahan jagada ühte oma isiklikku kogemust,” jätkab Merike. “Ühel teraapiaseansil otsisime terapeutiga minu alateadvusest vastust küsimusele, kus ma esimest korda tundsin eraldatuse ja üksilduse tunnet. Nägin ennast beebina pimedas toas. Päriselt oligi nii, et olin oma esimesed elupäevad üksinda haiglatoas ja emale viidi mind näha alles neljandal päeval. Sel ajal oli see tavapärane.”

Hüpnootiseansi käigus juhtis terapeut Merikese täiskasvanud mina selle beebi juurde ja ta sai võtta sülle selle osa iseendast, kes seal boksis nii üksi ja abitud lebas (oma hirmu ja eraldatuse tunde põhjal iseenda ja maailma kohta järeltundega). “Võtsin ta endaga kaasa ja lubasin, et ei pane teda enam mitte kunagi tagasi sinna boksi, et ta on nüüd alati hoitud ja kaitstud ega pea enam kunagi tundma hirmu, et teda on hüljatud ja maha jäetud,” ütleb Merike.

Teraapias nimetatakse seda sisemise lapse tööks. Inimene justkui saab minevikust ühe puudu olnud osa iseendast tagasi ja viib selle kooskõlla ülejäänud minaga. Ta saab nüüd võimaluse olla oma sisemisele lapsele just selline vanem, nagu see laps tookord vajab, aga keda tal ehk kunagi ei olnud. Ta saab kuulda just neid sõnu, mida ta lapsena kuulda igatses, aga mida ta ehk kunagi ei kuulnud.

“Koos sisemise lapse omaksvõtuga saab inimene tagasi ka lapseliku rõõmu, loovuse ja mängulusti, mis võisid olla enne seda pärsitud või seotud hirmuga enese väljendamise ees, hirmuga olla nähtaval ja hirmuga teiste arvamus ees,” räägib Merike. “Tervel ja enesekindlal lapsel neid hirme ju tavaliselt ei ole.”

Ta mäletab veel üliselgelt seda tunnet oma kehas, kuidas see vastsündinud laps tema külge klammerdus ja kuidas iga viimne kui pisike keharakk anus, et teda sinna boksi tagasi ei pandaks. ■

VÄIKE KODUNE LÕDVESTUS

Isegi ainult hetkeks silmade sulgemine ja paar sügavat hingetõmmet muudavad ärevas olukorras rahulikumaks ja keskendunumaks.

- ➔ Istu toolil, jalad toetatud vastu maad – see annab hea kontakti ja kohalolekutunde. Käed on lõdvalt põlvedel.
- ➔ Pane silmad kinni ja hakka hingama sügavalt sisse ja kergelt välja. Jälgi enda hingamist. Taju, kuidas hingamise ajal kõht liigub, vaata seda justkui seestpoolt. Tea, et iga hingetõmbega täidad oma keha elujõuga ja iga kord välja hingates saad minema saata selle, millest soovid vabaneda.
- ➔ Siis kujutle mõnda kohta, kus sul on olnud mõnus ja rahulik olla. Võib-olla on see looduses, aga võib-olla mõni tuba, kus end muretu ja kaitstuna tunned. Koht, kus mitte keegi ei taha sinult midagi, kus saad olla vaid iseenda ja oma mõtetega.
- ➔ Taju, mis tunne on seal uuesti olla. Kuidas seesama mõnus ja rahulik olek voolab iga hingetõmbega sinusse. Hinga välja seda ärevust ja pinget, mida hetk tagasi tundsid.
- ➔ Lihtsalt hinga – iga sissehingamisega hinga endasse seda muretust, mida tundsid siis, ja iga väljahingamisega hinga välja pingeid. Võid kujutleda, et hingad sisse mingit meeldivat värvi – ja lase sel valguda laiali oma kehas. Hinga seda teadlikult sinna, kus tunned veel pinget või valu. Tunne, kuidas keha muutub raskeks ja lõdvestunuks.
- ➔ See on teadlik töö tervendavate kujutluspiltidega, mida iga inimene saab enese heaolu nimel teha. Lisades teadliku sügava hingamise, oleme varustatud tõhusa enesetervendamise tehnikaga.

ALLIKAS: Merike Kärm

HÜPNOOSIST VÄLJATULEK

- ➔ Hüpnootiline löpeb posthüpnootilise sugestiooniga, kus terapeut kordab lühidalt üle seansil loodud uue tunde kogemuse ja annab juhised, kuidas seda taas luua.
- ➔ Hüpnootilise sisenduse sisu on, et nüüdsest alates, kui sul on see tunne, pole sul vaja muud teha, kui leida rahulik koht ja sulgeda silmad. Hingata paar korda sügavalt sisse, tunda, kuidas meel rahuneb.
- ➔ Hüpnootilist kogemust on põhjust taas tekitada, kui kerkivad uuesti esile hirmud, mille ei ole täiskasvanuna ja antud situatsioonis otsest ajendit.
- ➔ Kõige olulisem toimub pärast hüpnootilist – selle kogemuse teadvustamine, tähenduse lahendamise ja sidumine oma igapäeva eluga. Tuleks seada eesmärgid, et soovitud muutus saaks toimuda.

HÜPNOOSI HIND

- ➔ “Seanss peaks kestma üldjuhul tund aega, aga mina ei ole tunniga kunagi jõudnud. Ma pole võimeline ütleva inimesele, et tund on täis, mine koju. Varun kaks tundi ja tavaliselt läheb 1,5-2 tundi. See maksab 400-500 krooni.

Teraapias tuleks käia paar korda kuus. Ka siis, kui elu tundub juba mõnusam ja otsest terapeuti toetust ei vajata, oleks hea kord kuus või paari kuu tagant käia. See on justkui hooldus. Keha me ju peseme ja poputame – ka hing vajab hooldust.”

Merike Kärm