

Sain iseendaks TÄNU TERAAPIALE

Paar aastat tagasi pöördus **Kaido** (39, nimi muudetud) holistilise terapeudi poole. Tal olid seletamatud hirmud, ängistus ja paanikahood. Tervis libises käest ja energiat polnud ollagi. Ka suhted emaga olid täiesti sassis. Neljal korral rändas Kaido meditatiivses teadvuseseisundis, et mõista, mis toimub sügaval tema sees. Nüüd, kaks aastat hiljem, on ta rahulik, rõõmsameelne ja tegus. Töötab vastutusrikkal kohal ja on õnnelikus suhtes naisega, kellega tutvus enne teraapiat. Kaido räägib siin muutatustest oma elus holistilise regressiooni terapeudile **Margit Ivanovile**.

ILLUSTRATSIOON: EVA UNT

Kas sa ise mäletad, miks sa kaks aastat tagasi teraapiasse tulid?

Jah, minu elus toimusid siis parajasti suured muutused. Vahetasin elu- ja töökohta ning mõnda aega enne seda olin tutvunud oma praeguse elukaaslasega. Mul

oli juba varem emaga keerulised suhted, kuid siis muutusid need eriti pinevaks, sest ema ei aktsepteerinud mu valikut. Elukaaslase ja ema vahel tekkis tohtu pinget.

Lisaks olid mul terviseprobleemid: süda peksis, teinekord olid paanikahood. Mul oli palju hirme. Ma ei lennanud näiteks viie aasta jooksul kordagi lennukiga. Pidev pinget ja ärevusseisund segasid juba igapäevast elu. Peas oli väga suur segadus. Siis kuulsin ühelt tuttavalt sellest teraapiast, holistilisest regressiooniteraapiast – see tundus mulle sügav, aga samas mitte väga keeruline.

Oleksin võinud valida ka mingi nädalase või isegi aastase ritriidi või n-ö eraldumise Nepalis, aga teraapia oli midagi, mida sain kohe teha.

Räägi lähemalt oma suhtest emaga!

Olen oma vanemate ainuke laps ja nad olid minu sündides üsna vanad. Isaga oli mul hästi lähedane suhe – ta tõesti armastas mind tingimusteta. Emaga oli aga

hoopis teistmoodi. Ta oli üsna konfliktne paljude oma lähedastega ja ka meie läbisaamine polnud kunagi rahulik. Olin ema jaoks kogu aeg olemas, mind sai alati käsutada. Olin justkui alluva rollis. Proovisin olla hea laps.

Ta on kogu aeg püüdnud kontrollida minu elu ja ka mu suhteid naistega. Mõnda on ta talunud ja mõni on olnud talle täiesti vastuvõetamatu. Kuni selleni välja, et pidin ka 30-aastaselt kogu aeg aru andma, kuhu ma lähen ja millal ma tulen. Polnud mingit usaldust – oli vaid kontroll.

Minu elukaaslane on ema täielik vastand. Tema on õpetanud mulle, et kogu aeg ei pea muretsema ja ei pea klammerduma materiaalsesse, planeeritud ellu. Tuleb usaldada.

Ema tõrjus aktiivselt ka vaimsust. Pidin tema eest varjama raamatuid ja muud vaimse arenguga seonduvat, mis mulle tohtut huvi pakkus. Ma ei tahtnud kuulata kogu aeg kriitikat teemal, et see kõik on täiesti vale, mida ma teen. Pidin olema keegi teine, et ema mind aktsepteeriks. Mõtlesin isegi vahepeal igasuguse suhtlemise katkestamisele emaga – on ka selliseid teooriaid, mis seda heaks kiidavad –, aga mulle ei tundunud see tee õige.

Mis teraapiaseanssidel toimus?

Mäletan, et teraapiaseanss koosnes kahest osast. Algul vestlesime terapeudiga, et minu sees olev saaks pinnale tõusta. Sellele järgnes rännak muutunud teadvuseseisundis, kus ma sain terapeudi suunamisel minna oma sisemaailma sügavustesse. Mõned pidid sel ajal pilte nägema, aga mina ei näinud. Ma justkui tajusin ▶

Taaskogesin üht lapsepõlvesündmust ja sain teada, et mu ema tundis tohtut solvumist ja viha, kui ma talle piisavalt tähelepanu ei pööranud.

„Psühholoogi sohval“ on uus rubriik, kus me piilume ukse vahelt sisse, et vaadata, milliste muredega inimesed psühholoogi või terapeudi juurde pöörduvad ja mis nendest edasi saab.



Holistiline regressiooniteraapia on üks võimalus lahendada probleeme ja oma „normaalset“ elu paremaks muuta. Selle aluseks on käsitlus terviklikust inimesest, kelle keha, tunded, mõtted ja hing on omavahel lahutamatu seotud. Inimene saab oma elu juhtida sisemaailmas muudatusi tehes.

Ilma põhjuseeta pole tagajärge. Kõik meie probleemid, kehalised haigused kaasa arvatud, on alguse saanud mingist hetkest, mingist eluolukorrast, millega me pole hakkama saanud ja millega kaasnevad emotsioonid on jäänud väljendamata. Kui minna ajas tagasi (regresseeruda), leida üles olukord, mis osutus tookord liiga raskeks, ja see läbi töötada, siis probleem (ja ka haigus) kaob.

Teraapia algab enamasti holistilise neliku-ga, neljast kolmetunnisest seansist koosneva intensiivse tsükliga. Klient lamab mõnda aega lõõgastunult diivanil ja on muutunud ehk meditatiivses teadvuses seisundis. Aju töötab siis teisiti kui argiteadvuse tasandil ning teraapia on efektiivne, kuna alateadvusele on vabam juurdepääs, psüühika on muutustele vastuvõtlikum ning tunde- ja mõtteblokeeringuid on kergem kõrvaldada.

- ▶ olukordi. Pärast seanssi oli selline tunne, nagu oleksin kuskil kaugel ära käinud. Väga hea oli ja mulle sobis see hästi.

Mis sa rännakul oma suhte kohta emaga teada said?

Taaskogesin üht lapsepõlvesündmust ja sain teada, et mu ema tundis tohutut solvumist ja viha, kui ma talle piisavalt tähelepanu ei pööranud. Kui nägin olukorda läbi ema silmade, kogesin tema tundeid ja sain teada, mida tema oleks vajanud. Elasin läbi oma tunded ja sain teha uued otsused, mis aitavad oma elu õnnelikumalt elada ning on mulle kasulikud. See on justkui vanade töökspidamiste ülekirjutamine uutega, mis mind toetavad. Sain väljendada oma armastust emale ja ka ise tunda tema siirast armastust. See oli väga suure tähendusega minu teraapias.

Ma ei saa öelda, et maailm oleks kohe teiseks muutunud, kuid mingi nihe tõesti toimus. Mingil hetkel tajusin, et minu roll on olla hoopis emale õpetaja. Siis hakkasidki asjad muutuma. Sain äkki teadlikuks, et tal oli väga madal enesehinnang ja peaaegu sõna, puudutus ja tegu tekitas temas ägeda reaktsiooni – solvumise või viha.

Väljendasin rännakus emale oma armastust, mida ma lapsena teha ei saanud, sest ma ei mõistnud tema käitumist. Ema ootamatud reaktsioonid tekitasid minus siis vaid ehmatus ja šokki. Tundsin tohutut vabane-mist, kui sain oma tunded välja elada. Hirm muutus armastuseks.

Missugused on sinu suhted emaga nüüd?

Mulle tundub ema nüüd palju pehmem ja sallivam. Mul on lihtsam temaga suhelda. Kindlasti on oma osa selles teraapias, sest kui transformeerida hirm ja viha armastuseks ning lasta endal kellegi vastu armastust tunda kasvõi ainult rännakus, võib see kaasa tuua suure muutuse päriselus.

Milliste tunnete ja mõtetega sa teraapiast lahkusid?

Mulle meeldis see, kuidas psüühikas saab olukordi läbi mängida. Kui inimesel on mingid soovid ja tahtmised, siis sisemaailma rännakul saab ta teadlikuks, mida see tegelikult endaga kaasa toob ja talle tähendab. Ta saab teada seda, mis siis ikkagi tegelikult juhtub, kui see tahtmine täitub. Teraapia käigus on võimalik ennast põhirollist pisut kõrvale asetada ning katsetada, mängida ja muuta.

Kas see lugu, mille psüühika rännakul üles toob, on just see, mis on inimesele vajalik tema probleemi lahendamisel?

Täpselt nii! Mis vaja, see tuleb ja seda tuleb usaldada. Tuleb usaldada seda, mis minuga hetkel juhtub. Lisaks nendele lapsepõlvesündmustele liikusin ajas ja ruumis veel paljudesse sündmustesse ja olukordadesse, kuid ausalt öeldes mind ei huvita eriti, kust need pildid tegelikult pärit on – kas see on minu fantaasia või mingi kollektiivne teadmine, mis neid minuni toob. Oluline on see, et mingi loo kogemine, kus ma olen ise peategelane, on hetkel minu jaoks vajalik, et lahendada see probleem, mis ei lase mul oma elu rahulikult elada.

Kuidas see kõik tavaelus väljendub?

Mul oli nii ema kui teiste inimestega suheldes varem kogu aeg selline tunne, et ma ei ole päris mina ise. Teised inimesed mõjutasid mind liiga palju. Mul oli komme häälestada ennast kohe teiste lainele, ükskõik kas nad olid siis ärritunud või heas tujus. Õppisin teraapias selgeks ühe hea praktilise harjutuse, millega iseenda keset tugevdada.

Kuidas on lood hirmudega?

Enam ei ole mul nii palju hirme, ei ole ka lennuhirmu. Tervis on korras.

Leidsin oma suuna elus. Tegelesin mõnda aega päris intensiivselt vaimsete praktikatega ning töötasin julgelt läbi mitmeid teemasid. Hea tulemus on see, kui ma ühel päeval ise ka enam ei mäleta, miks ma teraapiasse tulin. **P**

HARJUTUS

Ühtsuse loomise tehnika

Kõik algab südamest. Süda mõjutab teisi kehasüsteeme kõige enam, tõmmates teised organsüsteemid endaga kaasa ühtsesse rütmi, mille mõju on rahustav, tugevdav ja tervendav.

- **KESKENDU SÜDAMELE**
Koonda tähelepanu südamepiirkonnale. Kui sa algul hästi südamega ühendust ei saa, siis pane käsi rinnaku keskele, sinna, kus asub süda – see aitab.
- **HINGA LÄBI SÜDAME.**
Hinga normaalselt, nii nagu ikka, aga kujutle, et su hingamine toimub

läbi südame. Kui hingad sisse, siis kujuta ette, et õhk liigub südamesse sisse. Kui hingad välja, siis kujuta ette, et õhk voolab südamest välja. Hinga aeglaselt, mõnusalt, pisut sügavamalt kui tavaliselt. Jätka hingamist seni, kuni leiad oma loomuliku rütmi, mis tundub sulle hea.

- **POSITIIVNE TUNNE SÜDAMESSE.**
Too nüüd südamesse positiivne tunne. Meenuta mõnda kogemust või hetke, mil sa tundsid ennast hästi, ja mine selle kogemuse sisse. Üks lihtsamaid viise, kuidas seda teha, on

meenutada mõnda erilist kohta, kus oled viibinud, või armastuse tunnet lähedase inimese, pereliikme või ka lemmiklooma vastu. Keskendu endiselt südamele ja hinga ning samas aktiveeri see positiivne tunne. See on kõige olulisem samm.

Allikas: www.HeartMath.org

**Uus eestimaine
100% looduslik ninasalv
tervele perele!**



- Niisutab efektiivselt limaskestast, pehmendab koorikuid ja vähendab ebamugavustunnet ninas.

- Sisaldab muuhulgas astelpajuõli, mesilasvaha, taruvaiku ja eeterlikke õlisid.



Tervixi loodustooted valmivad käsitööna ja ilma kunstlike värv-, lõhna- või säilitusaineteta. Seetõttu on paljud Tervixi tooted ideaalsed kasutamiseks väikelastel.

Müügikohad – apteegid, mahe- ja tervisepoed ning netipoed.
Vaata lähemalt www.tervix.ee; www.facebook.com/Tervix või küsi info@tervix.ee

Transpersonaalse psühholoogia ja hüpnooteraapia erakool Terviklik Mina

Kas sa tead, kes sa oled ja millist elu sa elada tahad?
rõõm olla mina ise

25.-26. septembril **Transpersonaalne perekonstelatsioon.**
Kust me tuleme ja kuhu läheme
Caterina Farkash Widder

25.oktoobril **Tuva šamanistliku kurgulaulu kontsert**
Vladislav Matrenitsky esituses

26.-27. oktoobril **Tuva šamanistlik kurgulaulu tervenemiseks ja isiklikuks arenguks**
Energiaaks muudetud heli avardab teadust, õpetab kuulama oma keha ja juhtima emotsioone
Vladislav Matrenitsky MD, PHD

29. nov.-1. detsembril **Core Evolution® - kehale suunatud teraapia, coaching, - nõustamis- ja õpetussüsteem tervikliku isiksuse psühholoogias**
Siegmar Gerken PHD, ECP, HP

Seminaridel on inglise-estegi tõlge, töökeel on eesti keel.

Vaata lähemalt: www.terviklikmina.ee
Lisainfo tel. 56623977

