

Kan jeg slippe af med

Løb en tur eller slap af på sofaen? Jeg vælger ofte (altid) det sidste, selv om jeg inderst inde gerne vil være den sporty type, jeg var engang. Med hjælp fra hypnotisør Brigit Silvana skal jeg forsøge at slippe af med min dovenskab og genfinde lysten til et aktivt liv.

Familie Journal til hypnose



■ – Er du klar til at gå i hypnose? spørger Brigit Silvana.

– Ja, svarer jeg spændt og håbe-fuldt, mens jeg putter mig godt ind under tæppet i den sorte lænestol. Her føler jeg mig rigtig godt tilpas.

Det at ligge ned og dovne den i stedet for at løfte vægte i et fitnesscenter eller lave konditionstræning er noget, jeg rigtig godt kan lide. Nok også lidt for meget, vil nogen måske mene. Heriblandt min kæreste, som er en rigtig ”jeg står lige op klokken meget tidligt for at løbe inden arbejde-type”. Han kommer ofte med kække kommentarer om, at jeg lige skal huske at sige til, når jeg skal vendes, så jeg ikke får liggesår, når jeg hellere vil slappe af og se fjernsyn end hoppe i et par løbesko og stikke afsted sammen med ham.

Men inderst inde vil jeg jo gerne sige ja til motion – jeg kan bare ikke tage mig sammen. Og jeg er gevaldigt dygtig til at finde på undskyldninger for, hvorfor jeg ikke går i gang i dag, men

først i morgen. Jeg trænger til et gevaldigt spark bagi og har brug for hjælp til at finde motivationen til at komme i sving.

Kan ikke åbne øjnene

Det er netop derfor, at jeg nu ligger klar til at blive hypnotiseret af Brigit Silvana, 60, i hendes praksis i hjemmet i Allerød. Hun er uddannet psykoterapeut og er derudover certificeret hypnotisør

og hypnoterapeut og har praktiseret hypnose og samtaleterapi siden 2005. Brigit hjælper sine klienter med alt fra fobi for edderkopper til tandlægeskræk, angst og depression.

– Giv dig selv lov til at slappe af, at svæve ind i en dyb afslappethed. Dybere og dybere. Tag en dyb indånding helt ned i maven, giv dig selv lov til at slappe af. For hver indånding, du tager, driver

du dybere og dybere ind i tran-
cen, siger Brigit, mens jeg føler, at jeg synker længere og længere ned i lænestolen. På et tidspunkt fortæller hun mig, at jeg skal forestille mig, at mine øjne er klistret sammen, og at jeg ikke kan åbne dem. Selv om jeg prøver, alt hvad jeg kan, vil de ikke åbne.

– Øjentesten er en test, så jeg kan se, om klienten følger de anvisninger, jeg giver. Hvis en



Da jeg ”kommer tilbage”, har jeg været væk i 30 minutter. Det føles som 5-10 minutter.

min dovenskab?

SÆTNINGER TIL MIN SELV- HYPNOSE:

Sætningerne skal laves ud fra formlen "Hvordan vil jeg gerne ha' det?"

1. Jeg er topmotiveret til at dyrke motion.
2. Motion er sjovt, og jeg har det fantastisk bagefter.
3. Jeg klarer det, jeg KAN, jeg VIL.
4. Jeg tar' mig selv alvorligt. Jeg passer på min krop.
5. Jeg har lyst til at dyrke motion.
6. Jeg bli'r bedre og bedre, og det er lettere og lettere.
7. Jeg siger JA til motion.

Mine gamle og slidte løbesko har fulgt mig de sidste 10 år, men vi er ikke bedste venner. Jeg håber, vores venskab nu kan blive lidt bedre.



Brigit har blandt andet deltaget i et TV 2-program om hypnose i 2007, hvor hun hjalp fem mennesker med at slippe af med klaustrofobi, flyskræk, fuglefobi, slangefobi og tandlægeskræk.

Brigit taler mig længere og længere ind i trancen, så jeg kan få kontakt med min underbevidsthed. På den måde vil vi forsøge at finde årsagen til, at jeg er blevet så doven.

For jeg er ret sikker på, at der et eller andet sted derinde gemmer sig en sporty udgave af mig. Jeg har nemlig ikke altid været hende, der bare lå på sofaen og drev den af – tværtimod.

Engang var jeg typen, der slet ikke kunne forstå, hvordan nogen kunne have lyst til et liv uden motion. Nu har jeg jo så lært, at man godt kan leve uden og stadig have et dejligt liv. Jeg var den bedste af pigerne i min klasse til de fleste af disciplinerne til atletikdagene. Jeg var altid med på drengenes hold i idræt, for der var der mere gang i den, ligesom jeg flere gange om ugen løb frem og tilbage over halgulvet til håndbold.

I dag vil jeg rigtig gerne have lidt af den Sofie tilbage igen. Derfor har jeg også store forventninger til og håb om, at hypnosen vil virke. Og det er vigtigt for resultatet, at det er noget, man har lyst til, fortæller Brigit.

Rygestop

– Hvis man kommer til en rygeafvænnelse med den indstilling, at "hun kan i hvert fald ikke få mig til at stoppe med at ryge", så virker det ikke, forklarer hun.

Brigit spørger, om jeg ofte tænker eller siger til mig selv, at

jeg "ikke gider løbe" eller at "jeg er træt". Og det må jeg jo svare ja til. Og der gør jeg åbenbart mig selv en stor bjørnetjeneste.

– Ens tanker er meget selvforstærkende. Hvis du hver dag fortæller dig selv, at du "hader at løbe", så hypnotiserer du faktisk dig selv til at have det sådan. Underbevidstheden er som et barn, den tager alt bogstaveligt. Hvis du siger "åh, jeg er så træt", så siger den "fint nok, så er du det," siger Brigit.

Er jeg stadig doven?

Måske er min underbevidsthed også glad for sofaen, for den vil ikke rigtig ud med, hvad det er, der holder mig tilbage. Men det kan der være mange årsager til, forklarer Brigit. Dog finder vi frem til, at der er en modstand, som jeg så skal forestille mig, at jeg klipper over med en saks og sparker langt væk. Det lyder måske mærkeligt, at man sådan klipper ting over og ligefrem taler med "en modstand". Men det virker helt naturligt, og på intet tidspunkt føler jeg, at jeg ikke er mig selv, eller ikke har kontrol over, hvad jeg siger og gør. Det hele er meget behageligt, og det eneste, jeg mister, er tidsfølelsen.

Til sidst fodrer Brigit min underbevidsthed med positive forslag og tanker om motion.

– Begynd at vænne dig til tanken om at komme tilbage. Med dig har du nu al energien og

lysten til at løbe. Den har været gemt i et stykke tid, men nu har du den igen. Om lidt vil jeg tælle fra et til fem, og så vil du kunne åbne øjnene igen og komme tilbage til rummet her.

Med snurren i fingrene vender jeg tilbage. Det store spørgsmål er nu, om jeg er forandret. Ikke fordi jeg forventer, at jeg nu pludselig har en umådelig lyst til at gå ud og løbe en maraton, men jeg håber alligevel, at der er sket noget.

– Der er kun én ting at gøre, og det er at gå ud og teste det af, siger Brigit med et smil.

Mange dage efter kan jeg godt mærke, at der er noget, der er forandret. Jeg kan ikke rigtig sætte ord på, hvad det er. Men selv hvis det bare er noget, jeg forestiller mig, er det jo ligeegyldigt, for pointen er, at der er sket noget med mine motionsvaner.

Faktisk har jeg både været i svømmehallen og ude at løbe på en og samme uge. Og jeg har fået lyst til at dyrke mere motion. Jeg kommer nok aldrig til at elske at løbe, men jeg føler ikke, at det er den samme kamp som før.

Det er et meget stort skridt for mig og min nu ikke helt så doven krop, der nu stadig godt kan lide at ligge på sofaen efter løbeturen. Men det skal der jo også være plads til... □

Af Sofie Twisttmann
Foto: Søren Lamberth

redaktionen@familiejournal.dk