



FØL FRIHEDEN

- slip dine følelsesmæssige blokeringer

Tendensen ruller stadig. Stresstilstande, svære tankemønstre, følelsesmæssige blokeringer og negative spiraler spiller en stadig større rolle i samfundet. Og det har personlige omkostninger for mange menneskers daglige liv. Ny metode kaldet Havening sætter folks følelser fri.

Af Mette Bau
Foto: Esben Zollner Olesen.



”Jeg blev selv overrasket, da jeg oplevede effekten af Havening-metoden. Jeg har hjulpet klienter via psykoterapi og coaching i to årtier, og pludselig stod jeg over for en innovativ sanseterapeutisk metode, der faktisk virkede meget hurtigere end noget, jeg hidtil havde oplevet,” fortæller Mikael Hoffmann, der i november måned bragte Havening-metoden formelt til Danmark.

Metoden har en positiv effekt på blandt andet angst, stress og andre følelsesmæssige tilstande og blokeringer, og selvom den ikke er ny på verdensplan, er den ny i Danmark. Mikael Hoffmann er den første danske certificerede Havening-terapeut. Han læste om metoden i en udenlandsk bog og blev så optaget af resultaterne og baggrunden for metoden, at han ikke kunne slippe tanken om at prøve den af. Det viste sig at være et godt valg.

”Jeg har allerede haft mange klienter, og der er ingen tvivl: For de fleste er denne metode nøglen til frihed. Når jeg anvender Havening inden psykoterapi, kommer effekten af behandlingen langt hurtigere end ellers, og den er mere effektiv,” fortæller Mikael Hoffmann.

Omprogrammering i hjernen

Havening-metoden er udviklet i USA, hvor hjerneforskeren dr. Ronald A. Ruden har studeret den måde, traumer opstår og forankrer sig i hjernen på. Sammen med andre videnskabsfolk har han været med til at udvikle Havening-metoden.

”Under en Havening-session sker der flere ting. Personen genkalder sig konkrete hændelser eller følelsesmæssige belastninger, samtidig med at personen mærker de følelser og tanker, der er knyttet til hændelsen. Genkaldelsen aktiverer de receptorer i hjernen, som oprindeligt blev kodet, da det hele fandt sted.

Dernæst berøres arme, håndflader og bestemte områder af ansigtet med blide strøg fra enten terapeuten eller personen selv. Berøringen skaber en beroligende effekt og kobles af hjernen sammen med sikkerhed. Samtidig med berøringen bliver personen distraheret med forskellige tankemæssige opgaver, der adskiller smerten fra den oplevede hændelse,” forklarer Mikael Hoffmann.

Han erkender, at processen kan lyde mærkværdig, men ikke

desto mindre har den næsten øjeblikkelig og vedvarende effekt.

”Jeg var selv skeptisk og måtte jo prøve det af. Min nysgerrighed startede simpelthen, fordi forklaringerne bag metoden giver så uendelig god mening. Der sker simpelthen en omprogrammering i hjernen,” fortæller Mikael Hoffmann.

Her og nu-effekt

”Efter en Havening-session vil personen stadig kunne huske begivenheden, men den tilhørende følelsesmæssige smerte er adskilt fra oplevelsen. Samtidig vil personen i langt højere grad være modtagelig for coaching, psykoterapi og indlæring af nye vaner. Og det er afgørende for at komme hurtigst muligt videre. Mange mennesker har fin gavn af psykoterapi eller coaching alene, men der går ofte nogen tid, før effekten begynder. Havening giver et neurologisk startskud, som er helt unikt. Mine klienter oplever en øjeblikkelig effekt,” forklarer Mikael Hoffmann.

Han mener, at metoden egner sig særlig godt til folk, der er klar til ændringer i deres liv her og nu.

”Folk, der har haft ondt i livet over tid, og som har prøvet at slippe af med svære blokeringer, har brug for at mærke, at der sker en forskel, når de går i terapi. Som terapeut har jeg ikke før nu kunnet give dem en øjeblikkelig lettelse, for psykoterapi og andre terapiformer virker ofte over tid. Det unikke ved Havening-metoden er, at den ret hurtigt kan fjerne de psykiske og følelsesmæssige blokeringer, der tidligere har skygget for, at klienten kunne komme videre. Man kan sige, at psykoterapi asfalterer pløjemarken, mens Havening fjerner de store sten på asfaltvejen, så der er fri passage til at køre. Havening betyder, at flere kommer hurtigere ud af de negative stressmønstre og får en optimistisk og positiv tilgang til livet fremfor at hænge fast.”

Mikael Hoffmann bliver blandt andre bakket op af Neil Greenberg, professor ved Academic Department of Military Mental Health, King's College London. Han er medforfatter til den første videnskabelige undersøgelse af Havening-metoden, der blev udgivet i Health Science Journal i Storbritannien i november måned:

”The paper demonstrates preliminary evidence that Havening may well be a useful intervention.”

Jens:

Nu er jeg ikke længere låst fast af sorg

I otte år gik Jens Haubek rundt med en følelse af sorg efter sin skilsmisse. Følelser der blokerede ham i hverdagen. Efter en Havening-session kom han ud af det mentale jerngreb.

Af Mette Bau

Foto: Esben Zollner Olesen.

"For otte år siden kom min daværende kæreste hjem og sagde: 'Der er noget, jeg gerne vil tale med dig om.' Måden, hun sagde det på, gjorde, at jeg vidste præcis, hvad det handlede om. Hun ville skilles, og jeg gik i panik og løb ind i huset. Men jeg kunne ikke flygte fra situationen. Jeg følte mig helt låst," fortæller Jens Haubek om den hændelse, der kom til at betyde meget for hans liv i årene efter.

Fastlåst i sorg

"I mange år følte jeg en enorm sorg uden at kunne sætte specifikke ord på det. Og jeg kunne ikke slippe det. Det kom til udtryk på mange måder i mit liv," fortæller Jens.

"Når jeg var sammen med vores fælles søn, mærkede jeg en følelse af nederlag, fordi jeg ikke havde skabt en stærk familie. Når jeg var alene sammen med min søn, mindede det mig ofte om skilsmissen."

Jens slap først sorgen over skilsmissen, da han stødte på den sanseterapeutiske metode Havening.

"Jeg er kropsterapeut og har en faglig viden omkring følelsesblokeringer i kroppen. Og jeg kunne mærke, at der sad ting fastlåst i min krop. Jeg reagerede uhensigtsmæssigt både fysisk og mentalt. Derfor havde jeg brug for nogle andre øjne på min tilstand," fortæller Jens.

At valget faldt på Havening, var ikke tilfældigt:

"Jeg ved, hvad berøring kan gøre ved mennesker. Og jeg kunne læse mig til, at Havening var en god blanding af kropsbehandling og mentalbehandling. Det vurderede jeg fagligt som en effektiv metode og ville gerne give det en chance i forhold til at komme videre i mit privatliv."

Gennemlevede hændelsen

Jens lavede en aftale med den første danske certificerede Havening-terapeut.

"Han forklarede mig en masse om metoden, og jeg følte mig

meget tryk. Da vi startede, sad vi ved siden af hinanden, og jeg skulle lukke øjnene og fortælle om den hændelse og de følelser, jeg gerne ville arbejde med," forklarer Jens, der genfortalte hændelsen om dengang, hans ekskæreste mødte ham med ønsket om skilsmisse.

"Mens jeg sad der, følte jeg igen en enorm sorg og fastlåsthed. Og jeg kunne samtidig mærke alle de kendte, ubehagelige kropslige symptomer."

I de næste 30 minutter gennemgik Jens en række mentale opgaver, han skulle løse samtidig med, at han fik blide strøg på huden i bestemte områder af ansigtet, ned ad armene og i håndfladerne. Og efter sessionen blev han igen bedt om at genkalde sig hændelsen med ekskæresten.

"Efter sessionen havde jeg det fuldstændig anderledes. Jeg tænkte på præcis de samme ting, men havde faktisk en stor ro indeni og følte mig helt i balance."

Blev fri og stærkere

Følelsen af frihed kom umiddelbart efter sessionen, og den holdt ved.

"Tidligere fik jeg helt konkret ubehag i kroppen, når der blev prikket til det bestemte tema i mit liv. Men det sker ikke i dag. Jeg føler mig stærkere og har en følelse af at tage ansvar for min søn og mig selv. Efter Havening-sessionen havde jeg helt konkret en oplevelse af at være klar til at gøre ting anderledes i mit liv. Jeg havde simpelthen flere mentale ressourcer til rådighed. Jeg gik fra at føle mig lammet og ressourcetsvag til at føle mig stærk og have overblik og lyst til at gøre noget ved tingene," fastslår Jens, der begyndte at handle anderledes.

"Udover at oplevelsen har givet mig følelsen af frihed, har den også betydet noget fagligt.

Som kropsterapeut møder jeg mange mennesker, der har blokeringer i kroppen. Jeg blev igen bekræftet i, at fortidens negative følelser skal bearbejdes, hvis vi skal blive hele frie mennesker. Og det gælder også mig selv."

Jens Haubek er 49 år og ejer af Frederiksberg Kropsbehandling. Det var en Havening-session hos Mikael Hoffmann, der gjorde ham fri af sorgen efter en skilsmisse.

Under Havening-sessionen bliver klienten bedt om at arbejde med konkrete følelser i sit liv. Terapeut Mikael Hoffmann guider sine klienter igennem Havening-metoden.



Internationalt studie om Havening

I november blev det første internationale studie om Havening-metoden, "Impact of a Single-Session of Havening", publiceret i Health Science Journal i Storbritannien. Resultaterne viser, at metoden har en positiv effekt på traumer, stresstilstande og negative følelsesmønstre. Derfor kan Havening-metoden få en afgørende betydning for de tusindvis af danskere, der har ondt i livet eller oplever følelsesmæssige blokeringer af forskellige årsager.

Om Havening-metoden

Metoden er udviklet i USA, hvor hjerneforskeren dr. Ronald A. Ruden har studeret den måde, traumer opstår og forankrer sig i hjernen på. Sammen med andre videnskabsfolk har han været med til at udvikle Havening, der virker positivt på traumer, stress og blokeringer. Efter en Havening-session vil personen stadig kunne huske begivenheden, men den tilhørende følelsesmæssige smerte er adskilt fra oplevelsen. Samtidig vil personen i langt højere grad være modtagelig for coaching, psykoterapi og indlæring af nye vaner. Der findes Havening-terapeuter i 21 forskellige lande. Danmark fik sin første i november måned.

Om Mikael Hoffmann

Mikael Hoffmann har haft egen selvstændig praksis i mere end 20 år. Specialet er parterapi samt følelsesmæssige blokeringer og stresstilstande. Han er forfatter til flere bøger og artikler og har adskillige gange optrådt som ekspert i følelsesmæssige problemstillinger på TV 2, i Søndagsavisen, BT, Ekstra Bladet og ALT for damerne. Du kan læse mere om Mikael Hoffmann på www.parforhold-parterapi.dk



Psykoterapeut Mikael Hoffmann blev selv overrasket over de effektive resultater efter Havening-metoden. I dag bruger han gerne Havening inden psykoterapi, da det giver langt hurtigere resultater.