

Klient historie

Det var ikke første gang, jeg følte mørket og tristheden, den havde jeg kendt til masser af gange. Men det var som om, at år efter år, når vinteren og mørket kom, varede mørket længere og længere! Det var ikke kun en lettere vinterdepression. Jeg var træt og trist i mørket. Det blev sådan, at det tog længere og længere tid at komme ud af depressionen. Ofte sagde jeg til sig selv: Du er blevet doven, det er din egen skyld, hvorfor kan du ikke se glæden? Hvorfor bliver hverdagen uoverskuelig? Hvorfor fylder alt det negative så meget? Det er en kamp, at have det sådan med sig selv, og det var en kamp mod mørket, samtidig med at jeg hele tiden dunkede mig selv i hovedet, for jeg kan jo ikke være det bekendt over for min lille familie. Konstant havde jeg - oven i alt det andet - dårlig samvittighed, for jeg ved godt, at jeg er svær at være sammen med. Det var ligesom, at melankolien blev ved at banke på, og tiden blev længere og længere, hvor jeg følte mig forkert, trist og doven. Kampen blev efterhånden uoverskuelig og for stor at kæmpe med alene. Der var de lange nætter, hvor jeg ikke kunne sove, hvor jeg stod op af min seng ... jeg kunne alligevel ikke sove. Der satte jeg mig ved køkkenbordet, og græd og græd, fordi jeg var godt klar over, at det her magtede jeg ikke længere, at være så ked af det inden i – så gør ondt langt ind hjertet. Jeg er en af de personer, der ikke søger lægehjælp, fordi jeg mener, at de ikke ser og høre på mig. Jeg var klar over, kom jeg der, var det lykkepiller, jeg skulle tage, og det ville jeg bare ikke! Jeg ville ud af det selv! Men rygsækken var overfyldt og for tung.

Det var vinter, og jeg sad igen flere nætter ved køkkenbordet imens min familie sov. Jeg tænkte: Det vil være let, at sige farvel til livet og få fred. Så bliver min familie fri for at leve sammen med mig! Inden i mig selv var jeg fyldt med tristhed, som forstærkede alle de negative tanker og følelser, som jeg havde med mig fra min barndom og ungdom. Det var som om alt poppede op i mit hoved, som en stor forvirring, jeg anede overhovedet ikke hvad jeg skulle stille op med alle de negative tanker og følelser. Lykkepiller? Nej, tænkte jeg - der må være andet, der kan bruges! Sådan stod det til længe, rigtigt længe. En nat tænkte jeg, nu skal der en gang for alle gøres noget ved det her, det bliver ikke ved at gå, nu skal livet vendes til noget af det gode igen. Men jeg vidste ikke hvordan. Jeg var så ked af at have mistet mit humør, det var så svært for mig ikke at føle glæde, humøret var væk, det var helt ubeskriveligt svært at opleve, at jeg ikke engang kunne få øje på den tilfredshed og lykke, der var omkring mig. I alle disse sorte perioder, blev mit barn min redning, for det var hende, jeg ikke ville forlade - jeg havde selv mistet min mor i min barndom, det var utilgiveligt for mig, at tænke de tanker og ubærligt mod hende. Så jeg kæmpede kampen, smilede og viste overskud i mit arbejde, men inden i - var jeg en tikkende bombe, som var ulykkelig trist og ked af det. Samtidig kom ensomheden snigende. Jeg kunne ikke blive ved at bruge min mand, han var kørt træt. Jeg brugte ikke mine venner til at fortælle om mit helvede - det er der jo ingen, der gider høre på, så jeg gik stille med dørene. Denne kamp foregik i flere år, men de sidste 2 år var de værste, her var jeg også træt af livet, særligt når jeg følte mig ensom. Min søster havde givet mig et hint om et navn på nogle gode lykke piller, som fristede mig, men jeg synes ikke, at man bør tage piller. Jeg er uddannet inde for sundhedssystemet, og vidste at der var noget galt inden i mig, og at psykofarmaka ikke medførte løsninger på problemet. Jeg slæbte mig igennem de tungeste dage. Jeg har nok en vilje til ikke at give op. Jeg så på mit barn og tænkte, du burde være verdens lykkeligste mor - du bør skamme dig, du må fan' me tage dig sammen, du bør være glad og taknemmelig. Jeg kunne bare ikke finde de følelser frem.

En dag på mit arbejde var der en som spurgte mig, om jeg har prøvet hypnoseterapi. Jeg tænkte: Ja, alt det fis, hvad hjælper det mig! Et par måneder senere kunne jeg se, at der var sket en kæmpe forandring med vedkommende, som havde været i hypnoterapi, så jeg tænkte: Jeg vil have mit humør tilbage, og jeg kan ikke klare det selv. Piller vil jeg ikke tage, så må du prøve, og det kan

ikke gøre mere ondt, end det gør nu. Jeg gjorde det. Under min første session hos Birgitte, oplevede det jeg det pinligt, at skulle lukke op for skuffen og lade ordene strømme. Jeg syntes, det var svært, men hvor er jeg glad for, at jeg satte mig i den store dejlige varme stol med tæppe over mig, og lod ordne strømme ud i lokalet hvor Birgitte modtog hvert et ord, og hjalp mig, når jeg ikke selv kunne sætte ord på. Hun hjalp mig igennem de første behandlinger med stor empati, indlevelsesevne, professionel og menneske varme, som jeg ikke før har oplevet. Alt dette blev en stor forløsning og vejen frem mod lyset og glæden igen. Jeg var klar over, at målet ikke blev nået på en gang. Før vi gik i gang med selve hypnosebehandlingen, spurgte Birgitte mig hver gang: ”Vil du lave hypnose med mig nu?” Mit JA var lige så stort, som da jeg sagde JA til at blive gift i kirken. Mit ja var helt inde fra ... Ja, jeg ønskede hjælp til at blive menneske igen! Når jeg nu sidder her og ser ud over markerne og det hele grønnes - min yndlings årstid - lyset og farverne, så er det alligevel som om, at det hele er større og føles så godt. Pga. af den kæmpe hjælp jeg fik gennem flere hypnoterapi sessioner, fik jeg lag efter lag af gamle traumatiske oplevelser ryddet af vejen og erstattet med positive tanker. Jeg fik fjernet gamle negative overbevisninger, som var årsagen til mine negative tanker og følelser, med positive livsbekræftende tanker og følelser om mig selv og andre. Hver hypnosession medførte større og større lettelse, så langsomt kom glæden. Mine forandringer kom så naturligt, at jeg nogle gange ikke selv mærkede dem, men mine omgivelser bemærkede det! Jeg har ikke fået den sidste hypnosession endnu. Jeg ved ikke hvornår, jeg når der til, men mit liv har slået koldbøtter. Jeg ser nu lyset, jeg kan igen smile og grine, jeg kom igennem den mørke tid, jeg kan igen glædes og overskue hverdagen. Det var en lang vej - en lang rejse helt ud i de yderste kroge af mit liv, mit sind. Nogle gange har jeg tænkt, nu tror jeg ikke der er mere ”snavs” at komme efter, og så alligevel dukkede endnu en negativ hændelse op fra fortiden. Efter hver session har jeg oplevet en ubeskrivelig lettelse. Hypnoterapien gør så meget ved mig, at det er svært at beskrive, men noget som har gjort mig mindst lige så godt, er de mennesker, der hjalp mig med at finde vejen til glæden igen. Det er Birgitte med sit altid varme, søde og rolige væsen. Hendes varme hænder når jeg fik healing eller en lille nål i øret, og når hun blidt med sit overskud og sin erfaring hjalp mig igennem processerne i hypnoterapien. Det var altid med en enorm lettelse og taknemmelighed, jeg gik hjem til min familie med smil på læben. Når jeg tænker tilbage på den dag, hvor hypnoterapi blev nævnt på mit arbejde, vil jeg ønske, at jeg havde lyttet mere og handlet hurtigere på denne opfordring. Jeg er en langsom starter – dog kom jeg i gang, og det er det bedste, jeg har gjort for mig selv og min familie! Jan, han er manden, der har ført mig frem til meget mere selvværd. Han har hjulpet mig ud i de yderste kroge i mit sind, hvor jeg helede de dybe sår. Han lærte mig at opnå ro igennem meditation og viste mig andre redskaber til min hverdag, når gamle negative tanker og følelser dukker op. Nu ved jeg, hvad jeg skal gøre for at bringe lys i mit liv.

Jeg er Birgitte og Jan dybt taknemmelig. Jeg synes, livet har været hård imod mig. Til tider har der været meget at slås med, men kampene har gjort mig til det menneske jeg er i dag. Ligegyldig hvor stærk jeg end er, er det rart at få et knus og en hjælp til at komme ud på den anden side og mærke, at jeg kan ånde frit, mærke at jeg kan leve livet, mærke at jeg igen kan elske min lille familie. Jeg er forandret langt ind i dybet, og jeg er ikke bange for mørket mere. Skulle der komme situationer, hvor jeg mærker, at jeg ikke kan finde vejen, ved jeg nu, hvor jeg skal henvende mig, og jeg vil aldrig være det mindste i tvivl om, at jeg i Brydegaard på KlinikSuni finder hjælpen, der rækker helt ud over det sædvanlige. Tusinde tak for alt, hvad I har gjort for mig, jeg er glad og taknemmelig! Oven i alt dette kan jeg også glædes over, at I tog min datter til jer, og hjalp hende med zoneterapi, varme og hypnoterapi på en børnevenlig måde, ja kun 5,5 år – men min datter elsker at komme til dig Birgitte, og du har vundet hendes tillid så langt øjet rækker. Selv min mand fik zoneterapi hos dig Birgitte, så hele min familie er jer dybt taknemmelig, for måden hvorpå I to er. To professionelle mennesker med så stort hjerte for andre mennesker! TAK.