

PETRA CVEK, CERTIFICIRANA TRENERKA METODE HSE COACHING

# BISTVENO JE OPUSTITI PRETEKLO ČUSTVENO BOLEČINO

Tom Stone je avtor metode HSE Coaching, ki je Petri Cvek pomagala prepoznati, da je čustvena bolečina v ozadju omejujočih prepričanj.

Ko je razrešila svoja čustva iz preteklosti, je spoznala, da tudi določenih prepričanj o sebi nima več.

BESEDILO: PETRA KOŠIČ // FOTOGRAFIJE: OSEBNI ARHIV



»Če se nekdo identificira z zgodbo, da so mu starši v otroštvu storili krivico, se morda zaradi tega do njih že več let obnaša zadirčno. Ko opusti svojo zgodbo o krivici iz otroštva, mora nato preoblikovati odnos do staršev. Številni se v resnici ne zmorejo spoprijeti z vprašanjem, kako naj po novem delujejo v tem odnosu, zato se nezavedno kar naprej oklepajo svojih zgodb,« meni andragoginja, ki ustvarja spletno stran Mesto znanja, deluje kot predavateljica ter osebna mentorica na področju kariernega in osebnega svetovanja. Pri Tomu Stonu je pridobila certifikat trenerke njegove metode HSE Coaching.

## Najprej moramo prepoznati energijo čustev, ki je ustvarila našo zgodbo

V raziskovanje spreminjanja lastnega miselnega procesa jo je pahnila osebna stiska. Po koncu triletne zveze, ki se je končala z nasiljem, je dolgo živela v strahu. Bala se je, da bi se nasilje ponovilo, zato se je izogibala novi partnerski zvezi, ki si jo je sicer močno želela. Prav ta notranji konflikt med strahom pred vnovičnim nasiljem in željo po novi ljubezni jo je vodil v iskanje rešitve. Pod roke ji je prišla knjiga Kako?, v kateri avtor Tom Stone bralca vodi skozi praktične tehnike, s katerimi lahko ozavesti in razreši čustveno bolečino iz preteklosti.

## Kaj je HSE Coaching?

HSE je okrajšava za Human Software Engineering, kar pomeni programski inženiring za človeka. »Prek teh tehnik sem prepoznala, da sem po koncu zveze živela v strahu, ker sem globoko v sebi verjela, da nisem vredna ljubezni, kar mi je potrdila izkušnja škodljivega odnosa. Zato sem se oklepala strahu pred novo čustveno bolečino. V mojem primeru me je ščitil pred novo bolečino, zato ga dolgo nisem mogla spustiti, čeprav sem si to želela,« razlaga.

## Prepričanja oblikujemo na zgodbah iz otroštva

Tom Stone je prepričan, da smo že kot otroci razvili določene pogojne odzive. Nekateri so se na primer v otroštvu naučili, da ne smejo zaupati intuiciji ali se v polnosti predati čustvom, zato na ta način delujejo tudi kot odrasli. »Ljudje v sebi nosimo veliko neozaveščenih občutkov, ki so pravzaprav energija. Ko smo žalostni, to energijo denimo pogosto začutimo v grlu kot cmok,« pravi trenerka Stonove metode. Tehnike HSE Coachinga so zasnovane tako,

da nas s preprostimi koraki najprej vodijo do zaznavanja določene energije v telesu, denimo jeze ali strahu. »Tako oseba lahko prepozna energijo tega čustva in se je osvobodi. Nato lahko odpade čustvena zgodba in lahko oseba oblikuje nova prepričanja o sebi,« pojasnjuje.

## Kako lahko spremenimo prepričanja?

Na kratko povzema eno od preprostih tehnik, s katero svojim strankam pomaga spreminjati prepričanja: »Če želimo spremeniti svoje prepričanje, si moramo najprej dovoliti občutiti čustvo, ki je v ozadju prepričanja, in nato opazujemo, kje v telesu lahko začutimo to energijo. Nato se poskušamo osredotočiti na točko, kjer je ta energija najmočnejša. S tem se ta začne postopno zmanjševati, dokler povsem ne izgine.«

Ko je spreminjala svoje prepričanje, da ni vredna ljubezni, je morala na neki točki tudi odpustiti sebi in drugim ljudem, ki so jo nekoč prizadeli. »Predelati sem morala sram, ki sem ga čutila ob misli, da nisem dovolj dobra ali pomembna. Kot veliko ljudi sem si tudi sama ustvarila predstave o tem, kako moje otroštvo ni bilo dovolj lepo in kako so se mi v šoli zgodile neke krivice. Vendar so bile to samo zgodbe, ki si jih ljudje napletamo sami,« priznava. Šele ko je opustila vsa ta čustva,

«<<<<>>>>»  
Tehnike ne morejo delovati, če si spremembe ne želite  
«<<<<>>>>»

je odpadlo tudi prepričanje, da ni vredna ljubezni. Kmalu za tem je spoznala sedanjega partnerja. »Takrat o sebi nisem več razmišljala kot o Petri z določenim otroštvom. Ostala je samo oseba, ki je šla v življenje skozi določene preizkušnje. Ko človek spusti predstave o tem, kdo naj bi bil, da dovoljenje življenju, da mu končno lahko prinese tisto, kar mu je namenjeno,« razmišlja.

## Nihče ni žrtev svojega življenja

Petra Cvek trenutno študira psihoterapevtsko smer realitetne terapije in teorije izbire,



Petra Cvek je andragoginja, avtorica spletne strani Mesto znanja, predavateljica in osebna mentorica

s čimer še nadgrajuje razumevanje ozadja našega vedenja. Pri osebnih svetovanjih se srečuje s ljudmi, ki odgovornost za svoje življenje pogosto prelagajo na druge. »Nekdo lahko verjame zgodbi, da svojemu otroku ne zmore izkazovati ljubezni, ker je njemu v otroštvu primanjkovalo ljubezni staršev. Številni lažje krivijo svoje starše, kot da bi prevzeli odgovornost za svoje izbire,« meni. Ko sprejmemo vlogo žrtve svojih okoliščin, lastno moč predamo v roke komu drugemu, verjame sama. »Občutek, da smo žrtve, izhaja iz prepričanja, da so okoliščine in drugi ljudje tisti, ki lahko povzročijo naše dobro ali slabo počutje. Zato se nam zdi, da nimamo dovolj moči za to, da bi lahko kaj spremenili.« In dodaja, da še tako učinkovita tehnika za spreminjanje našega delovanja ne more učinkovati, dokler si sami zares ne želimo spremembe in smo za to pripravljeni tudi nekaj narediti. ■