

## Peters rygestop

Peter havde booket en tid hos mig, fordi han ønskede at blive røgfri. Han havde gennem sit arbejde deltaget på et rygestop kursus to gange tidligere. Ingen af gangene havde han været blandt de deltagere, hvor det rent faktisk lykkedes, at ændre denne tvangsprægede adfærd.

Egentlig forstod han det ikke, idet han gennem mange år havde været stærkt motiveret for at stoppe med rygningen. Faktisk fandt han rygning ækelt og ulækkert og havde svært ved at klarer lugten af røg fra tøj, hår og ånde hos andre rygere. Han følte, at han kunne lugte en ryger på lang afstand, hvilket var et problem for ham i hans servicefag. I alle de mange år, Peter havde røget, havde han altid kun røget udenfor, også selvom han befandt sig på steder, hvor rygning var tilladt indendørs. Han fortalte, at han ikke engang kunne nyde at ryge.

Peter ville gerne prøve hypnose, da han havde prøvet så meget andet for at løse sit problem. Jeg benytter mig af mange forskellige teknikker, værktøjer, ritualer og metoder til at arbejde med rygestop, men han ønskede at benytte sig af hypnose. Faktisk er folk ofte i trance, når de tænder en cigaret, idet denne tvangsmæssige adfærd hviler på, at et gentagende mønster bliver afspillet i det, der essentielt er en dyb trancetilstand. Jeg var derfor opmærksom på de adfærdsmønstre, der sædvanligvis holder fast på en uønsket adfærd.

Mens jeg coachede Peter og samlede oplysninger til mit trancearbejde, gik det pludselig op for ham, at han, ubevidst, havde ligestillet det at ryge, med at få sig en &rdquo;voksensnak&rdquo;. Han og konen havde nemlig altid røget udenfor på terrassen, da børnene var små. Derved kunne de uforstyrret tale sammen om emner, som de ikke ønskede, at børnene skulle høre. Denne pludselige indsigt kom bag på Peter og var en start at arbejde videre med. Men den virkelige modstand i hans personlighed, som hindrede ham i at få succes med rygestoppet, den fik han under indflydelse af hypnosen.

Peter er selvfølgelig ekspert i sig selv og jeg vidste, at han selv havde nøglen til at kvitte smøgerne. Han skulle blot have adgang til denne information, som han kunne hente fra underbevidstheden. Hypnose som forandringsarbejde er en blid og effektiv metode, som kan bruges af alle (modsat show hypnose, som kun har værdi af underholdning og som er mig meget imod, da det giver et helt forkert billede af hypnose). Hypnoterapi er en hurtig metode til at hente de svar, beslutninger, løsninger, muligheder og ressourcer, som ligger gemt i underbevidstheden. Jeg talte Peter i en let trance, hvor han havde muligheden for fuld kontrol hele vejen, hvis han ønskede dette. Efter ca. 30 minutters trancearbejde, talte jeg Peter ud af trancen igen. Jeg gav ham god tid til at komme helt ud af øvelsen, hvorefter han fortalte om sin oplevelse.

Peter var simpelthen overbevist om, at hvis han stoppede med at ryge, så ville han blive skilt fra sin kone. Vel at mærke den kvinde, som han elskede så højt og ville være gift med hele sit liv. Han var rystet over denne opdagelse, som han på ingen måde havde været bevidst omkring. Jeg bed mærke i, at han talte i nutid og stadig havde denne overbevisning. Peter mente ganske enkelt ikke, at han kunne være &rdquo;ikke ryger&rdquo; og samtidig være gift med en ryger. Hans kone ønskede nemlig ikke at stoppe med at ryge. Han holdt fast i, at han VILLE stoppe med at ryge og han VILLE fortsat være gift med sin kone.

Vi bookede en ny tid, hvor vi kunne ændre hans begrænsende overbevisning om at miste sin kone, når han stoppede med at ryge. Derefter ville vi fortsætte arbejdet med at blive røgfri. Men det er en anden historie, så lad mig blot nævne, at Peter er i dag røgfri og stadig gift med kvinden i sit liv.

Peters navn er ændret af mig.

Tak fordi du læste med

John A. Bendtsen

Medlem af ICN

[www.intercoaching.net](http://www.intercoaching.net)