Jeg er nå sertifisert Havening Techniques® Practitioner, og er en av rundt ti i Norge med denne sertifiseringen.

Hva er Havening?
Havening er en psykosensorisk metode utviklet av den amerikanske legen dr. Ronald Ruden. Ordet kommer av engelske «haven», et trygt sted, og det er nettopp det metoden handler om: å skape trygghet i kroppen mens du arbeider med noe som har vært vondt.

Noen opplevelser setter seg fast. Du vet med hodet at det er over, men kroppen reagerer fortsatt: med uro, anspenthet, en klump i magen eller et sinne som kommer fra ingensteds. Havening jobber med akkurat dette, nemlig koblingen mellom minnet og den følelsesmessige reaksjonen.

Hvordan virker det?
Under en Havening-økt henter du frem en opplevelse eller følelse du vil jobbe med. Samtidig får du rolig, behagelig berøring på armene, i håndflatene og i ansiktet, kombinert med enkle oppgaver som å telle, visualisere eller nynne.

Teorien bak metoden er at denne berøringen gir hjernen sterke trygghetssignaler og en roligere tilstand. Når et vondt minne aktiveres i en slik trygg tilstand, kan den emosjonelle ladningen bli svakere. Du husker fortsatt hva som skjedde, men det kjennes ikke like sterkt lenger.

Du trenger ikke fortelle detaljene i det du har opplevd. Mye av arbeidet kan skje uten at du sier det høyt, noe mange opplever som en lettelse.

Hva kan Havening gjøre for deg?
Mange som prøver Havening beskriver at de:

- kjenner mindre stress, uro og indre press
- får et roligere forhold til vonde minner og opplevelser
- reagerer mindre sterkt i situasjoner som tidligere trigget dem
- blir kvitt eller får mindre plagsomme fobier og frykt
- sover bedre og kjenner seg mer i balanse
- får mer tilgang til ro, trygghet og egne ressurser

Havening kan også læres som selvhjelpsteknikk, slik at du har et verktøy du kan bruke på egen hånd når hverdagen blir krevende.

Vil du vite mer?
Jeg kombinerer Havening med coaching, mental trening og EQ-Terapi, tilpasset det du står i. Ta gjerne kontakt for en uforpliktende prat om hvordan dette kan hjelpe deg.
Ørjan Talhaug