

PSYCHOFONETIKA A ROZTRÚSENÁ MOZGOMIEŠNA SKLERÓZA

Ako premeniť vnútorného nepriateľa prostredníctvom sebaempatie

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

„Prvá podmienka udržateľného duchovného rozvoja znamená prevziať osobnú zodpovednosť za svoje zdravie na báze intuície. „

Rudolf Steiner¹

Do akej miery sú naše mentálno-emocionálno-duchovné dynamiky rozhodujúcim faktorom nášho zdravia, choroby a zotavenia? Môže prebudenie sa voči a prevzatie zodpovednosti za našu mentálno-emocionálno-duchovnú dynamiku predchádzať, zvrátiť a vyliečiť fyzické choroby, potencionálne aj tak závažné, ako autoimunitné poruchy?

“K autoimunitnému ochoreniu dochádza, keď telesný imunitný systém omylom napáda a ničí zdravé telesné tkanivá. Existuje vyše 80 typov autoimunitných ochorení.“ Toto je definícia Americkej národnej knižnice medicíny². V tej istej knižnici sa uvádza: *„Nik si nie je istý, čo spôsobuje autoimunitné poruchy.“*

Medzi najrozšírenejšie autoimunitné ochorenia patria: roztrúsená mozgomiešna skleróza (pozn. prekl.: ďalej v texte SM od sclerosis multiplex) – napáda nervový systém, spondylitída – napáda stavce, reumatoidná artritída – napáda kĺby, ulcerózna kolitída – napáda hrubé črevo, lupus – postihuje kožu a kĺby, Crohnova choroba – postihuje črevá.

Zdá sa, akoby sa vnútorný strážca v nás premenil v nášho najväčšieho nepriateľa. A niet úniku. Imunitný systém napáda zdravé orgány a tkanivá vlastného tela a postupne mu spôsobuje nenapraviteľné škody bez zjavnej príčiny. Je to záhada. Výsledkom tejto neschopnosti ochrániť sa pred vnútorným nepriateľom je enormné utrpenie a strata spojené s vysilujúcou bezmocnosťou. Vnútorný strážca sa stáva nepriateľom a iný vnútorný strážca, ktorý by nás pred týmto nepriateľom chránil, tu nie je. Je to, ako keď Vás vnútroštátna polícia začne napádať, miesto, aby Vás chránila.

Je možné, že ten, kto trpí týmto ochorením, sa nevedome spolupodieľa na svojom utrpení, a tým, že si to uvedomí a zastaví to, by mohol zvrátiť túto deštruktívnu dynamiku a prakticky sa spolupodieľať na svojom liečení? Tento článok naznačuje, že ľudia, ktorí trpia SM a ďalšími autoimunitnými ochoreniami sa potencionálne spolupodieľajú na oboch: na procese choroby a na procese zotavovania.

Okamžitý dopad vnútorných nálad, reakcií a extrémnych úzkostných stavov na telesné procesy, stavy a funkcie je dobre zdokumentovaný a dá sa jednoducho pozorovať. Všetci vieme, že napr. nával úzkosti mení srdcový tep a sťahuje celé telo, zlé správy dokážu výrazne znížiť úroveň našej vitality. Na druhej strane, chvíle, keď cítime porozumenie, prijatie a lásku znižujú krvný tlak, svalové napätie, srdcový tep, prehlbujú dýchanie a zlepšujú cirkuláciu tepla v organizme.

Toto sa bežne deje a všetci to poznáme. Avšak ani v medicínskych kruhoch nie je bežne známe, že je možné aplikovať metodický proces na uvedomenie si a zmenu toho, ako emočné dynamiky ovplyvňujú náš život a zdravie. Vnútorná seba-intervencia, ktorú tu opisujeme, sa môže udiat iba vedome, metodicky a len v prípade, že sa pre ňu klient slobodne rozhodne. Pretrvávajúce kontinuum telo-psyché-telo-psyché sa samo sebou nezmení. Je potrebný akt sebauvedomenia a sebaopatery.

Psychofonetika je metodologický tréning seba-pozorovania, transformácie a starostlivosti. Vyvinul sa v priebehu 20 ročnej spolupráce psychoterapeutov a lekárov integratívnej medicíny v Melbourne a v Kapskom meste. Predstavuje pioniersku formu „participatívnej medicíny“, ktorá zapája pacienta ako aktívneho člena terapeutického procesu. Pracuje naprieč hranicami fyziologických, energetických, mentálnych, emocionálnych, sociálnych a spirituálnych úrovní ľudskej existencie. Zapája hlbokú inteligenciu telesného uvedomenia, pohybu, gesta, spontánnych vizualizácií a mocné neviditeľné vibrácie zvukov ľudskej reči. V praxi sa používa v Austrálii, Afrike, vo Veľkej Británii a v Strednej Európe.

Už v začiatkoch mojej klinickej psychoterapeutickej praxe v Melbourne Therapy Centre, som začal pozorovať obrovský potencijálny dopad sebanenávisti na autoimunitné poruchy človeka. Taktiež som si začal všímať veľký liečivý potenciál vedomej premeny seba-nenávisti v seba-opateru. Uvedomil som si, že zvyšuje pravdepodobnosť zotavenia sa z údajne nevyliciteľných autoimunitných ochorení.

Začalo to v roku 1993 na klinike v Melbourne stretnutím s pozoruhodnou ženou, ktorá sa po 9 rokoch vyliečila z roztrúsenej mozgomiešnej sklerózy, v štádiu, kedy už začala strácať zrak. Jej príbeh znamenal bod obratu mojej psychoterapeutickej kariéry. Povedala mi o dni, keď sa lúčila so svojou adolescentnou dcérou a cítila k nej veľkú vlnu lásky. Dcéra jej pripomenula ju samú v jej veku a ona si pomyslela: „Čo by sa stalo, keby som dokázala nasmerovať k sebe samej také isté množstvo lásky, aké cítim k dcére rastúcej do ženstva?“ Bola to pre ňu celkom nová myšlienka. Zároveň si v tej chvíli uvedomila, koľko nenávisti, odmietnutia a negativity smerovala k vlastnému telu od čias svojej puberty. Začalo to ako odozva na agresívne sexuálne správanie chlapcov, ktorých priťahovala v školských časoch. Vinila svoje telo, že priťahovalo toľko deštruktívnej pozornosti a nenávidela ho za to. Stal sa z toho zvyk. Odteraz začala vedome zachytávať momenty, v ktorých smerovala negativitu k svojmu telu. Uvedomila sa, aká intenzívna, neodbytná a pravidelná bola táto jej vnútorná agresia a začala ju vedome zastavovať mnohokrát za deň. Nahradila ju vedomou láskou, ocenením, súcitom, nežnosťou k svojmu trpiacemu telu a starostlivosťou oň. Takto pokračovala a inšpiráciou jej bola jej schopnosť ľúbiť svoju dcéru. Po čase sa choroba prestala zhoršovať a pomaly začalo dochádzať k jej zlepšeniu, napriek všetkým medicínskym predpovediam a prognózam. O niekoľko mesiacov sa celkom vyliečila.

Tento náhľad som použil v psychoterapeutických sedeniach s ľuďmi, ktorí trpeli rôznymi autoimunitnými ochoreniami. V spolupráci s kolegami lekármi sme skúmali možný prínos psychofonetiky v liečbe SM. Výsledky boli povzbudivé: ľudia boli schopní zachytiť chvíle, keď voči sebe smerovali nenávisť, odmietnutie, posudzovanie a negativitu mnoho rokov pred prepuknutím SM. Ak tieto chvíle zachytili a obrátili, začali sme zaznamenávať pozitívny obrat v stave ich choroby.

18 rokov som pracoval ako psychoterapeut na troch klinikách v Melbourne a v Kapskom meste v spolupráci a pod supervíziou lekárov. Pokračoval som vo svojej klinickej praxi vo Veľkej Británii a v Bratislave. Na klinikách som využíval psychofonetiku pri práci s klientmi trpiacimi SM, spondylitídou a reumatoidnou artritídou. Výsledky boli povzbudivé, nanešťastie však neboli vedecky zaznamenané, overené a publikované. S istotou ale môžem povedať, že vo všetkých týchto prípadoch sme objavili už existujúce pocity sebanenávisti, sebakritiky a sebaodmietnutia pochádzajúce zo situácií v minulosti. Tieto objavy nám pomohli vytvoriť celkový obraz, ktorý indikuje možnosť, že zavedené, skoro vždy nevedomé dynamiky sebanegativity môžu vyústiť do stavu sebaagresie, v ktorom imunitný systém tela napáda vlastné tkanivá a orgány.

Na základe týchto pozorovaní som presvedčený, že je možné dokázať, že ľudská sebanenávist, kritika, posudzovanie a odmietanie seba a svojho tela, ktoré trvajú dostatočne dlho, môžu spôsobiť, že sa imunitný systém človeka a jeho časti začnú správať podobne. Imunitný systém sa k telu začne správať tak isto, ako sa človek správa sám k sebe na emocionálno-mentálnej úrovni.

V psychofonetike sa klient stáva kolegom v terapeutickom procese. Použitím psychofonetických sekvencií má možnosť mobilizovať pozitívne, vyživujúce, starostlivé a liečivé dynamiky, ktoré mu umožnia postarať sa o chorobou postihnuté telo a životné zranenia. Tieto vyživujúce a liečivé sekvencie má klient možnosť opakovane používať ako „domácu úlohu“ a nezávisle od terapeuta tak pokračovať v sebaoceňovaní a zotavovaní sa.

Na základe týchto skúseností som presvedčený, že je možné dokázať účinnosť metodickéj psychosomatickej intervencie v liečbe autoimunitných ochorení. Prostredníctvom procesu, ktorý vedie klienta k sebaempatii, akým je napr. psychofonetika, môže do terapeutického procesu vstúpiť nový prvok: nezávislá intuícia človeka, inteligencia srdca, nezávislý ľudský duch a súcit voči sebe samému. Človek sa môže vedome rozhodnúť zastaviť dynamiku sebanenávisti a vedome začať dynamiku sebalásky.

Nevyhlasujem tu, že sme našli univerzálny liek na SM a ďalšie autoimunitné ochorenia. Na to by bol potrebný objektívny vedecký výskum vykonaný kvalifikovaným tímom medicínskych vedcov. Len uvádzam, že sa jedná o sľubný smer pre ďalšie skúmanie liečby ochorení, ktorých príčinu ani liek na uzdravenie zatiaľ nepoznáme. Nedávno som za týmto účelom podal návrh na doktorandský výskum na jednej univerzite v Strednej Európe.

Ale aj kým sa takýto výskum uskutoční, je bezpečné pre každého si to vyskúšať na sebe. Skúste sa prichytiť pri tom, ako na seba smerujete negatívne posudzujúce emócie, zastavte to a nahradte ich sebarešpektom a opaterou. Toto je dobré a prínosné pre nás všetkých, nezávisle od toho, či trpíme autoimunitným ochorením, alebo nie.

Zjednodušene povedané – nenávisť je jed a láska je liek, či už ich smerujeme na iných či na seba. Prechod od sebanenávisti k sebaopatere sa dá uskutočniť vedome, prakticky a metodicky. Psychofonetika je jeden zo spôsobov, ako sa to dá. Nájdite si svoj spôsob. Len ak to prakticky vykonáte, uvidíte výsledky.

¹Rudolf Steiner (1861 – 1925) rakúsky filozof, vedec a pedagóg vo svojej knihe “Poznávanie vyšších svetov”

²<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000816.htm>