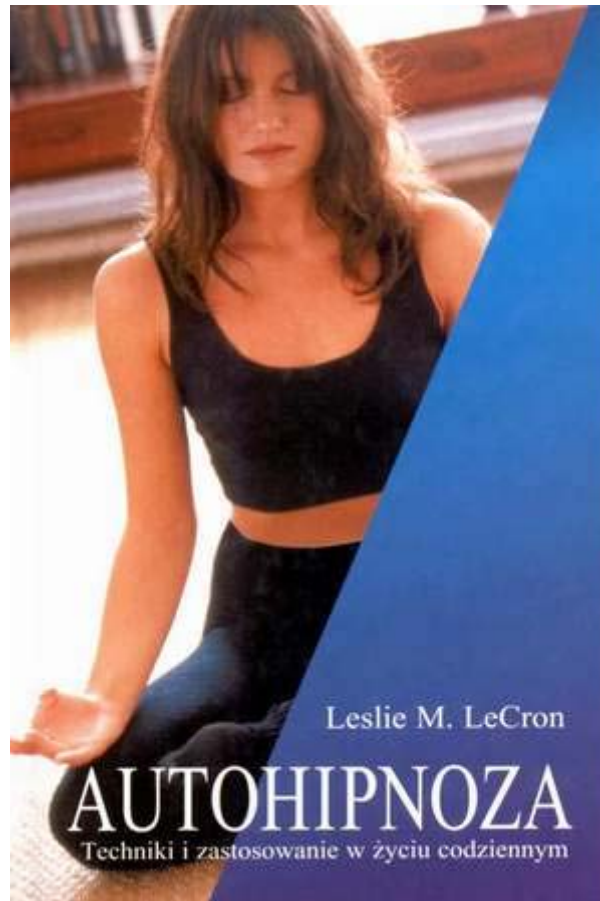


**LESLIE M. LeCRON**  
**AUTOHIPNOZA. TECHNIKI I ZASTOSOWANIE W ŻYCIU CODZIENNYM**  
[Selbsthypnose. Ihre Technik and Anwendung im täglichen Leben / wyd. origin.: 1964/96]



Autohipnoza czyli samodzielne zaprogramowywanie własnej podświadomości jest bliska autosugestii. Zdaniem autorki, znanej psychoterapeutki, każdy z nas wielokrotnie znajdował się w stanie autohipnozy nie uświadamiając sobie tego. Nie jest to więc zadanie trudne do zrealizowania, trzeba jedynie znać metody by współpracować z samym sobą racjonalnie i skutecznie. Dzięki temu można pozbyć się kłopotliwych nałogów, nadwagi, lęków i fobii, złych przyzwyczajeń. Autorka podaje wiele ćwiczeń i sposobów radzenia sobie z własnymi słabościami poprzez autohipnozę oraz przestrzega jak uniknąć jej negatywnych skutków. Podpowiada jak można wpływać na swoją osobowość by żyć spokojniej i pogodniej.

## **SPIS TREŚCI:**

### Wprowadzenie

Co powinniśmy wiedzieć o podświadomości?  
Bezpośredni kontakt z wewnętrzną świadomością  
Hipnoza: wielka siła prowadząca do Dobra  
Autohipnoza – klucz do szczęśliwszego życia  
Autosugestia: droga do lepszego życia  
Niezakłócone życie uczuciowe  
Chora dusza i chore ciało  
Wartość pozytywnego myślenia i zdrowego odpoczynku  
Przezwycięzenie kompleksu niższości i kompleksu biedy  
Zwycięstwo nad bólem i szkodliwymi przyzwyczajeniami  
Leczenie chorób uwarunkowanych stanem emocjonalnym  
Zwycięstwo nad strachem i fobią  
Młody wygląd i szczupła sylwetka bez diety  
Nigdy więcej bólu głowy  
Klucz do szczęśliwszego życia  
Zapobieganie alergii i uwalnianie się od niej  
Samodzielne leczenie niektórych częstych bólów  
To leży w naszej mocy!

## **Wprowadzenie**

Ukazało się dotychczas wiele książek opisujących metody samodoskonalenia oraz sposoby przezwycięzania problemów emocjonalnych, wynikających ze stanu naszej psychiki. Przedstawione tam rady – bez wątpienia bardzo cenne – oparte są na zagadnieniach pozytywnego myślenia, autohipnozy; często ich podłożem jest materialistyczny pogląd na kwestie religijne i metafizyczne. Wiele psychologicznych poradników podaje opisy bardzo wartościowych technik i sposobów pokonywania problemów. Wielu czytelników skorzystało z nich na pewno już nieraz. Niektórzy kupują tego typu książki ze szczerym zamiarem ich zgłębienia, ale szybko zniechęcają się wysiłkiem, jaki trzeba włożyć w to, aby osiągnąć pozytywne rezultaty. Poza tym metody samodoskonalenia okazują się często pracochłonne, zabierają też dużo czasu. Autorzy tych propozycji próbują niekiedy zachęcić czytelnika do zmiany przyzwyczajzeń, starając się wpłynąć na jego podświadomość. Jednocześnie zapominają wyjaśnić mu zarówno psychiczne, jak i fizyczne przyczyny problemów.

### **Korzenie zła**

Jeśli chcesz, aby twój stan się poprawił, spróbuj poznać źródło gnębiącego cię problemu. Musisz w tym celu obserwować własne zachowanie i poznać swój charakter. Powinieneś także poszerzyć wiedzę na temat dolegliwości uzależnionych od stanu emocjonalnego.

Bezpośredni dostęp do podświadomości pozwala nam wnikać w przyczyny wszystkich osobistych problemów, jest jedynym sposobem na pokonanie trudności oraz przyswojenie sobie nowych nawyków myślenia i zachowań.

Istnieje na przykład możliwość, aby za pomocą wahadełka dotrzeć do podświadomości i osiągnąć zaskakujące rezultaty. Mogłoby się wydawać, że mamy do czynienia z czarami. Tymczasem jest to technika wykorzystywana przez wielu lekarzy, także psychiatrów. Technika wahadełka okazała się sposobem umożliwiającym szybkie i łatwe odkrycie źródeł określonego problemu. Wahadełko pomaga odnaleźć w sobie siły do przeprowadzania życiowych zmian. Pomoże ci w tym także książka, którą trzymasz w ręku. Pozwoli ona lepiej zrozumieć sposób funkcjonowania i działania podświadomości. Nauczysz się też, jak nawiązać z tą sferą bezpośredni kontakt oraz jak ją kształtować.

## **Czy można leczyć się samemu?**

Pojawia się pytanie, czy ktoś, kto cierpi na zaburzenia emocjonalne, ma poważny problem osobisty lub zapadł na jakąś chorobę, jest w stanie sam sobie pomóc? Może powinien skorzystać jednak z pomocy specjalistów?

Czy powinniśmy próbować sami się leczyć w przypadku, gdy cierpimy na chorobę uwarunkowaną psychologicznie lub emocjonalnie? Naturalnie pewne choroby są zbyt poważne, by leczyć je bez pomocy specjalisty. Jednak w wielu przypadkach chorobę można zwalczyć samodzielnie. W powszechnym mniemaniu nie jest to możliwe w przypadkach zaburzeń natury emocjonalnej, także jeśli idzie o wady charakteru, szkodliwe przyzwyczajenia czy choroby psychosomatyczne. Lekarze zbyt często jednak zajmują się tylko leczeniem objawów, zapominając o przyczynach dolegliwości. Leki bardzo rzadko usuwają zakorzenione głęboko w podświadomości źródła chorób.

## **Każdy ma swoje wady i zalety**

Wewnętrzny konflikt i zbyt wygórowane wymagania wobec samego siebie są najczęstszymi przyczynami napięć nerwowych. Czy w dzisiejszych czasach istnieje jeszcze ktoś wolny od stresów? Mówi się nawet coraz częściej, że nie ma już "normalnych" ludzi. Wszyscy mamy specyficzne wady i zalety. Każdemu zdarzyło się niejednokrotnie postąpić wbrew sobie pod wpływem wewnętrznego przymusu, nie dającego się bliżej wytłumaczyć. Takie zachowania są przyczynami chorób na tle emocjonalnym. Nawet zwykły katar może mieć podłoże psychologiczne. Ogólnie rzecz biorąc, wszelkie zaburzenia wywodzą się właśnie z podświadomości. Rzadko rozpoznajemy ich przyczyny. Tymczasem uświadomienie sobie przyczyn oraz ich zrozumienie, a także stosowanie opisanych w tej książce odpowiednich metod samoleczenia może przynieść ulgę i powrót do zdrowia.

Początkowe rozdziały tej książki wprowadzą cię w strukturę i sposób działania centralnej świadomości, pokażą przyczyny szkodliwych, niewłaściwych zachowań i źródła chorób emocjonalnych. Opisane tutaj metody pomogą rozpoznać przyczyny twoich dolegliwości.

Kolejne rozdziały prezentują metody samoleczenia, które pomagają wyleczyć chorobę, zerwać ze szkodliwymi przyzwyczajeniami i skorygować nieprawidłowe zachowania.

## **Zalety samoleczenia**

Kiedy mamy jakieś trudności, próbujemy pozbyć się ich jak najszybciej. I tu właśnie pomaga samoleczenie, jeśli nie mamy do czynienia z bardzo ciężkim przypadkiem, wymagającym długiego leczenia przez specjalistę. Powszechnie uważa się, że leczenie dolegliwości psychosomatycznych może przeprowadzić prawidłowo tylko psychoterapeuta, psychiatra lub psycholog i że działanie tych specjalistów będzie skuteczniejsze niż terapia przeprowadzana przez nas samych. Często zapominamy jednak, że w grę wchodzi znaczne koszty, a i niełatwo znaleźć dobrego fachowca; w rezultacie część chorych nie podda się leczeniu.

## **Postaw sobie cel i wytrwaj w dążeniu do niego**

Kiedy chcesz skutecznie leczyć sam siebie, nie wystarczy jedynie ogólna znajomość przyczyn zaburzeń emocjonalnych. Znaczenie mają tylko przyczyny twojej dolegliwości, reszta jest nieistotna. Bardzo rzadko jesteśmy świadomi przyczyn naszych dolegliwości i na ogół nie potrafimy ich nazwać. Musimy więc dotrzeć do naszej podświadomości. Rezultat wynagrodzi wszystkie wysiłki. Zaczniemy żyć, zamiast tylko egzystować.

Metody samoleczenia pozwalają w zaskakująco krótkim czasie osiągnąć zamierzone rezultaty. Zdrowie, szczęście i powodzenie to cel każdego człowieka. Można je osiągnąć własnymi siłami.

## **Nie opuszczaj żadnego rozdziału**

Niektóre rozdziały mogą wydać ci się mało interesujące, mimo to spróbuj je przeczytać. Zawarte w nich informacje dotyczą również ciebie. Na przykład bóle głowy i artretyzm mogą mieć takie samo podłoże psychologiczne. W opisanych przykładach znajdziesz wskazówki, w jaki sposób dotrzeć do wydarzeń zarejestrowanych w podświadomości, których na ogół nie jesteś świadomy.

Na świątyni Apollina w Delfach widnieje napis: "Poznaj siebie samego". Samopoznanie to jedyny prawdziwy klucz do zdrowia, szczęścia i sukcesu.

Leslie M. LeCron

## Co powinniśmy wiedzieć o podświadomości?

Samodoskonalenie zakłada pewną wiedzę o strukturze i sposobie funkcjonowania ludzkiego umysłu, a w szczególności o jego sferze podświadomej. Różne trudności wywodzą się na ogół z podświadomości, zwanej inaczej przedświadomością. Gdy nauczymy się na nią wpływać, poznamy przyczyny bólu, którego chcemy się pozbyć. Hipnoza jest do tego najlepszą drogą. W kolejnych rozdziałach dowiemy się nieco więcej na temat samej hipnozy i możliwości zastosowania autohipnozy.

### Struktura wewnętrznej świadomości

Prawie każdy wie o istnieniu centralnej świadomości. Nazywana bywa m. in. "świadomością ukrytą", "świadomością subiektywną", "ego". W psychiatrii najczęściej używa się określenia "nieświadomość". Aby uniknąć pomylenia ze stanem braku świadomości, który występuje podczas snu, po zażyciu narkotyków lub po silnym urazie głowy, będziemy tu używać jednoznacznego określenia "podświadomość".

Szkoda, że tak mało wiemy o strukturze i działaniu tej sfery naszej psychiki. Już starożytni lekarze, Hipokrates i Eskulap, byli całkowicie przekonani o istnieniu podświadomości. Badania Freuda nad procesami podświadomymi i teoria psychoanalizy znacznie rozszerzyły wiedzę o psychice. Jednak od tego czasu nauka w niewielkim stopniu zajmowała się podświadomością. Jest to tym bardziej zadziwiające, że, jak twierdzi wielu specjalistów, przyczyny wielu chorób tkwią właśnie w emocjach i psychice człowieka. Dane procentowe na ten temat są różne. Niektórzy lekarze przypuszczają, że niemal połowa wszystkich chorób powstaje na tle emocjonalnym, inni sądzą, że jest to aż 80%. Wybitny kanadyjski uczonec dr Hans Selye uważa, że przeciążenie nerwowe (określane również jako stres) jest jedyną przyczyną wszystkich schorzeń, nawet zwykłych infekcji, ponieważ osłabia ono układ odpornościowy, co z kolei sprzyja podatności na infekcje.

W Stanach Zjednoczonych i w większości krajów anglojęzycznych wyklada się teorię Freuda we wszystkich akademiach medycznych oraz w uczelniach kształcących przyszłych psychiatrów. Większość psychiatrów zresztą przychyliła się do tej teorii. W innych krajach badania Freuda nie znalazły dużego oddźwięku, a psychiatrzy bazują na doświadczeniach rosyjskiego psychologa Pawłowa. Również jego teorie zostaną później szczegółowo wyjaśnione.

Freud stworzył nową teorię struktury podświadomości, pod wieloma względami prawidłową. Ogólnie rzecz biorąc, należy stwierdzić, że jego nauka jest jednak dość mechanistyczna. Trudno jednak zaprzeczyć, że Freud uświadomił człowiekowi sposób funkcjonowania podświadomości. Wyróżnił on trzy poziomy organizacji życia psychicznego. Świadomość – sferę, za pomocą której myślimy i poznajemy rzeczywistość, nazwał EGO (JA); warstwę porównywalną z sumieniem – SUPEREGO (NAD-JA); wyróżnił jeszcze znajdujące się pod progiem świadomości I(TO), jako miejsce pamięci oraz popędów, instynktów pierwotnych. Freud uważał, że między I a EGO, w bezpośrednim sąsiedztwie ze świadomością, istnieje jeszcze czwarta warstwa, którą nazwał nieświadomością.

Użyte w tej książce pojęcie podświadomości obejmuje ID, EGO i SUPEREGO. Dr Karl Jung, słynny szwajcarski psychiatra, uznawał SUPEREGO nie tylko za sumienie, lecz postrzegał je również jako najbardziej uduchowioną część naszej psychiki. Określił je jako nadświadomość oraz fragment nieświadomości zbiorowej, związany bezpośrednio z Bogiem lub przedstawiający część Istoty Najwyższej. Teorię tę przejęło kilku wschodnich filozofów.

### Pisanie automatyczne

Istnieje wiele innych poglądów na strukturę świadomości centralnej. Nieżyjąca już uczona Anita Muhl, która wniosła istotny wkład w rozwój psychiatrii, próbowała na drodze eksperymentu dowiedzieć się czegoś więcej o pisaniu automatycznym, uznanym za prawdziwy fenomen. Zdarza się, że bierzemy do ręki pióro albo ołówek, a podświadomość automatycznie przejmuje kontrolę nad mięśniami rąk i w rezultacie piszemy zrozumiałe wypowiedzi nawet wtedy, gdy nie jesteśmy tego świadomi. Interesujące, że kilka osób posiadających takie zdolności mogło świadomie czytać zarówno to, co pisała lewa ręka, jak i to, co jednocześnie na zupełnie inny temat pisała ręka prawa. Trzy czynności umysłowe jednocześnie!

Dr Muhl uważała, że cztery spośród pięciu osób mogą bez trudu nauczyć się pisanie automatycznego, ale wymaga to wielogodzinnych ćwiczeń. Inni natomiast przyjmowali, że tylko nieliczne osoby potrafią się w tej czynności wyćwiczyć. Osoby posiadające zdolności medialne są w stanie pisać automatycznie podczas hipnozy. Ludzie, którzy "rysują bazgroły", potrafią nabyć tej umiejętności dużo szybciej niż pozostali, ponieważ jest to czynność podobna.

Podczas eksperymentów, którym poddano 50 osób, dr Miihl wskazała na siedem różnych warstw świadomości, które niezależnie od siebie identyfikują się przez automatyczne pisanie: od nadświadomości (termin Junga) po najniższą warstwę świadomości, która często nazywana jest "złym duchem" albo "diabłem". Wydaje się, że właśnie w tej części psychiki zawarte są nasze "pierwotne" popędy i instynkty – diabeł w każdym z nas.

### **Podświadomość jako mechanizm przetwarzający dane**

Teoria działania struktur wewnętrznej świadomości została doskonale sformułowana przez dr. Maxwella Maltza (Psycho-Cybernetics, PrenticeHall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey). Norbert Wiener zaś jest twórcą terminu "cybernetyka". Według Maltza podświadomość funkcjonuje podobnie jak mechanizm opracowujący dane, a także kieruje mózgiem. Jest to czysto mechaniczny proces, jednakowoż tak skomplikowany, że najnowocześniejszy komputer w porównaniu z nim to zabawka.

Inna grupa, psychologowie behawioralni, zaprzeczali istnieniu podświadomości. Uważali oni, że człowiek jest kształtowany wyłącznie przez wpływy środowiska i własne przeżycia. Poglądu, że nasze postępowanie i myślenie jest czysto mechaniczne, nie podziela współczesna psychologia. Wyklucza go również fenomen pisania automatycznego, który świadczy o istnieniu świadomości, odpowiadającej za myślenie i ocenianie. Istnienie tego fenomenu może być potwierdzone również przez eksperyment, w którym wysyłane przez palce sygnały, mające być odpowiedziami na zadawane kolejno pytania, są kierowane przez podświadomość. Odpowiedzi na te pytania sformułowane są jednoznacznie: "tak" lub "nie". Jak się później okaże, nie chodzi tu o nic innego, jak tylko o wariant pisania automatycznego – umiejętności, której każdy może się nauczyć.

Podświadomość ocenia tylko dedukcyjnie, podczas gdy świadomość zarówno dedukcyjnie, jak i indukcyjnie.

### **Podświadomość kieruje funkcjonowaniem ciała**

Zadaniem podświadomości jest kierowanie mechanizmami ciała za pomocą mózgu. Można ją przyrównać do termostatu. Czynność niezależnego (naczynioruchowego) układu nerwowego regulowana jest przez bodźce pewnych części mózgu, dzięki czemu steruje on wszystkimi narządami i gruczołami. Prawdopodobnie podświadomość potrafi kierować też reakcjami chemicznymi oraz elektrycznymi. Dzięki eksperymentom hipnotycznym udało się udowodnić, że wieloma tymi mechanizmami steruje właśnie podświadomość. Przez sugestię hipnotyczną można wpłynąć na krążenie krwi, przyspieszyć bądź spowolnić pracę serca, zmienić funkcjonowanie gruczołów i narządów, zaleczyć ranę albo znacznie skrócić czas jej gojenia, podnieść lub obniżyć temperaturę ciała, a więc spowodować wiele różnorodnych zmian w organizmie.

### **W jaki sposób podświadomość myśli i ocenia**

Jeśli chcemy wywrzeć korzystny wpływ na naszą podświadomość, musimy ją znać i rozumieć jej działanie. Czasem wydaje się nam, że nasze reakcje są zbyt infantylne i niedojrzałe. Wszystko bierzemy zbyt dosłownie. Niekiedy mówimy coś, czego nie myślimy naprawdę. Używamy takich zwrotów, jak np. "zwariuję!", przez co chcemy powiedzieć, że jesteśmy bardzo zdenerwowani, a nie że rzeczywiście tracimy rozum. Podczas hipnozy podświadomość odkrywa się, a czasem całkowicie przejmuje rolę świadomego myślenia, jak to się dzieje np. przy pisaniu automatycznym. Kiedy w zwykłej rozmowie zadamy komuś pytanie: "Czy mógłby pan mi powiedzieć, gdzie się urodził?", prawie każdy wymieni nazwę miejscowości, w której przyszedł na świat. Pytanie jest rozumiane jako chęć poznania nazwy miejsca urodzenia. Dlatego pada taka, a nie inna odpowiedź. W głębokim stadium hipnozy pacjent odpowiedziałby na to pytanie "tak" lub "nie" albo jedynie kiwnął głową. W ten sposób dałby znak, że rozumie podświadomość.

Ten rodzaj pojmowania może obrócić się jednak na naszą niekorzyść. Żeby sobie coś wmówić, nie musimy znajdować się w stanie hipnozy. Przykładem niech będzie lekarz, który bez rezultatu próbuje różnych środków, aby wyleczyć określoną chorobę. Może on powiedzieć do swojego pacjenta: "Obawiam się, że nic już zrobić nie można. Tej dolegliwości nie pozbędzie się pan do końca życia!" Oznacza to dosłownie, że pacjent umrze, jeśli straci objaw choroby. Taka interpretacja mogłaby skłonić pacjenta do trzymania się określonego objawu – inaczej mógłby, być może, umrzeć. Naturalnie lekarz nie chciał, aby jego intencje zostały w taki właśnie sposób odczytane.

Dorastamy, dojrzewamy, uczymy się, zmieniamy nasze świadome nastawienie do wielu spraw. Podświadomość może również korygować dojrzałe poglądy, częściej jednak zachowuje do końca "dziecięce spojrzenie".

Jeśli w dzieciństwie byliśmy do czegoś zmuszani albo ktoś nas skrzywdził psychicznie, to prawdopodobnie te przykre sytuacje przez lata postrzegać będziemy z punktu widzenia dziecka.

Incydent z pierwszych lat naszego życia, gdy przestraszyliśmy się być może tylko żmii, może rozwinąć w nas chorobliwy strach przed tymi zwierzętami i spowodować, że na widok niegroźnej jaszczurki zawsze będziemy wpadać w panikę, nawet jeśli wiemy, że jej odstraszający wygląd niczym złym nie grozi. U niektórych żmija nawet na fotografii może wywołać histeryczne zachowanie. Autoterapia będzie polegać między innymi na korygowaniu nieświadomych nastawień do istotnych przeżyć naszego życia.

### **Wina i wymierzanie sobie kary**

Od czasu do czasu każdy z nas działa pod nieświadomym przymusem. Nie zawsze jednak jesteśmy świadomi jego istnienia. W niektórych sytuacjach być może zdajemy sobie sprawę, że działamy z konieczności, ale stawiamy sobie wtedy pytanie: dlaczego tak się dzieje? Zachowania natrętne mogą być bardzo szkodliwe.

Jedna z moich pacjentek, z zawodu nauczycielka, każdego dnia z wewnętrznego przymusu myła przez cztery godziny ręce. W wyniku tak częstego pocierania jej dłonie stały się jedną wielką raną. Na próżno próbowała odzwyczaić się od tego nawyku, nie mając najmniejszego pojęcia, skąd on się wziął. Naturalnie przyczyna tkwiła w wyimaginowanym poczuciu winy. Bezskutecznie starała się z siebie "zmyć". Podobne zachowanie opisał w Makbecie Szekspir – Lady Makbet, w ten sam sposób myjąc ręce, wołała: "Precz, przeklęta plamo! precz!"

Silne poczucie winy potrafi wywołać również silną potrzebę wymierzenia sobie kary. Wymierzanie kary samemu sobie określa się fachowo jako masochizm. Stwierdzono, że 80% wszystkich wypadków przy pracy, jakie zdarzają się w wielkich fabrykach, przypada zawsze na tylko 20% pracowników. Jest to dowód na to, że wypadki wywołane są podświadomie, co oznacza również, że celowo. Taka właśnie jest ludzka natura.

Duży procent wszystkich wypadków wywodzi się z nieświadomej potrzeby karania własnej osoby. Świadomość nie stawia sobie jakiegoś konkretnego celu, ale raczej dąży do zadowolenia z zaspokojenia chwilowej potrzeby. Kiedy ktoś spowoduje ciężki wypadek, musi ponieść potem wysokie koszty i leczenia, i pobytu w szpitalu, a co gorsza, może do końca życia być kaleką. Odpowiedzialność spoczywa również na jego rodzinie, także ona ponosi karę. Takie konsekwencje zaspokajania potrzeby karania siebie są przez podświadomość ignorowane. To zadziwiające, że zmusza nas ona czasem do błędnego postępowania, podczas gdy inna jej płaszczyzna, np. nadświadomość, natychmiast wymierza karę za takie zachowanie.

### **Sposób pracy naszej pamięci**

Centralna świadomość jest również magazynem naszych wspomnień. Wydaje się, że każde wrażenie natychmiast zapamiętujemy, jak byśmy nagrywali dźwiękowy film. Przy czym jednocześnie są zachowywane inne wrażenia zmysłowe: nie tylko to, co słyszymy i widzimy, lecz i to, czego dotykamy, co smakujemy i wąchamy. W czasie hipnozy stany zakodowane w naszej pamięci mogą zostać odtworzone.

Tylko niewielką część naszych przeżyć potrafimy sobie przypomnieć. Większość ludzi ma niewiele świadomych wspomnień o tym, co przytrafiło się im przed piątym rokiem życia, z wyjątkiem nielicznych wydarzeń, szczególnie interesujących czy osobliwych.

Często jednak jest tak, że o jakiejś sytuacji opowiedziano nam dopiero później. I oto nieoczekiwanie nasza podświadomość zachowuje w pamięci każde przeżycie ze wszystkimi detalami.

Świadomość może zapomnieć, ale podświadomość nigdy.

Wiele z tego, co umknęło świadomości, oddziałuje na nas nadal. Hipnoza dostarcza dowodu na to, jak duży jest zasięg naszej podświadomej pamięci.

Przyczyną zaburzeń emocjonalnych mogą być również negatywne uwarunkowania okresu dzieciństwa, szczególnie przeżycia o charakterze traumatycznym. Złe doświadczenia spychamy w podświadomość, nie chcemy ich pamiętać i nie mamy ochoty więcej się nimi zajmować. Nie pamiętamy ich, ale one nadal tkwią w podświadomości i w konsekwencji mogą doprowadzić do powstania zaburzeń. Jeśli przyczyna jakiegoś zaburzenia zostanie raz wyparta, nie może podlegać świadomemu przypominaniu.

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, kiedy u dziecka kształtuje się pamięć. Czy jest to kwestia wieku kilku miesięcy, roku czy dwóch. Może istnieją jeszcze wcześniejsze wspomnienia? Niektórzy lekarze zajmujący się hipnozą twierdzą, że w podświadomości tkwią wspomnienia z naszych narodzin. Inni uważają, że mamy nawet pamięć istnienia prenatalnego. Doktor Nandor Fodor stara się w swej książce (Search for the Beloved, Hermitage Press, New York) wskazać sposoby

analizy snów. Mówi o tym, że wspomnienia dotyczą już samego porodu, a nawet tego, co było przed nim.

Zdarza się, że osoba hipnotyzowana przypomina sobie moment narodzin. Czasami jest nawet w stanie opisać to przeżycie szczegółowo. Jestem przeświadczony, że chodzi tu, ogólnie rzecz biorąc, o przeżycia autentyczne. Trudno jednak dostarczyć na to naukowego dowodu. Hipnotyzowany może przecież fantazjować albo przypominać sobie coś, co mu opowiedziano, a o czym on już sam zapomniał. Wspomnienie wcześniejszych, wypartych z pamięci zdarzeń może być znaczną pomocą przy rozwiązywaniu problemów natury emocjonalnej i korygowaniu pewnych cech charakteru oraz leczeniu chorób psychosomatycznych. To, o czym tu wspomniałem, zostanie omówione w rozdziałach późniejszych.

### **Warstwa ochronna podświadomości**

Głównym zadaniem podświadomości jest ochrona nas samych. Ta część psychiki jest zawsze czujna i gotowa do pracy, obojętnie czy śpimy, czy nie. Podświadomość jest aktywna nawet wtedy, gdy świadomość jest wyłączona z powodu urazu czy narkotyku. Matka może spać głęboko, ale kiedy tylko dziecko otworzy oczy albo zacznie płakać, natychmiast budzi się i wstaje. Dostała bowiem od podświadomości sygnał: "Chodź szybko, obudź się! Maluchowi coś jest!"

Kiedy przez nieuwagę dotkniemy gorącego przedmiotu, podświadomość wysyła sygnał do mięśni ramienia i natychmiast odsuwamy rękę, zanim jeszcze zdążymy świadomie przeanalizować całą sytuację. Nasza podświadomość ma często inny charakter w chwilach zagrożenia – ma chronić nas przed niebezpieczeństwem. Paradoksalne – może ona jednak wywołać chorobę, a nawet dać impuls do samozniszczenia. Podświadomość bierze udział we wszystkich trudnościach w zachowaniu równowagi psychicznej, zaburzeniach charakteru, nerwicach, psychozach i chorobach psychosomatycznych. Kiedy przyjrzymy się bliżej źródłom kłopotów i odkryjemy przyczyny stanów chorobowych oraz zmienimy odpowiednio swoje świadome i nieświadome nastawienie, będziemy mogli się wyleczyć.

Z tego, co zostało powiedziane, można wysnuć wniosek, że mieszka w nas "drugie ja". Nie jest to jednak prawda. Człowiek ma jedną psychikę, nawet jeśli składa się ona z różnych warstw. Ktoś kiedyś porównał duszę ludzką do góry lodowej, która tkwi pośrodku morza: świadomość odpowiada części wystającej ponad taflą wody, a podświadomość warstwie zanurzonej w wodzie, a więc znacznie większej części góry.

Człowiek składa się z ciała i duszy, które wzajemnie na siebie wpływają.

Wewnętrzna świadomość kieruje i wpływa na ciało poprzez mózg.

### **PODSUMOWANIE**

Teraz na pewno masz już jakieś wyobrażenia o swojej wewnętrznej konstrukcji.

Myślenie i postrzeganie to rezultaty działań świadomości. Pod jej powierzchnią rozpościera się warstwa podświadomości, o nadświadomości jednak wiemy niewiele. Zjawisko pisania automatycznego jest dowodem na to, że podświadomość potrafi oceniać, a nawet jeśli ocenia niedojrzałe, dosłownie, to jednak w swoisty sposób rozumie wszystko i zachowuje dziecięce spojrzenie, które można zmienić podczas samego leczenia. Ona też zawiaduje mechanizmami naszego ciała. Wiedzę tę można wykorzystać przy badaniu niektórych chorób.

Podświadomość nigdy nie zapomina tego, co kiedykolwiek się nam przytrafiło. Koduje nawet to, czego tylko w niewielkim stopniu jesteśmy świadomi. Podczas hipnozy można przywołać wspomnienia. Jednak podświadomość może nas niekiedy karać za czyny, jakich się dopuściliśmy. Jednym z jej zadań jest również chronienie nas przed ewentualnymi niebezpieczeństwami.

### **Bezpośredni kontakt z wewnętrzną świadomością**

Zdobyte informacje o podświadomości możesz teraz wykorzystać, wykonując program samodoskonalenia. Będziesz mógł wywrzeć wpływ na wewnętrzną świadomość, odkryć powody zachowań szkodliwych dla zdrowia i przyczyny chorób. Wszystko zależy od tego, czy wpłyniesz na swą podświadomość i maksymalnie wykorzystasz jej siłę po to, aby uwolnić się od cierpienia. Poznanie przyczyn choroby jest w leczeniu najważniejsze. Istnieje wiele metod, które pomagają w uzyskaniu zamierzonego celu.

### **Co z psychoanalizą?**

W celu poznania stanu pacjenta psychoanaliza interpretuje jego sny głównie za pomocą „swobodnych skojarzeń”. Tak brzmi nazwa metody polegającej na wyrażaniu wszystkich myśli bez wyjątku. Pacjent mówi o tym, co tylko przyjdzie mu do głowy, obojętnie, czy się tego wstydzi, czy nie. Zadaniem lekarza jest przekonanie go, że całkowite pozbycie się zahamowań zadecyduje o końcowym efekcie leczenia. Nie każdy jednak potrafi opowiadać o sobie i swoim życiu, dla niektórych jest to przeszkoda nie do pokonania.

Psychoanaliza jest bardzo czasochłonna, ponieważ myśli pacjenta nie muszą od razu koncentrować się na sprawach istotnych dla leczenia. Początkowo z reguły krążą wokół tego, co zupełnie nieważne. Jeśli poddasz się tej terapii, postaraj się najpierw jak najszybciej zapomnieć o nieprzyjemnych zdarzeniach, które cię spotkały. Gdybyś wstydził się opowiadać o sobie, staraj się całkowicie odprężyć. Pomoże ci to, z wizyty na wizytę, coraz bardziej się otworzyć. Dasz sobie w ten sposób szansę na osiągnięcie stanu, który pomoże odnaleźć przyczynę choroby, a potem ją zlikwidować.

Samo rozpoznanie źródła dolegliwości jednak nie wystarczy. Musi jeszcze zostać przeprowadzony w podświadomości „proces trawienia”, czyli zmiana twego wewnętrznego nastawienia. Pomocne mogą być sny, które dostarczają często ważnych wskazówek naprowadzających na to, jak tego dokonać. Jeśli sny nie są pogmatwane i nie zawierają skomplikowanych symboli, łatwo je zinterpretować, ale gdy są zawile, mroczne i początkowo niewiele mówią, wtedy wiedza z zakresu psychoanalizy bardzo się przydaje. Wszystkie ludowe senniki można wyrzucić na śmietnik – nie przydają się zupełnie. Jest jednak już wiele fachowych książek, które mogą być przydatne. Lektura chociażby jednej z nich bez wątplenia przyda się, aby lepiej przeprowadzić autoterapię.

Psychoanaliza pomaga odzyskać zdrowie. Jej przeprowadzenie zajmuje jednak dużo czasu i jest bardzo kosztowne, dlatego tej terapii poddają się przeważnie ludzie zamożni. Trudno zdobyć dokładne dane o jej skuteczności i efektach. Publikacje na ten temat pozwalają jednak przypuszczać, że wyraźne sukcesy uzyskuje się u jednej czwartej pacjentów. Szybsze i bardziej skuteczne są inne metody leczenia. Na przykład podczas analizy hipnotycznej u pacjenta znajdującego się w stanie hipnozy stosuje się metody analityczne. Te same efekty co przy psychoanalizie osiąga się w dużo krótszym czasie. Inne hipnotyczne techniki przynoszą jeszcze lepsze rezultaty.

### **Inne aspekty pisania automatycznego**

Prawdopodobnie nie ma lepszego sposobu wydobycia z podświadomości informacji niż pisanie automatyczne. Musisz pamiętać, że właśnie podświadomość kryje przyczyny problemów emocjonalnych i schorzeń psychosomatycznych. Podczas pisania automatycznego zadaje się podświadomości pytania, a odpowiedzi otrzymuje się pisemnie. Przeszkodą w badaniu może być jedynie silny wewnętrzny sprzeciw.

Automatyczne pisanie jest fascynującym zjawiskiem. Znamienne jest na przykład to, że pojedyncze słowa pisane przez pacjenta nie są przedzielone odstępami, zlewają się ze sobą. Czasem pismo jest wyraźne, ale zdarza się również, że litery są nieczytelne. Proces pisania może następować bardzo powoli, ale bywa też tak, że ręka gna po papierze – albo normalnie, od strony prawej do lewej, albo w kierunku odwrotnym. Niekiedy pismo jest odwrócone o sto osiemdziesiąt stopni. Możliwa jest też kombinacja wszystkich tych sposobów pisania.

### **Inne metody bezpośredniego porozumiewania się z wewnętrzną świadomością**

Automatyczne pisanie nie zawsze ma zadowalający przebieg i nie każdy, głównie z braku czasu, może się mu poddać. W takiej sytuacji sięga się więc po inny, łatwiejszy wariant tego zjawiska. Chodzi o zrozumienie, jak przebiega wiele nieświadomie sterowanych przez nas sygnałów. Zostały one nazwane odpowiedziami ideomotorycznymi. Przy stosowaniu tej metody stawiane pytania muszą być tak sformułowane, aby podświadomość mogła na nie odpowiadać sygnałami oznaczającymi „tak” lub „nie”. Odpowiedzi, zamiast w sposób werbalny bądź pisemny, są udzielane za pomocą przedmiotu trzymanego tak, aby mógł poruszać się ruchem wahadłowym.

### **Metoda wahadełka**

Wahadełko od bardzo dawna jest używane jako narzędzie do przepowiadania przyszłości. My jednak będziemy się zajmować innym jego wykorzystaniem. Interesuje nas wydobycie za jego pomocą informacji z podświadomości. Jest to, mówiąc ogólnie, najprostsza i najszybsza metoda, pozwalająca ustalić przyczyny chorób, i to nie tylko emocjonalnych. Niewielka grupa amerykańskich lekarzy, stomatologów i psychologów – zwana Sympozjum Hipnozy – nauczyła tej techniki tysiące lekarzy. W wielu przypadkach metodę tę stosowali z powodzeniem również psychiatrzy.



Prawie każdy przedmiot może spełnić funkcję wahadełka. Może to być pierścionek, kawałek metalu lub mała kulka. Przedmiot przywiązujemy do nitki lub do łańcuszka o długości 12-17 cm. Aby posłużyć się wahadełkiem, musimy chwycić kciukiem i palcem wskazującym nitkę lub łańcuszek i oprzeć łokieć na stole lub po prostu na kolanie. Tylko wtedy wahadełko może swobodnie poruszać się w czterech podstawowych kierunkach: zgodnie z ruchem wskazówek zegara, przeciwnie do ich ruchu, w poziomie, z lewej do prawej, oraz również w poziomie, od przodu do tyłu. Pierwszy ruch oznacza „tak”, drugi – „nie”, trzeci – „nie wiem”, a czwarty – „na to pytanie nie chcę odpowiedzieć”. Wybór kierunków należy pozostawić podświadomości. Jednak niechęć do udzielenia odpowiedzi ma szczególne znaczenie, ponieważ wskazuje na opór.

Znaczenie każdego ruchu można równie dobrze określać samemu. Lepiej jednak zdać się na podświadomość, gdyż ma ona wtedy większą gotowość do współpracy (jest to jednocześnie dowód na jej zdolność myślenia i oceniania). Kiedy trzymasz w ręku wahadełko, świadomie porusz nim w czterech kierunkach, następnie przez chwilę nie rób nic, po czym zapytaj, który ruch ma oznaczać „tak”. Tego pytania właściwie nie trzeba werbalizować. Wystarczy, że sobie je pomyślisz. Swoją myśl możesz sformułować mniej więcej tak: „Moja podświadomość wybierze jeden z ruchów wahadełka, który oznaczać będzie odpowiedź twierdzącą”. Już po paru sekundach poruszy się ono. Podświadomość sama wybierze ruch oznaczający odpowiedź twierdzącą. Zdarza się jednak, że wahadełko potrzebuje małej chwili, żeby „się rozgrzać”. Obserwuj je z uwagą. Jeśli wkrótce nie zacznie się ruszać, pomyśl sobie kilka razy słowo „tak”. Nie próbuj jednak poruszać nim specjalnie, trzymaj rękę nieruchomo. Wahadełko samo zacznie dawać ci sygnał odpowiedzi. Gdy i tym razem nic się nie stanie, musisz poprosić kogoś, kto pomoże ci sformułować pytanie niezbędne do ustalenia podanych tu czterech odpowiedzi.

Jeśli już raz ustalisz ruch oznaczający „tak”, oczekuj od podświadomości dalszych sygnałów na określenie odpowiedzi „nie”, „nie wiem” i „nie chcę odpowiedzieć”. Prawdopodobnie zachwyci cię konsekwencja, z jaką twoja podświadomość ustala znaki porozumienia, i przebrniesz przez ten etap z powodzeniem.

Wiele osób zapewne zadziwi to, że wahadełko zostanie wprowadzone w ruch, który może być delikatny, ledwo zauważalny, lub obszerny i wyraźny. Nie są to żadne czary! Nawet dla sceptycznego obserwatora będzie to dowód, że podświadomość rzeczywiście myśli, ocenia i potrafi sterować ruchami naszych mięśni. Podczas czytania kontroluje nasze oddychanie, o którym zwykle nie pamiętamy, tak jak podczas chodzenia nie myślimy o wszystkich ruchach do tego potrzebnych. W dzieciństwie, w wyniku bardzo żmudnych ćwiczeń, zakończonych nieraz bolesnymi upadkami, w każdym z nas wykształcił się zmysł pozwalający podświadomości kierować wszystkimi mięśniami potrzebnymi do wykonania określonej czynności. Takie czynności jak np. chodzenie czy oddychanie wykonujemy automatycznie. To samo dzieje się podczas nauki pisania na maszynie. Gdybyśmy świadomie zastanawiali się nad każdym uderzeniem w klawisz, czynność ta przebiegałaby dużo wolniej.

Niewiele jest osób, którym wahadełko w ogóle się nie poruszy. Jeśli jednak z tym się spotkamy, świadczy to o jednoznacznym sprzeciwie podświadomości, która nie chce ujawnić jakiegoś zdarzenia. Lepiej więc – dla naszego dobra – nie dociekać, jaka jest tego przyczyna.

### **Poruszanie się palców**

Za pomocą nieświadomych ruchów palców można również odbierać informacje podświadomości. Metoda ta wymaga więcej czasu i wysiłku niż w wypadku wahadełka. W hipnozie większość osób zdolna jest do nieświadomego poruszania palcami. Ci, którzy nie potrafią wprowadzić przedmiotu na nitce w ruch, doskonale poruszają nieświadomie palcami – i odwrotnie.

Aby wywołać ruchy palców, połóż luźno dłoń na kolanach lub na oparciu krzesła. Palce powinny być wyprostowane, powinny mieć wokół siebie przestrzeń, aby mogły swobodnie się poruszać. Pobudź swoją podświadomość, aby wybrała jeden z dziesięciu palców, którego ruch ma oznaczać odpowiedź „tak”. Jeśli już to wiesz, poproś, aby wybrała teraz dalsze trzy palce do określenia pozostałych trzech odpowiedzi. W żadnym razie nie powinieneś poruszać palcami świadomie! Jeśli już się to zdarzy, możesz sam zdecydować, co ma sygnalizować który palec: np. prawy palec wskazujący może oznaczać „tak”, lewy – „nie”, prawy kciuk – „nie wiem”, a lewy – „nie chcę odpowiedzieć”. Wolno oczywiście użyć i innych palców, jak kto chce.

Obserwuj uważnie swoje dłonie, gdy „wzywasz” podświadomość, aby wykonała określony ruch. Prawdopodobnie w mięśniach palca, który zaraz się poruszy, poczujesz lekkie mrowienie albo przyjmie on określoną pozycję. Kiedy będzie się unosił, zacznie drżeć. Ruch następuje początkowo wolno, potem, w miarę wykonywania ćwiczeń, staje się coraz szybszy. Palec kieruje się w górę albo

powoli, albo szybko i zdecydowanie. Staraj się maksymalnie rozluźnić i nie próbuj nigdy świadomie odpowiadać na zadane pytania.

### **Stawianie pytań podświadomości**

Prawidłowe sformułowanie pytania wymaga wiedzy i umiejętności. W niektórych historiach chorób możemy znaleźć wskazówki na ten temat. Jedno jest pewne, każde pytanie powinno być postawione jasno i jednoznacznie. Nigdy nie zapominaj, że podświadomość rozumie wszystko dosłownie. Czasem może cię zaskoczyć, że wahadełko porusza się wzdłuż przekątnej. Ten nieoczekiwany ruch oznacza, że twoje pytanie nie było wystarczająco jasne albo że podświadomość do końca nie może prawidłowo na nie odpowiedzieć. Jeśli omówioną technikę stosujesz podczas samodzielnego leczenia, wcześniej zapisz sobie sformułowane prosto pytania, które chcesz zadać. Zanotuj także otrzymane odpowiedzi.

Informacje uzyskane od podświadomości możesz wykorzystać też poza autoterapią. Jeśli podejmujesz jakąś decyzję, podświadomość będzie twoim najlepszym doradcą, ponieważ ma dostęp do większej ilości danych niż świadomość. Spytaj najpierw podświadomość, która w wielu sytuacjach może ci pomóc, na przykład w odnalezieniu zagubionych przedmiotów. Jeśli raz nauczysz się tej metody, z pewnością znajdziesz potem wiele okazji, aby z niej skorzystać.

Chciałbym jednak cię odwieść od stosowania jej w celu poznania przyszłości. Znane są bowiem fakty, które przemawiają za tym, że podświadomość rzeczywiście ma wiedzę o tym, co się jeszcze nie zdarzyło. Nie dowiedziono tego jednak naukowo. Prawdopodobnie na pytania dotyczące przyszłości znalazłaby się odpowiedź, bo nasza podświadomość jest na nie przygotowana i chętnie służy pomocą. Chociaż wielce prawdopodobne jest również to, że otrzymane znaki mogą być tworem naszej fantazji, dlatego też próba doradzenia miłośnikowi wyścigów, na którego konia postawić, może drogo kosztować niektórych!

Wraz z wieloma innymi terapeutami przekonaliśmy się, że ideomotoryczne odpowiedzi są zazwyczaj prawidłowe. U większości ludzi podświadomość nie podaje fałszywych informacji, lecz najwyżej mówi, że nie chce na zadane pytanie odpowiedzieć. Wskazany jest więc pewien dystans, zanim ów sygnał zostanie sprawdzony, jednak na ogół można na nim polegać. U patologicznych, nałogowych kłamców podświadomość z założenia daje odpowiedzi niezgodne z prawdą. Są to jednak przypadki bardzo rzadkie.

Jeśli uważamy, że informacja, którą otrzymaliśmy, jest błędna, należy jeszcze raz zastanowić się nad sformulowaniem pytania. Być może nie było ono wystarczająco jasne. W trakcie wieloletniej praktyki przekonałem się, że niejednokrotnie wahadełko lub palce dawały odpowiedź twierdzącą, pacjent zaś na głos wypowiadał zdecydowane „nie”. W każdym z takich przypadków odpowiedź nieświadoma była tą prawidłową odpowiedzią.

Interpretacja snów daje inną możliwość zastosowania metody stawiania pytań. Nawet zdolny i bystry analityk nie zawsze jest pewny znaczenia snu, które da się wyjaśnić za pomocą informacji czerpanych z podświadomości, ponieważ właśnie ona jest autorką snu i zna jego symbolikę. Pomimo że pojawiły się już pewne możliwości wyjaśniania snów, nauka oficjalnie ich jeszcze nie uznała. Bez wątpienia podświadomość potrafi powiedzieć, czy choroba, z którą lekarz ma do czynienia, jest natury organicznej czy fizycznej i jakie ma podłoże: emocjonalne czy psychologiczne. Kiedy lekarz stosuje tę formę diagnostycznego wywiadu, to mimo wszystko opiera się bardziej na wiedzy medycznej niż na nieświadomej wiedzy pacjenta. Gdy zaś ma jakieś wątpiwości, aby się upewnić, może użyć właśnie metody pytań jako dodatkowego źródła wiedzy o chorobie. Okazywało się często, że uzyskana w ten sposób informacja była przydatna.

Kiedyś na przykład przyszła do mnie młoda kobieta, skarżąc się na silny ból w dole brzucha. Dzień wcześniej konsultowała się z ginekologiem, który zbadał ją, żeby rozpoznać, czy chodzi o ciążę pozamaciczną, czy też o coś innego. Nie stwierdził jednak żadnej organicznej przyczyny bólu. Dzień później pacjentka poczuła się gorzej. Zapytała mnie, czy wahadełko może pomóc dowiedzieć się, skąd bierze się ból. Postawiłem kilka pytań. Interesowało mnie zwłaszcza, czy chodzi tu rzeczywiście o ciążę pozamaciczną. Odpowiedź brzmiała „tak”. Natychmiast kazałem pacjentce po raz drugi skonsultować się z ginekologiem, i to jeszcze tego samego dnia, ponieważ bez wątpienia odkryłem przyczynę coraz silniejszych bólów. Przy ponownym badaniu okazało się, że jest to rzeczywiście patologiczna ciąża.

Lekarze i położne, dzieląc się doświadczeniami, odkryli bardzo interesującą rzecz. Uwzględniając obszerną wiedzę o podświadomości, chcieli stwierdzić, czy podświadomość ciężarnej kobiety może poinformować przyszłą matkę o płci nie narodzonego jeszcze dziecka. Okazało się, że tak. Za pomocą wahadełka lub techniki palców przepytano 402 kobiety, z których 360 potrafiło prawidłowo powiedzieć,

czy urodzą dziewczynkę, czy chłopca. W trzech przypadkach pytane wiedziały nawet, że będą miały bliźniaki, i trafnie określiły ich płeć. Tam gdzie nastąpiły pomyłki, kobiety sugerowały się własnym, świadomym życzeniem.

Przy zastosowaniu wahadełka ruchy rąk lub palców są mało zauważalne. Gdyby ich nie było, wahadełko wisiałoby na nitce bez ruchu. Jeśli jednak osoba pytana świadomie kontroluje swoje odpowiedzi, ruchy rąk są widoczne i jednoznaczne, a odchylenia wahadełka od pionu wyraźne.

Przy drugiej omówionej metodzie palec, lekko drżąc, porusza się wolno i równomiernie. Niekiedy musi upłynąć trochę czasu, zanim się wyprostuje. W miarę przeprowadzanych ćwiczeń i zdobywanego doświadczenia ruch staje się silniejszy, a łuk dużo bardziej widoczny. Palec ustawia się powoli, centymetr po centymetrze, w pozycji pionowej. Jeśli kieruje nim świadomość, ruch ten jest zawsze równomierny i szybki, palec zaś mocno się wyprostowuje. Te obserwacje pozwalają stwierdzić, czy osoba pytana powoduje dany ruch świadomie, czy też nie. Należy bowiem pamiętać, że każda zamierzona ingerencja fałszuje odpowiedź. Przy samodzielnym leczeniu stosuje się często także autosugestię, która polega na tym, że świadomie podpowiadany pomysł zostaje przez podświadomość przyjęty. Prawidłowe pytanie jednak wykaże, czy podświadomość chce, żebyśmy otrzymali odpowiedź, którą usiłujemy uzyskać, czy też nie.

### **Inne metody „odkrywania się”**

Istnieje jeszcze jedna metoda zadawania podświadomości pytań. Nie jest ona jednak zbyt dokładna, ponieważ do głosu dochodzi tym razem także świadomość, co często może fałszować wyniki. Zdecydowawszy się na tę metodę, należy postąpić następująco: zamknąć oczy i wyobrazić sobie, że obserwuje się czarną tablicę, następnie należy sformułować swoje pytanie i kazać podświadomości napisać białą kredą na tablicy odpowiedź. Jeśli masz trochę wyobraźni, nie będzie to trudne. Gdy próba okaże się udana, może nie będziesz chciał już sięgać po inną metodę.

Trzeba pamiętać przy tym o jeszcze jednej ważnej rzeczy. Gdyby od razu nie udało ci się zlokalizować przyczyny choroby, wystarczy, że z zamkniętymi oczami przed pójściem spać to sobie zasugerujesz, a następnego dnia nieoczekiwanie wpadnie ci do głowy myśl, która będzie prawidłową odpowiedzią na zadane wcześniej pytanie. Jej treść musisz dokładnie zapamiętać. Naturalnie, nie jest powiedziane, że musi się stać tak, jak pomyślisz, ale spróbować warto. Przedtem uświadom sobie jeszcze, że wiele twoich myśli bierze się właśnie z podświadomości. Według prawa asocjacji, jedna myśl wywołuje następną. Wszystkie te procesy myślowe podlegają świadomej kontroli, ale nie przeszkadza to sądzić, że wiele myśli pochodzi bezpośrednio z podświadomości.

Następny rozdział, a w szczególności przytoczone tam historie chorób, dostarczy wielu wskazówek, jak prawidłowo formułować pytania. Nauczysz się przede wszystkim, jakie pytania należy postawić i jak je formułować. Bez wątplenia użycie metody wahadełka czy palców, aby uzyskać rozwiązanie pewnych problemów, spodoba ci się, ale pamiętaj, że dokładne zbadanie podświadomości to klucz do samopoznania, co umożliwi zrozumienie podłoża problemów charakteru i zachowania, zaburzeń emocjonalnych, chorób, fobii, np. stanów strachu i lęku, oraz wielu innych osobistych problemów. Znając już przyczyny takich zachorowań, jest dużo łatwiej uświadomić sobie, jakie środki pomagają osiągnąć zdrowie, szczęście i sukces.

### **Droga do pisania automatycznego**

Zanim zaczniesz realizować plan samodzielnego leczenia, dobrze by było, gdybyś stwierdził, czy potrafisz nauczyć się pisania automatycznego. Być może masz w tym kierunku naturalne zdolności, co byłoby pomocne. Jeśli potrafisz rysować bazgroły, to najprawdopodobniej nie będziesz miał trudności w opanowaniu tej umiejętności, umożliwiającej dotarcie do głębi podświadomości i znacznie ułatwiającej samoleczenie.

Usiądź, i to najlepiej w wygodnym fotelu. Weź do ręki deskę do krojenia albo tacę, połóż ją na kolanach. Z rolki papieru odetnij dowolny kawałek, jednak co najmniej taki, żeby pokryć całą deskę. Opanowanie pisania automatycznego pozwoli ci odciąć tyle papieru, ile w danym momencie będziesz potrzebował. Gdybyś usiadł przy stole czy biurku, nie dałoby ci to tyle swobody, ile siedzenie w fotelu. Weź miękki ołówek albo dobrze piszący długopis. Chwyć go między kciuk a palec wskazujący i trzymaj pionowo tak, aby końcówka była na papierze. Zaczynij od góry, z lewej strony papieru. Teraz powiedz swojej podświadomości, że musi zacząć sterować twoją ręką i pisać, o czym tylko chce. Napisz swoje imię i nazwisko, trzymając ołówek lub długopis w opisanej pozycji. Zrób kilka kółek i poprowadź z powrotem rękę do lewego górnego brzegu papieru. Odtąd nie wolno ci zrobić żadnego świadomego ruchu. W niektórych przypadkach ręka prawie natychmiast zacznie się ruszać, zazwyczaj jednak potrzebuje paru minut. Jeśli poruszy się sama z siebie, być może będzie rysowała tylko linie

albo geometryczne figury, tak jakby się „rozgrzewała”. Obserwuj dokładnie rękę i koncentruj się na swoistym pulsowaniu mięśni.

Może się też zdarzyć tak, że ręka umknie z naszej świadomości i będziemy mieli uczucie, że nie jest już częścią naszego ciała. Jeśli zaczęła sama pisać, nie próbuj odgadnąć sensu następnego słowa, które się pojawi. Pismo to na pewno nie będzie przypominać zwykłego pisma. Wyrazy będą prawdopodobnie zachodziły jedno na drugie, a ręka będzie się poruszać raz szybko, raz wolno. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy i starać się wyłączyć wszystkie zmysły.

Eksperyment ten należy przeprowadzać przynajmniej przez dwadzieścia minut. Jeśli to konieczne, powtórz go raz jeszcze. Gdy już opanujesz autohipnozę, będziesz na pewno eksperymentować bardzo często. Nie zniechęcaj się jednak, jeśli nie uda ci się pisać automatycznie. Statystyki mówią, że tylko co piąty człowiek może stosować tę technikę bez wysiłku i specjalnych ćwiczeń.

## **PODSUMOWANIE**

W rozdziale tym dowiedziałeś się, że możesz nawiązać bezpośredni kontakt z własną podświadomością i czerpać z niej informacje. Odpowiedzi na pytania uzyskasz za pomocą wahadełka, nieświadomych ruchów palców lub wyobrażenia sobie na czarnej tablicy białego pisma. Może niektórym z was uda się nauczyć pisania automatycznego, a wtedy będą mogli wydobywać z podświadomości więcej szczegółowych informacji o sobie samych.

## **Hipnoza: wielka siła prowadząca do Dobra**

Oczywiście, że każdy chciałby jak najszybciej osiągnąć doskonałość, dlatego też warto zaznajomić się z autohipnozą, której skuteczność w realizacji założonych celów jest zadziwiająca. Wielu osobom fenomen ten wyda się na pewno niezwykle ciekawy. Jeśli raz dobrze zrozumiemy jego działanie, będziemy mogli czerpać korzyści z własnych, często nawet nie uświadomianych zalet. Hipnoza to najłatwiejszy sposób dotarcia do naszej podświadomości. Jest zatem drogą do wywołania zamierzonych zmian w świadomości.

### **Hipnoza jest inna, niż myślisz**

Istnieje sporo niedorzecznych poglądów na temat hipnozy, podzielanych również przez wielu lekarzy. Tymczasem w Ameryce 20-30 tysięcy kobiet rodziło, będąc pod jej działaniem. W tysiącach innych przypadków, tym razem chorobowych, rozpoczęto leczenie, które w jakimś stopniu opierało się na hipnozie. Na nieszczęście fałszywe poglądy na temat hipnozy mocno się rozpowszechniły i ci, którzy mogliby czerpać z niej korzyści, zostają tej możliwości pozbawieni.

Prawie każdy człowiek wierzy, że osoba zahipnotyzowana traci świadomość. Większość z nas się po prostu tego boi. W rzeczywistości jednak pacjent poddany hipnozie nawet w najgłębszym jej stadium jest całkowicie świadom wszystkiego, co się wokół niego dzieje. Wydaje mu się jedynie, że przebywa w stanie swoistego ośpienia czy letargu. Tymczasem jeśli chce, może się ruszać, choć, trzeba przyznać, każdy ruch wydaje się wtedy niezwykle męczący. Podobnie trudno jest mówić. A poza tym stan hipnotyczny różni się tak niewiele od naszej świadomości, że ci, którzy zostają wprowadzeni tylko w lekką hipnozę, twierdzą, że w żaden sposób na nich nie oddziałuje. Takie odczucia są całkiem normalne.

W głębokiej hipnozie natomiast są odczuwane zmiany w stosunku do stanu normalnego. Nawet w średnim stadium czuje się, że coś jest inaczej. Sprawny hipnotyzer próbuje udowodnić pacjentowi, że jest on zahipnotyzowany. Może więc zasugerować osobie, którą poddaje hipnozie, że nie jest ona w stanie otworzyć oczu. Tak też się dzieje, co wprawia pacjenta w zaskoczenie. Sugestia, że ramię jest na tyle ciężkie, iż nie można go podnieść, powoduje, że wykonanie tej czynności staje się dla pacjenta zbyt trudne. W stanie normalnej świadomości mógłby on oczywiście bez trudu zarówno otworzyć oczy, jak i poruszyć ramieniem.

Inny, w istocie nieprawdziwy stereotyp głosi, że osoba hipnotyzowana musi robić wszystko, co jej każe hipnotyzer. Nie jest on jednak wszechmocny i nie może robić z pacjentem wszystkiego, co zechce. Jeśli miałby rzeczywiście tak wielką moc, hipnoza byłaby naprawdę bardzo niebezpieczna. Tysiące ludzi czyta przecież książki o hipnozie i uczy się ją stosować. Między nimi zapewne są i tacy, którzy staraliby się czerpać korzyści z możliwości całkowitego zahipnotyzowania pacjenta. Każde nadużycie hipnozy i przestępstwo dokonane za jej pomocą natychmiast byłoby odnotowywane przez policję i rozgłoszone przez prasę. Nikt poddany hipnozie nie działa wbrew swojej woli. Strach przed

utrata kontroli nad samym sobą może spowodować, że pacjent w ogóle nie podda się jej działaniu, a co najwyżej tylko wstępnej fazie. Obawy tkwią też w błędnym przekonaniu, że osoba zahipnotyzowana mogłaby zdradzić coś, co zawsze chciała zachować wyłącznie dla siebie. Tymczasem każdy człowiek poddany hipnozie może panować nad tym, co mówi. Dlatego podczas hipnozy urzędnik na pewno nie zdradzi tajemnicy państwowej, tak samo jak nie zrobiłby tego poza hipnozą.

Panuje również przekonanie, że podczas hipnozy nie można kłamać i podawać błędnych informacji. Tymczasem jeśli ktoś zechce mówić nieprawdę, nie można mu tego w żaden sposób zabronić.

Pewnego razu młody mężczyzna przyprowadził do mnie swoją żonę z prośbą o poddanie jej hipnozie, ponieważ koniecznie chciał się dowiedzieć, czy jest mu wierna. Był to paranoiczny przypadek zazdrości. Powiedziałem mu, że takie życzenie mogę spełnić tylko za zgodą jego żony i że on sam nie może być obecny podczas hipnozy. Pytanie mógł mi zadać dopiero po seansie. Kiedy znalazłem się z pacjentką sam na sam, zapewniłem ją, że nie musi poddawać się presji męża i że może podczas hipnozy odpowiadać tak, jak chce. Kobieta powiedziała jednak, że nie ma nic do ukrycia i chętnie weźmie udział w seansie. Gdy mąż zadał jej potem wiadome pytanie, zaprzeczyła swojej rzekomej niewierności, co przynajmniej na razie uspokoiło chorobliwie zazdrosnego mężczyznę. Obserwując jego paranoidalny stan, można się było domyślić, że wcześniej czy później znowu zacznie ją podejrzewać. Ponieważ jednak był przekonany, że podczas hipnozy nie można kłamać, dzięki temu nie uzasadnionemu przecież przekonaniu można było uratować ten związek, przynajmniej początkowo.

„Co będzie, jeśli z hipnozy już się nie obudzę?” – to pytanie jest również często zadawane. Coś takiego zdarza się jednak niezwykle rzadko, ponieważ zahipnotyzowany powraca do świadomości niemal natychmiast po wydaniu polecenia, by się obudził. Poza tym osoba hipnotyzowana może się sama obudzić w dowolnym momencie seansu. W tych niewielu przypadkach, kiedy pacjent zwleka z przebudzeniem się, istnieje ku temu zawsze określony powód. Być może boi się powrotu do rzeczywistości i chce pozostać w miłym dla niego stanie. Jeśli hipnotyzer opuści pacjenta, ten obudzi się natychmiast, gdy tylko będzie miał na to ochotę.

### **Czy hipnoza jest niebezpieczna?**

Zdarza się, że niedoświadczony hipnotyzer może wyrządzić pacjentowi krzywdę, zapominając na przykład o ponownym „przywróceniu” odczuwania bólu, które usunął w czasie hipnotycznej narkozy. Z reguły sugestie tego rodzaju tracą szybko swoje działanie. Nie ma sensu poddawać się hipnozie, którą przeprowadza ktoś zupełnie przypadkowy, kto niewiele wie o tym zjawisku. Odpowiednio wykształcony lekarz, psycholog albo stomatolog zna ewentualne zagrożenia związane z tym stanem i bez trudu ich unika. Hipnotyzerowi nie wolno jednak podczas zamykania poszczególnych stadiów hipnozy pominąć jakiegokolwiek sugestii czy zjawiska, do którego dotarł hipnotyzując pacjenta. Jest to jedyny środek ostrożności, o którym trzeba bezwzględnie pamiętać.

Autohipnozę poznało już tysiące ludzi, mimo to w wielu przypadkach musiałem prostować twierdzenia o jej negatywnych skutkach.

Książka ta nie jest podręcznikiem autohipnozy. Ci, którzy chcą to zjawisko bliżej poznać, powinni zaopatrzyć się w fachową lekturę z tego zakresu.

### **Dlaczego lekarze tak rzadko stosują hipnozę?**

Istnieje ku temu wiele powodów. Niektórzy podzielają niezrozumiałe obawy laików. Wielu z nich odwołują się do fachowych medycznych pism i popularnych magazynów. Większość zamieszczonych tam artykułów wychodzi spod pióra psychiatrów, którzy sprzeciwiają się stosowaniu wszelkiego rodzaju hipnozy, chyba że sami ją przeprowadzają.

Tymczasem Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne zaleca lekarzom stosowanie metod psychoterapeutycznych, a Amerykański Związek Lekarzy popiera to zalecenie.

Jednym z głównych powodów rzadkiego stosowania hipnozy jest więc chyba tylko brak czasu. 30-40 (albo więcej) minut potrzeba na przeprowadzenie prostej hipnotycznej terapii. Bardzo zajęty lekarz przyjmuje w ciągu dnia 40-50 pacjentów, dlatego rzadko może pozwolić sobie na tak długie zajmowanie się pacjentem. Niektórzy w ciągu dnia przyjmują nawet 80 pacjentów! Trudno jest więc wtedy poświęcić choremu wystarczająco dużo czasu.

Dr David Check z San Francisco, jeden z najlepszych amerykańskich ginekologów, z długoletnią praktyką w stosowaniu hipnozy, opublikował w „North West Medicine” (luty 1962) artykuł, w którym opisał nieprawdziwe obawy i godny pożałowania stan wiedzy na temat hipnozy. Posłużył się przy tym

ankietą, którą rozesłano do 930 kalifornijskich psychiatrów. Tylko pięćdziesięciu z nich przyznało się do stosowania hipnozy w swojej praktyce lekarskiej i tylko dwudziestu z pięćdziesięciu pytanym powiedziało, że uważa tę metodę za wartościową. Po nawiązaniu osobistych kontaktów z dwudziestoma z nich mogę powiedzieć, że lekarze ci uznali terapię hipnotyczną za bardzo wartościowy sposób leczenia.

Najwidoczniej coś jest tu nie tak, jeśli tylko 2% ankietowanych psychiatrów uznaje hipnozę za pożyteczną. Dlaczego zdaniem dwudziestu jest ona bardzo wartościowa i przydatna, a trzydziestu, którzy ją stosowali, nie ceni hipnozy? Ci ostatni prawdopodobnie niedostatecznie zrozumieli mechanizm funkcjonowania terapii, dlatego też nie mogli użyć jej odpowiednio skutecznie – w przeciwnym wypadku musieliby z pewnością uznać jej wartość terapeutyczną.

Zmusza to do postawienia smutnej tezy, że blisko 98% psychiatrów w Kalifornii nie docenia naukowo dowiedzionej wartości leczenia za pomocą hipnozy. Prawdopodobnie taki sam procent lekarzy w całych Stanach Zjednoczonych ma do niej stosunek ambiwalentny. Całkiem inna sytuacja jest w Rosji. Tam większość psychiatrów stosuje ten rodzaj terapii.

Innym powodem braku zainteresowania w kręgach medycznych tą metodą jest ograniczona możliwość poznawania jej przez lekarzy na uniwersytetach czy nawet już w trakcie zawodowej pracy. W Stanach Zjednoczonych zaledwie trzy albo cztery uniwersytety proponują kursy hipnozy. Na kursach około 15-18 tys. lekarzy, stomatologów i psychologów, miało okazję poznać techniki hipnozy, wynikało to jednak głównie z ich osobistego zainteresowania. W 1952 roku przekonałem się, że takie kursy powinny być przeprowadzane przez grupę specjalistów. Dotychczas udało się zorganizować około 76 sympozjów, na których starano się zaznajomić lekarzy z problemem hipnozy. Odbływały się one w różnych miastach Ameryki, w Kanadzie, Meksyku i w kilku krajach karaibskich. Później zorganizowano wiele podobnych grup. To chyba dzięki nim zainteresowanie hipnozą doprowadziło do powstania dwóch stowarzyszeń specjalistów, liczących łącznie ponad 4000 członków. Oba publikują raz na kwartał fachowe pismo poświęcone hipnozie. Ich członkowie dobrze orientują się w tej dziedzinie, ale nie tylko oni, bo przecież nie wszyscy hipnoterapeuci należą do tych organizacji. Są również lekarze, którzy metodę tę znają, ale z podanych tu powodów nie używają jej wcale lub bardzo rzadko.

### **Kilka charakterystycznych cech hipnozy**

Osoba poddająca się hipnozie może zostać wprowadzona w stadium lekkie, średnie lub głębokie. W stadium lekkim występują z reguły następujące objawy: odprężenie połączone z chęcią poruszania się, mruganie opuszczonych powiek i niemożność podniesienia ich na skutek sugestii, splecenie palców obu dłoni, zniechęcenie, uczucie ciężkości, głównie w rękach i nogach, odrętwienie kończyn, obezwładnienie mięśniowe oraz łatwość ich zastoju, właściwie w każdym położeniu. Kilka tych zjawisk będzie omówionych później.

W średnim stadium transu pojawić się mogą: całkowite odrętwienie ciała, częściowe albo pełne znieczulenie każdej części ciała na ból, jeszcze większe odprężenie, zaraz po przebudzeniu częściowy zanik pamięci, o ile był wynikiem działania sugestii, silne zmęczenie, możliwość kontrolowania organicznych funkcji, np. krwawienia i wydzielania śliny.

W stanie głębokiej hipnozy dochodzi zazwyczaj do całkowitego powrotu pamięcią do wcześniejszych lat życia, następuje otwarcie powiek bez budzenia się (zdarza się to również w stadium środkowym), całkowite znieczulenie na ból, całkowity zanik pamięci, możliwość sterowania funkcjami ciała, pozytywne albo negatywne halucynacje wszystkich pięciu zmysłów oraz zniekształcenie czasu. Są to symptomy, które zgadzają się z opisami większości lekarzy stosujących hipnozę w swojej praktyce.

Pohipnotyczne sugestie mogą działać w każdym stadium, nawet jeśli prawdopodobieństwo ich realnego wystąpienia zwiększa się wraz z głębszym hipnotyzowaniem. Pacjent poddawany jest im podczas hipnozy, ale zaczynają one oddziaływać dopiero po przebudzeniu.

Obserwacja symptomów, pewne testy oraz wydobywanie informacji przez psychomotoryczne reakcje (opisane w następnym rozdziale) pozwalają ocenić głębokość hipnotycznego snu. Niektóre wymienione tu objawy są typowe dla każdego z trzech stadiów, nawet jeśli istnieje różnica w indywidualnych reakcjach. Dlatego niektórzy są w stanie osiągnąć niewrażliwość na ból dopiero w stadium głębokiej hipnozy, inni natomiast już w stadium lekkim.

Najważniejszym fenomenem w autoterapii jest częściowe cofnięcie się w czasie. Oznacza to możliwość powrotu do wcześniejszych lat życia i ponownego ich przeżycia wszystkimi pięcioma zmysłami. Jest to jednak coś więcej niż zwykłe wspomnienie. Całkowita regresja, którą czasem

określa się jako ponowne ożywienie, nie jest oczywiście stanem fizycznym. Fenomen ten wymaga bardzo głębokiego stadium hipnozy i byłoby dziwne, jeśli udałoby się go wywołać tylko autohipnozą. Kiedy hipnotyzer sugeruje pacjentowi cofnięcie się do wcześniejszych lat życia, ten, poddany sugestii, ulega całkowitej regresji i dociera do określonego miejsca w przeszłości. Oddziaływanie sugestii, która mówi, że pacjent ma pięć lat, powoduje, że zaczyna się on zachowywać tak jak pięciolatek. Oczywiście nie jest on w tym przypadku świadomy, że znajduje się w hipnozie. Badania naukowe wykazały, że przeniesienie się zmysłami do wcześniejszych lat nie jest przeżyciem pozornym, lecz rzeczywistym.

Stan częściowej regresji większość ludzi osiąga bardzo szybko, bo nawet już przy lekkiej hipnozie. Pacjentowi wydaje się wtedy, że wrócił do wydarzeń z wcześniejszych lat i jeszcze raz przeżywa je wszystkimi zmysłami. Jednocześnie nie traci on ciągłości odczuwania rzeczywistości – chodzi tu więc o pewien rodzaj dwoistości przeżyć. Ten typ regresji jest dla psychoterapii i autoterapii najbardziej przydatny, ponieważ łatwo ją wywołać, a pacjent jest zdolny do analizowania podczas jej przebiegu tego, co czuje. Jest nawet w stanie ocenić działanie jakiegoś ważnego przeżycia i odnieść je do teraźniejszości. Podczas regresji całkowitej nie ma ani możliwości takiego spojrzenia, ani możliwości rozumienia, ponieważ pacjent patrzy na te lata z takiego samego punktu widzenia jak wtedy, kiedy rzeczywiście je przeżywał. Przy obu rodzajach regresji jednak powrócić można nawet do bardzo wczesnych chwil naszego życia, których normalnie nigdy nie mogliśmy sobie przypomnieć. Przykłady takie zostaną podane później.

### **Nieraz poddawałeś się hipnozie**

W zależności od tego, ile masz lat, w stan spontanicznej autohipnozy wprowadzałeś się już setki, jeśli nie tysiące razy. Każdego dnia wpadamy w trans, nawet jeśli nie nazywamy go autohipnozą.

Dr Griffith Williams z Uniwersytetu Rutgersa takie spontaniczne stany opisał w artykule w *Experimental Hypnosis* (New York: Macmillan, LeCron Editor). Dowiadujemy się stamtąd, że w przypadku marzeń dziennych chodzi właśnie o lekki, a czasem nawet głęboki stan hipnozy. Kiedy koncentrujemy się na czymś bardzo mocno: na książce, filmie, programie w telewizji, czasem nawet naszej pracy, to nieświadomie łatwo popadamy w stan hipnozy. Powtórzmy za Estabrooksem, że można stwierdzić, iż w transie znajdujemy się wtedy, gdy tylko coś silniej przeżywamy, np. złość albo strach. Wiele osób popada w spontaniczną hipnozę prawie zawsze podczas kościelnych uroczystości, szczególnie gdy towarzyszy im muzyka albo specjalne rytuały. Prawie każdy kierowca może przypomnieć sobie sytuację, w której przeżył na pustej szosie stan autohipnozy. Wystarczy rozluźnienie za kierownicą, wzrok skupiony na białych pasach, monotonny szum silnika – i nagle kierowca uświadamia sobie, że właśnie minął małe jakieś miasto. Była to autohipnozą, kierowca przeżył lekki zanik pamięci i się przebudził.

Kiedy już wiesz, że spontaniczne popadanie w hipnozę to coś całkiem normalnego, niemal codziennego, powinieneś pozbyć się strachu przed poddaniem się hipnozie i przed jej zastosowaniem.

### **PODSUMOWANIE**

W rozdziale tym dowiedziałeś się sporo o hipnozie. Jeśli zostanie ona prawidłowo przeprowadzona, jest całkowicie bezpieczna. Fachowcy wiedzą, jak ominąć kilka ewentualnych niebezpieczeństw. Pamiętaj jednak, że stosowanie autohipnozy nie niesie ze sobą żadnego zagrożenia. Podczas jej trwania zachowujemy pełną świadomość i nigdy nie tracimy przytomności umysłu. Obojętnie, jak głębokie stadium osiągniemy, nigdy nie tracimy kontroli nad samym sobą.

Tysiące lekarzy w swojej praktyce używa hipnozy, dokładnie zaznajomiwszy się z fenomenem tego zjawiska. Spontaniczne stany hipnotyczne, w które popadamy na co dzień, są całkiem normalne i ta świadomość powinna całkowicie uwolnić od strachu przed stosowaniem hipnozy.

### **Autohipnoza – klucz do szczęśliwszego życia**

Kiedy już wiesz, na czym tak naprawdę polega hipnoza, powinieneś spróbować opanować technikę autohipnozy. Będziesz z niej na pewno czerpał wiele korzyści. Znajdując się w stanie hipnozy, możesz łatwo wywierać wpływ na swoją podświadomość i powodować, że zaczniesz ona pracować dla ciebie.

Większość osób opanowuje autohipnozę dość szybko, choć zdarzają się i takie, dla których jest to dosyć trudne. Niektórzy osiągają ten stan niemal natychmiast, to znaczy już za pierwszym razem. Pomagają w tym określone ćwiczenia, które są przydatne nie tylko przy nauce tej metody. Opanować

autohipnozę może jednak każdy. Czasem potrzeba jedynie trochę więcej prób. Najszybszą i najprostszą metodą nauczenia się jej jest konsultacja z lekarzem albo psychologiem, który na co dzień praktykuje hipnozę w leczeniu swoich pacjentów. Wystarczy niekiedy jedna albo dwie wizyty u specjalisty. (Strzeż się jednak każdego, kto chwali się, że jest hipnotyzerem!)

Kiedy terapeuta wprowadzi cię w stan hipnozy, dostaniesz od niego pohipnotyczną sugestię, która umożliwi ci później wejście w autohipnozę. Lekarz wypowie krótkie zdanie, które zainicjuje autohipnozę albo pogłębi stadium, w które się już wprowadziłeś. Za każdym razem, kiedy powtarzasz w myślach sugestię lekarza, zapadasz powoli w trans. Po paru takich ćwiczeniach nie powinieneś mieć żadnych kłopotów z osiągnięciem głębokiego stadium hipnozy.

### **Metoda autohipnozy**

Gdyby się okazało, że nie masz możliwości poddania się hipnozie przeprowadzanej przez inną osobę, to poniższe techniki powinny być pomocne w opanowaniu autohipnozy. Później nie będziesz ich już potrzebował.

Prawie każdy przedmiot może ułatwić znalezienie się w stanie hipnozy – obraz na ścianie, plama na obrusie, dosłownie wszystko, w co bez trudu da się intensywnie wpatrywać. Pomocny okazać się może np. płomień świecy. Drżący ogień ma działanie hipnotyczne. Również palące się drewno w kominku ułatwia osiągnięcie tego stanu. Nadaje się do tego celu także kryształowe wahadełko. Oddziaływanie tych wszystkich rzeczy może być większe, jeśli w tle będzie cicha, spokojna muzyka.

Usiądź wygodnie w fotelu albo wyciągnij się na tapczanie. Wpatruj się w płomień (albo jakiś inny przedmiot), odetchnij głęboko trzy razy i postaraj się rozluźnić. Nie musisz nic mówić, wystarczy, że przywołasz w myślach określone sugestie. Na przykład: "Patrzę na płomień i moje powieki stają się coraz cięższe i cięższe. Zaraz będą tak ciężkie, że same się zamkną. Za chwilę przejdę w stan hipnozy". Myśl tę każdy może oczywiście wypowiedzieć własnymi słowami i powtarzać ją wielokrotnie, obserwując, jak zapada się w hipnozę. Kiedy poczujesz, że powieki robią się ciężkie, pozwól im opaść. Na ten pierwszy etap wystarczy ci minuta albo dwie. Dłuższe wpatrywanie się jest zbyteczne.

Kiedy tylko zamykasz oczy, powinieneś już mieć przygotowane hasło, które będzie sygnałem dla twojej podświadomości, że może przenieść cię w stan hipnozy. Może to być zdanie "Teraz się rozluźnij" albo każde inne, które działa odprężające. Słowo "teraz" jest bardzo ważne, ponieważ oznacza natychmiastowość, a nie jakiś przypadkowy moment. Zdanie to powinieneś powtórzyć wolno trzy razy. Teraz rozluźnij wszystkie mięśnie. Zaczynaj od nóg: odpręż mięśnie prawej nogi, zaczynając od palców w kierunku bioder; to samo staraj się zrobić z mięśniami nogi lewej. Porusz palcami obu nóg, potem napnij wszystkie mięśnie, a następnie je rozluźnij. Teraz rozluźnij mięśnie żołądka, brzucha, a potem piersi. Prawdopodobnie zauważysz, że twój oddech staje się wolniejszy i wydobywa się z dolnej części płuc – określa się to oddychaniem przeponą.

W niektórych przypadkach na początku hipnozy występuje szybsze niż zwykle oddychanie i przyspieszony puls. Kiedy znajdziemy się już w stadium głębokim, oddychanie i puls uspokajają się. Teraz przychodzi czas na rozluźnienie mięśni pleców, barków i karku (tu często występuje napięcie), potem ramion – aż po same koniuszki palców. Wraz z coraz głębszym zapadaniem w hipnozę mięśnie twarzy będą rozluźniały się same.

Typowymi objawami hipnozy są wygładzenie mięśni twarzy i specyficzny lekki wyraz zapatrzenia się. Teraz możesz przejść do kolejnego stadium. Najlepiej powtórz w myślach kilka razy: "Zapadam się głębiej i głębiej". Wyobraź sobie, że znajdujesz się na początku ruchomych schodów (jeśli nie odczuwasz przed nimi lęku). Wyobraź sobie też po lewej i prawej stronie schodów poręcze, które suną do przodu. Teraz odliczaj wstecz – od dziesięciu do zera, zacznij liczyć w momencie, gdy wstąpisz na schody i obie ręce położysz na poręczach, a stopnie będą powoli niosły cię coraz dalej. Kiedy doliczysz do zera, natychmiast opuść w myślach ruchome schody.

Na samym początku, kiedy jeszcze uczysz się autohipnozy, powinieneś trzy razy zjechać schodami w dół. Nie zapomnij przy tym za każdym razem odliczać wstecz, od dziesięciu do zera. Jeśli będziesz się starać, jedno ćwiczenie wystarczy. W wypadku gdy boisz się jeździć ruchomymi schodami (jak często zdarza się to u kobiet), możesz zamiast tego wyobrazić sobie podobną sytuację z windą albo klatką schodową.

Pewnego razu jeden z pacjentów powiedział mi, że nie lubi liczenia w tył i zapytał, czy może zamiast tego po prostu wjechać na górę. Dlaczego nie? Istnieje co prawda związek pomiędzy poruszaniem się do tyłu a słowem "dalej", ale jeśli ktoś woli, to może przecież jechać schodami w górę i zamiast słowa "dalej" powtarzać "wyżej". Po takim "odliczaniu" znajdziesz się prawdopodobnie w lekkim stadium hipnozy. Może się też zdarzyć, że już po pierwszym ćwiczeniu osiągniesz jej głębokie



stadium. Odpowiednia sugestia pomaga jeszcze mocniej poddać się hipnozie. Problem polega na tym, aby w myślach znaleźć się w miejscu, gdzie poczujesz się odprężony i rozluźniony. Nieważne, czy będzie to nad morzem czy jeziorem, w górach, podczas łowienia ryb, żeglowania czy po prostu w twoim pokoju – najważniejsze, żebyś poczuł tam przyjemny odpoczynek. Twoja fantazja pomoże ci w osiągnięciu głębokiego stadium hipnozy.

Każdy, kto dopiero poznaje hipnozę, zadaje sobie pytanie, czy na pewno uda mu się ten eksperyment przeprowadzić. Tymczasem najważniejsze jest, aby wewnętrzne nastawienie do końcowego rezultatu było pozytywne. Podczas początkowych ćwiczeń powinno być ci obojętne, czy osiągniesz stan hipnozy, czy nie. Nie próbuj nic robić na siłę. Cel, który sobie postawiłeś, przyjdzie z czasem sam dzięki ćwiczeniom. Każde napięcie będzie tylko przeszkodą, dlatego dobrze by było, abyś przyjął postawę pasywną. Warto jednak powiedzieć sobie, że uda ci się poddać hipnozie. A wtedy prawdopodobnie tak właśnie się stanie.

### **Jak mierzymy głębokość hipnozy**

Poszczególne stadia hipnozy są zmienne. W głębokiej fazie poczujesz falowe poruszanie się, będziesz powoli zapadać się w dolinę i tak samo szybko podnosić się z niej. Odczucia te są jednoznacznym dowodem, że znajdujesz się w dosyć głębokim stadium hipnozy.

Poszczególne stadia określa się jako lekkie, średnie lub głębokie (najgłębsze nazywane jest niekiedy somnambulizmem). Podczas początkowych sześciu ćwiczeń nie zastanawiaj się w ogóle nad tym, jak daleko udało ci się wejść w hipnozę. Dowiesz się tego od swojej podświadomości. Przeprowadzone doświadczenia dowiodły, że pomiary ideomotoryczne poszczególnych faz podświadomości są bardzo dokładne, przy czym ich rodzaj wybieramy często sami mimowolnie. Lekkie stadium osiąga głębokość od 1-50 cm, średnie – 51-100 cm, a głębokie – 101-150 cm. Najgłębsze stadium hipnozy nazywane jest transem całkowitym. Żeby ten stan osiągnąć, nawet człowiek obdarzony wspaniałymi zdolnościami medialnymi potrzebuje wielu godzin indukcji. Tymczasem w przypadku autohipnozy coś takiego zdarza się zupełnie wyjątkowo. Stadium to ma znaczenie tylko w naukowych eksperymentach, dlatego głębokość hipnotyczną można równie dobrze pominąć.

Kiedy znajdujesz się w hipnozie, jej głębokość możesz ustalić za pomocą palców, które odpowiadają na zadane pytania. Po "przebudzeniu się" warto użyć tej metody lub techniki wahadełka, żeby dowiedzieć się od podświadomości, do jakiej głębokości hipnozy udało ci się dojść.

Twoje pytania powinny być formułowane w następujący sposób: "Jakie było dzisiaj najgłębsze stadium – 20 cm czy więcej?" Jeśli odpowiedź brzmi "nie", powinieneś zapytać: "Czy było to 15 cm, czy więcej?" Jeśli jednak na twoje pierwsze pytanie padła odpowiedź "tak", możesz następnie zapytać, czy osiągnąłeś głębokość 25 cm itd. Zmniejszając wartości, otrzymasz wynik bardzo dokładny. Wahania  $\pm 5$  przy każdym następnym są zupełnie zadowalające.

### **Przebudzenie – rozluźniony i wypoczęty**

Jeśli chcesz się przebudzić, wystarczy że sobie to pomyślisz, formułując swą wolę następująco: "Teraz budzę się". Policz powoli do trzech albo, jeśli wolisz, do pięciu; każdy w tej sytuacji, bez wyjątku, czuje się rozluźniony, wypoczęty i będzie miał niespotykane dobre samopoczucie. Żeby wzmocnić ten efekt, wystarczy powtórzyć odpowiednią sugestię. Niektórzy czasem narzekają, że po przebudzeniu odczuwają lekki ból głowy. Tymczasem wcale nie musi się tak zdarzać, ponieważ można temu zapobiec przez odpowiednią sugestię.

W hipnozie czas upływa bardzo szybko. Czasem myślisz, że minęło pół godziny, chociaż upłynęło zaledwie parę minut. Jeśli na początku hipnozy czułeś się już bardzo zmęczony, niewykłuczone, że w trakcie zaśniesz. Zasugeruj więc sobie, że pozostaniesz w stanie hipnozy tak długo, aż się przebudzisz. Przy czym sam możesz regulować, jak długo chcesz być zahipnotyzowany. Obserwując płomień, albo jeszcze zanim zaczniesz odprężać się, nie zapomnij zasugerować sobie, że po kilku minutach, lub po czasie określonym z góry przez siebie, sam się obudzisz. Jest to absolutnie pewny i niezawodny sposób wyjścia z autohipnozy.

Głębokie stadium hipnozy charakteryzuje się letargiem zarówno ciała, jak i duszy. Byłoby dosyć trudno jednocześnie ruszać się i intensywnie myśleć. Niektórzy mogą mieć także kłopoty ze skoncentrowaniem się na jednym obiekcie, dlatego bardzo ważne jest, aby, stosując odpowiednie sugestie, nie dochodzić nigdy do stadium głębszego niż średnie. Na ogół idealne dla autohipnozy jest stadium 35-55 cm. Nawet w jej lekkiej fazie można się wiele o sobie dowiedzieć. Optymalna jest jednak średnia faza.

Powtórz każdą sugestię przynajmniej trzy razy, a potem daj swojej podświadomości trochę czasu, aby przyjęła proponowaną przez siebie myśl. W tym czasie skoncentruj się na czymś, co nie ma z tą sugestią nic wspólnego.

### **Ćwiczenia autohipnotyczne i określanie ich rezultatów**

Żeby w ogóle osiągnąć stan hipnozy, a potem go pogłębić, początkowe ćwiczenia powinny zajmować przynajmniej dwadzieścia minut, najlepiej zaś pół godziny. Podczas pierwszych trzech, czterech razy nie powinieneś próbować określać stadium, do jakiego udało ci się dojść, ponieważ marny wynik łatwo może cię zniechęcić, a przy każdym kolejnym ćwiczeniu zagłębiasz się bardziej w stan hipnotyczny. Po ośmiu, dziesięciu próbach powinieneś być w stanie osiągnąć maksymalną dla siebie głębokość. Rezultat swojej pracy sprawdzaj jednak najwcześniej dopiero po pięciu próbach, naturalnie, jeśli jesteś całkowicie pewien, że już po pierwszym albo drugim razie dotarłeś na zadowalający cię poziom. Badanie wyniku pozwoli uzyskać kilka interesujących i cennych zjawisk hipnotycznych.

Na pierwszy test składa się tzw. lewitacja ręki. Najpierw musisz poddać się hipnozie. Rozluźniasz całkowicie ręce. Jeśli jesteś praworęczny, całą uwagę skupiasz na prawym ramieniu, jeśli jesteś leworęczny – na lewym. W obu rękach możesz poczuć pewien ciężar. Postaraj się jednak poddać sugestii, że znika on. Wyobraź sobie, jak się stopniowo oddala.

Następnie pomyśl: "Moja ręka staje się coraz lżejsza i lżejsza. Jej ciężar znika. Ręka stanie się zaraz lekka jak piórko. Teraz powoli unosi się do góry, zgina w łokciu i kieruje się w górę. Wkrótce dotknie mojej twarzy".

Może się zdarzyć, że w całej ręce poczujesz "stan nieważkości". Zanim minie, spostrzeżesz jednak lekki ruch palców. Potem całe ramię uniesie się w górę. Sugestię powtarzaj wielokrotnie. Nie staraj się świadomie ruszać ręką ani hamować jej ruchów. Ona sama podniesie się w górę, steruje nią nasza podświadomość.

Zanim ręka dotknie twarzy, może upłynąć mniej lub więcej czasu, w zależności od indywidualnych predyspozycji. Jedni mogą potrzebować na to kilku minut, inni kilkunastu. Im wyżej ramię się unosi, tym szybszy jest jego ruch (można próbować sobie to również sugerować) i znika tendencja do cofania się. Kiedy tylko ręka dotknie twarzy, pozwól opaść jej i przyjąć wygodną pozycję. Udany test oznacza, że na pewno osiągnąłeś lekkie stadium hipnozy. Jeśli stanie się inaczej, zacznij ćwiczenie od nowa.

### **Test z powiekami i splecionymi dłońmi**

Inny test polega na tym, że zamykasz mocno oczy i sugerujesz sobie, że kiedy policzysz do trzech, nie będziesz już mógł ich otworzyć. Najlepiej powtarzaj w myślach: "Im bardziej próbuję otworzyć oczy, tym mocniej się zamykają". Potem powtarzaj następujące sugestie:

1. Moje powieki skleją się, skleją się.
2. Mam wrażenie, że są zespawane, zespawane, i nie mogę ich już otworzyć.
3. Teraz moje powieki są zamknięte, bardzo mocno zamknięte.

Powtarzaj słowo "zamknięte" i próbuj otwierać powieki. Test uda się, gdy poczujesz, że nie możesz otworzyć oczu, nawet jeśli będziesz próbował to zrobić. Jeśli podświadomość raz przyjęła którąś z tych sugestii, to zablokowała w ten sposób impulsy nerwowe, które pozwalają rozewrzeć powieki. Takie sugestie powinny być stopniowo przyswajane przez naszą podświadomość, aby każda z nich mogła zadziałać. Niczego jednak nie przyspieszajmy.

Podobny do tego test przeprowadza się za pomocą splecionych ze sobą dłoni. Palce jednej dłoni wsuwasz w palce drugiej tak, że wewnętrzne powierzchnie obu dłoni skierowane są na zewnątrz. Teraz spróbuj ścisnąć mocno palce i kostki, a następnie zasugeruj sobie, że nie możesz już rozłączyć rąk. Zastąp powtarzane we wcześniejszych sugestiach słowo "powieka" słowem "ręka". Możesz również trzymać ręce przed sobą, silnie je ściskając.

### **Sugestie przy autohipnozie**

Jeśli poddanie się hipnozie za pomocą opisanej tu metody przychodzi ci z trudem, prawdopodobnie potrzebujesz dłuższej indukcji. Musisz więc albo zwiększyć liczbę sugestii, albo właściwie zastosować rozmowę indukcyjną. Po trzykrotnym powtórzeniu podstawowego zdania, zanim jeszcze przekroczysz próg ruchomych schodów, postaraj się przyswoić sobie taką sugestię: "Leżę wygodnie i odprężam się wraz z każdym oddechem. Moje oczy są zamknięte i stopniowo zauważam, jak ogarnia mnie przyjemne uczucie braku jakichkolwiek życzeń i potrzeb. Wchodzę w stan hipnozy i

odprężam się coraz bardziej. Moje ramiona i nogi zaczynają stawać się ciężkie. Jest tak, jakby nie było żadnych problemów. Już nic mnie więcej nie poruszy. Czuję się świetnie. Z każdym oddechem dochodzę do coraz głębszego stanu hipnozy. Licząc wstecz, wyobrażam sobie ruchome schody (windę albo klatkę schodową), przy każdej liczbie jestem w coraz głębszej hipnozie".

Można nauczyć się tego wprowadzenia na pamięć lub wyrażać jego sens własnymi słowami. Najważniejsze, by zachować w sobie tę myśl. Jeśli chcesz zasugerować swojej podświadomości te zdania, zastosuj technikę ruchomych schodów. W ten sposób łatwo pogłębiasz stadium hipnozy. Przekonasz się, że każde następne ćwiczenie przyjdzie ci dużo łatwiej i szybciej.

### **Kilka zastosowań autohipnozy**

Autohipnoza może mieć zastosowanie w wielu sytuacjach. Jest ona najlepszą z dostępnych metod, aby przezwyciężyć bezsenność. Jeśli masz problemy z zasypianiem, poddaj się, najlepiej przed pójściem spać, autohipnozie. Możesz sobie zasugerować, że bezpośrednio z hipnozy przejdiesz w naturalny sen. Użyj przy tym następujących sformułowań: "Jestem odprężony, chce mi się coraz bardziej spać. Za kilka chwil zapadnę w głęboki sen i prześpię spokojnie całą noc". Po tej sugestii skieruj swoje myśli na coś miłego i staraj się więcej nie myśleć o swoim problemie. Jeśli metodę tę zastosujesz prawidłowo, to na pewno nie będziesz miał kłopotu z zaśnięciem.

Bezsenność bywa niekiedy neurotycznym symptomem. W takim przypadku sama sugestia może być niewystarczająca, żeby ją pokonać. Najpierw trzeba poznać jej przyczyny. Metody leczenia tego rodzaju bezsenności omówione zostaną w następnych rozdziałach.

Autohipnoza ma jeszcze wiele innych zalet. W ciągu dnia daje poczucie odprężenia, przeciwdziała bowiem zmęczeniu. Jeśli pod koniec dnia czujesz się zmęczony i masz jeszcze coś do zrobienia, to kilka chwil hipnozy wraz z tą sugestią sprawi, że obudzisz się świeży, wypoczęty; będziesz pełen sił żywotnych.

Korzyść przynieść może również opanowanie technik hipnotycznej narkozy. Odcięcie się od bólu po bolesnej wizycie u stomatologa lub po ciężkim wypadku sprawi nam ogromną ulgę. Ból fizyczny ma jednak praktyczny sens, dlatego powinieneś zwalczać go tylko wtedy, jeśli jest to naprawdę konieczne. Dolegliwości w obrębie brzucha mogą wskazywać na przykład na zapalenie wyrostka robaczkowego. Uśmierzenie ich w tym miejscu mogłoby grozić śmiertelnym niebezpieczeństwem. Czasem też hipnozie poddawani są pacjenci w nieuleczalnych stadiach raka, by przynieść im ulgę w ostatnich godzinach. Hipnotyczna narkoza powinna być jednak stosowana dopiero wtedy, gdy odcięcie od bólu jest absolutnie konieczne.

Autohipnoza może również pomóc w nauce. Jeśli dobrze opanujesz jej technikę, będziesz mógł otwierać oczy i nie budzić się. Pozostając wtedy w transie, będziesz w stanie nawet się uczyć. Koncentrację, zdolność przyswajania wiadomości, także umiejętność zdawania egzaminów można poprawić, poddając się hipnozie. Jeśli chcesz podczas hipnozy mieć otwarte oczy, to musisz sobie zasugerować, że z otwartymi powiekami jeszcze bardziej zapadasz się w stan hipnotyczny. Inaczej będziesz się budził ze snu albo łatwo przechodził w lżejsze stadium hipnozy. Spowodowane jest to stałą funkcją naszego rozumu, który sugeruje, że otwieranie oczu to budzenie się.

### **Jak autohipnoza pomogła pewnej nauczycielce**

Pewna nauczycielka uczyła na wakacyjny kurs geometrii, chcąc w ten sposób podnieść swoje kwalifikacje zawodowe. Kiedy trafiła do mnie, powiedziała, że przyswajanie nowych wiadomości sprawia jej ogromne kłopoty. Połowę sześciotygodniowego kursu miała już za sobą. Nienawidziła jednak tego przedmiotu, nie rozumiała go i nie mogła się zmusić do nauki. Miała ogromny talent hipnotyczny i zainteresowała się hipnozą. Poradziłem jej, żeby opanowała autohipnozę, a następnie spróbowała zdać egzamin w transie. Posłuchała mojej rady i kurs ukończyła z wyróżnieniem. Przy okazji wiele jej koleżanek i kolegów dowiedziało się, że dzięki tej metodzie mogą zdecydowanie poprawić swoje oceny.

Głównym celem autohipnozy jest podawanie podświadomości sugestii. Przy każdej próbie wprowadzenia siebie w trans proces uczenia znacznie się skraca.

### **Wykorzystanie częściowego cofnięcia się w czasie**

Jeśli chcesz stosować autohipnozę, musisz nauczyć się poddawać częściowej regresji w czasie, unikając głębokiego stadium hipnozy, ponieważ nie można wtedy wywierać wpływu na minione przeżycia. Wcześniejsze lata swojego życia możesz odtworzyć nawet w lekkim stadium autohipnozy. Pierwsza próba powinna polegać na przywołaniu niedawnych i niezbyt ważnych przeżyć. Celem tego ćwiczenia jest ponowne przeżycie wcześniejszych zdarzeń wszystkimi pięcioma zmysłami.

Poddaj się więc hipnozie i skieruj swoje myśli na przykład na ostatni posiłek, który spożywałeś w czyimś towarzystwie. Zasugeruj sobie: "Wracam do mojego dzisiejszego śniadania i przeżywam ten moment jeszcze raz. Powracam myślami do dzisiejszego śniadania". Powtórz tę sugestie kilka razy. Spróbuj teraz wyobrazić sobie to zdarzenie. Być może na początku scena ta będzie trochę zamazana, ale po jakimś czasie uzyskasz wyraźny obraz. Postaraj się zobaczyć przed sobą stół i obserwować siedzącą za nim żonę. Przyjrzyj się, jak jest dzisiaj ubrana. Zapamiętaj kolor i krój jej sukienki. Zwróć uwagę na szczegóły, abyś miał bardzo dokładny obraz całej sytuacji: zapamiętaj sposób siedzenia, poczuj pod sobą krzesło. Teraz wróć do chwili, kiedy piłeś kawę. Przypomnij sobie filiżankę, jej kolor, weź ją do ręki i przesunij po niej lekko palcami. Po odstawieniu filiżanki zapamiętaj potrawy na stole, ich kolor i wygląd. Potem wróć do chwili, kiedy żona coś mówiła, odnotuj wszystkie jej słowa. Możesz rzeczywiście słyszeć jej głos. Próbuj rozwijać swój słuch, zapamiętując wszystko, co ona mówi.

Każdy zauważony szczegół spowoduje, że zwykłe wspomnienie ożywi chwilę, którą przywołujesz. Przy niewielkim wysiłku nauczysz się szybko powracać do wszystkich niedawno przeżytych zdarzeń. W ten sposób możesz odtworzyć szczegóły, co normalnie nie byłoby możliwe. Jeśli nie jesteś w stanie tak przemieścić się w czasie, poproś kogoś, aby czytał ci sugestie, podczas gdy będziesz w hipnozie.

Przy następnej próbie naucz się powracać do jakiegoś przeżycia z dzieciństwa, które całkowicie umknęło ci z pamięci. Każdy z nas z pewnością jako dziecko upadł, zaciął się nożem albo poplamiał ubranie. Zasugeruj sobie, że powracasz do czasu, kiedy byłeś cztero-, pięcio- albo sześciolatkiem, a zatem do czasu, kiedy często doznawałeś niegroźnych skaleczeń. Kiedy dziecko się skaleczy, płacze, a matka je pociesza, mówiąc: "Nie płacz, nie płacz, wszystko będzie dobrze." albo coś w tym rodzaju. Powtarzaj te zdania wielokrotnie sam, takim tonem, jakim pociesza się dziecko. Jeśli komuś wydaje się, że wobec niego używano innych słów, powinien wypowiadać tamte słowa. Podświadomość zazwyczaj podpowiada nam akurat te słowa, które ongiś były użyte. Ich brzmienie pomaga odbyć podróż w czasie.

Spróbuj teraz przyjrzeć się uważnie oczami wyobraźni tamtej sytuacji i odczuć tamtą scenerię. Znajdujesz się w domu czy na zewnątrz? Zapamiętaj ten wewnętrzny obraz wyraźnie. Powiedz sobie, że teraz jest dokładnie ten moment, który poprzedzał zranienie i dokładnie obserwuj, co robisz. Przywołaj myślami chwilę, która potem nastąpiła, a w szczególności to, co zostało wtedy powiedziane. Najprawdopodobniej jeszcze raz odczujesz ból, który wtedy przeżyłeś, choć nie będzie prawdopodobnie tak silny. Jeśli ci się to uda, powiedz sobie, że teraz chcesz powrócić do rzeczywistości i zakończyć próbę w odpowiednim momencie (trzeba to zrobić już po pierwszej próbie cofnięcia się w czasie). Nic złego się nie stanie, jeśli o tym zapomnisz, ponieważ zaraz po przebudzeniu i tak szybko odnajdziesz się w otaczającej cię rzeczywistości.

Większość ludzi nie ma żadnych trudności z cofaniem się w czasie. Jeśli nie uda ci się przywrócić takiego obrazu z dzieciństwa, to być może przyczyna tkwi w tym, że podświadomie chcesz powrócić do innego, wyjątkowo przyjemnego i interesującego zdarzenia, mniej więcej z tego samego okresu, a które również całkowicie uległo zapomnieniu. Powiedz sobie: "Mam około pięciu lat. Dzisiaj zdarzyło się coś miłego; być może są moje urodziny, imieniny albo jest Boże Narodzenie i dostałem prezent. Teraz przeżywam tę sytuację jeszcze raz". Prawdopodobnie w tym momencie ujrzysz w myślach wywoływany obraz i przeżyjesz go ponownie. Będzie to dobry moment na "odłączenie się" od niego i powrót na czas do rzeczywistości.

Jeśli nie uda ci się cofnąć w przeszłość, spróbuj od nowa. Szybkie dochodzenie do głębokiego stadium hipnotycznego byłoby korzystne, ale nie każdy przecież to potrafi. Dlatego lepiej, zwłaszcza początkowo, nie przesadzać. Główna zasada autoterapii polega na tym, że powracasz do ważnych przeżyć z przeszłości, które miały wpływ na twoje teraźniejsze życie. Jeśli uda ci się, tak jak to zostało tutaj opisane, powrócić do wcześniejszych lat życia, to jeszcze raz weźmiesz w nich udział. Gdy okazuje się to niezbyt miłe, lepiej oczywiście być tylko obserwatorem, niż brać w tym bezpośredni udział. Powrót do przeszłości nie zawsze musi się udawać, dlatego nie zniechęcaj się, lecz próbuj jeszcze raz, powtarzając sobie nieustannie, że chcesz powrócić do minionych wydarzeń tylko jako obserwator. Być może okaże się to dobrym sposobem na przezwyciężenie zahamowań przed powrotem do nieszczęśliwych zdarzeń. Rola obserwatora jest łatwiejsza niż rola uczestnika i uczestnictwo w cierpieniu.

### **Rozmowa indukcyjna ułatwia autohipnozę**

Jeśli masz magnetofon albo dyktafon, możesz nagrać rozmowę wstępną, co powinno ułatwić ci nauczanie się autohipnozy. Możesz nagrać kilka zdań albo poprosić o to drugą osobę. Najlepsze efekty daje tekst monotony. Wybrane sformułowania zawierają sugestie, które masz zastosować

podczas poddawania się hipnozie. Tych samych kwestii możesz też użyć ponownie, kiedy będziesz próbował zastosować autohipnozę.

Rozmowy wprowadzającej powinieneś wysłuchać w wygodnej pozycji. Nieważne, czy będziesz leżał, czy siedział. Ramiona powinny być rozluźnione, najlepiej, jeśli będą spoczywać na oparciach. Zamknij oczy i dwa razy głęboko odetchnij. Teraz zaczyna się rozmowa wprowadzająca. Oto jej przykład: "Jesteś odprężony, słuchasz uważnie mojego głosu i będziesz teraz robił dokładnie to, co ci powiem. Uczysz się w tej chwili, jak poddać się hipnozie i jak przeprowadzić autohipnozę. Twoje oczy są zamknięte. Weź jeszcze raz głęboki oddech i zatrzymaj w płucach powietrze przez kilka sekund, potem je wypuść. Rozluźnij wszystkie mięśnie. Zaczynaj od prawej nogi. Teraz napnij mięśnie tak, aby cała noga stała się sztywna. Potem rozluźnij ją, zaczynając od czubków palców aż po samo biodro. Następnie to samo zrób z lewą nogą. Teraz rozluźnij mięśnie brzucha i żołądka, potem klatki piersiowej i pleców. A teraz rozluźnij ramiona od karku po końce palców. Często właśnie te mięśnie są najbardziej napięte. Mięśnie twarzy rozluźnią się teraz same. To bardzo przyjemne uczucie. Nie masz żadnych zahamowań, nad niczym się nie zastanawiasz, tylko poddajesz się całkowicie możliwości odprężenia. Teraz czujesz, że uszło z ciebie całe napięcie. Za chwilę ogarnie cię miły nastrój, będziesz miał dobre samopoczucie i już nic nie będzie ci potrzebne do szczęścia. Jesteś coraz bardziej odprężony i coraz głębiej zapadasz w hipnozę. Możesz poczuć, że twoje ramiona i nogi stają się coraz cięższe albo że całe ciało jest tak lekkie, że masz wrażenie, jakbyś szybował na miękkiej chmurze. Wyobraź sobie, że stoisz na szczycie ruchomych schodów. Tak dzieje się, kiedy zjeżdżasz z najwyższego piętra domu towarowego lub zjeżdżasz do metra. Widzisz, jak schody poruszają się z dołu do góry, po obu stronach są poręcze. Liczę teraz od dziesięciu do zera. Kiedy zacznę, wyobraź sobie, że wchodzisz na schody. Stoisz na nich, opierając ręce na poręczach. Schody niosą cię do góry. (Jeśli ktoś woli, może wyobrazić sobie również klatkę schodową albo windę. Masz trudności z wyobrażeniem sobie schodów, klatki schodowej lub windy? Zaczynaj więc zwyczajnie odliczać. Prowadzi to również do głębokiego stadium hipnozy). (Liczę powoli) 10 – Teraz wchodzisz na schody, które poruszają się w twoim kierunku, a więc w dół. 9 – 8 – 7 – 6: Teraz zapadasz się coraz głębiej w stan hipnozy. 5 – 4 – 3: Jeszcze głębiej. 2 – 1 – 0: Teraz jesteś już na dole i opuszczasz schody. Z każdym oddechem zapadasz się w hipnozę coraz głębiej. Czujesz się bardzo dobrze, jesteś całkowicie odprężony. Pozwól sobie na jeszcze więcej. Cały czas obserwuj swój oddech. Prawdopodobnie twój oddech jest teraz dużo wolniejszy, i oddychasz brzuchem i przeponą. Zaraz zauważysz, że ramiona tracą swój ciężar i stają się lekkie. (Jeśli jesteś praworęczny, będzie to prawe ramię, jeśli leworęczny – lewe). Zaraz zaczną się podnosić. Być może najpierw poruszą palcami albo cała ręka podniesie się do góry, w kierunku twarzy, która jak magnes przyciąga ją do siebie. Ręka zaczyna zginać się w łokciu i porusza się do przodu. Jeśli tego nie robi, można ją świadomie leciutko poruszyć, żeby rozpocząć jej samoistny ruch. Od tego momentu powinna przesuwać się do góry sama. Cały czas kieruje się w stronę twarzy, wyżej i wyżej. Im wyżej się znajduje, tym głębiej zapadasz się w hipnozę. Podnosi się. Kiedy dotknie już twojej twarzy, pozwól jej opaść i przyjąć wygodną pozycję. Jeśli jeszcze nie poczułeś dotyku, na pewno się tak stanie. Gdy mówię, w jaki sposób masz poddawać się hipnozie, najlepiej zapomnij o tym, że w ogóle masz rękę".

Teraz użyjesz metody bardzo podobnej do tej, którą opisałem.

Jeśli przyjąłeś już wygodną pozycję, zamknij oczy i staraj się poddać hipnozie. Podczas pierwszych trzech albo czterech ćwiczeń dobrze by było, abyś przyglądał się uważnie płomieniowi świecy, którą wcześniej zapalisz. Po dwóch, trzech minutach intensywnej obserwacji zamknij oczy i rozluźnij się. Pomyśl teraz: "Zapadam w hipnozę". Potem powtórz trzy razy zdanie: "Teraz się rozluźnij". Słowa te wypowiadaj bardzo powoli. Kiedy powtarzasz je w ten sposób, stopniowo poddajesz się hipnozie. Nie musisz wymawiać tego zdania głośno. Wystarczy, że je sobie pomyślisz. Weź jeszcze raz głęboki oddech i spróbuj się zrelaksować, wykonując opisane tu ćwiczenia rozluźniające. Jeśli twoje ręce są już całkowicie rozluźnione, wyobraź sobie ruchome schody. Policz powoli od dziesięciu do zera. (Podczas pierwszych czterech ćwiczeń licz wstecz, przechodząc ze stopnia na stopień. Gdy ćwiczysz intensywnie, wystarczy jedna próba).

Żeby się przebudzić, pomyśl tylko: "Teraz chcę się obudzić". Policz potem do trzech. Natychmiast poczujesz się rześki, zrelaksowany i dobrze usposobiony do życia.

Jeśli podczas hipnozy wydarzy się coś, co spowoduje odwrócenie twojej uwagi, np. telefon czy nawet pożar, natychmiast przebudzisz się sam. Zdarzyłoby się to również wtedy, gdyby nie było ci zasugerowane, ponieważ twoja podświadomość zawsze cię broni.

Teraz liczę do trzech, a ty w tym czasie się obudzisz. Jeśli dysponujesz jeszcze czasem, zastosuj tę metodę natychmiast, poddając się ponownie hipnozie. Pamiętaj zapewne sugestie. Powtórz je więc tak, jak zostały tu podane. Teraz obudź się. Ja w tym czasie liczę:

1: Obudź się!

2: Jesteś prawie przebudzony.

3: Teraz jesteś całkowicie przytomny, całkowicie przytomny, całkowicie przytomny.

## **PODSUMOWANIE**

Zapoznałeś się już z wieloma technikami autohipnozy. Ogólnie rzecz ujmując, hipnoza jest rodzajem autohipnozy. Osoba hipnotyzująca tylko cię w nią wprowadza, a ty sam wykonujesz główną część pracy. Poddajesz się sugestiom, przyjmujesz podsuwane ci pomysły. Wiesz teraz, jak po przebytych ćwiczeniach sprawdzać osiągnięty rezultat i jak dowiedzieć się od podświadomości, w której fazie hipnozy byłeś. Potrafisz również powracać do wcześniej przeżytych wydarzeń. Poznanie i uświadomienie sobie przyczyn, które je wywołały, pomaga zwalczyć ich szkodliwy wpływ na teraźniejsze życie.

Hipnozę stosuje się nie tylko do samodoskonalenia. Istnieje jeszcze wiele innych możliwości jej wykorzystania. W następnym rozdziale dowiesz się, jak najskuteczniej można stosować sugestie w naszym programie.

## **Autosugestia: droga do lepszego życia**

Jedną z najlepszych metod wpływania na podświadomość jest sugestia. Jak już wspomniałem, każdy z nas ulega w pewnym stopniu jej wpływom. Nawet w lekkiej hipnozie albo w wyniku jakiegoś zdarzenia, które wywołuje w człowieku silny wstrząs, ogromnie wzrasta podatność na wpływy otoczenia. Czasem taki stan jest mylony błędnie z łatwowienością. Trzeba jednak pamiętać, że gdybyśmy nie podlegali wpływom otoczenia, ciężko by nam było czegokolwiek się nauczyć. Okazuje się, że umiejętność przyjmowania informacji z zewnątrz to duża zaleta, a znajomość zasad sugestii ma wielkie znaczenie. Heterosugestia (sugestia pochodząca od innej osoby) działa jeszcze silniej i jest bardzo skuteczna, zwłaszcza jeśli będziesz znał najlepszy sposób jej zastosowania.

Podatność na wpływy zwiększa nawet tylko lekki stan hipnotyczny.

### **Autosugestia i naukowe badania medyczne**

Siła sugestii i podatność na wpływy innych ludzi są zjawiskami, które występują na co dzień. Wykazały to medyczne badania naukowe sprawdzające skuteczność nowego leku, przeprowadzane w tzw. grupach kontrolnych. Część osób z grupy otrzymała lek właściwy, a część – placebo (specyfika bez wartości farmakologicznej, obojętny dla organizmu, często jest tylko cukrową pastylką). Po licznych obserwacjach stwierdzono, że osoby, którym podano placebo, reagują tak samo jak osoby, którym podano normalny lek. Tłumaczy się to działaniem siłą sugestii, która jest tak silna, że lepiej zostawić pacjentów w nieświadomości i nie mówić, kto zażył placebo, a kto właściwy lek. W przeciwnym razie osoby testowane wyciągną odpowiednie wnioski i działanie sugestii zostanie zaprzepaszczone.

### **Zasady prawidłowej sugestii**

Hipnotyczne sugestie mogą wyrażać pozwolenie albo rozkaz. Mogą być bezpośrednie albo pośrednie, pozytywne albo negatywne. Autosugestia bywa częściej bezpośrednia niż pośrednia. Pozytywna sugestia ma większe działanie aniżeli negatywna. Żeby ją dobrze sformułować, powinno się unikać wyrażen "nie", "nie chcę", "nie będę" i "nie mogę". Negatywna sugestia to np.: "Jutro nie będzie bolała mnie głowa", pozytywna: "Moja głowa będzie jutro lekka, będę się czuł dobrze".

Sugestia, która nam na coś pozwala, będzie spełniona z większym prawdopodobieństwem niż zwykły rozkaz, nikt bowiem nie lubi, kiedy się nim dyryguje. Świadomość może na bezpośredni rozkaz zareagować natychmiastowym oporem. Na prośbę zaś reagujemy z reguły gotowością do współpracy. Niekiedy rozkazy są jednak najskuteczniejsze. Jeśli powstanie po hipnozie nieświadoma potrzeba bycia pod stałym wpływem drugiej osoby, to rozkazy przez nią wydane będą skuteczne. Jeśli sformułujesz sugestię słowami: "Możesz" albo "Pani może", oznacza to pozwolenie. Rozkazem będzie jednak, jeśli powiesz: "Będziesz" lub "Pani będzie".

Ciągłe powtarzanie sugestii jest najważniejszym warunkiem jej skutecznego oddziaływania. Trzeba ją powtarzać jak najczęściej; trzy, cztery razy dziennie, a nawet częściej. Także w sugestii tkwi istota reklamy. Wie to każdy, kto pracuje w tej branży. Działanie powtarzanych sformułowań przy kolejnym obrazie potęguje się, dlatego reklamy w telewizji powtarzane są wielokrotnie. Rezultaty byłyby bardziej

zadowolające, jeśli fachowcy z tej branży wiedzieliby więcej o zasadach działania sugestii i psychologii w ogóle.

Podświadomość potrzebuje trochę czasu, aby zechciała przyjąć pomysł i potem go wykonać. Sugestia nie może dotyczyć przeszłości, bezpośredniej teraźniejszości, lecz bliskiej przyszłości. Jeśli powiemy: "Ból głowy zniknął", to działamy wbrew rzeczywistości, ponieważ nie może on przecież zniknąć od razu. Natomiast sformułowania: "Ból opuści moją głowę", "Ból wkrótce ustąpi" i "Zaraz poczuję się dobrze" dają podświadomości czas na przyzwyczajenie się do tych myśli i sprawiają, że się one urzeczywistniają.

Autosugestie mogą być powtarzane głośno, chociaż na ogół nie jest to konieczne. Wystarczy je sobie tylko pomyśleć. Wypróbuj sam, która metoda podziała na ciebie skuteczniej. Na ogół jednak większość z nas reaguje lepiej na słowo wypowiedziane na głos.

Jeśli mówieniu (bądź powtarzaniu w myślach) towarzyszy obraz wewnętrzny, sugestię można wzmocnić. Podświadomość ma tendencję do urzeczywistniania każdego "wyprodukowanego" obrazu, często powtarzanego przez nasze myśli. Zależy to jednak od rodzaju używanej przez nas sugestii. Oto przykład. Pod koniec dnia jesteś zmęczony i chcesz ten stan zmienić, stosując sugestię. Kiedy zasugerujesz sobie, że zaraz poczujesz się wypoczęty, powinieneś przyjąć w duchu odpowiednią postawę: oto "tryskasz radością i zdrowiem". Wyobraź sobie, na przykład, jak grasz w golfa, tenisa, uprawiasz jakiś inny sport albo energicznie, wymachując rękami i oddychając głęboko, biegniesz dookoła bloku. Zatrzymaj tę myśl na trzy, cztery minuty. Takie sugestie mogą nam pomóc szybko przezwyciężyć stan zmęczenia. Wewnętrzny obraz powinien zawsze przedstawić sytuację, w jakiej chciałbyś się znaleźć.

Kolejny przykład: pewnego razu poprosiłem moją pacjentkę, której pomagałem zwalczyć otyłość, o przyniesienie zdjęcia, na którym ma szczupłą sylwetkę. Ponieważ nie miała takiej fotografii, powiedziałam jej, że ma wyszukać sobie w jednym z kobiecych magazynów zdjęcie dziewczyny o nienagannej figurze w stroju kąpielowym. Następnie miała wyciąć swoją głowę z jakiejś własnej fotografii i nakleić ją na owo zdjęcie. Taki obrazek powinna powiesić na lustrze i za każdym razem, kiedy w nie spogląda, miała powtarzać sugestię: "To jestem ja". Poradziłem jej również, aby przed pójściem spać wyobrażała sobie siebie z taką właśnie figurą.

Dobrze jest, jeśli stworzymy sobie motywacje do przyjęcia sugestii, wzmacniając w ten sposób jej działanie. Może to być na przykład życzenie osiągnięcia sukcesu, które można ubrać w słowa albo przedstawić sobie jako wizję, lub też wykorzystać oba te środki jednocześnie.

Kiedy chcemy coś osiągnąć, nasza podświadomość musi zaakceptować nasze wyobrażenie, inaczej sugestia nie będzie działała, niezależnie od tego, jak bardzo będziemy sobie tego życzyli. Jeśli sugestia będzie miała formę przyzwolenia, a mimo to nie będzie wykazywała żadnego działania, dobrze jest sformułować ją jako rozkaz. Dzięki ideomotorycznym odpowiedziom można się dowiedzieć, czy podświadomość przyjęła sugestię, czy nie. Jeśli nie, to kolejne pytania pozwolą poznać powód jej decyzji. Jeśli metoda palców i wahadełka wykaże przyjęcie sugestii przez podświadomość, to prawie na pewno nasze życzenie się spełni.

### **Dalsze zasady działania sugestii**

Podświadomości nie powinno się obciążać zbyt wieloma sugestiami jednocześnie. Najlepiej, jeśli zajmujemy ją na początku najwyżej dwiema. Każdą sugestię najlepiej powtarzać dwa albo trzy razy. Potem przejdź do następnej, powtarzaj ją, i znowu wrócić do pierwszej.

Formułuj sugestie, zawsze uwzględniając końcowy rezultat. Cel musi być określony jednoznacznie. Twoja podświadomość wie lepiej niż świadomość, jak można osiągnąć cel. Spróbuj więc uruchomić pierwszą sugestię i pozwól, aby najlepsze rozwiązanie przyszło samo.

Na temat formułowania sugestii napisano już wiele książek. Autorzy zajmowali się głównie problemem, czy powinno się używać w nich zaimka osobowego "ja" czy "ty". Sam jednak możesz zobaczyć, który z nich działa na ciebie lepiej. Podświadomość i tak oba zaimki zrozumie. Ona wie, że odnoszą się one do ciebie. Jednak dopiero podczas terapii okaże się, które sformułowania będą lepsze – kwestie z użyciem jednego, drugiego czy obu zaimków naraz. Ten rodzaj sugestii zostanie omówiony później.

Celowe wywieranie wpływu na fakty może spowodować rezultaty sprzeczne z twoimi oczekiwaniami. Jednak może się również zdarzyć, że negatywna sugestia zostanie spełniona. Jesteśmy nimi nieustannie zasypywani. Może się choćby zdarzyć, że koledzy w biurze będą chcieli ci któregoś dnia zaszkodzić. Załóżmy, że przychodzisz rano do pracy i słyszysz: "Cześć, chyba źle spałeś, bo marnie dzisiaj wyglądasz!" Najpierw jesteś zaskoczony takim stwierdzeniem, a później

rzeczywiście zaczynasz czuć się źle. Za kilka minut ktoś inny zauważy: "Chyba nie najlepiej się dzisiaj czujesz. Jesteś chory? Wyglądasz okropnie!" Potem znowu ktoś rozczula się nad tobą i ciekaw jest, co ci dolega. I najpóźniej właśnie teraz zaczniesz źle się czuć. A jeśli koledzy będą prowadzić tę grę dalej, szybko odnajdziesz w sobie chorobę i będziesz musiał iść do domu.

Ważną częścią autoterapii jest zlokalizowanie negatywnej, szkodliwie działającej sugestii, a następnie pozbycie się jej. W każdym z nas tkwią takie sugestie, tylko że nie zawsze jesteśmy tego świadomi. W książce *Self Suggestion* (Huna Research Publications, Vista, California) Max Long zaleca podczas powtarzania sugestii głębokie wdechy i wydechy. Myśli powinno się wtedy pozostawić swojemu biegowi. Autor uważa po prostu, że trzeba przez chwilę skoncentrować się, potem zrelaksować i ponownie skupić, głęboko wdychając i wydychając powietrze. Long dodaje, że silna wiara i mocne przekonanie przynoszą najlepsze rezultaty.

Dr James Hixson, stomatolog z Hollywood, uczestnik sympozjów poświęconych hipnozie, poleca skróconą metodę autosugestii. Życzenie najlepiej napisać na kartce, sformułować je w jednym albo dwóch zdaniach, pomijając szczegóły, i skupić się na rezultacie, jaki chcemy osiągnąć. Dobrze jest wyodrębnić kluczowe słowo albo krótkie zdanie, które zawiera sedno sugestii, jaką sformułowaliśmy na początku. Najlepiej powtórzyć je sobie kilka razy, po czym skierować swoje myśli na coś zupełnie innego.

### **System Emila Coue**

W latach dwudziestych naszego wieku autosugestia była najpierw w Europie, a potem w Stanach Zjednoczonych popularnym i modnym środkiem samoleczenia. Pisali na ten temat książki m. in. Coue, Baudouin i Pierce. Szczególnie interesujące są prace Pierce'a, chociaż z pewnością mogą polecić również książki Baudouina. Emil Coue prowadził klinikę autosugestii w Nancy, a jego sukcesy w tej dziedzinie uczyniły go sławnym na cały świat. Z wykształcenia był aptekarzem, potem zajął się zgłębianiem psychologii i sugestii. W Europie stosowano jego zasady i bardzo ceniono jego poglądy. Kiedy jednak znalazł się w Ameryce, sceptyczni dziennikarze wyśmiewali jego teorie, które w rezultacie nie znalazły tam oddźwięku.

Coue był niesłusznie nie doceniony. Jego teorie są wciąż aktualne. Jedną z jego metod polegała na jak najczęstszym powtarzaniu sugestii: "Każdego dnia, w każdej dziedzinie wiedzy mi się coraz lepiej". Początkowo preferował sugestie bardzo szczegółowe i jednocześnie skuteczne autosugestie. Później jednak doszedł do wniosku, że ogólne sformułowania ukierunkowane na jeden cel wydają podświadomości specyficzne polecenia i stają się jeszcze bardziej skuteczne. Od takiej sugestii można oczekiwać, że zawrze w sobie wszystko, co chce się osiągnąć. Jest to niezaprzeczalna wartość tej reguły. Mimo że Coue nie znalazł uznania w Ameryce, w Europie miał bardzo wielu zwolenników, którzy czerpali z jego pracy. To on pierwszy od podstaw gruntownie zbadał działanie sugestii. Sformułował także wiele ważnych zasad. Jedną z nich określił jako zasadę odwrotnego działania. Powiedział: "Jeśli ktoś myśli: 'chciałbym, ale nie mogę', to tym mniej osiągnie, im więcej wysiłku będzie wkładał".

O to samo mniej więcej chodzi w sformułowaniu: "Postaram się spróbować". Kryje się tutaj przekonanie o możliwości niepowodzenia. Każde działanie zaś powinno zaczynać się z pozytywnym nastawieniem, więc nie należy mówić "Postaram się spróbować", lecz "Zrobię to!"

Pokażmy zasadę odwrotnego działania na przykładzie. Jeśli na podłodze położymy deskę długą na cztery metry i szeroką na trzydzieści centymetrów, to spokojnie po niej przejdziemy, nie patrząc pod nogi. Jednak jeśli tę samą deskę umieścimy osiemdziesiąt centymetrów nad ziemią, pomiędzy, dajmy na to, dwoma krzesłami, pojawiają się trudności, choć można je łatwo pokonać. Trzeba po prostu trochę bardziej uważać. Jednak jeśli tę samą deskę położymy na krawędziach dwóch dachów, to przejście po niej stanie się prawie niemożliwe. Strach spowoduje, że spełni się tym razem zasada odwrotnego działania. Albo nie odważymy się wejść w ogóle na deskę, albo, wszedłszy, spadniemy.

Innym częstym przykładem działania tej zasady jest bezsenność. Ktoś, kto cierpi na zaburzenia snu, idzie do łóżka z negatywnym nastawieniem: "Dzisiaj znowu nie będę mógł zasnąć". Potem próbuje zasnąć i im bardziej się stara, tym trudniej mu zapaść w sen. Kiedy jest już całkowicie wyczerpany, zaczyna myśleć o czymś zupełnie innym, po czym nagle po kilku minutach śpi jak kamień. Baudouin tłumaczy działanie tej zasady jeszcze inaczej. Ktoś, kto uczy się jeździć na rowerze i jest jeszcze niewprawy, kiedy widzi przed sobą drzewo, natychmiast doznaje obaw. Im bardziej stara się ominąć drzewo, tym bardziej jest prawdopodobne, że na nie wpadnie.

Coue mówi sensownie i mądrze: "Jeśli wyobraźnia i wola są sprzeczne, zawsze zwycięży wyobraźnia". Innymi słowy, podświadomość zawsze przeciwstawi się świadomości.



Również on jest autorem "prawa przemyślanego wysiłku": każda myśl dąży do urzeczywistnienia i silne uczucie zawsze wypiera słabsze.

## **PODSUMOWANIE**

W tym rozdziale poznałeś siłę sugestii. Zobaczysz, jak bardzo będzie ona cenna, kiedy zaczniesz stosować program samodoskonalenia. Swoje sugestie formułuj zawsze pozytywnie, nawet jeśli podświadomość potrzebuje czasem bardzo specyficznej tonacji. Pamiętaj o potrzebie powtarzania i o tym, jak bardzo ważne jest, aby przyjęcie myśli było właściwie umotywowane. Nie formułuj zbyt wielu sugestii jednocześnie. Jeśli to tylko możliwe, twórz wewnętrzne obrazy swoich celów, sugeruj podświadomości osiągnięcie konkretnego rezultatu, nie zajmuj się środkami do ich osiągnięcia. Jeśli zawsze przed pójściem spać i po przebudzeniu będziesz sobie powtarzał: "Z każdym dniem wiedzie mi się w każdej dziedzinie życia coraz lepiej", to na pewno zaczniesz czerpać z tego namacalne korzyści. Kosztuje to zaledwie parę chwil uwagi i skupienia.

## **Niezakłócone życie uczuciowe**

Jeśli chcesz uwolnić się od emocjonalnych kłopotów albo zaburzeń osobowości, musisz najpierw poznać ich przyczynę.

### **Kilka myśli Freuda**

Jesteśmy nie tylko produktem procesu dziedziczenia, ale ukształtowało nas także środowisko. Pierwsze lata dzieciństwa są bez wątpienia najważniejsze dla okresu dorastania i dojrzewania. Freud twierdził, że odpowiedzialne za większość emocjonalnych zaburzeń w życiu dorosłego człowieka są przeżycia z dzieciństwa i wewnętrzne konflikty, jakie w tym czasie powstały. Psychologia Freuda dąży do tego, aby przywołać do świadomości konsekwencje tych wydarzeń. Inni psychoterapeuci nie traktują dzieciństwa aż tak poważnie jak Freud. Twierdzą, że problemy trzeba raczej tłumaczyć terażniejszością, a nie przeszłością.

Psychiatryczne leczenie zaburzeń emocjonalnych odbywa się jednak najczęściej na podstawie teorii Freuda, która pod wieloma względami, jeżeli chodzi o przypadki jednostkowe, uległa poważnej weryfikacji. Konwencjonalne postępowanie lecznicze daje większe prawdopodobieństwo uzyskania dobrych rezultatów niż długie i kosztowne leczenie psychoanalizą. Większość psychoanalityków stosuje metody Freuda bez wprowadzania jakichkolwiek modyfikacji.

Psychoanaliza stała się kultem o określonym już rytuale. Freud jako chłopiec był bardzo nieśmiały. Kiedy został lekarzem, czuł się skrępowany, gdy naprzeciwko niego siedział pacjent i patrzył mu prosto w oczy. Dlatego też prosił swoich pacjentów, aby kładli się na kozetce, a on sam siadał za ich głową, tak aby nie mogli go widzieć. Procedura ta stała się wśród psychoanalityków integralną częścią terapii, a większość „uczniów” Freuda uważa, że to, co robił mistrz, jest niepodważalne.

Z reguły terapia psychoanalityczna zajmuje od 300 do 600 godzin. Pacjentowi wyznacza się terminy jednogodzinnych spotkań pięć razy w tygodniu. Metoda jest z istoty pasywna, ponieważ analityk poprzestaje na formułowaniu pewnych stwierdzeń i komentarzy. Czasami daje terapeutyczne wskazówki, jednak najczęściej pozwala pacjentowi mówić to, co przyjdzie mu do głowy (wolne skojarzenia).

Przy mocno zakorzenionych nerwicach i innych stanach chorobowych niezbędne jest długotrwałe leczenie, autoterapia zaś nie dałaby tu na pewno żadnych rezultatów. Czas to pieniądz, i dlatego psychoanaliza jest zarezerwowana dla bogatych, ponieważ jest ogromnie kosztowna. Jednak większość zaburzeń emocjonalnych – z wyjątkiem poważnej choroby psychicznej – może być również leczona szybciej, innymi metodami, dającymi, być może, nadzieję na pozytywny efekt.

### **Pawłów i „odruch warunkowy”**

Teoria Pawłowa opiera się na stworzonym przez niego pojęciu „odruchu warunkowego”. W pierwszych latach naszego wieku rosyjski fizjolog Iwan Pawłów przeprowadzał swoje słynne eksperymenty z psami, by dowiedzieć, jak rozwija się odruch warunkowy. Kiedy tylko psy były głodne, dostawały jedzenie i jednocześnie rozbrzmiewał dzwonek. Z czasem na znajomy dźwięk psy zaczynały wydzielać ślinę, mimo że nie podawano im jedzenia. Zwierzęta spostrzegły ścisły związek między dźwiękiem dzwonka a pożywieniem, dlatego znajomy odgłos wywoływał u nich wydzielanie się śliny. Tak powstał odruch warunkowy, który może się wytworzyć również u człowieka. Zdarza się

przecież, że reagujemy na jakiś bodziec, słowo czy sytuację określonym zachowaniem, które pozornie nie pozostaje w żadnym związku z wyuczonym zachowaniem. A jednak zachodzi tu ten sam związek, co w powyższym przykładzie między dźwiękiem dzwonka a jedzeniem. Niekiedy zupełnie nie jesteśmy świadomi, że w ogóle reagujemy na dany bodziec, a jednak wywołuje on pewne sposoby zachowania lub myśli, które wydają się nam zupełnie bezsensowne. Potem na próżno próbujemy znaleźć dla nich jakieś wytłumaczenie.

Odruchy warunkowe mają dla człowieka ogromne znaczenie. Są zautomatyzowane, dlatego kiedy je wykonujemy, nie zastanawiamy się nad nimi ani ich nie analizujemy. Właśnie z nich rozwijają się przyzwyczajenia i pewne umiejętności. Jednak czasem te nieświadome odruchy mogą okazać się szkodliwe. Na przykład wywołują poczucie winy, nienawiść, złość i inne reakcje, które wpływają na człowieka destrukcyjnie. W ten sposób powstają nerwicowe kompleksy.

Psychiatrzy całego świata, z wyjątkiem anglosaskich, dążą głównie do tego, aby usuwać odruchy warunkowe jako przyczynę zaburzeń emocjonalnych. Często zaburzona reakcja zostaje wywołana określonym słowem i dlatego właśnie semantyka (nauka o znaczeniu słów) odgrywa tu taką ogromną rolę. Rosyjski psychiatra Płatinow mówi w swojej książce Słowo (opublikowanej w Rosji w angielskiej wersji językowej), że wielu rosyjskich psychiatrów stosuje hipnozę, aby odkryć przyczyny określonych odruchów warunkowych. Pacjent powraca w myślach do czasu albo wydarzeń, które wywołały ten odruch. Wraz z tą analizą reakcja zanika. Dokładnie mówiąc, chodzi tu o dehipnotyzację pacjenta, ponieważ odruchy warunkowe są często niemal identyczne z pohipnotycznymi sugestiami. Płatinow uważa, że jego metoda odnosi sukces u 78% pacjentów. Jeśli jest to prawda, to daleko przewyższa ona teorię Freuda.

Dr Joseph Wolpe, południowoafrykański psychiatra, mieszkający obecnie w Stanach Zjednoczonych, opisał jedną ze stosowanych przez siebie metod psychoterapii (Psychotherapy Through Reciprocal Inhibition. Stanford University Press, Stanford, Kalifornia), która bardzo przypomina metodę rosyjską.

### **Terapeutyczne zastosowanie sugestii**

W innym typie psychoterapii wykorzystuje się sugestie. Mogą być one skierowane do podświadomości przez samego zainteresowanego (autosugestia) lub też pochodzić od kogoś innego (heterosugestia); zwłaszcza ten rodzaj sugestii jest, prawdopodobnie, jeszcze bardziej skuteczny, choć autosugestia może być również bardzo cenna i przydatna. Najbardziej efektywna jest jednak w połączeniu z hipnozą.

Zanim jeszcze teorie Freuda znalazły szerokie uznanie, sugestia była jedyną metodą stosowaną w psychoterapii. W latach 1880-1900, a nawet trochę później, ten rodzaj podejścia psychoterapeutycznego był często stosowany i kończył się prawie zawsze sukcesem.

Hyppolite Bernheim był jednym z najwybitniejszych francuskich lekarzy swoich czasów. W tajniki hipnozy i sugestii wprowadził go skromny lekarz domowy o nazwisku Lieubeault, który odbywał praktykę w Nancy. Bernheim dołączył do Lieubaulta i wspólnie założyli klinikę. W ciągu niespełna dwudziestu lat za pomocą hipnotycznej sugestii wyleczyli ponad 30 tysięcy pacjentów. Ich ogromne sukcesy sprawiły, że do Nancy przyjeżdżali lekarze z całej Europy, aby móc się od nich uczyć. Wśród nich był też Freud, który w swoich eksperymentach próbował stosować hipnozę. Współpracował wówczas z innym psychiatrą, Breuerem, jednym z wybitnych lekarzy stosujących w tamtych czasach hipnozę. W swojej praktyce Freud zastosował jego metodę leczenia hysterii. Błędnie sądził jednak, że do wyleczenia konieczne jest głębokie stadium hipnozy. Odkrył, że tylko niewielki procent pacjentów da się naprawdę głęboko zahipnotyzować. Niewiele rozumiał z tego zjawiska, sam też był kiepskim hipnotyzerem. W tym czasie brakowało mu jeszcze pewności siebie, aby osiągać dobre wyniki.

Porównanie jego nieudanych prób z sukcesami Breuera było dla niego nie do zniesienia, dlatego szukał innych metod i technik. Doszedł więc do analizy wolnych skojarzeń i znaczenia snów, potem zaprzestał stosowania hipnozy. Jego zwolennicy, w tym większość psychiatrów, uważają, że hipnoza jest bezwartościowa; nie mają jednak o niej najmniejszego pojęcia i nie znają nowoczesnych sposobów jej użycia. Wielu sądzi, że do dzisiaj stosowana jest, jak za czasów Bernheima, w formie sugestii. Według stanowiska Freuda, przejętego przez większość psychiatrów [w USA w latach 60.], leczenie sugestią jest niebezpieczne, ponieważ w miejsce usuniętego symptomu pojawia się inny, jeszcze gorszy. Teoria ta spowodowała, że niektórzy psychiatrzy skrytykowali stosowanie hipnozy nie tylko w popularnonaukowych magazynach, ale i fachowych czasopismach. Wywołało to u ich czytelników obawy przed hipnozą.

Mamy tu do czynienia z poglądem, który mówi, że za każdym symptomem kryje się energia, która szuka ujścia. Gdy symptom zostanie usunięty, zablokowana energia szuka nowego ujścia. Jeśli uda się na drodze sugestii zlikwidować u alkoholika przymus picia wódki, to może on uzależnić się np. od środków odurzających.

Twierdzenie, że chodzi tu o jakąś formę energii, wydaje się mocno przesadzone, ponieważ żadnej energii tego rodzaju nie da się zmierzyć ani udowodnić. Krytycy hipnozy nie wiedzą, że nawet użycie dobitnej sugestii nigdy całkowicie nie usunie symptomu, jeśli ktoś ma silną potrzebę jego odczuwania. Sugestie hipnotyczne działają tylko wtedy, gdy są zarówno świadome, jak i nieświadome. Każdy doświadczony hipnoterapeuta potrafi to rozpoznać. Objaw można usuwać, stosując hipnotyczną sugestię, choć nie jest to reguła. Często nie udaje się to i symptom pozostaje. Oprócz tego doświadczeni hipnoterapeuci wiedzą, że sugestie, których zadaniem jest usunięcie określonego objawu, zawsze muszą być sformułowane tak, jakby były pozwoleniem, a nie rozkazem. Jest to sposób wykluczenia od początku każdego niebezpieczeństwa, jakie może zaistnieć podczas usuwania symptomu, nawet gdyby wyobrażenie Freuda, zakładające istnienie jakiejś tajemniczej energii, było prawdziwe.

Dr Roy Dorcus, znany psycholog, wygłosił kiedyś wykład na uniwersytecie w Kansas podczas jednego z kongresów poświęconych hipnozie i udowodnił, że niemal przy każdej formie leczenia, z wyjątkiem zastosowania antybiotyków lub sulfonamidów w chorobach bakteryjnych, nie chodzi o nic innego, jak tylko o usunięcie objawów choroby, a niej jej przyczyn. Aspiryna zastosowana w przypadku bólu głowy powoduje wprawdzie zniknięcie przykrew dolegliwości, ale nie usuwa jej przyczyny. Przeciwnicy znoszenia objawów przez sugestię leczą stany depresyjne u swoich pacjentów środkami uspokajającymi. Użycie do tego celu sugestii jest rzekomo niebezpieczne. Pogląd ten jest naturalnie śmieszny: jeśli rzeczywiście istniałaby energia, wielokrotnie tu wspomniana, to szukałaby sobie innego ujścia.

W przypadkach przytaczanych przez psychiatrów, kiedy to rzekomo tworzyły się w miejsce jednych inne symptomy lub poddanie się hipnozie miało szkodliwe skutki, przyczyna tkwiła podobno w próbie usunięcia objawu. Istnieje jednak duże prawdopodobieństwo, że powodem była jakaś inna potrzeba, która nie miała związku z pierwotnym objawem.

### **Siedem najczęstszych przyczyn zaburzeń i chorób emocjonalnych**

Szkodliwe sposoby zachowania, zaburzenia emocjonalne, błędny tok myślenia i nieprzyjemne cechy charakteru mają rozmaite przyczyny. Koniecznie należy je poznać, aby móc zastosować odpowiednie metody autoterapii. Zaproponowane tu metody są uniwersalne.

#### **Konflikt wewnętrzny**

Jedną z najczęstszych przyczyn problemów emocjonalnych jest, według Freuda, konflikt emocjonalny, postrzegany jako wspólny czynnik większości zaburzeń emocjonalnych. Powstaje on wtedy, gdy odczuwamy potrzebę lub chęć zrobienia czegoś, co jest obwarowane społecznym tabu albo na co nie pozwala nam sumienie. Źródłem większości takich przypadków są, naturalnie, sprawy płci. Często odsuwamy nasze problemy od siebie albo wypieramy je ze świadomości, ponieważ są nieprzyjemne albo wywołują poczucie winy.

Agresja i nienawiść to ten rodzaj uczuć, które często są wypierane, podobnie jak wspomnienia nieprzyjemnych i męczących przeżyć. Ich obecność w podświadomości prowadzi do starych problemów emocjonalnych. W takich wypadkach nie uświadamiamy sobie, jakie są przyczyny takich kłopotów. Autoterapia może jednak pomóc przerwać ten stan rzeczy przez uświadomienie sobie przykrych przeżyć.

W niektórych wypadkach wypieranie przeżyć do podświadomości może być tak silne, że potrzebna jest ingerencja psychoterapeuty. Wielu konfliktów, które w nas tkwią, nie jesteśmy świadomi. Tymczasem za pomocą autoterapii można się ich łatwo pozbyć.

W przytoczonych tu historiach chorób opiszę skutki działania konfliktu i innych szkodliwych dla nas czynników.

Oprócz konfliktów wewnętrznych w grę wchodzi następujące przyczyny: 1. motywacja; 2. działanie sugestii; 3. mowa ciała; 4. identyfikacja; 5. masochizm albo wymierzanie sobie kary; 6. wcześniejsze, w szczególności traumatyczne, przeżycia. Niektóre rodzaje cierpień mogą mieć tylko jedną z wymienionych przyczyn, częściej jednak jest ich więcej, ale bardzo rzadko występują wszystkie jednocześnie.

## Motywacja

Ustalenie przyczyny choroby albo zespołu zachowań wymaga wiedzy o celu, który ma być osiągnięty. Choroba wywołuje niekiedy współczucie, a tym samym zwraca uwagę otoczenia na chorego, co może być silną neurotyczną potrzebą. Zaniedbywane przez rodziców dziecko wie, że choroba wzmacnia zainteresowanie jego osobą i trzyma z daleka od zniechęconej szkoły.

Barbara F., lat 21, od roku była żoną przystojnego, mądrego, młodego mężczyzny, który pracował na uczelni. Ona natomiast skończyła tylko szkołę średnią. Była nieśmiała, miała poczucie mniejszej wartości, niepewna siebie, cierpiała na częste bóle głowy, które nie opuszczały jej od czterech miesięcy. Nie były one co prawda bardzo silne, niemniej absorbowały jej uwagę przez cały dzień. Czasem zażywała środki przeciwbólowe, ból jednak nigdy nie zniknął całkowicie. Jej lekarz nie potrafił znaleźć, mimo wielu przeprowadzanych badań, żadnej organicznej przyczyny tego stanu. Przypuszczał jednak, że ma on podłoże natury emocjonalnej. Bez trudu stwierdził, że Barbara wykorzystywała ból głowy, żeby zwrócić na siebie większą uwagę otoczenia oraz wywołać współczucie rodziców i męża, wobec którego czuła się mniej wartościowa. Lekarz wytłumaczył jej jednak, że byłoby dużo lepiej, gdyby zaczęła bardziej interesować się tym, co robi mąż, i że czytając i studiując, może łatwo osiągnąć ten sam intelektualny poziom co on. Wiedziała, że mężczyzna, z którym się związała, bardzo ją kocha. Kiedy zrozumiała, że jej postępowanie jest niedojrzałe, ból głowy natychmiast zniknął.

Określony objaw występuje często, aby nas ochronić. Dla Barbary ból głowy był jej bronią. Dobrze jest jak najszybciej zrozumieć, przed czym taki objaw ma chronić. Może chodzi tu o próbę ucieczki przed jakimś problemem albo w ogóle przed rzeczywistością. Migrena zazwyczaj chroni przed napadem agresji, niechęci, wrogości, a także przed rozczarowaniem. Takie uczucia wypiera się jako niestosowne. Bóle głowy przeszkadzają w ich wyrażeniu. Migrena to kara wymierzona sobie za te rzekomo szkodliwe i niestosowne uczucia. Te same czynniki odgrywają dużą rolę przy zapaleniu kaletki maziowej i w artretyzmie. Dolegliwości mają uchronić nas przed agresywnymi zachowaniami, do których prowadzi często złość i chęć walki.

W przypadku pana G., który stracił głos (stan nazywany afonią) i mógł mówić tylko szeptem, lekarz nie potrafił wyjaśnić przyczyny tego niedomagania – struny głosowe pacjenta nie były zmienione chorobowo. Gdy tylko pan G. został poddany hipnozie, począł mówić swoim normalnym głosem, co dowodziło, że w jego przypadku chodzi o zaburzenia emocjonalne. Wkrótce sam zdołał odkryć przyczynę swojej przypadłości. Interesy szły mu wspaniale, jego dochody znacznie wzrosły, a sprzedaż w porównaniu z rokiem poprzednim zwiększyła się dwukrotnie, lecz mimo to miał niewiele gotówki. Zaciągnął duże kredyty, kupował towar, żeby pokryć wszystkie zamówienia, ale nie mógł zapłacić rachunków. Wierzyciele zaczęli grozić mu i domagać się natychmiastowego zwrotu pieniędzy. Większość z nich pochodziła z miejsca jego zamieszkania, więc bez przerwy odbierał nieprzyjemne telefony. Teraz, tracąc głos, mógł co prawda zarządzać fabryką, ale nie był już w stanie rozmawiać przez telefon. Ten objaw był więc próbą uniknięcia wyjaśnień, jakich się od niego domagano.

Pan G., za radą terapeuty, napisał do każdego wierzyciela list, w którym opisał swoje położenie finansowe i przedstawił wspaniałe sukcesy w sprzedaży. Obiecał uregulowanie płatności w ciągu dwóch-trzech miesięcy. Miał nadzieję, że wierzyciele trochę się uspokoją. Po napisaniu listów wrócił mu głos.

Ten typ nerwicy określany jest w psychologii mianem hysterii. Nie ma ona nic wspólnego ze stanem „hysterii”, chodzi raczej o zaburzenia wegetatywne wywołane czynnikami psychogennymi. Nerwica historyczna może doprowadzić, na przykład, do paraliżu niektórych części ciała, a nawet ślepoty. Symptomy te nie mają oczywiście podłoża organicznego. Przyczyną paraliżu może być m. in. chęć uniknięcia zagrożenia. Paraliż uniemożliwia zaatakowanie przeciwnika. Zaburzenia wzroku mogą być spowodowane np. wyrzutami sumienia, powstającymi w momencie kontaktu wzrokowego, choć oprócz tego może być, naturalnie, wiele innych przyczyn. Gdy czynniki emocjonalne rzutują na sferę cielesną, mówi się o konwersji i objawach konwersyjnych. Często zdarzają się przypadki mniej dokuczliwe, lecz równie nieprzyjemne.

## Działanie sugestii

Aby sugestia spełniła swoje zadanie, najbardziej skuteczną metodą jest częste jej powtarzanie, dzięki czemu podświadomość uczy się pewnych rzeczy.

Zdania, które często powtarzano nam w dzieciństwie, tak utrwaliły się w naszej podświadomości, że stały się czymś oczywistym. Kiedy dziecko w szkole nie radzi sobie, a rodzice wciąż powtarzają mu, że jest głupie i niczego się nie zdoła nauczyć, w końcu w to uwierzy i, niezależnie od tego, jak jest

inteligentne, nauczenie się czegokolwiek będzie dla niego trudnością nie do pokonania. Wielu psychoterapeutów, którzy nie znają dobrze hipnozy, nie ma pojęcia o sile i skutkach sugestii. Sugestia jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych przyczyn zaburzeń emocjonalnych. Jeśli nie uda się takiej sugestii odkryć, wyleczenie pacjenta będzie niemożliwe. Podstawową częścią terapii jest odhipnotyzowanie pacjenta, aby usunąć silnie zakorzenione przekonania.

Cecha charakteru lub objaw mogą być wywołane przez jakąś uwagę, która silnie zapadła w podświadomość. Chodzi tu o odruch warunkowy, działający tak samo jak pohipnotyczna sugestia. Pobudzenie emocjonalne wzmacnia podatność na wpływy, tak jak byśmy znajdowali się w stanie hipnozy. W naszej podświadomości określona sugestia utrwała się i zapada w nią wskutek ciągłego powtarzania. Pohipnotyczna sugestia „podawana” pacjentowi podczas hipnozy zadziała po jego przebudzeniu.

Dr George Estabrooks z Uniwersytetu Colgate napisał (Hypnose, Dutton, New York), że pod wpływem pobudzenia emocjonalnego podświadomość rejestruje stwierdzenia dokładnie tak, jak podczas nagrywania płyty. Jeśli wywołana zostanie przy tym jakakolwiek asocjacja myślowa, pacjent zastosuje ją w życiu, tak jakby to była sugestia pohipnotyczna.

Posłużmy się przykładem. Pewnego razu miałem w stolicy Meksyku wykłady dla lekarzy na temat zastosowania hipnozy. Demonstrowałam tę metodę leczenia oczywiście na pacjentach. Jedną z moich słuchaczek, dr R., kobieta w wieku około czterdziestu lat, wyznała, że całe życie cierpiała na chroniczną biegunkę. Dotychczasowe leczenie było bezskuteczne. Pod wpływem hipnozy okazało się, że głównym powodem nieprzyjemnego schorzenia było przeżycie, którego doświadczyła, mając zaledwie osiemnaście miesięcy. Cierpiała wtedy na tak poważne zapalenie jelit, że rodzice liczyli się z jej śmiercią. Kupili nawet miejsce na grób dziecka. Zmuszona do przypomnienia sobie tamtej choroby, ponownie poczuła, że jest chora i matka trzyma ją w ramionach. Rodzice płakali, a lekarz mówił: „Ona tego nie przetrzyma”. Stwierdzenie to padło w języku hiszpańskim. Za pomocą metody palców moja pacjentka została zapytana, czy uwaga lekarza stała się powodem tego, że przechowała ona istotną część tamtej choroby, czyli biegunkę, która do dzisiaj ją męczy. Kobieta potwierdziła to przypuszczenie. Następne pytanie brzmiało: „Kiedy pani już teraz wie, że nie umrze i że nie jest chora, wyjąwszy występowanie tego dokuczliwego objawu, czy potrafi pani uwolnić się od biegunki?” Odpowiedź, także metodą palców, była ponownie twierdząca.

Kiedy zobaczyłam dr R. po sześciu miesiącach, powiedziała mi, że po tym jednym seansie nigdy więcej nie miała biegunki.

W tym kontekście warto zwrócić uwagę na to, jak dużo rozumie osiemnastomiesięczne dziecko i jak błędnie może być zrozumiana uwaga lekarza. Możliwe, że podświadomość już w bardzo wczesnym wieku rejestruje intonację tego, co się mówi. Kiedy dziecko nauczy się już mówić i rozumie znaczenie tego, co zostało powiedziane, sugestia zaczyna działać. Wszyscy, którzy powracają podczas hipnozy do wczesnych lat swojego życia i jeszcze raz przeżywają dawne zdarzenia, przyznają, że słyszą, co mówi się w ich obecności. Można powiedzieć, że to tylko czysta imaginacja albo wmówienie sobie pewnych rzeczy i, naturalnie trudno byłoby udowodnić, że jakieś słowa rzeczywiście zostały wypowiedziane. W przypadku tej lekarki i wielu innych przypadkach jest jednak bardzo prawdopodobne, że istnieje wyraziste akustyczne wspomnienie, ponieważ usunięcie sugestii prowadziło każdorazowo do zniknięcia objawu.

To samo stwierdzenie – „Ona tego nie przeżyje” – odegrało rolę również w przypadku pewnej pani w średnim wieku, która cierpiała na chroniczny kaszel. Powiedziała mi, że ma kaszel, odkąd sięga pamięcią, i że już dawno zarzuciła próby jego wyleczenia. Teraz jednak chciała spróbować usunąć kaszel za pomocą hipnozy. Dzięki odpowiednim pytaniom sama dowiedziała się, że objaw pojawił się, kiedy miała cztery lata i zachorowała na krztusiec z powikłaniami. Również i w tym przypadku lekarz powiedział rodzicom, że dziewczynka nie przezwycięży choroby i umrze, a jednak wyzdrowiała. Utrzymywał się objaw kaszlu, bo słyszała diagnozę lekarza.

Pewna bardzo atrakcyjna kobieta pokazała mi zabawne działanie sugestii. Kiedy ją badałam, pomogłem jej wrócić do wieku 10 lat – do momentu, gdy mama wymierzała jej karę różgą, krzycząc: „Nigdy więcej nie mów „nie”! Nie waż się mówić słowa „nie”!” Gdy moja pacjentka zaczęła opowiadać o tym, co się właśnie miało wydarzyć, podniosła się lekko, usiadła i zauważyła: „Wie pan, ja często wstydziałam się. Nigdy nie potrafiłam nikomu odmawiać, ponieważ nie mogłam wymówić tego słowa!”

Większość chirurgów i lekarzy stosujących narkozę zupełnie nie ma pojęcia, że nasza podświadomość nieustannie słyszy, obojętnie, czy śpimy, czy jesteśmy z jakichś powodów nieprzytomni albo pod narkozą! Dr David Cheek oraz dr L. S. Wolfe, anestezjolog, pisali o tym w fachowych pismach medycznych. Zjawisko to można łatwo udowodnić przez hipnozę, kiedy pozwoli

się choremu powrócić w myślach do operacji. Największą niespodzianką dla lekarzy jest fakt, że pacjent potrafi odtworzyć to, co zostało podczas zabiegu powiedziane i zrobione. Sięgnąwszy do podświadomości, można rozpoznać szkodliwe dla nas sugestie. Wolfe jest przeświadczony, że niektóre śmiertelne przypadki na stole operacyjnym zostały wywołane jakąś uwagą chirurga, np.: „Guz jest złośliwy. Pacjent nie ma szans”.

Chirurdzy, którzy znają się na rzeczy, wykorzystują sugestie w celu uspokojenia pacjenta podczas operacji. Chcą, aby chory zaczął odbierać pozytywne emocje, które ułatwią wyzdrowienie i uchronią go od torsji i szoku pooperacyjnego.

Richard S. był mężczyzną około trzydziestki. Przeszło rok leczył się bezskutecznie u młodego psychoanalityka. Odszukał mnie w nadziei, że pomogę mu rozwiązać jego problemy. Podczas jednej z wizyt powiedział, że czuje do swojego ojca skrajną nienawiść. „Nie mogę zrozumieć przyczyny – mówił Richard. – Jest lekarzem, zawsze był dla mnie bardzo dobry. Nigdy nie był surowy, karmił mnie tylko wtedy, kiedy rzeczywiście na to zasłużyłem. Podziwiam go bardzo i jednocześnie nienawidzę. Powoduje to, że mam poważne konflikty”.

Zadając mu pytania, zdołałem ustalić przyczynę tej nienawiści. Richard poddał się hipnozie, nakazałem mu powrót do pewnego wydarzenia. Miał wtedy osiemnaście lat i operowano mu migdały. Leżał pod narkozą na stole operacyjnym. Opowiadał, że ojciec wszedł do sali: „To śmieszne, nie wiedziałem w ogóle, że on tam był, ale go słyszałem. Wtedy coś o mnie powiedział. Nazwał mnie moim ojcem”. Poprosiłem Richarda, aby zacytował słowa ojca. Brzmiały następująco: „Ty bękarcie! Jesteś nędznym bękartem!” „Jednak on nie mówi tego bezpośrednio do mnie. Zwraca się do chirurga, dr. Jamisona, który stanowczo oznajmia, że ojciec nie może zostać przy operacji i natychmiast musi opuścić salę. Wściekły ojciec wypowiada te słowa właśnie do niego. Byli oni przyjaciółmi i są nimi nadal” – powiedział mój pacjent. „Kiedy teraz już wiesz, że ojciec nie mówił tego do ciebie, chyba nie musisz już go nienawidzić i możesz uznać go za swego przyjaciela?” – zapytałem. Na to mój pacjent odrzekł: „Oczywiście. To zrozumiałe. Cóż za ulga poznać przyczynę!”

Wkrótce Ryszarda odwiedził ojciec i syn zapytał go, czy przypomina sobie swoją obecność na sali operacyjnej, kiedy on miał operowane migdały. Ojciec potwierdził wszystko, co mówił Ryszard, i opowiedział, jak bardzo wtedy się zdenerwował tym, że przyjaciel wyrzucił go z sali operacyjnej. Zachowanie Ryszarda od tamtego zdarzenia też było dla niego bardzo bolesne i czuł się mocno zraniony. Od czasu tej rozmowy związek ojca i syna stał się bardzo bliski.

### **Mowa ciała**

Z psychologicznego punktu widzenia to bardzo interesujące zjawisko. Istnieje wiele wyrażen, które uważamy za nieprzyjemne. Podświadomość może przekształcić wywołującą je myśl w rzeczywisty psychiczny stan. Przykładem niech będą zdania: „Na myśl o tym jest mi niedobrze”, „Tego nie przełknę”, „Żołądek mi się ściska”, „To mnie męczy”, „Od tego boli mnie głowa” i wiele innych podobnych wyrażen i zwrotów. Kiedy używamy takich sformułowań, takie przypadłości mogą rzeczywiście wystąpić.

Pan H., człowiek interesu, został skierowany do mnie, ponieważ nieustannie czuł w ustach nieprzyjemny smak. Lekarz jednak nie potrafił znaleźć przyczyny tego objawu. Nic mu nie smakowało, dlatego bardzo mało jadł i w rezultacie schudł. Podczas jednego z pierwszych spotkań opowiedział mi, że był świadkiem na procesie szefa dużej instytucji, z którą miał handlowe powiązania. Pan H. bał się, że jeśli będzie odpowiadał zgodnie z prawdą na zadawane mu pytania, może doprowadzić do skazania swego największego klienta. Wówczas straciłby główne źródło wpływów, co byłoby dlań katastrofą. Na szczęście pytania, jakich się obawiał, nie padły. Kiedy opowiadał mi o tym, zauważył: „Rzeczywiście, po procesie został mi niesmak!” Natychmiast uświadomił sobie, co powiedział, i zapytał: „Myśli pan, że jest to przyczyna mojego problemu?” Można było oczywiście tak sądzić, ale oprócz tego dużą rolę odegrały wyrzuty sumienia, ponieważ pan H. wiedział, że jego klient popełnił czyn karalny, który kosztował instytucję kilkaset tysięcy dolarów. Czuł, że jego obywatelskim obowiązkiem było powiadomienie o tym prokuratora. Z czystego egoizmu jednak ukrył czyn, który podlegał karze. Stało się jasne, że pan H. wymierza sobie karę, godząc przy okazji w swoje zdrowie. Kara ta dotknęła też niczemu nie winną rodzinę. Dlatego zapytałem, czy odpowiedzialność za najbliższych nie jest większa niż poczucie obywatelskiego obowiązku. Ten argument i poznanie prawdziwej przyczyny objawu pomogły mu szybko pozbyć się dolegliwości.

### **Identyfikacja**

Wiadomo, że dzieci wszystko naśladowują. Często dążą do tego, aby być takimi jak starsi, naśladowując więc zachowanie

osób z najbliższego otoczenia. Wynika to przede wszystkim z miłości do rodziców. Nawet cecha charakteru, której dziecko nie lubi u rodziców, może być przez nie naśladowana, ponieważ dzieciom do pewnego wieku rodzice wydają się doskonali; mówią dziecku, co ma robić, a czego nie, wymierzają kary, rozdają nagrody. Dziecko chciałoby być tak samo duże i silne i mieć taką samą władzę, jak tato czy mama. Czasem chęć naśladowania wywołana jest tym, że jedno z rodziców często powtarza: „Jesteś taki jak twój ojciec (lub twoja matka)”.

Taki sposób zachowania dowodzi identyfikacji, a próba bycia ojcem czy matką prowadzi w pewnym momencie do upodobnienia cech charakteru dziecka do cech charakteru rodziców, w niektórych przypadkach nawet do powstania choroby, na którą cierpi któregoś z rodziców. Jeśli matka ma dużą nadwagę, to dziecko, które z nią się identyfikuje, również może mieć ten problem. Jest to częsta przyczyna otyłości u dzieci. Niekiedy trudno stwierdzić, czy chodzi o dziedziczenie, czy o identyfikację. Każdy człowiek porównuje się w pewnych okresach życia do jakiejś osoby, a dziecięce identyfikacje przekształcają się w późniejszym życiu w przyzwyczajenia.

Kiedyś trafił do mnie pewien stomatolog, którego stale swędziało ucho. Dermatolodzy i laryngolodzy nie potrafili ustalić przyczyny dolegliwości. On sam zastanawiał się, czy czasem nie chodzi o jakiś problem psychologiczny. Podczas przeprowadzanej przeze mnie terapii zapytałem, czy ktoś, kto jest mu w jakiś sposób bliski, cierpiał bądź cierpi na tę przypadłość. „O, tak. Moja mama miała podobny problem” – odpowiedział. – Zawsze drapała się małym palcem, tak jak ja. Wraz z wiekiem niedosłyszała na to ucho. Myślę, że i mnie słuch się trochę pogorszył”. Powiedział też, że był bardzo przywiązany do matki. Wyjaśniłem mu, że prawdopodobnie jest to objaw identyfikacji, a za pomocą techniki palców dowiodłem, że przyczyna swędzenia ma właśnie taki charakter.

## **Masochizm**

Nikt z nas oczywiście nie jest aniołem i czasami zachowujemy się tak, że później tego żałujemy. Opanowują nas myśli, których się potem wstydzimy. W takim wypadku nasza podświadomość może dojść do wniosku, że określone myśli i zachowania zasługują na karę.

Wiele wskazuje na to, że największe wyrzuty sumienia dręczą najczęściej właśnie najbardziej miłe i życzliwe innym osoby, i to właśnie one mają skłonność do wymierzania sobie kary. Mają nazbyt skrupulatne sumienie i karzą siebie nawet za mało istotne przewinienia.

Najgorsi przestępcy, nierzadko psychopaci, to, jak się wydaje, ludzie bez sumienia, chociaż trzeba pamiętać, że czasami nawet i ich dręczą wyrzuty. Nie ma wątpliwości, że wiele osób, które popełniły przestępstwo, zostaje złapanych i osadzonych w więzieniu tylko dlatego, że podświadomie odczuwają potrzebę bycia ukaranymi. Aby znaleźć się w więzieniu, robią coś takiego, co ujawnia ich winę.

Cechy masochistyczne wykazuje czasami większość z nas. Neurotycy potrafią w tym nawet przesadzić, co prowadzi do całkowitego wyniszczenia ich organizmu. Znany psychiatra dr Karl Menninger badał tę przypadłość i opisał ją w swojej książce *Man Against Himself* (Harcourt Brace, New York). Ekstremalne formy wymierzania sobie kary to niekiedy samobójstwo lub prowadzące do śmierci zaburzenia psychosomatyczne.

Masochizm odgrywa często ogromną rolę w chorobach o podłożu emocjonalnym, a wyzdrowienie jest możliwe tylko wtedy, gdy rozpozna się przyczyny wyrzutów sumienia. Wspólnym czynnikiem alkoholizmu u wielu osób jest podświadomy przymus zniszczenia własnej osoby. Celem leczenia jest przekonanie podświadomości, że kara wcale nie jest konieczna.

Osoba cechująca się chorą potrzebą sprawiania sobie bólu może łatwo ulegać nieszczęśliwym wypadkom i poddawać się często operacjom. Jeśli ktoś decyduje się wielokrotnie na zabiegi chirurgiczne, to doświadczony lekarz natychmiast zorientuje się, że ma do czynienia z masochizmem. Masochizm bywa często podłożem wielu bolesnych chorób o charakterze psychosomatycznym. Zdarza się, że pacjenci, którzy wcześniej stracili część zębów, idą do dentysty, aby usunąć wszystkie pozostałe zęby, nawet jeśli są zdrowe, ponieważ nie chcą mieć z nimi kłopotów w przyszłości. Tak właśnie racjonalnie próbują uzasadnić swoje dziwaczne życzenie. Jedno jest pewne – taki pacjent życzy sobie bólu. W jego karcie zdrowia zostały odnotowane zapewne przebyte wcześniej operacje.

Jedna z moich pacjentek była bardzo miłą kobietą, w wieku około trzydziestu lat. Nazwę ją tu Heleną. Większej masochistki nie spotkałem nigdy w życiu. Ta niezwykle piękna kobieta wyszła za mąż za bardzo niepozornego człowieka. Powodem tego było podświadome przekonanie, że nie zasługuje na lepszego mężczyznę. Na jej ciele widniały sińce i blizny po cięciach żyłką. Bez potrzeby raniła własne ciało i zadawała sobie ból. Helena opowiadała mi, że w dzieciństwie, od kiedy

tylko mogła sobie przypomnieć, matka – okropna sadystka – biła ją czym popadło. Dziewczynka tak strasznie się jej bała, że zawsze była grzeczna i posłuszna. Kiedy miała szesnaście lat, była już za duża na kary cielesne, więc matka znalazła inne metody, żeby ją dręczyć. W wyniku tych przeżyć moja pacjentka podświadomie doszła do przekonania, że skoro zasługuje na takie traktowanie przez matkę, to jest złą, niewiele wartą istotą. Utrwaliła i przyjęła taki obraz samej siebie, a kiedy dorosła i mieszkała już bez matki, zaczęła karać sama siebie. Podświadomość dziewczynki przejęła tu rolę osoby wcześniej zadającej jej ból.

### **Wcześniejsze przeżycia**

Przyczyn wielu wymienionych tu sytuacji należy szukać w bardzo wczesnych latach życia. Ogólnie rzecz ujmując, powodem chorób psychosomatycznych i wielu innych zaburzeń są często najwcześniejsze przeżycia. Na tym tle powstają wyrzuty sumienia i sugestie, a także przerażające myśli i wyobrażenia. Ważną częścią psychoterapii jest ich odkrycie i dotarcie do nich. Bardzo istotne są tu na przykład przeżycia traumatyczne, w wyniku których pacjent przeżywa szczególnie silny emocjonalny wstrząs albo na samą myśl o nich odczuwa strach.

Śmierć ukochanej osoby należy do najtragiczniejszych zdarzeń. Przeżycia takie mają szczególnie bolesny charakter, więc najchętniej wypieramy je. Jednak trudno uwolnić się potem od ich nieprzyjemnych skutków.

Często, choć oczywiście nie zawsze, jękanie się jest skutkiem koszmarnych przeżyć. Dwudziestopięcioletni John B. jękał się od trzeciego roku życia. Poddany hipnozie, wyjawiał za pomocą metody palców, że wtedy przeżył koszmar. Przedtem mówił normalnie. Okazało się, że John był ogromnie przywiązany do pieska sąsiadów. Często bawił się z nim. Pewnego dnia dom sąsiadów stanął w płomieniach. Strażacy z wyciem syren śpieszyli do pożaru. Ludzie wylegli z domów. Panowało ogromne zamieszanie. Matka wyniosła Johna na rękach na podwórko, żeby zobaczyć, jak się pali. Kiedy chłopiec przypatrywał się wraz z innymi temu zdarzeniu, jego ulubiony piesek wskoczył na parapet. Nagle spadła na niego pałaca się zasłona i zgorzał na oczach ludzi. Przerażony John krzyczał, dostał nerwowych drgawek. Od tamtego czasu zaczął się jękać. Uświadomił to sobie, kiedy poddał się hipnozie, jego stan znacznie się polepszył, a po kilku tygodniach mówił już normalnie.

Ciekawe, że wszyscy, którzy się jękają, zazwyczaj bez przeszkód poddają się hipnozie i podczas seansu mówią normalnie, po przebudzeniu natomiast trudności w mówieniu wracają.

Kiedy postanowisz wyleczyć się sam, powinieneś uwzględnić wszystkie siedem wymienionych tu czynników. Dzięki ideomotorycznym odpowiedziom można dowiedzieć się, które z nich odgrywają istotną rolę, a które można od razu wyeliminować. Jest to siedem kluczy, które otwierają drzwi do zdrowia i szczęścia.

### **PODSUMOWANIE**

W tym rozdziale poznałeś poglądy Freuda i Pawłowa na temat przyczyn chorób emocjonalnych i innych psychologicznych zaburzeń. Obie teorie są w pewnym sensie trafne i muszą być uwzględnione podczas leczenia. Nauczyłeś się także, jak stosować sugestię w celach terapeutycznych, i przekonałeś się, że nie jest ona niebezpieczna. Wiesz też, jak usuwać objawy za pomocą sugestii.

Pomyśl jeszcze raz nad siedmioma kluczami, które mogą usunąć cierpienie. Jego przyczyny możesz poznać dzięki pytaniom ideomotorycznym. Jeśli już wiesz, co jest przyczyną bólu, dolegliwości powinny szybko ustąpić. Czasem może chodzić o jeden, dwa, a niekiedy i o wszystkie siedem czynników. Są one następujące: wewnętrzny konflikt, motywacja, działanie sugestii, mowa ciała, identyfikacja, wymierzanie sobie kary i wpływ wcześniejszych przeżyć. O jakie chodzi w twoim przypadku, musisz ustalić sam.

### **Chora dusza i chore ciało**

Zaburzenia emocjonalne mogą przybierać różną postać. Nie zawsze łatwo ustalić, dlaczego u danej osoby występuje taka, a nie inna choroba. Każdy człowiek ma własny sposób myślenia i specyficzne cechy charakteru, które mu niekiedy nawet szkodzą. Nikt na ogół nie chce być uważany za neurotyka, chociaż każdy może rozwinąć w sobie jeden albo kilka neurotycznych objawów. Jest to po prostu część naszej natury. Nie istnieje nikt, kto byłby na tyle spokojny, zrównoważony i wolny od zaburzeń emocjonalnych, aby nie wywoływały one w nim objawów choroby psychosomatycznej. Nawet zwykły katar ma czasem podłoże emocjonalne.



Psychozy to najcięższe choroby psychiczne. Nerwica jednak również może przyjąć tak poważną postać, że pacjent nie będzie zdolny do normalnego życia. W tej książce nie będziemy zajmować się przypadkami stanów psychotycznych i ciężkich nerwic, ponieważ wymagają one interwencji psychiatry i psychoterapeuty. Samoleczenie na pewno tu nie wystarczy.

### **W niektórych przypadkach odradzamy autoterapię**

Bywają jednak przeciwwskazania do stosowania autoterapii. Większość ludzi może ją stosować całkowicie bezpiecznie, ale umysłowo chorzy koniecznie muszą być pod opieką psychiatry lub powinni zostać oddani do zakładu specjalnego. Decyduje o tym rodzaj i stopień zaawansowania choroby. Taki pacjent bowiem zazwyczaj nie zdaje sobie sprawy ze swojego stanu, dlatego jest mało prawdopodobne, aby zdolny był przeprowadzić autoterapię. Niektórzy, jak się wydaje, są na krawędzi obłądki, ale nawet kiedy osiągają stan najwyższego podniecenia emocjonalnego, nie popadają w obłądki.

Jeśli ktoś na co dzień jest bardzo pobudliwy, powinien jak najszybciej rozpocząć samoleczenie. Ważny jest stopień zaawansowania choroby. Metoda ta nie usunie na przykład silnej nerwicy. Załamanie nerwowe jest takim jej stadium, które koniecznie musi być leczone przez terapeutę. Jeśli cierpisz na silne stany lękowe lub podczas załamania nerwowego dopuszczasz do siebie myśli o samobójstwie, oznacza to, że powinieneś poddać się terapii prowadzonej przez specjalistę. Ekstremalne formy zaburzeń seksualnych (np. homoseksualizm) kwalifikują się jedynie do leczenia przez psychoterapeutę.

Nerwice właściwe występują w różnych postaciach. Można wśród nich wyróżnić: stany lękowe (prawdopodobnie najczęstsze), fobie, nieobliczalne zachowania, myśli natrętne i zachowania przymusowe, histerię i patologiczne zaburzenia charakteru. Czasami odróżnienie nerwicy w stadium rozwoju od istniejącego już stanu neurotycznego jest bardzo trudne.

Mniej istotne fobie występują bardzo często jako „objawy konwersyjne” i zaliczane są do histerii. Czy uznane zostaną za nerwicę, zależy od stopnia ich zaawansowania. Za chorobę uważa się jednak także uzależnienia: alkoholizm i narkomanię oraz niektóre zaburzenia seksualne.

Przeprowadzenie autoterapii jest dosyć proste i rokuje wyleczenie w przypadkach potrzeby zmiany wewnętrznego nastawienia lub cechy charakteru czy błędnego przyzwyczajenia w chorobach uwarunkowanych emocjonalnie. Usunięcie lub zmniejszenie objawów może przynieść ulgę, a nawet całkowite wyleczenie. Zagrożenia wynikające z samoleczenia są tak znikome, że można bez obaw zwalczać choroby tą drogą. Czasami tylko trzeba zachować pewne środki ostrożności. Jeśli się o nich pamięta, właściwie nie ma szans na wystąpienie jakichkolwiek niebezpieczeństw. Przeczytasz o tym później.

### **Strach i zmęczenie**

Przy każdym rodzaju emocjonalnych zaburzeń występują określone stany uczuciowe i sposoby myślenia. Zawsze, na przykład, mamy do czynienia z mniej lub bardziej rozwiniętym stanem lękowym. Bywa on definiowany jako obawa powstała bez żadnej konkretnej przyczyny. Innym często występującym objawem jest zmęczenie i brak energii, na co narzeka większość ludzi z zaburzeniami emocjonalnymi. Rano budzimy się zmęczeni, mimo że sen przebiegał normalnie. W rzeczywistości są dwa rodzaje tego typu niedomagali: zmęczenie fizjologiczne, wywołane przez wysiłek fizyczny, i psychiczne, którego przyczyny nie są jeszcze dokładnie zbadane. Sądzi się, że przyczynia się tu ogólne przemęczenie i nawarstwiające się problemy.

### **Negatywizm**

Pesymistyczne nastawienie ducha idzie w parze z zaburzeniami emocjonalnymi i neurotycznymi. Od chorej osoby słyszy się wtedy: „nie mogę” zamiast „mogę” (w rzeczywistości oznacza to „nie chcę”). Dominuje uczucie beznadziejności i bezradności. Oczekiwanie na najgorsze wywołuje najprawdopodobniej tę przykrą sytuację, ponieważ takie nastawienie jest formą negatywnej sugestii. Podświadomość może więc wywołać zachowania, które mogą nam zaszkodzić.

### **Poczucie mniejszej wartości**

Z uczuciem ciągłej niepewności jest związane często poczucie mniejszej wartości. Mało kto nie zna tego problemu. Nawet w zachowaniu aroganckiego, pozornie śmiałego i pewnego siebie człowieka chodzi najczęściej o próbę ukrycia braku przekonania o własnej wartości. Podobnie zachowuje się bandyta, maltretujący ofiarę tylko po to, aby ukryć własne tchórzostwo. Niepewność odczuwają także ludzie ogromnie zamożni. Całe życie gromadzą coraz więcej pieniędzy. Na koncie mają już miliony, są zabezpieczeni finansowo do końca swych dni, a mimo to starają się zarobić kolejny milion. Kiedy go

już zdobędą, przychodzi kolej na następny itd. Bez wątplenia każdego bogacza na ziemi dręczy uczucie niepewności, które zmusza go do nieustannego pomnażania swojego kapitału.

Osoby z problemami emocjonalnymi mają trudności z koncentracją myśli. Nie potrafią skupić się na jednej czynności. Kiedy czytają lub uczą się, ich myśli przeskakują z tematu na temat. Natychmiast więc zapominają to, czego się próbowali nauczyć. Nie potrafią przyswajać sobie wiedzy. Uczenie się w takim przypadku staje się niezwykle trudne i może wpłynąć negatywnie na jakość pracy.

Brak wiary we własne siły objawia się też niechęcią do podejmowania decyzji. Osoba z takim syndromem usilnie się przed tym wzbrania. Obawia się porażki, dlatego zwleka z podejmowaniem decyzji albo w ogóle ich unika. Boi się również, że nie sprostą oczekiwaniom wobec niej.

Musimy pamiętać, że bez podjęcia działania nie można spodziewać się pozytywnych rezultatów. Słowo „spróbować” wyklucza powodzenie. Jeśli mówisz: „spróbuję”, oznacza to, że prawdopodobnie nie osiągniesz zamierzonego celu.

### **Niedojrzałość**

To również częsta przyczyna neurotycznych wzorców myślenia i sposobów neurotycznych zachowań. Człowiek niedojrzały boi się stanąć twarzą w twarz z rzeczywistością i nie potrafi mądrze rozwiązywać problemów. A swoją drogą, rzadko kto jest pozbawiony choćby drobnego rysu niedojrzałości. Powstaje więc pytanie, czy chodzi tu o zjawisko normalne czy o zaburzenie?

Ktoś, kto cierpi na zaburzenia emocjonalne lub często zapada na choroby psychosomatyczne, z czasem staje się skoncentrowany na sobie. Martwi się o zdrowie, nieustannie na wszystko narzeka i zajmuje się wyłącznie własną osobą.

W skrajnym przypadku może to objawiać się na przykład pisaniem „ja” wielką literą. Oczywiście, każdy w pewnym sensie jest dla siebie najważniejszy, nie oznacza to jednak jeszcze postawy nerwicowego egotyzmu.

W dalszej części książki znajdziesz bilans, w którym cechy charakteru podzielono na aktywa i pasywa. Ważna część autoterapii polegać ma na tym, żeby pasywa zamieniać w aktywa. Porównując je, będziesz mógł stwierdzić, które z nich przeważają u ciebie. Pozwoli ci to na lepszą samoocenę, a także pomoże zwalczyć i tobie dobrze znany kompleks niższości.

### **Choroby psychosomatyczne**

W przypadku takiej choroby wartość autoterapii zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby oraz od osobowości pacjenta. Lekarstwa mogą przynieść ulgę, a opieka medyczna jest na ogół wskazana, i to nawet w czasie trwania samoleczenia. Jeśli masz swojego psychologa lub psychiatrę, lepiej zrezygnuj z samodzielnego leczenia, chyba że wcześniej skonsultujesz się z lekarzem.

Czym tak naprawdę jest choroba psychosomatyczna? Dr A. J. Winter w swojej książce *Przezwyciężenie choroby i strachu* (Ariston Verlag, Genewa) podaje bardzo trafną definicję. Mówi, że „Choroba psychosomatyczna wykazuje następujące cechy:

1. Zaburzenia czynnościowe, a z czasem i organiczne.
2. Zostaje wywołana przez czynnik nie związany z samą chorobą.
3. Reakcja nie wynika z bodźca.
4. Jej przyczyną jest bolesne, wcześniejsze przeżycie.
5. Polega na trwałych związkach myślowych – określony bodziec wywołuje prawie zawsze tę samą reakcję.
6. Chory nie ma poczucia czasu, a także swojej fizyczności. Reakcje pacjenta dotyczą wcześniejszych przeżyć, sytuacje teraźniejsze ignoruje”.

Okazuje się, że choroby psychosomatyczne powstają nie w wyniku urazów albo zakażenia, lecz z powodu nurtujących nas problemów. Większość z nas jest świadoma psychologicznych następstw choroby. Zawsze jednak myślimy, że przydarzy się ona innym, nie nam. Kiedy lekarz stwierdza, że cierpimy na zaburzenia psychosomatyczne, jesteśmy przerażeni i trudno nam w to uwierzyć, przynajmniej do momentu, kiedy nie potwierdzi tego inny lekarz.

Lekarze nie znający się na psychosomatyce (nauce o związku psychiki ze stanem fizycznym) nie są w stanie nas wyleczyć, dlatego zbywają pacjenta taką choćby uwagą: „To są tylko pańskie

wymyśli". Choroba może mieć podłoże emocjonalne. Nie jest żadnym wymysłem. Ból uwarunkowany psychicznie jest równie uciążliwy, jak ból fizyczny.

Kiedyś przyszedł do mnie pacjent i stwierdził: „Nie wiem dlaczego, ale dr Schmid skierował mnie do psychologa. Mój ból głowy jest przecież dolegliwością fizyczną”. Wyjaśniłem mu wtedy, jak dalece uczucia i podświadomość współgrają ze sobą i jak duży mają na nas wpływ. Stosując metodę wahadła, najłatwiej jest uzyskać odpowiedź na pytanie: czy jest jakaś emocjonalna lub psychologiczna przyczyna bólu głowy? Kiedy diagnoza lekarza, który przysłał mi pacjenta, stwierdza, że chodzi o ból psychosomatyczny, zawsze potwierdza to wahadło, każdorazowo podając odpowiedź. Pacjent zgadza się z tym, ponieważ to on sam odpowiedział sobie na pytanie. Jego podświadomość tylko to potwierdziła. Kiedy pacjent oswoi się z tą myślą, zrobi pierwszy krok do wyleczenia swojej dolegliwości.

Ponieważ czytelnicy mogą nie znać niektórych schorzeń, określanych przez lekarzy jako psychosomatyczne, podaję kilka przykładów. Nie wymienię jednak ich wszystkich, ponieważ musiałbym zacytować ponad połowę słownika medycznego. Zaznaczam jednak, że być może choroby te mają przyczynę organiczną, chociaż zazwyczaj ich podłożem są problemy psychologiczne.

Oto choroby najczęściej uznawane przez lekarzy za psychosomatyczne:

- drogi oddechowe: alergie, zapalenie zatok przynosowych, katar sienny, zwykły katar, bronchit, astma, rozedma, gruźlica;
- skóra: wypryski, pokrzywka i wiele innych chorób skóry określanych jako alergie;
- układ pokarmowy: otyłość, zaparcia, zapalenie jelita grubego, biegunka, wrzód żołądka, wymioty, kurcze żołądka, przy niektórych chorobach brak apetytu, hemoroidy, choroba woreczka żółciowego;
- system krwionośny: nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, napadowe kołatanie serca, choroba Reynauda, choroba Burgera;
- drogi moczowe: moczenie, nerwowe parcie moczu na pęcherz, pooperacyjne trudności z oddawaniem moczu;
- system nerwowy i gruczołowy: zapalenie nerwu trójdzielnego, migrena, odbijanie się, narkomania, alkoholizm, różne postacie padaczki, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, miastenia, cukrzyca, wole, niedocukrzenie krwi;
- organy płciowe męskie: impotencja, przedwczesny wytrysk, bezpłodność;
- organy płciowe kobiece: dolegliwości menstruacyjne (szczególnie kurcze), bezpłodność, powtarzające się poronienia, oziębłość płciowa, upławy, zapalenie pochwy, dyspareunia.

Odporność organizmu mogą obniżyć przeciążenia i napięcia nerwowe. Stajemy się wtedy bardziej podatni na zakażenia. Uogólniając, można powiedzieć, że wszystkie choroby są zależne od naszego stanu emocjonalnego.

## **PODSUMOWANIE**

Nie zajmowałem się w tym rozdziale omawianiem bardzo poważnych chorób wywołanych złym stanem emocjonalnym, tj. nerwic i chorób psychicznych. W takich wypadkach autoterapia prawdopodobnie nie ma większego sensu, a pacjent zdany jest wyłącznie na pomoc lekarza specjalisty. Jedna kwestia zasługuje tu jednak na szczególną uwagę: każdy, kto świadom jest swojego silnego emocjonalnego pobudzenia i wie, że niektóre jego zachowania są nierozsądne i wymuszone sugestią, powinien zadać sobie pytanie, czy jego stan nie jest przypadkiem objawem psychozy, innymi słowy, czy nie jest chory umysłowo. Taka diagnoza może wywołać jeszcze większe zamartwianie się i silniejsze zdenerwowanie. Są jednak pacjenci umysłowo chorzy w pełni świadomi swego stanu. Jeśli zauważyłeś u siebie jakieś objawy tego rodzaju choroby, skonsultuj się jak najszybciej z lekarzem.

Lęki, zmęczenie, negatywne nastawienie do świata, poczucie mniejszej wartości, zamartwianie się, brak koncentracji, niechęć do podejmowania decyzji, niedojrzałość i egocentryzm są typowymi objawami towarzyszącymi zaburzeniom emocjonalnym. Są to jednak tylko objawy neurotyczne, nie oznaczające wcale zaawansowanej nerwicy. Istnieją oczywiście również inne symptomy tej choroby, na które zwrócę uwagę później, lecz już w innym kontekście.

W rozdziale tym opisałem kilka najczęściej występujących chorób psychosomatycznych. Jeśli zauważysz u siebie objawy jednej z nich, to opisana tu wiedza na pewno się przyda. Pamiętaj, że w takich przypadkach konieczna jest pomoc psychologiczna.

## Wartość pozytywnego myślenia i zdrowego odpoczynku

Niewiele osób ma taki sposób myślenia i zachowania, który nie wymaga żadnych zmian. Każdy z nas powinien w tym względzie nad sobą pracować. Twoje obecne przyzwyczajenia zostały ukształtowane przez odczucia, odruchy i wychowanie z okresu dzieciństwa. Wśród opisanych w tym rozdziale przypadków znajdziesz na pewno i takie, które będziesz mógł odnieść do siebie. Stosując opisane tu metody, możesz zmienić swój charakter.

Przez doskonalenie samych siebie stajemy się bardziej szczęśliwi, miłsi dla otoczenia, a praca zaczyna przynosić nam radość.

### Czy jesteś pesymistą?

Każdy normalny człowiek jest skłonny myśleć pozytywnie i pragnie, aby inni widzieli go tylko w korzystnym świetle. Świadom swoich niedoskonałości, stara się pokazywać wszystkie swoje zalety. Jeśli nawet nie ma pewnych umiejętności, nie stanowi to dla niego żadnego problemu. Nie zamartwia się tym. Jest optymistą. Stawia przed sobą cele, mocno wierząc, że je osiągnie, i zazwyczaj mu się to udaje. Nastawiona optymistycznie podświadomość dyktuje mu zachowania, które pomagają osiągnąć sukces i zachować dobre zdrowie. Człowiek taki jest szczęśliwy i maksymalnie korzysta z życia. Nie przejmuje się, gdy coś dzieje się nie po jego myśli. Nie reaguje nerwowo.

Negatywne myślenie wywiera natomiast zupełnie odwrotny skutek. Wywołuje wewnętrzne konflikty, które z kolei prowadzą do stanów lękowych, rozczarowań, zazdrości, nienawiści i ciągłego niezadowolenia z życia. Pesymiści łatwo zapadają na choroby o podłożu emocjonalnym. Nie patrzą śmiało w przyszłość, boją się stawiać sobie cele, ponieważ nie wierzą, że mogą osiągnąć jakkolwiek sukces. Dlatego też nie spełniają się w żadnej dziedzinie. Kompleks niższości jest jak kula u nogi, przeszkadza się im rozwijać, iść naprzód, a ich sposób postępowania, bezwiednie sterowany przez podświadomość, z góry przesądza o niepowodzeniu.

O wartości pozytywnego myślenia napisano sporo książek. Wynika z nich, że wszyscy mają ten sam cel, próbują go jednak w różny sposób osiągnąć.

Osobom wierzącym zatem mogę z czystym sumieniem polecić książkę Potęga podświadomości dr. Josepha Murphy'ego. Píše on, że cel można osiągnąć przez silną wiarę w Bożą moc. Temat ten podejmują też inne książki, które podkreślają ogromną wartość modlitwy. U. S. Andersen (The Secret of Secrets, New York) proponuje natomiast metodę metafizyczną, która pod wieloma względami odpowiada filozofom Wschodu. Autor podaje tam środki i sposoby, mogące mieć szerokie zastosowanie.

Rzeczowy, dogłębny opis postępowania, który ma doprowadzić nas do sukcesu, można znaleźć także w słynnych książkach Napoleona Hilla Sukces? Trzeba tylko chcieć oraz Myśl!... i bogać się. Hill pokazuje, jak wpłynąć na podświadomość, żeby dodała nam odwagi i siły do realizowania celów. Jego praktyczne metody, podobnie jak w licznych książkach innych autorów, są bardzo obiecujące. Wiele poradników zajmuje się pozytywnym myśleniem i łatwymi do opanowania metodami umożliwiającymi osiągnięcie zamierzonego celu. Książki te mogą być ogromnie pomocne dla wszystkich, którzy w leczeniu zechcą skorzystać z zawartych w nich wskazówek.

Najważniejszą i jedyną tajemnicą pozytywnego myślenia jest silna wiara. Odrzucenie negatywnego myślenia, choć nie tak łatwe, jakby mogłoby się wydawać, jest jednak możliwe. Oczywiście, że nie ma człowieka, który stale myśli optymistycznie. Można jednak wykształcić w sobie przyzwyczajenie polegające na pozytywnym odbieraniu świata. Nie uwolni to nas, niczym czarodziejska różdżka, od problemów, ale nasze życie będzie przyjemniejsze. Oprócz silnej woli i pozytywnego myślenia potrzeba do tego jeszcze intensywnych ćwiczeń. Zanim pojawią się pierwsze rezultaty, upłynie trochę czasu. Przejawy zniechęcenia spowolnią jednak cały proces. Pamiętajmy więc, że pozytywne myślenie pomaga skorygować pewne cechy charakteru i zmienić negatywne wewnętrzne nastawienie, na przykład do zadania, które nam zlecono. Ułatwia też uporanie się z kłopotami i z niepowodzeniami.

Większość lekarzy wie, że nastawienie pacjenta decyduje o przebiegu leczenia. Jeśli chory nie ma nadziei na poprawę zdrowia, to bardzo prawdopodobne, że nie uda się go już wyleczyć. Natomiast ten, kto ma niezłomną wolę życia, rokuje wyzdrowienie.

### Jak działa na nas strach

Stwierdzono, że pesymistyczne myślenie łączy się najczęściej z odruchem warunkowym. Nie jest też tajemnicą, że nasze wewnętrzne obawy są następstwem wcześniejszych wpływów środowiska i że negatywne myślenie wywołuje zwykle stany lękowe. Problemom natury emocjonalnej – takim, jak: niepokój, rozczarowanie, chęć walki, poczucie winy – towarzyszą zwykle napięcia nerwowe.

Świadomość samodzielnie rozpoznaje lęk i niepokój, czego dowodem jest to, że zawsze wiemy, kiedy się czegoś boimy. Czujemy to bardzo wyraźnie. Być może znamy nawet powód, ale na ogół nie od razu jesteśmy go świadomi. Przyczyny fobii (chorobliwego lęku) jednak rozpoznać trudno.

Nawet bardzo religijne osoby, które wierzą w życie po śmierci, boją się odejścia z tego świata. Być może bierze się to stąd, że niektóre religie zbyt mocno podkreślają istnienie piekła i możliwość wiecznego potępienia. Ma to prawdopodobnie zmusić człowieka do kierowania się dobrem w każdej dziedzinie życia.

Lęk przed śmiercią można w pewnym sensie umotywić wpływami otoczenia. Odczuwamy go na przykład zawsze, gdy umierają bliskie nam osoby. Często nie chodzi tu o sam strach przed śmiercią, ale o ból rozstania.

W dzieciństwie przechodzimy parę typowych chorób dziecięcych albo przynajmniej widzimy, jak przechodzą je inni, a ponieważ, przynajmniej świadomie, nikt nie choruje chętnie, lęk przed chorobą, bólem, złym samopoczuciem rozwija się w nas od małego. Ze statystyk wynika, że koszty leczenia i badań profilaktycznych w Ameryce sięgają rocznie wielu milionów dolarów.

Inny, bardzo często spotykany rodzaj lęku dotyczy sfery ekonomicznej naszej egzystencji. Każdy wie, że nie jest łatwo zarobić na własne utrzymanie, a szczególnie trudno zgromadzić oszczędności na przyszłość. Jeśli to się nie udaje, męczą nas ciągłe obawy.

Niepewność rodzi się jednak nie tylko z braku pieniędzy, ale też ze złych stosunków międzyludzkich, np. z obaw, że nie jest się kochanym lub że jest się odrzucanym. Potrzeba miłości jest jedną z najsilniejszych podświadomych potrzeb. Jeśli w okresie dorastania byliśmy pod tym względem zaniedbywani, potrzeba miłości staje się wraz z wiekiem silniejsza, co może prowadzić do pojawienia się nerwicy. Pesymista zawsze będzie oczekiwał pogardy, a strach przed odrzuceniem może być tak silny, że uczyni go zupełnie niezdolnym do dawania i przyjmowania miłości. Będzie on przekonany, że i tak, wcześniej czy później, zostanie odrzucony.

Lęk jest szczególną formą strachu. Najczęściej jest to bliżej nie określona obawa, że zaraz wydarzy się coś złego. Człowiek bojaźliwy nie umie wyjaśnić, o co tak na prawdę mu chodzi. Jego lęki są nieświadome i dlatego trudno mu je nazwać. Lęk jest bardzo nieprzyjemnym uczuciem. Występuje on w każdej nerwicy i może przybrać postać silnych napadów paniki. Gdy nie można w żaden sposób rozpoznać przyczyny stanu, mówi się wtedy o "nieokreślonym niepokoju", który powstaje z obawy, że wydarzy się coś nieprzyjemnego i niedobrego. Uczucie to jest jak miecz Damoklesa – wisi nad głową i w każdej chwili może spaść. Niepowodzenia są potwierdzeniem tych obaw i wzmacniają przeświadczenie, że należy oczekiwać czegoś jeszcze gorszego, i tu wytwarza się już odruch warunkowy.

Spokojnemu, zrównoważonemu człowiekowi obce są takie stany, dlatego nie uzna on przypadkowych niepowodzeń za życiowe porażki. Jeśli coś mu się nie udaje, wzrusza co najwyżej ramionami i dalej robi swoje.

Pacjentowi opanowanemu przez lęk trudno cokolwiek przedsięwziąć, ponieważ nie może pozbyć się obezwładniającego uczucia niepokoju. Poczucie całkowitej niemocy i niemożności zrobienia czegokolwiek nasila jego lęk. Nerwicowy niepokój przybiera postać chroniczną i mimo że chory chce przed nimi uciec, jest uczuciem stałym. Dzieje się tak do momentu, kiedy uda się go całkowicie zwalczyć. Wtedy lęki ustępują.

### **Wrogość i złość**

Wrogość i złość to ten rodzaj emocjonalnych zaburzeń, które są czymś zupełnie normalnym, jeśli zdarzają się sporadycznie i trwają krótko. Każdy z nas czasami się denerwuje i pewnych osób w swoim otoczeniu szczerze nie lubi, a niektóre nawet wywołują naszą wrogość. Jeśli panujemy nad swoimi uczuciami, to nie ma się czym martwić. Wściekłość może też objawiać się krzykiem, wrzaskami, rzucaniem czym popadnie albo zadawaniem innemu człowiekowi bólu. Takie reakcje prowadzą tylko do kłopotów!

Jednak są również osoby, które okazywanie emocji uważają za coś złego, dlatego gdy przyłapią się na tym, odczuwają silne wyrzuty sumienia. Walczą więc ze zdenerwowaniem, zanim się ono w ogóle pojawi. A jeśli ktoś już sobie na to pozwolił, to czym prędzej usuwa gniew ze świadomości, ponieważ obawia się skutków braku samokontroli.

Poczucie winy z powodu gniewu prowadzi często do migreny lub innych nieprzyjemnych dolegliwości. Jeśli jednak wybuchy złości traktowane są jako naturalna reakcja na zewnętrzne bodźce, to nie ma potrzeby ich unikać, a tym bardziej z nimi walczyć. Usunięcie zewnętrznych objawów

zdenerwowania nie oznacza jednak usunięcia emocji, które i tak pozostają w podświadomości na dłużej. Najlepiej więc wyładować nadmiar negatywnej energii, ale w taki sposób, który nikomu nie przyniesie szkody.

Niechęć wobec innych tłumiona w zarodku przenoszona jest najczęściej na niczemu nie winną osobę z najbliższego otoczenia. Jeśli raz uda się opanować wybuch złości, to jest to dobry moment, aby zacząć zastanawiać się nad jego przyczyną. Nie warto kłócić się, przeklinać, odnosić się do rozmówcy sarkastycznie i wrogo. Spokojna rozmowa o sytuacji, która wywołała taką negatywną reakcję, uspokoi i pomoże zneutralizować negatywne uczucia.

Możliwość odreagowania złości daje również wysiłek fizyczny. Dlatego warto dać z siebie wszystko podczas gry w koszykówkę, tenisa czy piłkę nożną lub po prostu wykonać kilka intensywnych ćwiczeń. Sport pozwala na odreagowanie negatywnych uczuć bez szczególnych starań. Niemal natychmiast po każdym wysiłku fizycznym czujemy się lepiej. Równowagę psychiczną pomoże odzyskać też praca w ogródku albo rąbanie drewna. Kibic, który krzyczy i klnie podczas meczu, uwalnia się od złości czy nawet nienawiści do przeciwnika.

Psychologia twierdzi, że każde większe pobudzenie niweluje słabsze. Złość przewycięża strach, dlatego często zdarza się, że osoba straszona potrafi nieoczekiwanie zaatakować. Inaczej dzieje się, kiedy strach jest większy od złości, a osoba przezeń opanowana się wycofuje. Trudno jednak odnaleźć w gniewie inne, silniejsze uczucie, które zniweluje wybuch złości. Łatwiej zwalczyć w sobie wrogość do innego człowieka. Przykładem niech będzie mąż, który denerwuje się na żonę, a ona mimo wszystko uśmiecha się, całuje go i obejmuje. Najprawdopodobniej jego zły nastrój szybko zniknie.

Przedstawię teraz kolejną technikę, którą można zastosować w różnych sytuacjach emocjonalnego pobudzenia. Trzeba jednak najpierw się opanować. Jeśli jesteś wściekły albo zdenerwowany, najlepiej powiedz sobie: "No i co? O co chodzi? To przecież nic takiego". Już po kilku ćwiczeniach, polegających na powtarzaniu sobie w myślach tych zdań, można odzyskać równowagę emocjonalną, nie czyniąc ani sobie, ani nikomu krzywdy. Jeśli twoje uczucia zostały zranione, jeśli jesteś rozczarowany albo kiedy stracisz cierpliwość, powtarzanie tych zdań na pewno ci pomoże odzyskać równowagę psychiczną. Zdenerwowanie ujdzie z ciebie niczym powietrze z balonika.

Znaczenie tej metody odkryjesz, kiedy znowu będziesz pobudzony. Nie przesadzaj też z opanowywaniem siebie, by zbytnia równowaga ducha nie przeszła w obojętność.

### **Rozczarowanie**

Nasze życie jest pełne rozczarowań. Już jako dzieci napotykałyśmy je w postaci licznych zakazów. "Nie wolno ci tego robić!" – takie i podobne stwierdzenia są ograniczeniami nakładanymi na nas przez dorosłych. "Ja chcę!" walczy z "Nie wolno ci!" Gdy dorastamy, zakazy rodziców, choć konieczne, prowadzą do wewnętrznych rozterek i przeszkadzają nam czasem osiągnąć zamierzony cel.

W dorosłym życiu nasze życzenia i potrzeby też nie zawsze bywają spełniane. Rodzi się wtedy nie tylko rozczarowanie, ale i złość, która może stać się niebezpieczna, jeśli zbyt często się zdarza. Zdanie: "No to co?" doskonale nadaje się do wypowiedzania w trudnych sytuacjach, które nas nieprzyjemnie zaskoczyły.

Ludzie, którzy stawiają sobie cele i zwykle je osiągają, są mniej zawiedzeni, jeśli coś im się nie uda. Ciągłe niepowodzenia mogą jednak wywołać stan chronicznego rozczarowania, czego skutkiem jest oczywiście negatywne myślenie.

Kiedy twoje podstawowe potrzeby życiowe zostaną zaspokojone, łatwiej będzie znieść niespełnione oczekiwania. Każdy bowiem ma potrzebę dawania i brania miłości, każdy tęskni do normalnej, kochającej się rodziny. Potrzebujemy akceptacji, dlatego najpierw sami musimy zbudować swój pozytywny obraz. Żeby to osiągnąć, potrzebujemy zaufania do siebie i wiary we własne siły. Stawiamy więc sobie ciągle nowe cele, czy to duchowe, czy materialne. Kiedy osiągniemy je, nasze zdrowie psychiczne (i najprawdopodobniej fizyczne) ulegnie poprawie.

### **Wyrzuty sumienia**

Nie ma człowieka, który nie miałby jakichś słabości i wad. Nikt nie jest od nich wolny. W każdym tkwią złe instynkty, które na skutek istnienia społecznego tabu zostają zepchnięte w podświadomość. Czasem opanowują nas myśli, których się wstydzimy, a mimo to ulegamy im i robimy coś, czego potem żałujemy. Jest to jednak część natury człowieka. Na szczęście prawie u każdego sumienie spełnia rolę hamulca. Inaczej świat byłby jeszcze gorszy.

Powinniśmy z naszych złych zachowań i myśli zawsze wyciągać odpowiednie wnioski na przyszłość. Nie wolno i nie warto drugi raz robić tego, co powoduje potem wyrzuty sumienia. Zbytne zajmowanie się przeszłością i nadmierne wyrzuty sumienia jest również szkodliwe. Świadomość winy i wstyd mogą nas zbyt dużo kosztować, ponieważ doprowadzają do wymierzania sobie samemu kary albo do powstawania zaburzeń emocjonalnych.

Sprawy płci są naturalnie głównym źródłem wyrzutów sumienia, o czym zresztą będziesz mógł jeszcze w tej książce przeczytać. Lęki wynikające z tego rodzaju psychicznych obciążeń prowadzą do nerwowych napięć. Wyrażają się one, na przykład, w obgryzaniu paznokci, uczuciu niepokoju, paleniu papierosów, nadużywaniu alkoholu i wielu innych symptomach.

### **Zamartwianie się**

Przesadne martwienie się to odruch warunkowy, nieprzyjemny zwłaszcza dla otoczenia. Każdy człowiek czasem martwi się o innych. Są sytuacje, choćby w wypadku choroby bliskiej osoby, w których taka reakcja jest całkowicie zrozumiała. Jednak ciągle zamartwianie się o innych nie jest normalne. Człowiek, który wszystko widzi w czarnych barwach, zawsze znajdzie sobie coś, czym mógłby się martwić. Nieważne, że właśnie rozwiązał jakiś problem. Nigdy jednak się nie przyzna do swojej przypadłości. Martwi się, ponieważ sprawia mu to przyjemność. W takich przypadkach chodzi o masochistyczne wymierzanie sobie kary.

Czy istnieją inne przyczyny takiego nieustannego martwienia się? Pewną rolę odgrywać może identyfikacja, jeśli do takiego zachowania skłonne jest również któreś z rodziców. Przyzwyczajenie przechodzi na dziecko, które nieświadomie dąży do utożsamienia się z ojcem lub matką. Najczęściej, choć nie zawsze, identyfikujemy się z matką. Równie dobrze może być to ojciec lub ktoś z rodziny.

Pesymizm prowadzi najczęściej do napięcia nerwowego, które z kolei powoduje zamartwienia. Tak powstaje zamknięte koło. Ktoś, kto cierpi na chroniczną i przesadną skłonność do wynajdywania sobie trosk, powinien zdecydowanie uwolnić się od tego przyzwyczajenia, szczególnie gdy jest ono spowodowane potrzebą karania własnej osoby. Musi też uświadomić sobie, że naśladuje czyjś sposób zachowania. Tylko wtedy uda mu się zwalczyć skłonność do identyfikacji.

Knight Dunbar, ogromny autorytet w dziedzinie przyzwyczajzeń i ich powstawania, proponuje inną metodę ich usuwania. Wyjaśnia, że walka ze sobą na siłę nie zdaje egzaminu i wywiera wręcz odwrotny skutek – nasila przyzwyczajenia. Proponował on, aby wyobrazić sobie w duchu pozytywny końcowy rezultat (forma sugestii). Kiedy raz uda się zrezygnować z przyzwyczajenia, z czasem każda następna próba będzie łatwiejsza, aż w końcu zapomnimy, że kiedyś w ogóle mieliśmy taki problem. Natomiast ktoś, kto stale martwi się o innych, powinien wyobrazić sobie przyszłość w czarnych barwach i świadomie pograć się w smutku. Jeśli dotyczy to ciebie, spróbuj powtarzać sobie w duchu następujące myśli: "Teraz muszę martwić się za wszystkich. Właśnie teraz bardzo się martwię. Zaraz stanie się coś strasznego!" Zapewne szybko wyda ci się to śmieszne. Pewien zamartwiający się stale pacjent, na moją uwagę, że powinien starać się stosować tę metodę, krzyknął poirytowany: "Przecież próbowałem, ale nie jestem w stanie się nie martwić!" Jest to myślenie negatywne, ponieważ chciał on przez to powiedzieć, że nie może się przestać martwić. "Nie mogę" oznacza "nie chcę". Musisz koniecznie o tym pamiętać, jeśli znowu owładnie tobą pesymizm. W niektórych przypadkach takie nastawienie związane jest z jakąś skrywaną obawą albo stanowi zaspokojenie potrzeby wymierzania sobie kary.

### **Zazdrość i zawiść**

Chodzi tu o pokrewne uczucia, powstające z niepewności i poczucia niższej wartości. Ktoś, kto przyjmuje miłość ze spokojem i ma pełne zaufanie do swojego partnera, nigdy nie będzie zazdrosny, z wyjątkiem sytuacji, kiedy zdrada jest oczywista. Zazdrość ma swoje korzenie w braku pewności siebie i poczuciu małej wartości. Uczucie to przyjmuje różne formy, przy czym zazdrość o sukcesy innych jest czymś jeszcze innym. W takim wypadku uczucie to koncentruje się na konkurencie i jest całkowicie zrozumiałe. Jednak ujawnianie zazdrości byłoby poważnym błędem. Jedyne, co można w takim wypadku zrobić, to pogodzić się z porażką. Metoda powiedzenia sobie "No to co?" pozwoli nam osiągnąć wewnętrzny spokój.

Zazdrość często może przybierać jednak formy niewspółmierne do sytuacji. Chodzi o strach i nerwowe oczekiwanie. Człowiek zazdrosny boi się, że pojawi się ktoś, kto usunie go z zajmowanego miejsca. Ciągle obawia się jakiegoś konkurenta, o którym nawet jeszcze nic nie wie. Tutaj dużą rolę odgrywa brak zaufania, bez którego trudno oczekiwać szczęścia i spełnienia, nie tylko w życiu zawodowym, ale i osobistym.

Skrajna zazdrość ma charakter paranoidalny, jak w opisanym wcześniej przypadku mężczyzny, który próbował sprawdzić za pomocą seansu hipnotycznego, czy żona jest mu naprawdę wierna.

Podłożem zawiści wobec konkurenta i rywala jest również brak pewności siebie i niska samoocena. W grę wchodzi na przykład zawiść wobec kolegi z pracy albo posiadacza przedmiotu, o którym marzymy, bądź też nosiciela cechy przez nas pożądaney.

### **Odręczenie**

Najczęściej napięcie nerwowe idzie w parze z brakiem możliwości odpoczynku. Właściwie wielu ludziom nie udaje się zrelaksować. Nie wiedzą po prostu, jak się to robi. Stałe napięcie, zarówno psychiczne, jak i fizyczne, jest bardzo szkodliwe. Jest jedną z głównych przyczyn chorób psychosomatycznych. Odpoczynek uwalnia nas, przynajmniej na jakiś czas, od przeciążenia nerwowego. Za pomocą kilku ćwiczeń można pozbyć się utrzymującego się napięcia lub znacznie je złagodzić.

Sztuce odpoczynku poświęcono wiele książek. Jedną z najbardziej znanych jest You Must Relax Jacobsona (Whittlesey House, New York), który nazwał swoją technikę "odpoczynkiem progresywnym". Niestety, potrzeba wielu tygodni, aby się jej nauczyć.

Oprócz tej metody odręczenia istnieje wiele dużo łatwiejszych sposobów. Wystarczy je przećwiczyć trzy, cztery razy. Na przykład prawie całkowicie zapomniana już dzisiaj technika została opisana w książce Fredericka Pierce'a Mobilizing the Mid-Brain. Jest to bardzo cenna pozycja z cyklu książek "psychologia na co dzień". Wydana została w 1924 roku i można jej szukać jedynie w antykwariatach. Pierce nazwał swoje odręcające ćwiczenie "decubitus". Polega ono na zastosowaniu zasady, którą odkrył podczas gry w kręgle. Kiedy zmęczył się, odłożył kulę. Jego uwagę zajęło w tym czasie coś zupełnie innego, nie związanego w ogóle z grą. Po chwili chciał ponownie podnieść kulę, ale palce wysunęły mu się z dziurek. Zmęczone mięśnie całkowicie odpoczęły i nie były nastawione na wysiłek. Gdy natomiast spróbował potem świadomie odręczyć ramię, mięśnie nie były wcale tak rozluźnione, jak się spodziewał. Podczas kolejnych prób rozpoczęcia gry postępował według odkrytej przez siebie zasady: jeśli jakaś grupa mięśni jest zmęczona, to najlepiej odpocznie, kiedy odwrócimy od niej uwagę, koncentrując się na czymś innym.

### **W trakcie odpoczynku**

Żeby całkowicie się odręczyć za pomocą tej metody, najlepiej przyjąć pozycję leżącą. Technikę tę można oczywiście stosować także na siedząco, ale wtedy odpoczynek nie będzie całkowity.

Można przeprowadzić aż sześć ćwiczeń. Na początek usiądź, najlepiej na łóżku, żebyś po wykonaniu ćwiczenia natychmiast mógł się położyć. Teraz zamknij oczy i postaraj się rozluźnić mięśnie karku i pleców. Kręć głową zgodnie z ruchem wskazówek zegara i próbuj coraz bardziej rozluźniać mięśnie. Te same ruchy powtórz cztery razy w kierunku przeciwnym. W momencie kiedy zakończysz ćwiczenie, połóż się i podnieś prawą stopę na wysokość mniej więcej 40 cm. Napnij mięśnie tak mocno, aby noga była całkowicie sztywna i szybciej się zmęczyła. Kiedy trzymasz nogę w górze, zacznij przebiegać w myślach ruch mięśni od palców po biodra. Podczas tych ćwiczeń oczy powinny być zamknięte. Wyobrażając sobie mięśnie nogi, odwróciłeś uwagę od mięśni ramion i karku i w ten sposób pozwoliłeś rozprężyć się tym partiom mięśni. Trzymaj nogę wysoko dotąd, aż całkowicie się zmęczy i poczujesz niewygodę tej sytuacji. Możesz to odczuć po trzech, czterech minutach. Kiedy noga będzie już całkowicie zmęczona, nie pozwól, by wróciła na miejsce powoli – zrób to gwałtownie, rozluźniając uprzednio wszystkie mięśnie. Czasami swobodne opuszczanie trzeba przećwiczyć wcześniej.

Kiedy prawa noga opadnie na łóżko, wykonaj to samo ćwiczenie z lewą nogą. Napnij ją i jednocześnie analizuj w myślach przebieg pracy jej mięśni od palców po biodra. W zależności od tego, jak długo potrwa, zanim poczujesz zmęczenie mięśni, musisz proces ten powtórzyć w myślach jeszcze trzy, cztery razy. Potem opuść nogę. Jednocześnie powinieneś podnieść prawą rękę wyprostowaną do przodu, niczym w faszystowskim pozdrowieniu, i zacisnąć dłoń w pięść. Teraz bardzo mocno napnij mięśnie, aby szybciej się zmęczyły. Znowu postaraj się prześledzić w myślach przebieg pracy mięśni, od koniuszków palców do ramion. Ćwiczenie to powinieneś powtarzać tak długo, aż ręka się zmęczy. Ponieważ ramiona są lżejsze niż nogi, będzie to trwało dłużej. Zarówno nogę, jak i rękę powinieneś opuścić gwałtownie, całkowicie rozluźnione. Takie samo ćwiczenie powtórz z lewą ręką. Pamiętaj, że podczas opadania prawej ręki musisz skierować myśli gdzieś indziej. Kiedy ręka opada, odwróć od tego myśli – patrz z zamkniętymi oczami w sufit i wyobraź sobie koło. Pomyśl, że ma 1, 5 m średnicy. Teraz w myślach przesuwaj po nim wzrokiem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. To samo ćwiczenie powtórz powoli, lecz tym razem niech oczy poruszają się w



kierunku przeciwnym. Wreszcie wyobraź sobie zamiast koła czworokąt o boku około 1, 5 m. Przesuń po nim oczami zgodnie z ruchem wskazówek zegara cztery razy, a potem powtórz to w kierunku przeciwnym.

Jest to ostatnie z sześciu ćwiczeń. Poleż przez chwilę i rozkoszuj się całkowitym odpoczynkiem, który osiągnąłeś. Zamknij oczy i pomyśl o czymś miłym. Po trzech lub czterech ćwiczeniach będziesz doskonale potrafił posługiwać się tą techniką. Poczujesz się zaskoczony, że tak łatwo i szybko umiesz się odprężyć.

### **Praktyczne zastosowanie metody odprężenia**

Stosowanie tej metody możesz ograniczyć potem do sytuacji, w których odczuwasz silne napięcie. Teraz staraj się odpręzać w ciągu dnia jak najczęściej, a szybko osiągniesz zadowalające efekty. Naturalnie, na pewne sytuacje nadal będziesz reagował nerwowo, ale napięcie nie będzie się utrzymywało stale. Pomiędzy poszczególnymi stanami zdenerwowania będą okresy całkowitego rozluźnienia. Nie będą niepokoiły cię żadne złe myśli. Odczujesz znaczną poprawę samopoczucia. Pamiętaj też, że człowiek, który potrafi się relaksować, łatwiej ulega autohipnozie.

Opisana tu technika odbiega nieco od ćwiczeń proponowanych przez Pierce'a, który zamiast ruchów energicznych zaleca bardzo powolne opuszczanie nóg i rąk. Jednak moje doświadczenie dowodzi, że technika odprężania jest bardziej skuteczna. Powinieneś zdecydować sam, która z metod bardziej ci odpowiada.

### **Głębokie oddychanie odpręża**

Głębokie oddychanie jest kolejną techniką relaksacyjną. Fanatycy zdrowego życia podkreślają jej wartość, ale rzadko kto zadaje sobie trud jej stosowania. Metoda ta może być używana w połączeniu z techniką odpoczynku Pierce'a; w pozycji siedzącej trzeba koniecznie wykonać najpierw kilka ćwiczeń oddechowych.

Dla zwolenników jogi ćwiczenia oddechowe mają ogromne znaczenie. Przypisuje się im decydującą rolę w utrzymaniu zdrowia. Ten rodzaj ćwiczeń liczy dwa tysiące lat, a może i więcej. Wykonanie wielu ćwiczeń jogi jest trudne, niektóre mogą być dla niedoświadczonych nawet niebezpieczne. Początkujący powinni wykonywać je tylko pod kierunkiem specjalisty. Jest jednak jedno proste ćwiczenie, niezwykle skuteczne i całkowicie bezpieczne, lecz należy je właściwie wykonać. Nazwano je "cztery-osiem- -cztery".

Stań prosto; pierś wypnij do przodu, ramiona ściągnij do tyłu. Musisz być całkowicie rozluźniony. Lewa ręka powinna zwisać wzdłuż tułowia albo dotykać swobodnie kolana (prawa, jeśli jesteś leworęczny). Podnieś teraz rękę wolno w kierunku twarzy, palce są złączone, ale kciuk odstaje od dłoni. Naciśnij kciukiem lewą dziurkę nosa, zamykając kanał oddechowy. Spróbuj oddychać głęboko przez prawą dziurkę. Ćwiczenie powinno trwać około czterech sekund. Możesz mierzyć czas, licząc powoli: 21-22-23-24. Przez następną sekundę wstrzymaj oddech. Odkryj lewą dziurkę i palcem wskazującym zamknij prawą dziurkę. Przez osiem sekund wstrzymaj oddech, potem przez cztery sekundy wydechaj powietrze lewą dziurką, powoli i głęboko, za każdym razem opróżniając całkowicie płuca. Prawa dziurka jest cały czas zamknięta przez kciuk. Teraz zmień ręce, zamknij lewą dziurkę i odkryj prawą. Znowu wstrzymaj oddech przez osiem sekund, po czym głęboko oddychaj przez cztery sekundy dziurką prawą. Na tym zakończ całe ćwiczenie.

Początkowo powinieneś wykonywać cztery takie cykle. Najlepiej, jeśli wykonasz je tuż po przebudzeniu się albo przed pójściem spać. Nawet jeśli znajdziesz czas tylko raz dziennie, to i tak ćwiczenie będzie miało dobroczynny skutek. Kiedy wykonasz już parę ćwiczeń, powinieneś zwiększyć liczbę cykli do sześciu. Później możesz spróbować wykonywać osiem cykli. Gdyby zakreśliło ci się w głowie, natychmiast zwolnij tempo.

### **Joga i twoje zdrowie**

Ta technika oddechowa wypełni tlenem twoje płuca i je oczyści. Ćwiczenie spowoduje dobre samopoczucie. Będziesz odprężony i silniejszy. Rezultat wart jest wysiłku i poświęconego czasu. Kilku pacjentów powiedziało mi, że po zakończeniu tego ćwiczenia nie odczuwało w ogóle przez pewien czas stanów lękowych. Moim zdaniem, technika ta skutkuje w leczeniu wielu chorób psychosomatycznych, takich jak astma czy bronchit. Jednak astmatyk w zaawansowanym stadium choroby nie powinien przeprowadzać tego ćwiczenia, a już zwłaszcza podczas ataków kaszlu.

Termin "prana", używany przez osoby regularnie uprawiające jogę, oznacza vitalność lub pierwotną siłę, której zapasy gromadzone są w tkankach i płucach dzięki temu ćwiczeniu. Tlen jest częścią prany. Mówi się, że prana ma ożywiać system nerwowy, ciało i wszystkie zmysły.

Joga uczy również metody leczenia opartej na głębokiej koncentracji, co wymaga jednak wielu ćwiczeń. Łączy się ona z autosugestią i pracą nad oddechem. Trening powinien trwać do momentu zmęczenia. Ćwiczenia jogi najlepiej wykonywać na powietrzu w słoneczny dzień albo też podczas kąpieli.

## **PODSUMOWANIE**

Głębsze zrozumienie zaburzeń emocjonalnych i zmiana nastawienia do samego siebie dadzą ci wyraźne korzyści. Chodzi o to, aby przeprowadzić zmiany, jakich pragniesz, a potem je utrzymać. Pomocne w tym będą autohipnoza i autosugestia.

Ćwiczenia przeprowadzone podczas autohipnozy przyniosą odprężenie. Jeśli komuś z trudem przychodzi odpoczynek, powinien stosować metodę Pierce'a, która pomoże osiągnąć głębsze stadium hipnozy. Metoda odprężenia stosowana jest wtedy, gdy chcemy poddać się hipnozie. Niektórzy ćwiczący twierdzą, że po zakończeniu ćwiczeń osiągają stan spontanicznej hipnozy. Działanie hipnotyczne wzmocni się, gdy towarzyszyć mu będzie sugestia.

Uprawiając raz albo dwa razy dziennie ćwiczenia oddechowe jogi, szybko zauważysz zdecydowany przyływ energii życiowej i odczujesz znaczną poprawę samopoczucia. Warto zatem przeznaczyć na to co dzień nieco czasu.

## **Przewycięzenie kompleksu niższości i kompleksu biedy**

Niewielu jest ludzi zupełnie wolnych od poczucia niższej wartości. Jesteśmy zaskoczeni, kiedy dowiadujemy się, jak wiele osób wokół nas uważa się za mniej wartościowych od innych. Trzeba przyznać, że to zadziwiający problem. Jeśli i ty cierpisz z tego powodu, koniecznie musisz zadać sobie trochę trudu, aby wyzwolić się z tego uczucia. Kompleks ten polega na odruchach warunkowych, prowadzących do błędnej samooceny, co niesie ze sobą wiele problemów. Często przeszkadza to nam na przykład zabrać się do czegoś, co powinniśmy zrobić.

Dr Maltz w Psychocybernetyce kładzie szczególny nacisk na to, jaki obraz samego siebie ma każdy z nas. Poprawa samooceny likwiduje, jego zdaniem, problemy emocjonalne.

Dr Rolf Alexander w Creative Realism (Pageant Press, New York), opisując "fałszywą osobowość", mówi niemal to samo. Poznanie prawdziwej usuwa wiele problemów. Dokonanie prawidłowej samooceny może sprawić, że zrobisz ogromny krok naprzód. Jesteś tym, za kogo się uważasz, a twoja podświadomość przerabia myśli, które na swój temat "produkujesz". Jeśli oczekujesz jakiegoś niepowodzenia lub wątpisz w swój sukces, dobrze znana ci zasada odwrotnego działania spowoduje niepowodzenie. Najważniejsze, abyś sam na siebie patrzył życzliwym okiem.

Starożytni głosili: "Poznaj samego siebie", "Wiedza jest siłą", a maksymy te po dziś dzień nie straciły nic z prawdy.

### **Czy masz jakieś problemy psychiczne?**

Kompleks niższości spowodowany jest często niezadowolaniem z wyglądu zewnętrznego. Dr Maltz był lekarzem specjalizującym się w chirurgii plastycznej. Podkreślał znaczenie powierzchowności człowieka, twierdząc, że brzydka twarz i wszelkiego rodzaju defekty urody mogą stać się przyczyną kompleksów. Opisał on wiele przypadków, kiedy to usunięcie niedoskonałości natury spowodowało pozytywne zmiany w psychice.

Deformacja fizyczna (np. zajęcza wargą) może doprowadzić do poczucia poniżania i upokarzania przez innych. Wrodzona wada fizyczna jest często przyczyną poczucia niepewności i kompleksu niższości. Dotyka to też osób, które zostały oszczędzone na skutek wypadku.

Niedoskonałości wyglądu pozbawiają całkowicie, albo częściowo, poczucia własnej wartości. Do tego mogą dochodzić kłopoty ze słuchem, słaby wzrok, wady wymowy, nadwaga, niski wzrost itd. Jeśli niedoskonałości, takie jak np. nadwaga, mają podłoże psychologiczne, łatwo można się ich pozbyć. Jeśli jednak powstały one wskutek zdarzeń, na które nie można już nic poradzić, osobowość pacjenta jest poważnie zagrożona. W takim wypadku trzeba skorygować negatywną samoocenę i zmienić poczucie mniejszej wartości. Jeśli człowiek nauczy się dawać innym miłość i aprobować siebie, zdobędzie niebawem sympatię otoczenia.

Nie zapominaj, że inni oceniają nas tak, jak my oceniamy siebie. Nie martw się swoimi niedoskonałościami, a wtedy inni pozostaną wobec nich również obojętni. Osoba niska powinna

uświadomić sobie, że wartość człowieka nie wyraża się tym, ile mierzy wzrostu, a wtedy wzrost przestanie być istotny. Oprócz tego trzeba wiedzieć, że na te braki, o których my wiemy, ludzie na ogół nie zwracają uwagi.

Każdy człowiek ma instynktowną potrzebę bycia docenionym i kochanym. Ktoś, kto jest piękny i pociągający i trwa w samouwielbieniu, nie potrafi już obdarzać innych miłością. Jeśli umiesz obdarzać miłością, potrafisz też docenić innych ludzi. Dzięki temu stajesz się kimś, kto przyciąga innych, bez względu na to, jak wyglądasz.

George Sand, słynna francuska pisarka, miała tak fascynującą osobowość, że młodzi mężczyźni kochali się w niej, gdy miała już sześćdziesiąt, a nawet siedemdziesiąt lat. Nie wszyscy wiedzą, że miała "końską twarz" i można było o niej powiedzieć wszystko, tylko nie to, że jest piękna. Emanowała jednak ciepłem i dobrocią. Rzadko kto wie też, że sparaliżowany od dzieciństwa prezydent Roosevelt nie był w stanie chodzić, jednak miał tak niezwykłą osobowość, że był powszechnie kochany. Również Helen Keller, od urodzenia niewidoma, wzniosła się ponad smutny los. Jest ona kolejnym przykładem, że człowiek w najgorszych okolicznościach może prowadzić satysfakcjonujące życie. Najważniejsze to mieć właściwe nastawienie i szacunek do siebie samego. Żeby poprawić samoocenę, warto zastosować sugestie i przeprowadzić autohipnozę.

### **Defekt wyglądu zewnętrznego nie powinien być źródłem zmartwień**

Jeden z moich przyjaciół był wspaniałym zawodowym pływakiem. Pewnego dnia, gdy był na polowaniu, potknął się o swój sztucer i upadł. Broń odbezpieczyła się i odstrzeliła mu dłoń w nadgarstku. Mężczyzna przeżył tak silny wstrząs psychiczny, że nawet rok po wypadku nie był w stanie pływać w obecności ludzi. Sądził, że wszyscy będą zwracać uwagę na amputowaną dłoń.

Pewnego razu wybraliśmy się razem nad Pacyfik. Byliśmy właśnie na wspaniałej plaży. Staralem się mu wyjaśnić, że odczuwanie wstydu z powodu kalectwa jest czymś absurdalnym, tym bardziej że powstało ono wskutek nieszczęśliwego wypadku. Zwróciłem uwagę, że dziś mógłby pływać tak samo dobrze jak rok temu i że nikt nie zwróciłby na niego szczególnej uwagi. W oczy rzucało się przede wszystkim jego wspaniałe, wysportowane ciało. Nie wiadomo więc, dlaczego pozbawiał się przyjemności pływania. Przyszedł najwyższy czas, żeby zaczął patrzeć na siebie inaczej, i właśnie to starałem się mu usilnie wytłumaczyć. Uważnie przysłuchiwał się temu, co mówiłem. W pewnym momencie zaśmiał się i powiedział: "Jaki byłem głupi. Chodźmy do wody!" Odtąd zaczął znowu pływać.

### **Właściwa sugestia pomaga uzyskać doskonałą figurę**

Przed laty u kobiet modne były małe piersi. Duży biust sznurowano gorsetem, żeby tylko nie rzucał się w oczy. Dzisiaj jest odwrotnie. Wiele dziewcząt i kobiet chce mieć wygląd Sophii Loren, a jeśli natura nie obdarzyła ich hojnie, boleśnie ten fakt przeżywają. Tymczasem przemysł gorseciarski kwitnie: szyte są odpowiednie biustonosze, można kupić wkładki do biustonoszy, a poza tym można przeprowadzić operację plastyczną. Wszystko po to, aby zwabić płęć męską. W powiększaniu biustu wyspecjalizowało się bardzo wielu chirurgów. Potrafią wszczepić pod skórę tworzywo i nadać piersiom żądany rozmiar. Jednak są i tacy lekarze, którzy nie wykonują tego typu operacji, ponieważ są przekonani o ich szkodliwym wpływie na zdrowie kobiety. Jednak płęć piękna szturmuje gabinety, w których można taką usługę wykonać. Tymczasem wiele kobiet mogłoby to osiągnąć własnymi siłami, bez interwencji lekarza. Znane są przypadki, kiedy rozmiar biustu zwiększał się przez hipnotyczną sugestię. Z tym problemem było u mnie aż siedem kobiet. Sześć z nich stwierdziło po pewnym czasie wzrost obwodu piersi o trzy, cztery centymetry. Nie muszę pisać, jak bardzo były z tego powodu szczęśliwe. Cel osiągnęły przez stosowanie sugestii połączonej z tworzeniem wewnętrznych obrazów. Pacjentkom zalecałem, aby przed zaśnięciem, zamknąwszy oczy, wyobrażały sobie rozmiar biustu, jaki chciałyby mieć.

Zanim dziewczynka zacznie dojrzewać, nie ma wydatnych piersi. Zaczynają one rosnać dopiero w okresie dojrzewania. Czasem jednak ich wzrost ustaje, zanim osiąga zadowalającą wielkość. Dowiedziono, że podświadomość może ponownie wywołać proces wzrostu, dokładnie tak jak na początku okresu dojrzewania. Obwód piersi wzrasta wtedy około czterech centymetrów. Towarzyszy temu praca gruczołów dokrewnych, a poza tym procesy psychologiczne, które można samemu wznowić. Czy jest to prawda, nie potrafię stwierdzić, ale biorąc pod uwagę powiększenie piersi, rzeczywiście może tak być.

### **Dziewczynka, która nie chciała być kobietą**

Kiedyś pewna dziewczynka nie chciała być kobietą. Pragnęła być mężczyzną. W tym samym czasie zgłosiło się sześć innych dziewczyn z tym samym problemem. Wszystkie odczuwały niechęć

do swojej płci. Próbowano zmienić to nastawienie. Czy się udało, nie wiem. Teoretycznie jest możliwe, że podświadomość dziecka, które nie chce być dziewczynką, zahamuje wzrost piersi. Są to jednak tylko przypuszczenia.

Ginekolog dr Cheek stwierdził, że odrzucenie kobiecości wywołuje niepłodność, częste poronienia, problemy z miesiączkowaniem i inne, szkodliwe dla organizmu zmiany. Naturalnie wiąże się to z wyobrażeniem na temat siebie samego. Według doświadczeń dr. Cheeka, zmiana postawy wobec siebie samej pomogła wielu jego pacjentkom pozbyć się dolegliwości.

Często przyczyną braku akceptacji własnej płci są wspomnienia z dzieciństwa. Dziewczynka mogła usłyszeć od rodziców, że woleliby mieć syna. Mogło się również zdarzyć, że brat był przez matkę i ojca lepiej traktowany. Powstała w niej potrzeba bycia chłopcem, ponieważ chciała być akceptowana przez rodziców tak samo jak brat. Inną przyczyną, szczególnie u dorosłych kobiet, jest zazdrośczenie mężczyznom ich lepszej pozycji społecznej i wyższych zarobków. Jednak lepiej poddać się hipnotycznej sugestii niż od razu decydować na niebezpieczną operację usunięcia piersi.

Moje pacjentki, chcąc sobie pomóc, decydowały się na autosugestię. Najlepiej poddać się autohipnozie, która jest całkowicie bezpieczna. Jestem przekonany, że autohipnoza daje namacalne korzyści, w dosłownym znaczeniu tego słowa. Jeśli któraś kobieta ma problem z powodu zbyt małych piersi, może spróbować przeprowadzić taki eksperyment. Moje pacjentki, między 22 a 30 rokiem życia, już go wypróbowały.

Nie wiadomo, czy jakaś część ciała jest podatna na sugestię. Hipnoza nie jest czarodziejską różdżką i nie może sprawić cudów, ale próba z pewnością nie zaszkodzi. Jednak nie jest możliwe, żeby dzięki hipnozie zlikwidować takie niedoskonałości natury, jak na przykład grube nogi.

### **Jak powstaje w dzieciństwie kompleks niższości**

Taki kompleks rodzi się w pierwszych latach życia. W wielu wypadkach rodzice oczekują zbyt wiele od swoich dzieci i karzą je, kiedy nie spełniają ich oczekiwań. Dziecko musi sprostać wymaganiom ojca i matki, a najlepiej, żeby było geniuszem. Ze strachu przed rozczarowaniem rodziców dziecko zaczyna odczuwać strach przed zajmowaniem się czymkolwiek. Boi się krytycznych uwag, które tak często słyszy. W rezultacie odchodzi mu ochota na robienie wielu ciekawych i rozwijających rzeczy.

Również zbyt troskliwi rodzice mogą zaszkodzić swemu dziecku. Z miłości pomagają mu we wszystkim, nie pozwalając uczyć się na własnych błędach. Odbierają dziecku możliwość samodzielnego rozwiązywania problemów, dlatego nie może ono nauczyć się przy nich samodzielności. Sam jestem ojcem i wiem, że często próbowałem "pomóc" memu synowi i że ciężko przychodziło mi potem wycofywanie się ze zbyt innej ingerencji. Uświadamiałem sobie moją niewłaściwą postawę, kiedy syn prosił: "Pozwól mi to zrobić samemu, tatusiu!"

Alkoholicy byli w dzieciństwie rozpieszczeni. Wszystko robiły za nich zbyt troskliwe mamy i nadopiekuńczy ojcowie. Nigdy nie uczyli się działać samodzielnie. Kiedy w dorosłym życiu znaleźli się w trudnej sytuacji, byli bezradni. Niemożność rozwiązywania problemów znalazła ujście w picciu alkoholu.

Także młodsze dziecko ma skłonność, by rozwinąć w sobie kompleks niższości, zwłaszcza gdy ma starsze rodzeństwo tej samej płci. Konkuruje ze starszym bratem, młodszy rzadko kiedy odniesie sukces. Jeśli jednak w odpowiedni sposób zachęci się go i wyjaśni, że nikt nie oczekuje od niego aż tyle, ile od starszego brata, chłopiec, zrozumiałszy to, nie straci wiary w swoje siły. Bardzo niewielu rodziców potrafi dobrze wychować dzieci, ponieważ zbyt słabo znają psychologię dziecka. Mówi się, że rodzice, tak jak saperzy, błąd popełniają tylko raz. I coś w tym musi być.

Uwagi rzucane od niechcienia przez rodziców mogą zakorzenić się w podświadomości dzieci i spełniać później rolę hipnotycznej sugestii. Kiedy dziecko jest karzone słowami: "Jesteś złym chłopcem!", brzmi to zupełnie niewinnie, wywiera jednak ogromnie negatywny wpływ. Częste powtarzanie takich słów może doprowadzić do tego, że dziecko w nie uwierzy i rzeczywiście będzie postępować źle. Jest to kwestia niewłaściwego wychowania, a nie tego, że człowiek jest zły od urodzenia.

Podczas mojej praktyki często stwierdzałem, że dorośli, którzy mieli kłopoty ze sobą, słyszeli w dzieciństwie: "Jesteś niczym", "Z ciebie i tak nic nie wyrośnie", "Zawsze robisz odwrotnie, niż ci się mówi", "Jesteś głupi".

### **Skuteczne leczenie rzadkiego przypadku natręctwa**

Właśnie takie stwierdzenia odegrały ogromną rolę w przypadku pewnego młodego mężczyzny. Przyszedł do mnie całkowicie zrezygnowany. Powiedział, że potrzebuje koniecznie pomocy

psychiatry. Odwiedził już przedtem pięciu neurologów. Mówił: "Zawsze czuję przymus robienia odwrotnie tego, co mi się poleca, szczególnie gdy zadania mają formę rozkazu. Na szczęście odziedziczyłem majątek i nie potrzebuję pracować. Nie mogę uwierzyć, że mógłbym w jakiejś pracy dłużej zagrześć miejsce. Psychiatrzy spisywali historię mojej choroby i zwykle mówili: "Proszę przyjsć w przyszłym tygodniu" albo coś podobnego. A ja nie mogę już tego wytrzymać! To jest nie do zniesienia! Co powinienem zrobić? Czy pan może mnie wyleczyć z tego przez hipnozę?"

Od razu powiedziałem temu młodemu człowiekowi, że tego jeszcze nie wiem, ale zobaczę, co się da zrobić. Miałem trudności z zahipnotyzowaniem go. Zastosowałem więc zasadę odwrotnego działania. Mówiłem: "Jak mam pana zahipnotyzować? To jest niemożliwe. Proszę wyobrazić sobie, że pana powieki są ciężkie i zaraz się zamkną. Widzę, że wciąż są lekkie i nie opadają. Oczy ma pan nadal otwarte. Zamiast się odprężyć, jak wymaga tego hipnoza, staje się pan coraz bardziej spięty. Zamiast poczuć rozluźnienie, z minuty na minutę staje się pan coraz bardziej przytomny i świadomy sytuacji". W ten sposób starałem się wyegzekwować przeciwieństwo tego, co mówiłem. Wreszcie po kilku chwilach udało mi się wprowadzić mojego pacjenta w stan głębokiej hipnozy. Teraz mogłem nareszcie poznać powody jego negatywnego zachowania. Do tego stanu doprowadził go pobudliwy i apodyktyczny ojciec, nie szczędzący synowi kar. Był to klucz do całej sytuacji, chociaż były też inne przyczyny. Mój pacjent musiał jednak poszukać sobie innego psychologa, ponieważ jego choroba nie leżała w moich kompetencjach.

Podobne reakcje występują często, choć nie zawsze w tak prostej formie. Dr Clark Hull z Yale przeprowadził wiele naukowych hipnotycznych eksperymentów. Żeby stwierdzić, czy ktoś jest podatny na hipnozę, żądał, ażeby pacjent przewrócił się do tyłu. Hull stwierdził, że tylko jeden z dwudziestu pacjentów przewracał się do przodu.

### **Kompleks biedy i jego leczenie**

Kompleks niższości wiąże się ściśle z kompleksem biedy. Należałoby zdefiniować często używany termin "kompleks", ponieważ ludzie na ogół nie wiedzą, o co tak naprawdę chodzi. Kompleks to zespół wyobrażeń i uczuć, emocji, wspomnień i impulsów, które współistnieją w podświadomości.

Kompleksy niższości i biedy często występują razem i przeszkadzają w osiągnięciu jakiegokolwiek sukcesu. Oto przykład: Philip D. był wspaniałym adwokatem. Miał dobrą pozycję w zawodzie i doskonale prosperującą kancelarię. Istniały więc warunki, aby dobrze zarabiał. Do niedawna jednak zarabiał zaledwie kilka tysięcy dolarów rocznie. Problem tkwił w tym, że gdy chodziło o jego zarobki, wciąż myślał o małych sumach. Dostawał więc niskie honoraria, choć normalnie powinien zarabiać dużo więcej. Kiedyś zaoszczędził pewnemu stowarzyszeniu ponad sto tysięcy dolarów, ale za swoją pracę dostał zaledwie 1500 dolarów. Było to najwyższe honorarium, jakie otrzymał w swojej dotychczasowej karierze.

Pewnemu psychologowi udało się dowieść, że w ten sposób uwidaczniał się kompleks bycia biednym, którego przyczyna tkwiła jeszcze w dzieciństwie. Już jako chłopiec Philip musiał bowiem pracować na utrzymanie rodziny, roznosząc gazety i podejmując różne dorywcze prace. Pieniądzy i tak zawsze było mało. Donaszał ubrania starszego brata. Często odczuwał głód. Phil był jednak ambitny. Z finansową pomocą krewnego i dzięki własnej pracy udało mu się dostać na uniwersytet i skończyć studia prawnicze. Kiedy po latach poznał przyczynę swojego negatywnego nastawienia do życia, z łatwością przestawił myślenie na inne tory. Jego dochody wzrosły niemal natychmiast i wreszcie zyskał poczucie własnej wartości.

### **Jak przezwyciężyć uzależnienie od hazardu**

Bardzo szkodliwym neurotycznym objawem, który powstaje z kompleksu niższości, jest – trudna do przezwyciężenia – chęć gry ze szczęściem. Jaki rozmiar może osiągnąć ta namiętność, świadczą ogromne sumy, które zostawia się na wyścigach konnych, w kasynach i topi w grach hazardowych. Zyski właścicieli kasyn sięgają milionów dolarów. Oczywiście nie ma dokładnych danych, ponieważ większość tego typu gier jest nielegalna i nie odprowadza się od nich podatku.

Na całym świecie są właściciele kasyn, zawodowi hazardziści i oszuści. Grają i wygrywają. Jednak nawet jeśli ktoś stwierdzi, że ma akurat marne szanse na wygraną, ryzykuje i kontynuuje grę pod wpływem wewnętrznego przymusu, mimo że wszystko wskazuje na niepowodzenie.

Granie to choroba nerwicowa, i to najcięższa z możliwych, ponieważ graczowi grozi finansowa ruina. Należy jeszcze zauważyć, że ma on zazwyczaj nieświadomą potrzebę przegrywania, dlatego sam siebie oszukuje. Dobrą passę wykorzystuje dopóki, dopóty nie straci znowu wygranych pieniędzy.

Jeden z moich pacjentów, nielegalny bukmacher, miał piękną żonę i dwójkę wspaniałych dzieci. Pracował dla syndykatu, był tam zwykłym pionkiem, zarabiał tygodniowo około tysiąca dolarów, które

jednak przepuszczał do ostatniego centa. Czasem jego rodzina nie miała co włożyć do garnka. Trafił do mnie, ponieważ męczyła go ta sytuacja. Nie chciał jednak zaprzestać hazardu. Jego żona błagała go bezskutecznie, aby skończył z rozrywką niszczącą bliskich i jego samego. Również ja nie mogłem przekonać go, że cierpi na podświadomy przymus, który trzeba leczyć. Był przekonany, że następnym razem wygra.

Później widziałem go tylko raz, a wkrótce potem przeczytałem gdzieś, że popełnił samobójstwo. Żona powiedziała mi, że pożyczył ogromną sumę, którą następnie przegrał w jakimś zakładzie. Bez wątplenia obawiał się konsekwencji.

W przypadku tego rodzaju przymusu gry chodzi przede wszystkim o silną potrzebę kary, która zwykle walczy w nas z potrzebą wygrywania.

Jeśli często grasz i zazwyczaj przegrywasz, spróbuj zadać swojej podświadomości pytanie, czy należysz do graczy z kategorii przymusowych, czy nie. Potem powinieneś poznać przyczyny wyrzutów sumienia, które zmuszają cię do wymierzania sobie kary. Kiedy autosugestia i autohipnoza zawiodą, dobrze byłoby poszukać niezwłocznie porady psychologa albo psychiatry. W takim wypadku chodzi bez wątplenia o nerwicę. Samoleczenie może nie przynieść oczekiwanych rezultatów.

### **Postaw sobie odpowiednie cele**

Często stwierdzam u moich pacjentów, że nie mają w życiu jasno określonych celów. Prawdopodobnie dotyczy to większości ludzi, ponieważ rzeczywiście tylko nieliczni odnoszą wielkie sukcesy. Oczywiście są i tacy, którzy osiągają przeciętne sukcesy i cieszą się umiarkowanym szczęściem. Jednak żeby być naprawdę zadowolonym, trzeba koniecznie mieć jasno określone cele. Już sama próba ich osiągnięcia i choćby częściowy sukces przynoszą satysfakcję.

Istnieje wiele powodów, że nie stawiamy sobie celów, np. lenistwo czy brak ambicji. Istotną rolę odgrywają tu również lęk i różnego rodzaju obawy. Strach przed niepowodzeniem występuje u bardzo wielu ludzi. Człowiek uspokaja się myśląc, że jeśli nie robi nic, to niczym nie ryzykuje. Jednak wieczne czekanie na jakieś nieszczęście sprawia, że każdy postawiony cel staje się z miejsca bezsensowny.

Pesymista każdy cel uważa za nieosiągalny. Po co się więc wysilać? Brak celów w życiu można wyjaśnić utratą zaufania do siebie samego i kompleksem niższości.

Kiedy stawiasz sobie małe cele i osiągasz je, łatwiej potem zrealizujesz duże cele. Pomóc może w tym hobby, któremu się poświęcisz. Osiągnięcia na tym polu są wstępem do sukcesów w innych dziedzinach. Będzie to pierwszy krok do zmiany nastawienia w kwestii celów. Powinieneś interesować się czymś naprawdę poważnie i, jeśli to możliwe, czymś takim, co wymaga wykazania się szczególnymi zdolnościami i umiejętnościami.

Może wybierzesz sobie takie zajęcie, które za tyle samo godzin pracy da ci większy zarobek i będzie stawiać przed tobą większe wyzwania. Pozytywne myślenie, zdecydowanie i wysiłek zawsze się po jakimś czasie opłacą.

Jeśli nie czujesz się w swojej pracy szczęśliwy, natychmiast powinieneś postawić sobie za cel zmianę stanowiska, a być może nawet zawodu. Jeśli nie jesteś zadowolony z tego, co robisz, to mało prawdopodobne, abyś poczuł się kiedykolwiek spełniony zawodowo. Najważniejsze to być szczęśliwym, a więc też mieć dobre zdrowie. Wszystko w życiu sprowadza się właśnie do tego jednego i najważniejszego celu. Godziwe zarobki mają także swoje znaczenie. Istotną sprawą jest również szczęśliwe małżeństwo i udane życie rodzinne. Do tego trzeba dodać satysfakcjonującą pracę, oczywiście nie tylko pod względem finansowym. Mniej ważne jest uznanie innych ludzi, ich aprobatą i akceptacją twojego sposobu bycia, co w pewnym sensie zaspokaja instynkty stadne człowieka. Nie zapominaj też, że sam siebie powinieneś polubić – otworzy ci to drogę do sukcesów we wszystkich dziedzinach.

### **Przewycięzenie kompleksów niższości i biedy**

Pierwszy krok polega na pokonaniu kompleksu niższości i dokonaniu dokładnej oceny własnej osoby. Napisz, co sam o sobie myślisz i co taką ocenę powoduje. Dobrze byłoby, żebyś miał to przed oczyma, a nie tylko w myślach, ponieważ forma pisemna pomaga dokładniej przemyśleć problemy. Nikomu nie musisz tego pokazywać. Zniszcz potem te notatki, aby nie wpadły w niepożądane ręce.

Jakie przeżycia z okresu dzieciństwa przyczyniły się do tego, że taki masz właśnie swój obraz? Czy czułeś się odrzucony przez rodziców? Czy byłeś kiedyś przez nich karany za niepowodzenia, odrzucany z powodu braku sukcesów? Czy twoi rodzice byli zbyt opiekuńczy? Jak kształtują się twoje stosunki z rodzeństwem, w szczególności ze starszym bratem lub siostrą? Czy czułeś, że nie dorównujesz rodzeństwu? Wszystkie te czynniki mogą spowodować poczucie mniejszej wartości.

Następnym krokiem w walce z kompleksem niższości jest analiza samego siebie przez ustalenie aktywów i pasywów, tak jak to robi księgowy w przedsiębiorstwie. Takie zestawienie wiele ci uprzytomni. Oprócz wymienionych punktów można jeszcze dodać takie, które dotyczą tylko nas samych. Już sam fakt, że czytasz tę książkę, mając na względzie samodoskonalenie, to dowód na to, że twoje aktywa przewyższają pasywa. Niemożliwe, abyś prawidłowo ocenił sam siebie pod każdym względem. Poproś więc o to kogoś bliskiego lub kogoś, kto cię dobrze zna. Będziesz mógł stwierdzić, w czym on postrzega cię inaczej niż ty sam.

Celem tego ćwiczenia jest sporządzenie własnego realnego wizerunku. Na pewno przesadzasz, jeśli chodzi o słabości, i nie doceniasz wielu swoich zalet. Negatywne myślenie o sobie jest wynikiem zniekształcenia faktów, jak gdybyś patrzył na siebie przez lunetę z niewłaściwej strony. Podczas wnikliwego analizowania bilansu poznasz błędy w samoocenie. Autosugestia pomoże ci wiele zrozumieć. Pozwól swojej podświadomości skorygować własne zachowanie. Powiedz jej, że tak naprawdę jesteś dobrym człowiekiem, że masz wiele zalet i umiejętności i że w przyszłości zwalczysz niektóre słabości.

Inne możliwości samooceny pojawiają się, kiedy zglębisz przeżycia z dzieciństwa, które mogły doprowadzić do powstania kompleksów. Za pomocą metody wahadełka i palców możesz ustalić te przyczyny. Spróbuj tą samą drogą odkryć powody dręczących cię wyrzutów sumienia. Przeanalizuj swoją przeszłość, zwracając uwagę na te zachowania, kiedy, twoim zdaniem, kierowałeś się złem. Czy nie chodziło zwykle o błahostki? Czy wyrzuty sumienia są rzeczywiście uzasadnione? Czyż nie byłoby lepiej powiedzieć sobie, że popełniłeś, co prawda, błąd, lecz dużo cię to nauczyło i że już nigdy więcej tego błędu nie powtórzysz. Jeśli to się uda, możesz odkreślić swoją przeszłość grubą kreską.

Salter w swojej książce *Conditioned Reflex Therapy* podaje kilka ćwiczeń i rad, które pomagają przezwyciężyć kompleks niższości. Właściwie stosowane, mogą zwiększyć poczucie pewności siebie.

1. Mów głośno, co czujesz, daj wyraz swemu podnieceniu. Jeśli jesteś zły, znajdź odpowiedni sposób wyrażenie swoich emocji. Gdy czujesz się zraniony przez kogoś, nie chowaj się do środka, nie wycofuj, tylko powiedz tej osobie, że cię zraniła. Werbalizuj każde swoje uczucie.

2. Sprzeciwiaj się i atakuj. Jeśli nie zgadzasz się z kimś lub czymś, to mów o tym, zamiast milczeć i przytakiwać. Bądź jednak uprzejmy i grzeczny. Mów to, co myślisz.

3. Używaj często słowa "ja", akcentuj je dobitnie i podkreślaj: "Myślę, że..."

4. Przyjmuj pochwały z godnością. Nigdy nie mów: "Ach, to naprawdę drobiazg". Przyznaj, że rzeczywiście udało ci się to dobrze zrobić. Więcej improwizuj i żyj chwilą. Nie rób zbyt odległych planów.

Salter taki proces rozwoju nazywa "pobudzonym odruchem warunkowym", który powinien przeciwdziałać wszelkim zahamowaniom. Zaleca, aby być agresywnym. Ma to swoje uzasadnienie, choć ja uważam, że można osiągnąć większe, trwalsze sukcesy dzięki zdecydowaniu i poczuciu pewności siebie.

W forsowaniu własnego zdania bardzo pomaga pokazywanie, że w każdej chwili jest się gotowym do ataku. Pewność siebie trochę trudniej przychodzi człowiekowi nieśmiałowemu, agresja natomiast często spotyka się z niechęcią i odrzuceniem. Warto jednak zapamiętać te wskazówki, ponieważ zastosowane we właściwy sposób pomagają pokonać kompleks niższości, który wyraża się w strachu i wewnętrznej niepewności. Obawa przed niepowodzeniem, wstyd, brak agresywności, wrażliwość, niezdecydowanie, zależność od czegoś, skłonność do wycofywania się powstają również z braku poczucia własnej wartości.

Poprawa oceny własnej osoby pomoże ci przezwyciężyć negatywne nastawienie do siebie, zmienić cechy, które hamują działania podświadomości prowadzące do sukcesu i szczęścia. Poszukiwanie przyjemności i szczęścia oraz unikanie bólu to główne zadania podświadomości. Właściwa ocena własnej osoby pozwala szybciej je osiągnąć.

### **Bilans własnych zalet i wad**

Żeby dokonać oceny swojej osobowości, weź ołówek i notuj odpowiedzi, jakie uzyskasz za pomocą wahadełka. Pytaj podświadomość o wszystko, co ci tylko przyjdzie do głowy. Potem podsumuj odpowiedzi. Prawdopodobnie stwierdzisz, zaskoczony, że w niektórych punktach zostałeś inaczej oceniony przez własną podświadomość, a inaczej przez siebie. Możesz zadać dodatkowe pytanie: "Czy jestem rzeczywiście leniwy?", "Czy jestem naprawdę nieprzyjemny?" "Czy naprawdę jestem nielubiany?" Interesujące będzie poznać zdanie podświadomości na swój temat. Pomaga to dokonać lepszej analizy samego siebie.

Jeśli to możliwe, powinieneś poprosić również inne osoby, najlepiej zaprzyjaźnione, o ocenę twojej osobowości. Stwierdzisz zapewne, że zdanie ludzi, z którymi obcujesz na co dzień, różni się trochę od twojego. Kiedy zrobiłeś już bilans, przeanalizuj pasywa i zastanów się, które słabe strony możesz najszybciej i najłatwiej usunąć. Już sama świadomość wad pomoże ci się ich pozbyć. Dla niektórych nie jest to żadna trudność, ale są i tacy, którzy będą musieli stoczyć ze sobą walkę. Tu będzie przydatna autosugestia.

Gdy w rok po zakończeniu programu samoleczenia dokonasz ponownej samooceny, zobaczysz, jak się zmieniłeś. Przez dwanaście miesięcy powinno udać ci się zwalczyć niektóre wady. Twój nowy bilans na pewno będzie się różnił od poprzedniego.

## **PODSUMOWANIE**

W przeprowadzeniu programu jest bardzo ważne, abyś dokonał prawidłowej samooceny. Jeśli twój wygląd zewnętrzny nie jest idealny, nie powinieneś się tym przejmować. Odrzuć tę myśl, zapomnij o tym. Na pewno masz takie zalety i umiejętności, które mogą łatwo zrekompensować niedoskonałości. Jeśli cierpisz na kompleks niższości lub brak poczucia własnej wartości, to jego źródło odkryjesz, analizując przeżycia z dzieciństwa. Szczególną uwagę powinieneś zwrócić na relacje z rodzicami.

Zastanów się, czy masz jakieś cele, które chcesz osiągnąć. Ma to ogromne znaczenie. Być może powinieneś postawić sobie nowe, dalsze cele. Dobry stan zdrowia i twoje szczęście zależą od tego, czy czujesz się pewnie, czy życie rodzinne układa ci się dobrze i czy cieszysz się uznaniem otoczenia. Jeśli to wszystko będziesz miał i będzie towarzyszyć temu dobre zdrowie, powinieneś być bardzo szczęśliwy.

Osiąganie wyznaczonych sobie celów da ci zdrowie fizycznie i duchowe. Kompleks niższości przezwyciężysz, gdy nauczysz się doceniać własną osobę. Przyda ci się w tym zrozumienie przeżyć z dzieciństwa, autosugestia, ćwiczenia Saltera i pokonywanie wyrzutów sumienia. Łatwiej osiągniesz poczucie własnej wartości, jeśli dokonasz oceny siebie za pomocą kwestionariusza. Dobrze by było, abyś pozwolił ocenić się również innym osobom.

## **BILANS CECH CHARAKTEROLOGICZNYCH, FIZYCZNYCH I INNYCH**

Niektóre wymienione tutaj cechy są ważniejsze niż inne. Po każdym pytaniu o cechę umieszczono trzy cyfry, które odpowiadają jej wartościom względnym, zależnie od stopnia jej natężenia wyrażonego w pięciostopniowej skali wartości. Odpowiadając na pytanie, wybierz odpowiednią cyfrę i wpisz ją w okienko. Jeżeli, na przykład, pytanie brzmi: "Czy potrafisz podejmować decyzje?", to za odpowiedź twierdzącą policz sobie 3 punkty, nawet po pewnym wahaniu. Gdy oceniasz umiejętność podejmowania decyzji jako dobrą, przyznaj sobie 4 punkty, jeśli bardzo dobrą – 5 punktów. Jeśli swoją sytuację materialną ocenisz jako wystarczającą, przyznaj sobie 3 punkty, jeśli jako dobrą – 4 punkty, jeśli jako bardzo dobrą – 5. W punkcie "wykształcenie" policz sobie 3 punkty, jeśli uczęszczałeś do szkoły średniej; 4 – jeśli kończyłeś ją z wynikiem dobrym; 5 punktów – jeśli skończyłeś studia wyższe.

Za przykład weźmy cechę "drażliwość". Wstaw 2 punkty, jeśli jesteś tylko trochę drażliwy, 3 – gdy często jesteś drażliwy, 4 – jeśli zdarza się to bardzo często. Rozpatrz np. "wygląd zewnętrzny". Jeśli uznasz, że nie jest dobry, wpisz sobie 3 punkty, jeśli jesteś, twoim zdaniem, trochę nieatrakcyjny – 4, a jeżeli uważasz, że wyglądasz bardzo źle, wstaw 5 punktów. Jeśli nie potrafisz ocenić którejs z cech, nie wstawiaj żadnej cyfry.

Podlicz teraz wszystkie pasywa i aktywa. Porównanie rezultatów końcowych da prawidłowy obraz twojej osobowości. Bilans ten będzie jeszcze bardziej wiarygodny, jeśli pozwolił na ocenę swojej osoby innym.

## **AKTYWA**

Cechy charakteru:

- Czy jesteś szczerzy? 3, 4, 5
- Czy jesteś ambitny? 3, 4, 5
- Czy jesteś serdeczny? 3, 4, 5
- Czy jesteś taktowny? 3, 4, 5
- Czy lubisz prawdę? 3, 4, 5
- Czy jesteś stanowczy? 3, 4, 5
- Czy jesteś solidny? 3, 4, 5
- Czy jesteś zdecydowany? 3, 4, 5
- Czy jesteś energiczny? 3, 4, 5



- Czy jesteś odważny? 3, 4, 5
- Czy jesteś w pozytywnym sensie agresywny? 3, 4, 5
- Czy jesteś dobroniosny? 3, 4, 5
- Czy potrafisz stawić czoło rzeczywistości i swoim problemom? 3, 4, 5
- Czy jesteś prostolinijny? 3, 4, 5
- Czy jesteś cierpliwy? 2, 3, 4
- Czy jesteś tolerancyjny? 3, 4, 5
- Czy jesteś wielkoduszny? 2, 3, 4
- Czy można cię przekonać? 2, 3, 4
- Czy potrafisz się koncentrować? 2, 3, 4
- Czy jesteś punktualny? 1, 2, 3

#### Cechy fizyczne:

- Czy jesteś zdrowy? 3, 4, 5
- Czy twój wygląd jest zadowalający, dobry czy przyciąga uwagę? 3, 4, 5
- Czy jesteś zbudowany dobrze, bardzo dobrze czy doskonale? 3, 4, 5
- Czy jesteś sprawny fizycznie? 3, 4, 5
- Czy jesteś wystarczająco wysoki? 1, 2, 3
- Czy masz dobry wzrok? 2, 3, 4

#### Różne cechy:

- Czy jesteś inteligentny? 3, 4, 5
- Czy masz jasno określone cele? 3, 4, 5
- Czy jesteś utalentowany? 3, 4, 5
- Czy jesteś dobrze wychowany? 3, 4, 5
- Czy masz dobrą pozycję zawodową? 3, 4, 5
- Czy twoja pozycja materialna jest dobra? 3, 4, 5
- Czy twoje małżeństwo jest szczęśliwe? 3, 4, 5
- Czy masz dzieci? (za każde dziecko policz sobie 5 punktów)
- Czy jesteś akceptowany przez innych? 2, 3, 4
- Czy jesteś lubiany? 3, 4, 5
- Czy odnosisz sukcesy w sporcie? 2, 3, 4

### **PASYWA**

#### Cechy charakteru:

- Czy jesteś nieszczerzy? 3, 4, 5
- Czy jesteś nieodpowiedzialny? 3, 4, 5
- Czy jesteś niesolidny? 3, 4, 5
- Czy jesteś niemity, zły, okrutny? 3, 4, 5
- Czy jesteś ksobny, egoistyczny? 3, 4, 5
- Czy czujesz się przygnębiony? 3, 4, 5
- Czy jesteś nastawiony negatywnie do życia? 3, 4, 5
- Czy jesteś bojaźliwy? 3, 4, 5
- Czy masz wyrzuty sumienia? 3, 4, 5
- Czy masz poczucie mniejszej wartości? 3, 4, 5
- Czy uciekasz przed odpowiedzialnością? 3, 4, 5
- Czy masz określone lęki lub fobie? 3, 4, 5
- Czy jesteś niezdecydowany? 3, 4, 5
- Czy jesteś leniwy? 3, 4, 5
- Czy jesteś egoistą? 2, 3, 4
- Czy jesteś drażliwy? 2, 3, 4
- Czy jesteś obojętny? 1, 2, 3
- Czy jesteś krytyczny? 1, 2, 3
- Czy jesteś niecierpliwy? 1, 2, 3
- Czy masz trudności z koncentracją? 1, 2, 3
- Czy jesteś perfekcjonistą? 1, 2, 3

- Czy jesteś uparty? 1, 2, 3
- Czy jesteś pesymistą? 1, 2, 3
- Czy jesteś zbyt agresywny? 1, 2, 3
- Czy jesteś zbyt bierny? 1, 2, 3

#### Cechy fizyczne:

- Czy stan twojego zdrowia jest zły? 3, 4, 5
- Czy twój wygląd zewnętrzny jest zły, bardzo zły czy nie do przyjęcia? 3, 4, 5
- Czy budowa twojego ciała jest zła, bardzo zła czy nie do przyjęcia? 3, 4, 5
- Czy jesteś niskiego wzrostu? 2, 3, 4
- Czy jesteś niezgrabny? 1, 2, 3
- Czy masz słaby wzrok? 1, 2, 3

#### Pozostałe cechy:

- Czy twoje wykształcenie jest złe? 3, 4, 5
- Czy twoja sytuacja materialna jest zła? 3, 4, 5
- Czy jesteś głupi? 3, 4, 5
- Czy twoje małżeństwo jest nieudane? 3, 4, 5
- Czy jesteś nie lubiany? 2, 3, 4
- Czy masz słabą pamięć? 2, 3, 4
- Czy jesteś niezadowolony ze swojej pracy? 2, 3, 4
- Czy pijesz za dużo alkoholu? 3, 4, 5

#### **Podsumowanie aktywów**

#### **Podsumowanie pasywów**

### **Zwycięstwo nad bólem i szkodliwymi przyzwyczajeniami**

Nim przejdziemy do głównej części programu samoleczenia, w tym rozdziale pokażę ci, jak możesz pomóc sobie sam w razie napadu jakiegoś bólu. Znajdziesz tu też kilka cennych wskazówek na temat sposobów rzucenia palenia.

#### **Czy chcesz rzucić palenie?**

W wielu książkach na temat hipnozy można przeczytać, że wiele osób za pomocą hipnozy odzwyczaiało się od palenia. Powstało niestety przekonanie, że trzeba zahipnotyzować się tylko raz i to już wystarczy, aby natychmiast uwolnić się od tego nałogu. Tymczasem zdarza się tak zaledwie raz na sto przypadków.

Palaczowi nie uda się odzwyczaiać całkowicie od papierosów wyłącznie za pomocą hipnozy, chociaż jest rzeczywiście pomocna. Ci, którzy rzucili palenie, uważają, że trzeba przetrwać pewien bardzo trudny i nieprzyjemny okres. Bardzo wielu byłych palaczy opowiadało, że szczęśliwie pokonali nałóg i jak udało im się tego dokonać. Wielu z nich pomogłem, stosując hipnozę.

Kiedy ktoś postanawia, że chce rzucić palenie, to nie uwierzę, że jest mu potrzebna jakakolwiek pomoc. Kłopotu pozbywa się, ponieważ tak sobie postanowił, i już. Palacze, którzy w ten sposób podeszli do problemu, byli często zaskoczeni, jakie to łatwe. Większość ludzi, którzy chcą odzwyczaiać się od palenia, podejmuje taką decyzję, ponieważ dochodzą do wniosku, że ich przyzwyczajenie jest nieestetyczne, poza tym kosztowne, a przede wszystkim stanowi zagrożenie dla zdrowia. Samo przekonanie jednak nie wystarczy. Dla tych, którzy nie do końca chcą rzucić palenie i nadal chcą palić i zaspokajać swoją potrzebę oralną, zerwanie z nałogiem nie jest proste. Chęć rzucenia palenia dyktuje rozum – ale decyzja nie jest zazwyczaj ostateczna. Towarzyszą jej negatywne myśli: "Będzie trudno odzwyczaiać się od palenia. Przede mną długa męka, zanim odzwycząję od palenia". Taki człowiek od samego początku wątpi w powodzenie swojej decyzji. I kiedy już rzeczywiście podejmie to wyzwanie, zaczyna postępować według zasady odwrotnego działania, i od samego początku skazany jest na niepowodzenie.

## **Skuteczna metoda**

Wydaje się, że w obliczu tego problemu istnieje tylko jedno rozwiązanie. Chodzi o to, aby nie tylko postanowić, że chce się rzucić palenie, ale i mieć mocne przekonanie, że można tego rzeczywiście dokonać. Jesteś silniejszy niż jakiś tam pospolity nałóg i teraz nadeszła chwila, aby się z niego wyzwolić.

Niektórym z was będzie łatwo taką decyzję wprowadzić w czyn. Innym będzie trudniej, ale i oni mogą tego dokonać. Odpowiednia autosugestia w hipnozie może być znaczną pomocą. Należy przy tym podawać swojej podświadomości powody, dla których chcesz przestać palić. Pozytywna sugestia może do minimum ograniczyć uzależnienie. Byłoby błędem sugerowanie sobie, że nie masz już potrzeby palenia, ponieważ co jakiś czas i tak będziesz miał chęć zapalenia papierosa. Jeśli więc nosisz się z myślą rzucenia palenia, będzie lepiej, jeśli przesuniesz to o dwa dni, w ciągu których wypalisz dwa razy więcej papierosów niż zwykle. Po tych dwóch dniach będziesz miał dosyć palenia, papierosy przestaną ci smakować i z chęcią rzucisz nałóg.

Niektórzy palacze potrafią co dzień ograniczać systematycznie liczbę wypalonych papierosów, aż całkowicie przestaną po nie sięgać. W większości przypadków metoda ta nie zdaje egzaminu. Istnieje wiele sposobów, które pomagają przetrwać pierwsze dni bez palenia. Jest ono potrzebą oralną (potrzeba trzymania czegoś w ustach). Można ją pokonać i jednocześnie znaleźć inny sposób jej zaspokojenia. Niektóre drogerie sprzedają na przykład imitację papierosów, dostępne są też bez recepty leki przynoszące ulgę. Zmniejszają one potrzebę palenia, która jeszcze przez jakiś czas po zerwaniu z nałogiem utrzymuje się w organizmie. Twierdzi się, że dopiero sześć dni po zapaleniu ostatniego papierosa organizm pozbywa się zalegającej w nim nikotyny.

## **Kiedy nie chcesz odczuwać potrzeby palenia papierosów**

Czasem ci, którzy rzucili palenie, są w pierwszym okresie bardzo pobudliwi. Najprawdopodobniej chodzi tu o poczucie dyskomfortu spowodowane brakiem nikotyny. Często obserwuje się wyraźną skłonność do tycia, ponieważ w tym czasie jedzenie bardziej smakuje, gdyż nikotyna nie tłumi już receptorów smakowych. Potrzeba oralna może także spowodować zwiększoną chęć jedzenia. Za pomocą sugestii można temu przeciwdziałać.

Jeśli najdzie cię ochota na zapalenie papierosa, natychmiast powinieneś sobie pomyśleć: "Nie palę już i wcale tego nie potrzebuję", a twoje myśli skierują się zupełnie na inne tory.

Jeśli raz pokonasz nałóg, to coraz rzadziej będzie nachodziła cię ochota na sięgnięcie po papierosa. Wydaje się, że są dwa niebezpieczne momenty, kiedy ludzie zaczynają znowu palić. Trzy miesiące po rzuceniu palenia odczujesz prawdopodobnie silną potrzebę smaku tytoniu. Jeśli poddasz się tej pokusie, wkrótce znowu zaczniesz palić. To samo pojawia się ponownie mniej więcej po roku nie palenia. Kiedy już wiesz, czym to grozi, nie powinno ci być trudno odpędzić pokusę. Sytuacja ta przypomina problem alkoholika – tylko jeden jedyny tyk alkoholu dzieli go od przepaści. Między tobą a nałogiem nikotynowym jest tylko jeden papieros.

Istnieją wyliczenia dotyczące prawdopodobnej długości życia palaczy i niepalących: palący żyje o tyle krócej, o ile dłużej pali – różnica może sięgać nawet dziesięciu lat. Udowodniono już, że rak płuc u palaczy występuje dziesięć razy częściej niż u osób niepalących. Rząd brytyjski opublikował te dane oficjalnie i rozpoczął kampanię przeciw paleniu. W Anglii sprzedaje się teraz mniej papierosów i liczba palaczy znacznie zmalała. Jeśli ty też spróbujesz przezwyciężyć nałóg nikotynowy w sposób, jaki tu opisałem, wkrótce osiągniesz wielki sukces i będziesz żył na tej ziemi o parę lat dłużej.

## **Zwycięstwo nad bólem**

Nie każdy człowiek potrafi opanować napad bólu. Dla tych jednak, którzy mogą osiągnąć średnie stadium autohipnozy, nie jest to problem. Ponieważ wielu moich czytelników potrafi już osiągać taki stan, w którym stają się niewrażliwi na ból, przyszedł czas na przedstawienie następnej metody.

Oprócz hipnotycznej narkozy czy innych środków istnieje jeszcze kilka możliwości panowania nad bólem. Im bardziej człowiek jest rozluźniony, tym wyższa jest jego tolerancja na ból. Każdy lekarz o tym wie i dlatego próbuje rozluźnić pacjenta, zanim rozpocznie bolesne badanie. Na ogół pacjent przekracza próg gabinetu lekarskiego napięty i przestraszony. Nerwowe napięcie obniża próg jego odporności na ból. Jedno z głównych zastosowań hipnozy w praktyce lekarskiej ma na celu odprężenie pacjenta, aby jak najmniej odczuwał ból. Jeśli się to uda, prawdopodobnie nie poczuje nawet ukłucia igły. Jeśli pacjent jest również w stanie skierować swoją uwagę na coś innego i odwrócić ją od bólu, może całkowicie nad nim zapanować.

Być może przeżyłeś już taką sytuację, kiedy nagle zacząłeś krwawić. Szukałeś przyczyny i odkryłeś ku swemu zaskoczeniu, że właśnie zaciąłeś się nożem. Twoja uwaga była zaprzętnięta czymś innym i dlatego nie czułeś bólu. Jednak gdy tylko zobaczyłeś krew i ranę, natychmiast poczułeś ból. Na froncie żołnierze często nie byli świadomi tego, że są ranni. Zdesperowani, całkowicie pochłonięci walką z przeciwnikiem, zupełnie nie czuli kontuzji. Dopiero po jakimś czasie zauważali, że krwawią, i wtedy właśnie zaczęli odczuwać ból.

### **Weterynarz daje lekcję psychologii**

Moja córka miała kiedyś kotka, który cierpiał na biegunkę. Lekarz musiał robić mu dwa razy w tygodniu zastrzyk. Podczas pierwszej wizyty kotkiem zajął się asystent. Położył go na stole i od razu chwycił za strzykawkę. Zwierzę czuło, że zaraz spotka je coś niemiłego, i zaczęło nerwowo miauczeć. Asystent poprosił mnie, żebym pomógł mu przytrzymać kociaka. Chwyciłem go za łapki, on zaś jedną ręką przytrzymał mocno głowę kota, a drugą zrobił zastrzyk. W chwili ukłucia kot strasznie piszczał z bólu.

Kiedy przyszedłem z kotem po tygodniu, przyjął nas stary weterynarz. Położył kota na stole. Zapytałem, czy mam pomóc go przytrzymać. "O, nie – odpowiedział – to nie jest konieczne". Złapał kota za głowę z tyłu i zaczął lekko uderzać noskiem zwierzątka o blat stołu, drugą ręką chwycił za strzykawkę. Zręcznie wbił igłę, a kot nawet nie zauważył, kiedy lekarz zrobił mu zastrzyk: był zbyt zajęty tym, co działo się z jego nosem, aby odczuwać ból.

### **Powtórzenie przeżycia w celu zmniejszenia bólu**

Istnieje podobno szybko działający sposób na zmniejszanie bólu. Powiedzmy, że skręciłeś kostkę. Kładziesz się wtedy albo siadasz i jeszcze raz z zamkniętymi oczami przeżywasz wypadek. W duchu powracasz do chwili sprzed nieszczęśliwego zajścia. Co wtedy robiłeś? Co oglądałeś? Gdzie byłeś? Koncentrujesz się na tych przeżyciach i próbujesz zobaczyć, usłyszeć i zrozumieć, jak to właściwie się stało. Czy ktoś może wtedy coś do ciebie mówić? Zastanawiasz się nad swoimi myślami – jaka była twoja reakcja na wypadek? Podczas kiedy będziesz tak rozważał, być może ból stanie się silniejszy, choć już trochę zelżał od chwili wypadku. Powtarzaj sobie w myśli kolejne sceny.

Zrób to trzy, cztery razy. Za każdym razem przeżycie będzie coraz wyrazistsze, a ból się zmniejszy. Wreszcie zniknie całkowicie. Zauważysz, że ponowne przeżycie całego zdarzenia spowoduje szybsze zagojenie się rany. Leczenie można uzupełnić przez wypytywanie podświadomości za pomocą metody wahadełka i palców. Czy zwichnięcie kostki miało jakąś podświadomą przyczynę? Jeśli odpowiedź będzie oznaczała "tak", spróbuj odkryć motyw swojego działania. Wypadek mógł także – oczywiście – zdarzyć się całkowicie przypadkowo.

### **Hipnotyczna narkoza**

W stanie autohipnozy można za pomocą wielu metod osiągnąć całkowite znieczulenie na ból. Dwie najlepsze z nich opisałem poniżej, a ich efekt jest tym większy, im głębsza jest hipnoza.

Przeżycie bólu przenosi się do mózgu przez kanały nerwowe. Napięcie mięśni można zbadać za pomocą przyrządu o nazwie miograf. Środki używane do miejscowego znieczulenia, jak np. nowokaina, paraliżują włókna nerwów czuciowych albo je blokują i impuls bólu nie dociera do mózgu – pacjent nie odczuwa bólu. Przyjmuje się, że to samo działanie ma hipnotyczna narkoza.

Zamknij oczy, postaraj poddać się hipnozie i wyobraź sobie, że w twoim ciele znajduje się cały szereg elektrycznych kontaktów, z umieszczonymi nad nimi małymi lampkami. Każda ma inny kolor i świeci się. Poszczególnymi kontaktami włącza się światelko czerwone, różowe, ciemnoniebieskie, jasnoniebieskie, pomarańczowe itd., wszystkie możliwe kolory i odcienie. Każdy kontakt odpowiada innej części ciała. Teraz spraw, aby lewa albo prawa ręka stała się niewrażliwa na ból. Załóżmy, że kontakt z jasnoniebieskim światelkiem prowadzi do określonej ręki. Wyobraź sobie, że wyłączasz jasnoniebieskie światło.

Niewrażliwości na ból jakiejś części ciała niekoniecznie towarzyszy uczucie odrętwienia. Jeśli stomatolog podał ci już kiedyś nowokainę, to możesz teraz spróbować, jak zareagujesz na sugestię. Powtórz sobie trzy albo cztery razy następujące zdanie: "Moja ręka lekko drętwieje i coraz bardziej się rozluźnia. Rozszerza się w niej uczucie zimna". I kontynuuj: "Teraz uszczypnę się i zupełnie nie odczuję bólu. Przy każdym następnym uszczypnięciu odczucie bólu będzie coraz słabsze. Pierwszy raz uszczypnę się lekko, za czwartym razem nie poczuję nic".

Poczekaj teraz, aż uczucie niewrażliwości na ból rozszerzy się i spróbuj uszczypnąć się w rękę w wielu miejscach. Palce ściskaj tak mocno, jak tylko możesz: będziesz co prawda czuł ucisk, ale nie ból. Będzie ci się wydawało, że szczypiesz cienką skórzaną rękawiczkę.

Podczas pierwszego ćwiczenia nie uda się prawdopodobnie osiągnąć całkowitego znieczulenia. Dla porównania spróbuj uszczypnąć drugą rękę, nie poddaną znieczuleniu. Bez wątpliwa stwierdzisz znaczną różnicę.

Powodzenie znieczulenia zależy w pewnym stopniu od głębokości hipnozy i twojego wewnętrznego nastawienia. Wątpliwości i sceptyczne nastawienie przeszkadzają podświadomości w całkowitym przyjęciu sugestii i nie wszystkie nerwy zostają wyłączane, jak dzieje się to pod wpływem środków znieczulających.

Sceptyczne nastawienie zniknie, jeśli uświadomisz sobie, że tysiące kobiet na świecie urodziło dzieci zupełnie bez bólu właśnie dzięki narkozie hipnotycznej. Dr Ralph August z Muskegon w Michigan napisał książkę o tym, jak zastosował narkozę hipnotyczną u ponad tysiąca rodzących kobiet; jego próba była uwieńczona całkowitym sukcesem. W kilku przypadkach kobiety czuły co prawda jakiś ból, ale był on bardzo słaby. Około połowa kobiet urodziła dziecko, wcale nie doznając bólu.

Wielu anestezjologów praktykuje od czasu do czasu hipnozę, dzięki czemu można przeprowadzić wiele ciężkich operacji bez dodatkowego podawania środków usypiających. Hipnozę stosowano podczas amputacji nogi, operacji serca, resekcji płuc i w wielu innych, ciężkich przypadkach. Zazwyczaj stosuje się wtedy narkozę, czasem jednak stan pacjenta to uniemożliwia.

To, że dzięki hipnozie można pozbyć się bólu, powinno przekonać cię do jej stosowania. Kiedy już całkowicie opanujesz autohipnozę, będziesz mógł posłużyć się też dużo prostszą techniką. Zasugeruj sobie wtedy, że jedna ręka jest całkowicie niewrażliwa na ból. Sugestię ubierz najlepiej w takie słowa: "Moja prawa ręka jest całkowicie niewrażliwa na ból". Potem uszczypnij ją trzy razy lewą ręką. I dodaj: "Kiedy się uszczypnę, poczuję to, co prawda, ale nie będzie mnie wcale bolało". Zasugeruj też sobie, że każde następne uszczyknięcie zmniejszy wrażliwość na ból. Przeciwicz to za pomocą opisanej tu metody.

Jeśli już raz nauczyłeś się znosić wrażliwość na ból w jednej ręce, będziesz mógł zastosować to do innych części ciała. Większą korzyść z tej metody możesz mieć podczas następnej wizyty u dentysty. Poproś go, aby dał ci kilka chwil, żebyś mógł wprowadzić się w stan hipnozy, poddając się narkozie. Możesz sprawić, że górna i dolna szczeka będą niewrażliwe na ból. Dzięki temu bezboleśnie przeżyjesz nieprzyjemne zabiegi.

Możliwe, że dentysta będzie chciał mimo wszystko użyć nowokainy. Nie będziesz jej potrzebował, jeśli udało ci się opanować opisaną tu przeze mnie technikę.

Pamiętaj, żeby zawsze po przebytych zabiegach zachować niewrażliwość na ból. Możesz utrzymać ją przez kilka, a nawet kilkanaście dni, a jeśli zniknie przez noc, możesz ponownie ją przywrócić. W niektórych przypadkach może stać się to zbawienne, jak np. podczas ekstrakcji zęba. Jednak natychmiast usuwaj narkozę, kiedy tylko ból minie. Zadaniem bólu jest zwrócenie naszej uwagi na zranienie i sygnalizowanie choroby. Kiedy ból spełni już swoją rolę, nie ma powodu, aby go tolerować.

### **Czasem ból ma przyczyny psychologiczne**

Czasem pacjent uskarża się na ból gdzieś wewnątrz organizmu. Zazwyczaj dotyczy to klatki piersiowej albo brzucha. Lekarz zwykle stosuje wtedy wiele metod, aby znaleźć źródło bólu, jednak bywa, że go nie znajduje. W takiej sytuacji zapada zazwyczaj decyzja o operacji. Niejednokrotnie otwierano jamę brzuszną bez specjalnej przyczyny organicznej. Lekarz, który podejrzewa ewentualne przyczyny psychiczne, rozważy jednak, czy nie chodzi o ból o charakterze psychosomatycznym, który może być tak samo dokuczliwy jak ból natury fizycznej. Pacjent taki nie jest hipochondrykiem, cierpi naprawdę na bolesną dolegliwość. Przykładem niech będzie pewien lekarz, który był na jednym z naszych sympozjów poświęconych hipnozie. Prosił, aby poddano go doświadczeniu. Cierpiał na silny ból promieniujący spod prawej łopatki. Wierzył, że może się go pozbyć dzięki hipnozie. Mniej więcej miesiąc wcześniej doznał zawału serca. Był co prawda już wyleczony, jednak nie podjął jeszcze pracy i niecierpliwie czekał powrotu do swojego gabinetu. Ból w plecach jednoznacznie określił jako ból organiczny.

Prowadzący sympozjum zadawał dr. P. pytania za pomocą wahadełka. Pierwsze pytanie brzmiało: Czy istnieje jakaś psychologiczna przyczyna bólu? Wahadełko odpowiedziało: "tak". Lekarz, ku swemu zaskoczeniu, zanim jeszcze wahadełko poruszyło się, powiedział: "Odpowiedź na to pytanie brzmi "nie"". Jego podświadomość była najwyraźniej innego zdania. Kontynuowano zadawanie pytań.

Pytanie: Czy może pan określić, jakie psychologiczne przyczyny wywołały ten ból?

Odpowiedź: (wahadełko) Tak.

Pytanie: Czy ja i znajdujące się tu osoby mogą to usłyszeć?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy chodzi o karanie siebie samego?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy kiedyś ktoś do pana powiedział coś takiego, co mogło wywołać ten ból? Może chodzi tu o działanie sugestii?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy ból ten ma związek z jakimś wcześniejszym przeżyciem?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy wydarzyło się to panu przed dwudziestym rokiem życia?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy wydarzyło się to, nim skończył pan dziesiąty rok życia?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy stało się to, nim skończył pan piąty rok życia?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Zanim skończył pan dwa lata?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Zanim skończył pan rok?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy chodziło o jakąś chorobę?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy był to wypadek?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy zdarzyło się to poza domem?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy ktoś jeszcze brał w tym udział?

Odpowiedź: Nie wiem. (Później okazało się, że na to pytanie dr P. właściwie nie mógł dać odpowiedzi. Była tam jeszcze jedna osoba, ale jedynie jako świadek wypadku. Nie brała w nim udziału).

Pytanie: Czy został pan zraniony?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy doznał pan wtedy urazu prawej części pleców?

Odpowiedź: Tak.

Kiedy dr P. odpowiadał na pytania i koncentrował się na wahadélku, spontanicznie popadł w hipnozę. Stan ten pogłębił się i za pomocą metody palców spytano go, czy mógłby bez lęku wrócić pamięcią do tego wypadku. Odpowiedź brzmiała: "Tak". Zaczął opowiadać, co mu się przydarzyło: był poza domem, leżał w wózku. Zapytany o wiek, odpowiedział, że ma rok. Nie widział nikogo, a wózek mknął. Potem poczuł, że wózek przewraca się, a on pada na prawe ramię. Za pomocą metody palców wypytywano go dalej.

Pytanie: Czy ten wypadek ma coś wspólnego z dzisiejszym bólem?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Skoro tak jest, to dostrzeże pan związek między tymi dwoma zdarzeniami.

Odpowiedź: (ustna) To moja matka.

Pytanie: Czy ma ona coś wspólnego z pojawieniem się bólu?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy powiedziała lub zrobiła coś takiego, co wywołało u pana ból?

Odpowiedź: (wahadełko) Tak. (Reszta odpowiedzi ustnie). Powiedziała coś o jakiejś butelce. Nie widzę jednak związku. Przed paroma tygodniami odwiedziła mnie i kłóciliśmy się. Tej nocy zaczął się ból.

Pytanie: Czy ból ma jeszcze inną przyczynę?

Odpowiedź: (wahadełko) Tak.

Dzięki kolejnym pytaniom stwierdzono, że ból miał trzymać go z dala od gabinetu, od pracy, żeby nie mógł bardzo szybko powrócić do swoich obowiązków. Jego podświadomość właśnie zadeklarowała, że złagodzi ból, ale będzie on utrzymywał się tak długo, aż lekarz bez zagrożenia dla zdrowia podejmie ponownie pracę.

Dr P. napisał do mnie dwa tygodnie później, że ból co prawda jeszcze się utrzymuje, ale nie jest już silny. Jego matka przypomniała sobie zajście z wózkiem i, nie po raz pierwszy, wyrzucała sobie swoją nieuwagę. Wózek wymknął się z rąk i przewrócił, a dziecko wypadło. Matka była pewna, że nigdy nie opowiadała synowi o tym wypadku. Bardzo się tego wstydziła.

Przypadek ten jest wart szczególnej uwagi, ponieważ chodzi tu o bardzo wczesne wspomnienie. Dr P. był pewien, że w jego przypadku chodzi o ból organiczny. Przypadek ten dowodzi, że podczas hipnozy można dotrzeć do wczesnych przeżyć i poznać źródło własnych kłopotów.

## **PODSUMOWANIE**

Kiedy chcesz przestać palić, przyjdzie ci to łatwo, jeśli naprawdę odczuwasz potrzebę rzucenia nałogu i podjąłeś mocne postanowienie, że się go pozbędziesz. Decydujące jest to, czy twoja chęć poparta jest głębokim, niezachwianym przekonaniem o słuszności podjętej decyzji. Tylko wtedy zerwanie z nałogiem może się udać.

Autosugestia w połączeniu z autohipnozą może zredukować palenie do minimum i wzmocnić nasze postanowienie. W paleniu chodzi o potrzebę oralną, dlatego poszukaj czegoś, co zastąpi ci palenie. Szczególnie nadają się do tego dropy albo inne cukierki, guma do żucia lub imitacja papierosów. Wskazane są również lekarstwa, które przyspieszają usuwanie nikotyny z organizmu.

Trzeba zwalczyć w sobie chęć zapalenia papierosa w chwili, kiedy chęć taka się pojawia. Natychmiast powiedz sobie, że nie chcesz już więcej palić i natychmiast skieruj swoją uwagę na coś innego. Kiedy poddasz się pokusie zapalenia papierosa, prawdopodobnie znowu ulegniesz nałogowi. Od czasu do czasu powtarzaj sobie wszystkie motywy, które spowodowały decyzję o zaprzestaniu palenia.

Czytałeś także, jak można za pomocą hipnozy zmniejszać ból albo całkowicie go zlikwidować. Tysiące kobiet stosując tę metodę rodziło bez bólu albo przynajmniej znacznie złagodziło ból. Również u dentysty można zastosować tę metodę. Postaraj się ćwiczyć wyłączanie bólu przeprowadzając autohipnozę przez wyobrażanie sobie "wyłączników". Nie zapomnij jednak, żebyś we właściwym czasie usunął narkozę hipnotyczną.

Ból może mieć zarówno psychologiczne, jak i organiczne przyczyny. Obie są jednakowo przykre. Ideomotoryczne odpowiedzi pokażą, o jaki rodzaj bólu chodzi. Zadając kolejne pytania można zlokalizować przyczynę dolegliwości.

## **Leczenie chorób uwarunkowanych stanem emocjonalnym**

W książce tej mogę opisać tylko najczęściej występujące choroby, w przeciwnym razie musiałaby ona liczyć kilka tomów. Należy jednak pamiętać, że w każdym przypadku samoleczenie przebiega zawsze w ten sam sposób.

Niektóre choroby wymagają nie tylko porady lekarza, ale i leczenia pod jego kierunkiem. W innych przypadkach lepiej jest oczywiście skontaktować się z psychoterapeutą, lecz gdy nie jest to możliwe, na przykład z powodów finansowych, warto rozpocząć samoleczenie, które przyniesie na pewno duże efekty. Pamiętaj jednak, aby zawsze postępować ostrożnie i rozsądnie.

Samoleczenie zalecane jest również w sytuacjach, gdy leczenie psychoterapeutyczne, przeprowadzone wcześniej przez specjalistę, nie powiodło się i pacjent nadal czuje się chory. Niekiedy

proces samoleczenia można przyspieszyć przez sporadyczne wizyty u psychoterapeuty, z którym omawia się postępy w leczeniu i osiągnięte już rezultaty.

Nie wiadomo właściwie, dlaczego u jednego człowieka następstwem nerwowych napięć i emocjonalnych kłopotów są wrzody żołądka, u drugiego ten sam stan wywołuje artretyzm, a jeszcze u kogoś innego alergię. Niektórzy mają skłonności do wrzodów żołądka, inni do częstych migren; trudno jednak powiązać choroby psychosomatyczne z określonym typem osobowości.

### **Choroba jako obrona**

Podczas samoleczenia powinieneś wierzyć, że wyzdrowiejesz. Jest to świadome nastawienie, dlatego trzeba również wziąć pod uwagę taką możliwość, że twoja podświadomość może postrzegać tę sytuację zupełnie inaczej, niż ci się wydaje.

Większość naszych emocjonalnych zaburzeń, do których zaliczamy również choroby psychosomatyczne, to mechanizmy służące obronie. Podświadomość próbuje odczytać problem tak dobrze, jak tylko potrafi. Metoda, którą do tego wybierze, nie zawsze jest najlepsza, może być nawet szkodliwa, ponieważ podświadomość nie myśli logicznie i nie bierze pod uwagę tego, jaki będzie końcowy rezultat leczenia. Kiedy jednak już raz wybrała jakiś mechanizm, to się go nie wyrzeknie.

Podświadomość może więc postrzegać samoleczenie jako formę zagrożenia dla podjętej przez siebie obrony. Prowadzi to do wewnętrznych sprzeczności, które utrudniają leczenie, dlatego jego cel musi zostać zdefiniowany tak, aby podświadomość od razu go rozumiała. Nie chcesz przecież pozbawiać się obrony. Twoim zamierzeniem jest usunięcie objawów lub bólu przez rozpoznanie ich przyczyny. Musisz przekonać do tego zarówno swoją świadomość, jak i podświadomość. Zmieni się wtedy również twoje nieświadome nastawienie do problemu, przez co mechanizmy służące obronie staną się zbędne. Największe sukcesy można osiągnąć, kiedy podświadomość nie stawia oporu, tylko wykonuje twoje sugestie.

Wewnętrzny opór powoduje, że podświadomość przekazuje świadomości pewne myśli, które mają cię odwieść od stosowania mechanizmów służących obronie. Są nimi pesymistycznie nacechowane zdania, takie jak: "Samoleczenie będzie trwało bardzo długo (nie ma sensu). Prawdopodobnie nic mi nie pomoże. Dlaczego w ogóle mam próbować?" W innych przypadkach robi się wspaniałe postępy, aż do momentu kiedy dotrze się do przeżyć wypartych w podświadomość, nierzadko wywołujących w nas strach i obawy. Wtedy podświadomie zaczynamy zniechęcać się do samoleczenia, wynajdując sobie różne powody. Tymczasem przyczyną takiego stanu rzeczy jest właśnie myśl, która tkwi w podświadomości.

Jeśli jednak chcemy kontynuować leczenie, musimy o takiej myśli zapomnieć od razu, gdy tylko się pojawi. Mogą to być takie zdania: "Tu nic już nie pomoże". "I na co to?" "To do niczego nie doprowadzi". "Muszę się z tym pogodzić". "Nie, tego nie wytrzymam" lub podobne. Trzeba się koniecznie od nich uwolnić, jeśli chcesz, aby leczenie zakończyło się sukcesem. Również w tym przypadku zadawanie pytań podświadomości wskaże ci prawidłowy sposób postępowania. Myśli tego rodzaju mają źródło we wcześniejszych przeżyciach, dlatego ich działanie jest takie samo jak pohipnotyczna sugestia. Można je więc unieszkodliwić.

Ktoś, kto trzyma się kurczowo takiego myślenia, będzie często głośno powtarzał tego rodzaju zdania. Dotyczy to również mowy ciała. Jeśli więc zauważysz, że powtarzasz określone gesty albo używasz stale takich samych wyrażań, sprawdź natychmiast, czy mają one jakiś wpływ na twój stan psychiczny lub na sposób zachowania.

### **Środki ostrożności w samoleczeniu**

Samoleczenie wymaga również wielu środków ostrożności, których przestrzeganie ma ogromne znaczenie. Twoja podświadomość zna przyczyny twego stanu, ty chcesz je poznać. Dysponuje ona wszystkimi doświadczeniami i wiadomościami, które zgromadziła twoja pamięć, będzie więc nieustannie próbowała ciebie ochraniać. Przeważnie chodzi o leżące u podstaw takiego symptomu przeżycie, doświadczenie takie przerażające, że zostało zepchnięte niezwykle głęboko, gdyż jego nagłe wspomnienie mogłoby okazać się nie do zniesienia. Są to rzadkie przypadki, jakkolwiek możliwe. Gdyby było inaczej, każde takie wspomnienie byłoby niebezpieczne. Najprawdopodobniej twoja podświadomość, broniąc cię, nie ujawniałaby przykrych wspomnień. Możesz jednak uchronić się przed każdym niebezpieczeństwem tego rodzaju, zadając wcześniej podświadomości pytanie: "Czy mogę poznać powody mojego stanu, nie doznając żadnego uszczerbku?" Jeśli odpowiedź będzie brzmiała "tak", nie musisz się niczego obawiać. Gdy jednak dostaniesz odpowiedź "nie", spróbuj postawić bardziej dokładne pytanie: "Czy oprócz wspomnienia, którego nie mogę poznać, są też inne,



które mógłbym poznać?" Jeśli twój stan ma jeszcze inne przyczyny, nie jest wykluczone, że poznasz je, z wyjątkiem tej jednej.

Następny środek ostrożności polega również na zadawaniu dokładnych pytań podświadomości, zanim przejdiesz do oglądu wcześniejszych wydarzeń. Zadaj więc pytanie: "Czy mogę bezpiecznie wrócić do tamtej chwili i przypomnieć sobie, bez żadnej szkody, to, co się wówczas stało?" Jeśli było to jakieś wstrząsające zdarzenie, prawdopodobnie nie będziesz mógł go poznać. Jest to środek bezpieczeństwa, który chroni cię przed każdym możliwym niebezpieczeństwem.

Znasz już kilka technik, które należy zastosować w trakcie samoleczenia. Zanim jednak rozpoczniesz samoleczenie, powinieneś przyswoić sobie kilka umiejętności. Najpierw naucz się prawidłowo odpoczywać. Jeśli oprócz tego poznasz autohipnozę, będziesz mógł dużo szybciej zrobić postępy, choć jej opanowanie nie jest konieczne. Wiesz już, jak reagujesz na emocjonalne trudności, znasz także siedem czynników, które wywołują choroby psychosomatyczne i inne cierpienia. Ich znajomość daje ci więc siedem sposobów, które pomogą osiągnąć sukces. Zanim zaczniesz samoleczenie, powinieneś ponownie przeczytać rozdział o sugestii i przyczynach chorób.

### **Powtórzenie siedmiu najczęstszych przyczyn zaburzeń emocjonalnych**

Żeby ułatwić ci pracę, jeszcze raz powtarzam, o jakie czynniki chodzi: 1) konflikt wewnętrzny, 2) motywy, 3) sugestie przymusowe, 4) mowa ciała, 5) identyfikacja, 6) wymierzanie sobie kary, 7) wcześniejsze przeżycia. Teraz musisz się dowiedzieć, które z nich odgrywają największą rolę w twoim przypadku. Pozostałe możesz wykluczyć.

Zapytaj swoją podświadomość: "Czy mój stan ma jakąś konkretną przyczynę?" (nazwij ten stan lub objaw). Jeśli już wiesz, o jaki czynnik chodzi, zapytaj następnie: "Czy jest to mój sposób ucieczki?", "Czy szukam współczucia i chcę zwrócić na siebie uwagę?", "Czy przeszkadza mi to w jakimś działaniu?" Z tych informacji sam musisz wywnioskować, jakie dalsze pytania postawić podświadomości. Konflikt wewnętrzny może być bardzo powierzchowny, rozpoznasz go więc szybko. Jeśli tkwi głęboko w podświadomości, może pojawić się wewnętrzny sprzeciw i nie będziesz mógł bez pozwolenia podświadomości stwierdzić, jaka jest jego przyczyna. Konflikty wewnętrzne mają bardzo wiele przyczyn. Najczęstsze z nich dotyczą spraw płci.

Kiedy zorientujesz się, że sugestie działają na ciebie, postaraj się ustalić czas i miejsce ich powstania. Następnie dowiedz się, czy ktoś miał z tym coś wspólnego, a jeśli tak, to kim była ta osoba. Spytaj, o jaki rodzaj przeżycia chodzi. Czy przestraszyłeś się? Czy miało to coś wspólnego z operacją lub chorobą? Czy zdarzyło się to w domu czy poza domem? W szkole, u przyjaciół, u lekarza? Dzięki tej metodzie możesz rozpoznać każde wcześniejsze wydarzenie, także o charakterze traumatycznym.

Jeśli przyczyną twojego stanu albo objawu, jaki mu towarzyszy, jest identyfikacja, pierwsze pytanie powinno brzmieć: "Czy przyczyną mojego stanu jest chęć identyfikacji? Czy staram się być kimś innym?" Jeśli odpowiedź brzmi "tak", to spytaj, z kim i dlaczego.

Jeśli masz do czynienia z działaniem mowy ciała, zapytaj najpierw: "Czy ta dolegliwość jest spowodowana jakąś myślą, która pochodzi z mojej podświadomości i właśnie tak się objawia?" W zależności od rodzaju dolegliwości można stawiać np. takie pytania: "Czy mój ból głowy ma określoną przyczynę?" Może się zdarzyć, że powstał on w wyniku chęci wymierzenia sobie kary, co nietrudno stwierdzić. Formułuj więc swoje pytania tak, żebyś dokładnie dowiedział się, jaka jest przyczyna twojej choroby. Dużą rolę odgrywają również wcześniejsze wydarzenia, które muszą zostać rozpoznane. Ta metoda jest na tyle ogólna, że za jej pomocą odkryjesz właściwie każdą przyczynę. Pamiętaj jednak, że twoja świadomość musi najpierw przetrwać zdobytą wiedzę, co jeszcze wcale nie ułatwia sprawy. Teraz musisz skorygować poglądy podświadomości – trzeba ją nastawić na to, że objaw ustąpi. Pomocne są w tym sugestie. Zrozumienie sytuacji ułatwi duchowy proces "trawienia".

Często trzeba pozbyć się sugestii, które rozwinęła twoja podświadomość. Musisz, niezależnie od twojej świadomości, poddać się dehipnotyzacji. Podczas omawiania różnych dolegliwości dowiesz się o rozmaitych chorobach i historii ich powstania.

Interpretowanie snów daje również możliwość zrozumienia wewnętrznych konfliktów i innych zaburzeń naszego życia uczuciowego. Jeśli nie znamy struktury snów i ich symboliki, trudno jest stwierdzić, jaka jest rola określonego snu. Czasem wydaje nam się, że dany sen nie ma dla nas żadnego znaczenia. Tymczasem podświadomość wie, dlaczego śniliśmy w ten sposób, zna całą oniryczną symbolikę, ponieważ to ona ją stworzyła.

Bywa, że niektórzy ludzie poznają niekiedy znaczenie swego snu. Dzieje się to zazwyczaj podczas hipnozy. Im hipnoza jest głębsza, tym bardziej prawdopodobne, że uda się dotrzeć do wyjaśnienia

snu. Jeśli uważasz, że śniło ci się coś znaczącego, spróbuj poddać się hipnozie i dowiedzieć od podświadomości, co sen miał oznaczać.

### **Jak przezwyciężyć depresję**

Czytałeś już w tej książce, że psychoterapeuci odradzają stosowanie autoterapii w stanach głębokiej depresji. Silny stan załamania nerwowego jest na tyle niebezpieczny, że nie powinno się go leczyć samemu. Takie stany prowadzą często do samobójstwa, dlatego wymagają leczenia psychiatrycznego. Większość z 25 tys. samobójstw, które zdarzają się każdego roku w Stanach Zjednoczonych, była wynikiem głębokiej depresji.

Badania wykazały, że u każdego człowieka okresy dobrego samopoczucia przeplatają się z chwilami załamania nerwowego, przy czym czas przejścia jednego stanu w drugi niczym szczególnym się nie wyróżnia. Skrajny przypadek takiego cyklu to psychoza maniakalno-depresyjna, uważana za ciężką chorobę umysłową. Wyrównany cykl emocjonalny charakteryzuje się tym, że czujemy się przez trzy dni bardzo dobrze, jesteśmy w dobrym nastroju, cieszymy się doskonałym samopoczuciem psychicznym i fizycznym. Potem nadchodzą trzy dni nieco gorszego samopoczucia. Zaczynamy odczuwać lekkie przygnębienie. Długość całego cyklu jest zmienna. Przeciętnie trwa jednak 30-35 dni. Czasem dobre i złe dni bardzo wyraźnie się zaznaczają – w takim przypadku chodzi o cykl w obrębie cyklu.

Nie będziemy się tu zajmować cyklem normalnym, chociaż warto wiedzieć, że on istnieje; w dniach przygnębienia nie należy podejmować żadnych ważniejszych decyzji.

W czasie depresji, która nie wynika bezpośrednio z cyklu, dominuje nastrój przygnębienia i zamęt myślowy. Nie można być szczęśliwym, jeśli jest się przygnębnionym, i nie można być przygnębnionym, jeśli jest się szczęśliwym. Uczucia te nawzajem się wykluczają. Kiedy przyjrzymy się naszym problemom i rozwiążemy je, przezwyciężywszy obawy, dobre samopoczucie powróci i depresja zniknie.

Dr Hornell Hart w swojej książce *Autoconditioning* (Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey) zajmuje się nastrojami człowieka i tym, jak można z nimi walczyć. Radzi, aby zrobić wykres naszych codziennych uczuciowych stanów, uwzględniając chwile ekstazy, uczucia zadowolenia i wesołości, uważane za stany normalne, oraz uczucie troski, strach, brak odwagi itd., a także depresję.

Hart mówi, że trzeba najpierw zrozumieć swój problem, aby móc do niego nawiązać i odprężyć się podczas autohipnozy. Potem dobrze jest zastosować sugestię. Po przebudzeniu można cały ten proces powtórzyć jeszcze raz, koncentrując się na tym samym lub innym problemie. Według dr. Harta, przezwyciężanie negatywnych i przygnębiających myśli przynosi poczucie radości i szczęścia. Za pomocą tej metody doskonale udaje się usuwać niewielkie problemy i konflikty.

### **Koniec z bezsennością**

Każdego roku na świecie wydaje się kilkaset milionów dolarów na tabletki nasenne. Jest to dowód na to, jak dużo osób cierpi na bezsenność. Nikt jeszcze z tego powodu nie umarł, ale stan ten jest bardzo nieprzyjemny i uniemożliwia normalne funkcjonowanie.

Jeśli bezsenność jest następstwem złych przyzwyczajeń, można szybko się jej pozbyć. Istnieją jednak przypadki, kiedy problem ten tkwi głęboko w psychice, a wtedy bardzo trudno go usunąć. Rozważmy dwa rodzaje bezsenności. Pierwszy nie pozwala zasnąć niekiedy przez wiele godzin. Drugi pozwala wprawdzie na sen, ale po trzech, czterech godzinach człowiek budzi się i już nie może zasnąć. Dzieje się tak zazwyczaj w środku nocy lub nad ranem. Czasem bezsenność jest wynikiem złego przyzwyczajenia, które polega na tym, że problemy z całego dnia zaczyna się analizować przed snem, co uniemożliwia zaśnięcie.

Pesymistyczne myślenie i negatywne sugestie pogarszają samopoczucie, zgodnie ze znaną już zasadą odwrotnego działania. Gdy kładziesz się spać, zaczynasz analizować swoje problemy, trudno przychodzi ci zaśnięcie, ponieważ zaczyna działać tu odruch warunkowy. Mimo to próbujesz. Koncentrujesz się, chcesz zasnąć, a zamiast tego jeszcze bardziej się rozbudzasz. Wreszcie jesteś już tak tym zmęczony, że przestajesz nawet próbować zasnąć, i wtedy właśnie nagle ci się to udaje.

### **Strach pozbawia snu**

Powodem obu rodzajów bezsenności mogą być problemy nerwicowe. Często powoduje je również strach. Cierpiący na bezsenność mogą czasem odczuwać lęk przed zaśnięciem, ponieważ łączy się to z utratą świadomości. Wyobrażają sobie, że podczas snu może zdarzyć się coś strasznego, wobec czego będą bezsilni.

Niekiedy bezsenność spowodowana jest strachem przed śmiercią, która mogłaby nastąpić podczas snu. Źródła takiego myślenia wywodzą się najczęściej z dzieciństwa. Ponieważ trudno wyjaśnić dziecku fenomen śmierci, tłumaczy się mu np., że "Babcia właśnie zasnęła i już się nie obudzi". Zmarły spoczywający w otwartej trumnie wywołuje prawie w każdym dziecku silne przeżycie. Jeszcze silniejszą reakcję może spowodować sytuacja, kiedy dziecko zmuszone jest do pocałowania zwłok. Pewna matka kazała swojej córce złożyć pocałunek na policzku leżącej w trumnie babci. Stało się to przyczyną poważnej choroby dziewczynki, która doznała rozdwojenia jaźni. Niewiarygodne, że niektórzy rodzice stawiają swoje dzieci w tak niezrozumiałych dla nich sytuacjach, wywołujących emocjonalny wstrząs.

Między snem a śmiercią są też inne powiązania. Często mówi się o śmierci jako "długim śnie". Lekarze stwierdzili u zaskakująco wielu pacjentów związek lęku przed śmiercią z lękiem przed zaśnięciem. Przed laty dzieci uczyły się modlitwy, w której prosiły Boga, aby wziął ich duszę, jeśli śmierć przyjdzie do nich we śnie. Działanie modlitwy rozwinęło się w podświadomą sugestię, która wciąż działała, choć byli już dorosłymi ludźmi.

Bezsenność może wynikać też z potrzeby identyfikacji z którymś z rodziców lub z inną bliską osobą, która na nią cierpiała. Powodem tej dolegliwości może być również potrzeba wymierzenia sobie kary. Bezsenność dotyka także tych, których często męczą nocne koszmary.

### **Autoterapia ujawnia przyczynę**

Trzeba rozważyć wszystkie ewentualne przyczyny choroby. Jeśli uznamy, że nasz strach nie ma żadnej konkretnej przyczyny, może zniknąć. Osoba dorosła, który uświadomi sobie, jak wpłynęła na nią modlitwa w dzieciństwie, zrozumie, że między snem a śmiercią nie ma żadnego związku. Czasem trzeba powrócić myślami do chwili, kiedy przeżyliśmy bezpośredni kontakt ze śmiercią, aby odreagować uczucia związane z tym przeżyciem. Dopiero wtedy stracą one swoje negatywne działanie.

Sen można przywołać, stosując odpowiednią sugestię. Jednak najlepszą metodą zwalczania bezsenności jest autohipnoza, którą zawsze zalecam moim pacjentom. Autohipnozie należy poddać się, leżąc już w łóżku. Doskonale nadaje się do tego następująca sugestia: "Za kilka chwil zasnę głęboko i odpocznę. Przez całą noc chcę spokojnie spać". Po tych słowach najlepiej skoncentrować swoje myśli na czymś miłym, zupełnie nie związanym ze snem. Wyrażenie "za kilka chwil" albo słowo "wkrótce" są nieokreślone. Dlatego trochę potrwa, zanim zaśniesz. Tym samym dajesz sugestii, która wpływa na podświadomość, czas na zadziałanie. Nieustanne myślenie o próbie zaśnięcia nie pomaga, lecz wręcz uniemożliwia nocny odpoczynek. Im bardziej będziesz wierzył, że metoda ta pozwoli ci zasnąć, tym szybciej wywoła ona pożądaný skutek.

Cel ten można osiągnąć też przez powtarzanie sobie, że brak snu wcale nie jest uciążliwy, nieprzyjemny, a już na pewno nie jest niebezpieczny. "I jeśli nawet przez jakiś czas nie zasnę, to leżąc, mogę również wypocząć. Cóż to szkodzi, jeśli zasnę po dwóch godzinach? To całkiem bez znaczenia. W końcu i tak zasnę". Jeśli będzie ci obojętne, jak szybko zaśniesz, i nie będziesz podejmował specjalnego wysiłku, żeby to osiągnąć, zapewne szybko zapadniesz w sen. Odwrotne działanie nie ma w tym przypadku zastosowania. Przekonasz się, że jednak możesz spać, choć nie tak długo i dobrze, jak chciałbyś, uwolnisz się od lęku przed bezsennością.

### **Ciągle się budziła**

Jedna z moich pacjentek, nazwijmy tu ją Ewą, była osobą, która bez kłopotu zasypiała, ale za to wkrótce budziła się i nie mogła ponownie zasnąć. Spała co prawda kilka godzin, jednak kiedy jej mąż wstawał do pracy około szóstej rano, budziła się. Gdy wychodził, znowu zasypiała i spała do dziewiątej. Nie działało się tak tylko w weekendy, mąż wtedy nie pracował.

Ewie wydawało się, że wystarcza jej parę godzin snu. Czuła się zadowolona i nie narzekała na zdrowie. Nie lubiła jednak leżeć i czekać, aż przyjdzie sen. Mąż Ewy kładł się wcześniej, ona zaś jeszcze czytała książkę lub oglądała telewizję. Potem szybko zasypiała, ale po dwóch, trzech godzinach znowu się budziła i prawie do rana przewracała z boku na bok. Myśląc intensywnie o rozmaitych życiowych problemach, zamartwiała się nimi. Mówiono jej, że przesadza i że powinna z tym walczyć. Poradziłem jej, aby każdego wieczoru przed położeniem się spać spisała listę spraw, które sprawiają jej na co dzień najwięcej kłopotów, a kiedy się przebudzi, ma o którymś z nich usilnie myśleć. Zamierzone wyolbrzymianie kłopotów jest bowiem dobrą metodą na pozbycie się męczących przyzwyczajzeń. Po dwóch czy trzech próbach, kiedy celowo się zamartwiała, cała sytuacja wydała jej się najpierw bardzo trudna, a w końcu po prostu śmieszna.

Żeby ustalić inne przyczyny problemu pacjentki ze snem, zadałem jej podświadomości następujące pytania:

Pytanie: Czy istnieje jeszcze inny powód, który każe ci budzić się w środku nocy?

Odpowiedź: (wahadełko) Tak.

Pytanie: Czy istnieje więcej niż jeden powód?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy istnieją więcej niż dwa powody?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy chcesz sama siebie ukarać tym, że nie śpisz? Czy stan ten jest szczególnie nieprzyjemny?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy bezsenność spowodowana jest jakimś strachem?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy boisz się złych snów?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy boisz się, że podczas snu możesz umrzeć?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Strach ten ma przyczynę. Czy kiedy byłaś dzieckiem, zmarł jakiś krewny, a tobie powiedziano, że zasnął?

Odpowiedź: (słowna) Tak, przypominam sobie pogrzeb mojej babci, miałam sześć lat. Bałam się, widząc ją w trumnie, mówiono mi, że babcia śpi.

Pytanie: Czy to przeżycie z dzieciństwa ma coś wspólnego z tym, że budzisz się w nocy?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy twoja bezsenność ma jeszcze inną przyczynę?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy budzisz się z jeszcze innego powodu?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy możesz określić, jaki to powód?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy to czemuś służy?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy ma to związek z jakimś wcześniejszym przeżyciem?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy ktoś z twojej rodziny cierpiał na bezsenność? Czy identyfikujesz się z kimś, kto cierpiał na tę dolegliwość?

Odpowiedź: Nie.

Pacjentka musiała odpowiedzieć jeszcze na kilka innych pytań, a mimo to nie udało się ustalić powodu jej dolegliwości. W końcu powiedziałem jej, że kiedy policzę do trzech, ona przypomni sobie drugi powód. Tak też się stało. Powiedziała: "Wiem już. Myślę, że chcę uniknąć fizycznych zbliżeń z moim mężem. Nigdy nie czerpałam z tego przyjemności. Chyba jestem oziębła. Nienawidzę, kiedy zbliża się do mnie, a lubi robić to w nocy. Myślę, że budzę się dlatego, żeby nie mógł mnie zaskoczyć i żebym zawsze mogła znaleźć jakąś wymówkę".

Po kilku wizytach w moim gabinecie Ewie udało się uwolnić od oziębłości, a potem mogła już spokojnie zasypiać.

## **PODSUMOWANIE**

Choroby uwarunkowane stanem emocjonalnym pacjenta są często formą obrony organizmu. Choroba powstaje zazwyczaj poza naszą wiedzą, dlatego podświadomość początkowo sprzeciwia się każdemu leczeniu. Opór ten można jednak pokonać i skorygować nastawienie podświadomości, gdy tylko zostaną odkryte przyczyny choroby. Celem tego działania nie jest jednak zniszczenie mechanizmu obronnego, lecz spowodowanie, żeby nie był on potrzebny.

Stosowanie metody ideomotorycznej pozwala dowiedzieć się, jakie są podświadome przyczyny dolegliwości. Przy niemal każdej chorobie psychosomatycznej odgrywa rolę przynajmniej jeden, a częściej kilka z podanych tu czynników. Siedem kluczy to:

1. Wewnętrzny konflikt
2. Motywacja
3. Działanie sugestii
4. Mowa ciała
5. Identyfikacja
5. Wymierzanie sobie kary
7. Wcześniejsze przeżycia.

Kiedy stwierdzisz już, który z tych czynników jest przyczyną twoich cierpień, oznacza to, że zrobiłeś najważniejszy krok do wyleczenia.

Teraz wiesz już, jak powstają depresje. Lekkie stany załamania można łatwo pokonać, gdy odkryje się ich przyczyny. W poważnych przypadkach powinieneś skorzystać raczej z pomocy psychiatry.

W rozdziale tym dowiedziałeś się również, jak za pomocą autohipnozy zwalczać bezsenność. Najpierw jednak musisz ustalić jej przyczyny, zadając swojej podświadomości odpowiednie pytania. Większość ludzi, którzy cierpią na bezsenność, może ją zwalczyć przez wprowadzenie się w hipnozę tuż przed snem i stosowania sugestii, że "za kilka chwil" zasną. Wkrótce zasypianie przestanie być problemem.

### **Zwycięstwo nad strachem i fobią**

Każdego człowieka opanowuje czasem strach, którego nie można nazwać stanem neurotycznym, ma bowiem uzasadnione powody, jest mechanizmem obronnym. Taką samą funkcję spełnia również zwykły lęk bez określonej przyczyny. Jeślibyś przeprowadziłbyś wśród przyjaciół i znajomych ankietę, przekonałbyś się, że mało kto jest wolny od uczucia strachu.

Stany natrętnych lęków nazywane są w psychologii fobiami. Wśród nich wyróżnia się: akrofobię (lęk wysokości), klaustrofobię (strach przed zamkniętymi pomieszczeniami), agorafobię (strach przed otwartą przestrzenią), zoofobię (strach przed zwierzętami), hydrofobię (strach przed wodą). Istnieją oczywiście jeszcze inne fobie, ale wymienione tu spotyka się najczęściej. Fobia to określenie bardzo silnego, irracjonalnego strachu. Dobrym tego przykładem jest spotykany często strach przed węzami. Tymczasem tylko niektóre gatunki tych zwierząt są jadowite. Większość to niegroźne gady, a mimo to ludzie ich unikają. W skrajnych przypadkach panikę może wywołać nawet wąż na obrazku czy fotografii. Ten silny, trudny do wytłumaczenia strach nazywany jest właśnie fobią.

#### **Jak powstają fobie**

Nerwicowe lęki przenosimy często na inne sytuacje lub przedmioty. Dzieje się tak, gdy strach jest na tyle silny, że już sama myśl o czymś obezwładnia. Próbuje się wtedy znaleźć dla naszej fobii inny obiekt, wyrażający ukryty w nas lęk. Ten rodzaj fobii występuje jednak rzadko. Dużo częściej spotykamy fobie o charakterze odruchu warunkowego, który powstał w wyniku wcześniejszego przeżycia, pochodzącego najczęściej z dzieciństwa. Czasem zdarza się, że dzieci zamykają podczas zabawy swojego kolegę w ciemnej szafie lub innym małym, ciasnym pomieszczeniu. Nietrudno się domyślić, że w takiej sytuacji dziecko łatwo może się przerazić.

Zaskakujące, jak często rodzice i w ogóle dorośli wymierzają dzieciom karę, zamykając je w małych, ciemnych pomieszczeniach. Nie zdają sobie sprawy, że następstwem tego może być nie tylko klaustrofobia, ale i strach przed ciemnością. Fobię nie zawsze da się zwalczyć. Niekiedy trwa przez

całe życie. Wystarczy, że raz przestraszymy się wody, a strach ten może towarzyszyć nam przez lata, nawet do końca życia. Potwierdzają to osoby, które już raz się topiły.

Podobny przypadek miałem z moją córką, wówczas czteroletnią, która uwielbiała przebywać w wodzie, mimo że nie potrafiła jeszcze pływać. Któregoś razu bawiła się nad brzegiem morza z dużą starszą koleżanką i weszła z nią do wody. Duża fala niespodziewanie zabrała piasek spod nóg koleżanki i kilka razy ją przewróciła. Dziecko napiło się wody i chwyciło łapczywie powietrze. Obie śmiertelnie się przeraziły, mimo że nic złego się nie stało. Moja córeczka płakała, a potem przez długi czas wzbierała się przed kąpielą, i w basenie, i w morzu.

Dwa lata później była już na tyle duża, że mogła poddać się hipnozie. Pozwoliłem jej wrócić do wydarzenia nad morza i kazałem je ponownie przeżyć. Nie reagowałem na jej płacz i prośby, żebym przestał. Konfrontacja z tym zdarzeniem uwolniła ją od strachu, który od czasu tamtej przygody jej nie opuszczał. Kiedy ostatnio opowiadała mi tę historię, śmiała się na samą myśl o tym wydarzeniu. Bez hipnozy silny lęk przed wodą towarzyszyłby jej prawdopodobnie do końca życia.

### **Samodzielne uwolnienie się od fobii**

Przez samoleczenie możesz uwolnić się również od fobii (nie dotyczy to fobii, które powstały wskutek przeniesienia). Najważniejsze to poznać przeżycie, które ją wywołało. Wszystkie negatywne uczucia związane z lękiem trzeba odreagować. Nie wystarczy tylko wrócić do tego zdarzenia pamięcią. Psychoterapeuta nakazuje pacjentom przeżywać je kilkakrotnie. Początkowo strach jest bardzo duży. Potem napięcie nerwowe wprawdzie utrzymuje się, ale nie jest już tak silne. Całe zajście powinno być odtworzone parokrotnie, aż strach ustąpi. Zazwyczaj wystarczą trzy, cztery razy. Kiedy wszystkie uczucia zostaną rzeczywiście odreagowane, fobia zniknie.

Stan, w którym jesteśmy uwolnieni od przykrych uczuć i nie uświadamianych kompleksów, w psychologii nazywa się "katharsis" lub odreagowanie. Napięcie nerwowe wywołują zdarzenia, które doprowadzają do powstania fobii. Katharsis ma działanie oczyszczające.

### **Odkrycie przeżyć wywołujących strach**

Fobie leczy się również przez autohipnozę. Polega to na wielokrotnym przeżywaniu w myślach przykrego zdarzenia. Najpierw trzeba je osadzić w czasie i ustalić jego miejsce. Jeśli zostało zapomniane i wyparte do podświadomości, można je przywołać, stosując metodę ideomotoryczną.

Zanim jednak spróbujesz sobie przypomnieć to zdarzenie, powinienes zadać podświadomości pytanie: "Czy mogę to zdarzenie jeszcze raz bezpiecznie przeżyć?" Najprawdopodobniej otrzymasz odpowiedź twierdzącą. Zdarza się jednak, że podświadomość odmówi, wtedy nie staraj się na siłę tego zmienić. Być może twoja psychika jest teraz za słaba, aby mogła jeszcze raz te przykre chwile przeżyć.

Dr Joseph Wolpe zaleca uwolnienie się od fobii metodą odhamowania, która polega na kilkakrotnym przeżywaniu lęków. Najpierw pacjent powinien spisać na kartce wszystko, co napawa go strachem, z wyjątkiem sytuacji, które przerażają każdego człowieka, np. napad. Następnie musi stworzyć z tego listę, uwzględniając siłę lęku. Najgroźniejsze sytuacje powinny znaleźć się na początku listy, a potem kolejno te, które wywołują mniejszy lęk.

### **Wypracuj w sobie obojętność wobec nieprzyjemnych sytuacji**

Dr Wolpe proponuje swoim pacjentom, aby zanim poddadzą się hipnozie, całkowicie się odprężyli. Dopiero wtedy można wydać polecenie ponownego przeżycia któregoś lęku z listy. Ważne jest, aby zaczynać od końca, ponieważ przy lękach z początku listy napotykamy silny opór. W ten sposób wracamy do faktów, które napawają nas co prawda lękiem, ale nie jest to jeszcze prawdziwy strach. Każdemu z nich poświęcamy zaledwie kilka sekund.

Jeden z pacjentów dr. Wolpe'a bał się pogrzebów. Podczas hipnozy lekarz kazał mu najpierw przyjrzeć się zmarłemu człowiekowi z odległości 200 metrów, potem z bliska spojrzeć na karawan pogrzebowy, by w końcu mógł stanąć nad grobem i przyglądać się spuszczeniu trumny. Każdą scenę pacjent powtarzał kilkakrotnie i za każdym razem jego lękowa reakcja była dużo słabsza. Na koniec uwolnił się od znikomego już strachu przed pogrzebami.

Podczas kolejnych posiedzeń dr Wolpe przechodził do coraz bardziej nieprzyjemnych przeżyć z przeszłości, przywołując je w ten sam sposób. Dzięki temu wielu jego pacjentów pozbyło się obezwładniającego ich często strachu. Terapeuta zawsze jednak podkreślał, że warunkiem leczenia jest całkowite odprężenie pacjenta. Tylko wtedy możliwe jest osiągnięcie pozytywnych rezultatów. Co prawda, bez hipnozy można również osiągnąć podobne wyniki, ale trwa to zdecydowanie dłużej.

Samoleczenie pozwala także na pokonanie stanów lękowych i fobii. Najlepiej leczy się je przez ustalenie ich przyczyny i przywołanie w pamięci przeżyć, które je wywołały. Do korzeni zła dojdziemy najszybciej, zadając podświadomości odpowiednie pytania. Ich przykłady znajdziesz później w kilku opisanych historiach chorób. Jeśli w przypadku lęku chodzi o więcej niż jedno przeżycie, najpierw trzeba zająć się tym, które nastąpiło wcześniej. Kiedy odreagujemy negatywne uczucia związane z jednym zdarzeniem, można szukać przyczyn następnego, aż wreszcie uwolnimy się od wszystkich męczących nas fobii.

### **Przezwyciężenie oporu**

Kiedy natrafisz na podświadomy opór i nie będziesz mógł poznać sytuacji, której w pamięci poszukujesz, zastosuj metodę dr. Wolpe'a. Po wyzwoleniu się od niewielkich lęków będziesz wiedział, jak dotrzeć do zdarzeń, które spowodowały twoją fobię. Odtworzysz ją w wyobraźni i ponownie przeżyjesz.

Przezwyciężanie strachu i uwalnianie się od niego w momencie jego powstania polega na wywoływaniu silnego emocjonalnego poruszenia. Kiedy ktoś odczuwa treść i boi się publicznie występować, nie robi tego, dopóki nie zmusi go do tego motywacja silniejsza od strachu.

Na przykład uczeń wyrecytuje wiersz, ponieważ jest to warunek zdania egzaminu. Tylko dlatego zdobędzie się na odwagę, że jego motywacja jest silniejsza od strachu. Kiedy zacznie mówić, strach będzie stopniowo zmniejszał się, aż całkowicie zniknie. Lepszą metodą leczenia byłoby, oczywiście, odkrycie przyczyn strachu jeszcze przed publicznym wystąpieniem.

Fobie powstają przede wszystkim w wyniku wcześniejszych przeżyć, lecz niekiedy również w wyniku sugestii. Dziecku bardzo łatwo wmówić strach. Wystarczy, że któreś z rodziców zareaguje paniką na jakąś sytuację, a dziecko natychmiast przejmie tę reakcję. Dzieje się tak po części w wyniku potrzeby identyfikacji z którymś z rodziców, a po części pod wpływem sugestii, której każdy młody człowiek łatwo ulega. Jeśli ojciec lub matka boją się, dziecko natychmiast wyczuwa, że sytuacja jest niebezpieczna i też zaczyna odczuwać strach. Prawie zawsze błędnie ocenia się sytuację jako niebezpieczną.

### **Fobia związana z lataniem**

Fobie mogą rozwinąć się u dorosłego tak samo łatwo jak u dziecka. Podczas jednego z sympozjów poświęconych hipnozie, na którym demonstrowano rozmaite techniki hipnotyczne, jeden z obecnych tam lekarzy, dr Johnson, poddał się eksperymentowi wyjaśniającemu powstawanie fobii. Opowiedział on, że podczas ostatniej wojny służył w lotnictwie, odbył wiele bojowych lotów i nigdy nie był ranny. Ogromnie lubił latać. Któregoś razu cudem uniknął zestrzelenia. Mimo grozy sytuacji udało mu się wtedy szczęśliwie wylądować, ale nie wywarło to na nim specjalnego wrażenia. Po wojnie dłuższy czas nie latał i kiedy potem usiadł za sterami pasażerskiego samolotu, poczuł strach. Od tego czasu nie postawił nogi na pokładzie, ponieważ doznawał, jak twierdził, klaustrofobicznego lęku – bał się zamkniętego pomieszczenia. Pytania ideomotoryczne pomogły ustalić, że jego fobia została wywołana bardzo niemiłym zdarzeniem. Szybko okazało się, że chodzi tu o wyparte do podświadomości wspomnienie lotu podczas bardzo złej pogody. W hipnozie lekarz wrócił do tamtej chwili i ponownie ją przeżył.

Zaraz po zakończeniu wojny dr Johnson dostał rozkaz lotu z Teksasu do Seattle, gdzie właśnie miał zakończyć wojskową służbę. Za lot odpowiadał nie on (dr Johnson był tylko kapitanem), lecz pewien major. Gdy lecieli nad Idaho, samolot znalazł się w samym środku strasznej burzy. Inne maszyny znajdujące się w powietrzu chciały wyminąć burzę, ale major rozkazał przedzierać się przez pioruny. Bał się, że nie wystarczy im paliwa na tak daleką trasę. Tymczasem pogoda okazała się gorsza, niż oczekiwano. Samoloty straciły ze sobą kontakt. Wylądowania były bardzo silne i dr Johnson bał się, że piorun trafi w kołcu w jego samolot, który nieustannie wpadał w powietrzne dziury, co wywoływało bardzo nieprzyjemne turbulencje. W końcu stracił panowanie nad samolotem i wyskoczył ze spadochronu. Był mocno potłuczony. Później dowiedział się, że jeden z jego kolegów zginął, bo maszyna rozbiła się na skale, a dwóch innych musiało skakać ze spadochronem.

Do Seattle dr Johnson wrócił pociągiem. Został zwolniony z wojska i już nigdy więcej nie latał. Nigdy nie łączył swojej fobii z tym właśnie wydarzeniem. Teraz jednak okazało się, że był to jej główny powód, a wcześniejszy wypadek, podczas którego omal nie został zestrzelony, miał drugorzędne znaczenie. Kiedy podczas hipnozy przeżywał ponownie nieszczęsną burzę, przejawiał mocne zdenerwowanie, lecz po wielokrotnym powtórzeniu tego zdarzenia uspokoił się i rozluźnił. Kilka miesięcy później kupił samolot i znowu odnalazł radość w lataniu.

Dr Johnson nie wyparł z pamięci swojego wspomnienia, ale też nie przypuszczał, że może ono mieć związek ze strachem przed lataniem. Żeby nie myśleć o tym, zaczął określać swój stan jako klaustrofobię, chociaż w zamkniętym pomieszczeniu nie odczuwał wcale lęku. Jest to zachowanie bardzo typowe dla podświadomości, gdy ucieka ona od nieprzyjemnego, przykrego przeżycia, odwracając od niego w ten sposób uwagę. Uważam, że prawdopodobnie jeszcze jedno zdarzenie mogło w tej historii odegrać znaczącą rolę. Przypuszczam, że dr Johnson musiał w dzieciństwie zostać przez kogoś upuszczony na ziemię. Kuracja hipnozą w każdym razie wystarczyła do pozbycia się fobii. Moim zdaniem, fobia najczęściej bierze się z jakiegoś przykrego zdarzenia z dzieciństwa.

## **PODSUMOWANIE**

Strach to zjawisko zupełnie normalne. Jednak gdy objawia się w skrajnej, irracjonalnej formie, mówimy, że mamy do czynienia z fobią.

Metodę dr. Wolpe'a można wykorzystywać podczas samodzielnego leczenia stanów lękowych, jednak nie przy silnych fobiach. Fobie występują dosyć często i niewykluczone, że cierpisz na którąś z nich. Nie są to groźne stany, bez trudu można uniknąć sytuacji, w których występują, np. kiedy cierpisz na klaustrofobię i boisz się wejść do windy, korzystasz ze schodów.

Zazwyczaj fobie biorą się z jakiegoś wydarzenia z dzieciństwa. Dzięki opisanym tutaj metodom dają się łatwo przezwyciężyć. Najpierw ustal przyczynę strachu, potem powróć w myślach do wydarzenia, w którym on wystąpił, i przeżywaj je dotąd, aż poczujesz, że odreagowałeś wszystkie związane z nim negatywne uczucia. Zawsze pytaj podświadomość, czy wolno ci powrócić do minionych chwil. Rzadko co prawda otrzymasz negatywną odpowiedź, ale może się tak zdarzyć, ponieważ niektóre sytuacje mogą być dla twojej psychiki zbyt silnym przeżyciem, abyś mógł do nich powrócić. Wtedy nie rób nic na siłę. Prawdopodobnie i tak nie byłbyś w stanie przypomnieć sobie tego zdarzenia, a zrezygnowanie z dociekań stanowi dodatkowy środek bezpieczeństwa.

Większość stanów lękowych i fobii można wyleczyć, stosując samoleczenie. W przypadku głęboko zakorzenionej, neurotycznej fobii konieczna jest pomoc specjalisty!

## **Młody wygląd i szczupła sylwetka bez diety**

Czynniki emocjonalne i psychologiczne mogą wywołać wiele różnych dolegliwości. Zajmę się teraz tylko najczęściej występującymi. Nie zawsze wiadomo, dlaczego te same czynniki u jednej osoby wywołują np. chorobę skóry, u innej niekorzystnie wpływają na system trawienny, a u jeszcze innej zakłócają prawidłową pracę dróg oddechowych. W tym rozdziale postaram się omówić częsty problem nadwagi, której nie można nazwać chorobą. Zazwyczaj jednak nadwaga jest uwarunkowana zaburzeniami emocjonalnymi.

### **Zbędne kilogramy**

Rezultatem spożywania częstych i zbyt obfitych posiłków jest nadmiar kilku, kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu kilogramów. Każdy przypadek nadwagi to splot różnych czynników i okoliczności. Łatwo jest zrzucić parę kilogramów, jeśli podejmie się stanowczą decyzję o schudnięciu. Znacznie trudniej pozbyć się kilkunastu albo kilkudziesięciu. Wymaga to leczenia psychoterapeutycznego. Jeśli okaże się, że nadwaga spowodowana jest zaburzeniami hormonalnymi, trzeba szukać pomocy lekarza. Wcześniej uważano, że tylko 2% wszystkich przypadków nadwagi powoduje właśnie ten typ zaburzeń. W ostatnich latach uważa się jednak, że są to znacznie częstsze przypadki.

Jeśli chcesz zrzucić kilka kilogramów, niepotrzebne jest specjalne leczenie, lecz jedynie właściwa dieta, autosugestia i silna wola. Postaram się omówić teraz przypadki sporej nadwagi.

Właściwa dieta może czasem doprowadzić do wymarzonego rezultatu, nawet jeśli nadwaga ma podłoże nerwicowe. Lekarz przepisuje zazwyczaj otyłemu pacjentowi leki na przyspieszenie przemiany materii. Same leki jednak nie wystarczą. Pacjent musi przejść na dietę wysokobiałkową i ograniczyć wielkość posiłków. Właściwa dieta nie dostarcza organizmowi zbędnych kalorii. Ścisłe stosując taką dietę, pacjent traci przez pewien czas na wadze, ale kiedy tylko ją przerwie, kilogramy znowu wracają. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy dieta trwała dłuższy czas. Mało wytrzymały pacjent prawie zawsze po jakimś czasie wraca, niestety, do starej wagi. Może to zdarzyć się po kilku miesiącach albo nawet po roku i jest nieuniknione.



Zmniejszonej wagi nie da się zachować długo i pacjenci są tym często rozczarowani i zniechęceni. Jaki jest tego powód? Otóż uwaga nasza jest skupiona na leczeniu otyłości jako objawu, a nie na jej przyczynach. Efekt kuracji zależy od tego, czy usunie się przyczynę niewłaściwego odżywiania.

Jeśli chcesz sam zmniejszyć swoją wagę, powinieneś zasięgnąć porady lekarza, który powie ci, jak szybko możesz zrzucić zbędne kilogramy. Przepisze ci poza tym środki zmniejszające apetyt. Pomagają one przetrwać początek kuracji. Twoim podstawowym zadaniem jest najpierw odkrycie, dlaczego za dużo jesz. Jeśli znasz już przyczynę, możesz całkowicie ją usunąć albo zminimalizować jej działanie. Nadwaga zniknie, ale pamiętaj, że zgrabną sylwetkę utrzymasz tylko wtedy, jeśli na trwałe zmienisz swoje nawyki żywieniowe.

### **Dlaczego jesz za dużo?**

Istnieje wiele przyczyn otyłości. Kilka z nich dotyczy właściwie wszystkich przypadków. Jemy, ponieważ jest to niezbędne do normalnego funkcjonowania. Często jednak zdarza się, że nie potrafimy się kontrolować i nakładamy na talerz zbyt duże porcje. Trudno nam to opanować.

Osoby z nadwagą mówią, że nie mają silnej woli. Tymczasem nie brakuje jej nikomu. Tylko że bywa ona za słaba.

Problem otyłości pojawia się zazwyczaj już w dzieciństwie. Dziecko, które właśnie jest nieszczęśliwe bądź nie dopisuje mu humor, odczuwa głód. Wystarczy, że coś zje i już ma lepsze samopoczucie. Powstaje odruch warunkowy – jedzenie kojarzy się dziecku z powrotem dobrego samopoczucia, podobnie jak działo się to u psów Pawłowa, które słysząc dzwonek, odczuwały głód.

Osoby z nadwagą są z reguły nerwowe. W sytuacjach stresowych otwierają natychmiast lodówkę, by wyjąć z niej coś smakowitego. "Kiedy jem, czuję się lepiej" – mówią. Nie jest to jednak myślenie świadome. W takiej sytuacji działa podświadomość, która zmusza do takiego zachowania. Podobnie zresztą reagują ludzie, którzy w chwili zdenerwowania sięgają po papierosa. To tak jak niemowlę, które ssie kciuk, zaspokajając potrzebę ruszania buzią. Palacz wierzy, że papieros go uspokoi. Tymczasem jest to niesłuszne przekonanie, ponieważ nikotyna zwiększa jedynie nerwowość. Jeśli palisz, na pewno zauważyłeś, że po wypaleniu jednego papierosa w nadziei ukojenia nerwów sięgalesz zaraz po następnego.

Wyróżnia się siedem najczęściej występujących przyczyn nadwagi. Na początku zajmiemy się motywacją.

Zdarza się często, że kobiety odmawiają mężowi współżycia, ponieważ wstydzą się swojej nadmiernej wagi. Prowadzi to wcześniej czy później do seksualnej oziębłości, co powoduje, że kobieta staje się nieatrakcyjna, nie tylko dla swego męża, ale i dla innych mężczyzn. Kobieta niekochana, której seksualne potrzeby nie są zaspokajane, szuka często zaspokojenia w jedzeniu. Zajada się wtedy słodyczami, a na talerz nakłada sobie podwójne porcje.

Podobna sytuacja występuje u dzieci odrzuconych przez rodziców. Maluchy szukają pocieszenia w słodyczach, czego konsekwencją jest oczywiście nadmiar kilogramów. Czasem też identyfikują się z rodzicami, którzy mają problemy z nadwagą. Istnieje co prawda dziedziczna skłonność do otyłości, ale w większości wypadków jest jednak bardziej prawdopodobne, że chodzi tu o podświadomą potrzebę naśladowania matki lub ojca.

Przyczyną otyłości może być też sugestia, którą dziecko podświadomie rejestruje, słysząc: "Musisz zjeść do końca to, co masz na talerzu", "Nie wolno ci nic zostawić". "Deser dostaniesz dopiero po jedzeniu" czy "Musisz jeść, żebyś był duży i silny". Takie i podobne stwierdzenia padają zwłaszcza wtedy, gdy dziecko nie ma apetytu, co przysparza zmartwień wielu rodzicom.

Również kompleks niższości i brak poczucia własnej wartości mogą mieć wpływ na powstanie otyłości oraz na utrzymywanie się jej przez dłuższy czas. Nieakceptowanie własnego wyglądu uniemożliwia jakąkolwiek zmianę naszej fizyczności. Konsekwencją tego jest niechęć do samego siebie, a nawet wymierzanie sobie kary.

Pamiętaj, że samoleczenie wymaga wydobycia od podświadomości informacji o przyczynach nadwagi. Nie zapominaj też, że bardzo ważną częścią leczenia jest sugestia.

### **Nie potrzebujesz żadnej diety!**

Jeśli chcesz pozbyć się tylko paru kilogramów, nie stosuj żadnych wyrzeczeń. Słowo dieta brzmi okropnie dla każdego, kto nieraz próbował się odchudzać. Znasz pewnie wszystkie diety, często ich próbowałeś, niekiedy nawet udawało ci się zgubić kilogram czy dwa. Jednak już sama myśl o diecie

odrzuca. Rzadko kto chętnie poddaje się męczącej diecie. Jeśli jednak chcesz sam zrzucić nadwagę, nie jest potrzebna ci żadna dieta. Wystarczy niekiedy, że zmienisz swoje żywieniowe przyzwyczajenia.

Natura obdarzyła nas zmysłem smaku, abyśmy mogli delektować się jedzeniem. Dzięki nim jedne potrawy smakują nam bardziej, inne mniej. Wszystko, co masz na talerzu, może sprawiać ci przyjemność. Staraj się jednak wybierać potrawy zawierające białko, unikaj węglowodanów, tłuszczów zwierzęcych i słodczy.

Dr Leonid Kotkin (Jedz, myśl i bądź szczupły, Ariston Verlag, Genewa) twierdzi, że powinno się spożywać tylko tłuszcze nienasycone (roślinne). Zaleca również ograniczenie ilości spożywanych węglowodanów.

Łatwo możesz ustrzec się przed niechęcią do diety. Powtarzaj w myślach jak najczęściej, że nikt cię do diety nie zmusza. Wmów sobie, że jeśli chcesz, możesz nawet przytyć, ale nie byłoby to ani rozsądne, ani pożądane.

Schudniesz, ponieważ jest to kwestia racjonalnego myślenia i takie jest twoje głębokie pragnienie. Nikt nie wymaga od ciebie, żebyś nigdy już nie tknął czekolady czy słodkiego deseru. Możesz jeść słodczy, tylko nieco rzadziej niż dotychczas. Nie odmawiaj sobie niczego. Wystarczy, że będziesz jadł rozsądnie i trochę inaczej niż dotąd.

### **Powody, dla których chcesz schudnąć**

Jeśli chcesz zmniejszyć swoją wagę, bardzo ważne jest, żebyś uświadomił sobie motywy swojej decyzji. Twoja podświadomość lepiej je zapamięta, jeśli spiszesz je na kartce. Na pierwszym miejscu powinieneś umieścić argumenty zdrowotne. Wszystkie statystyki pokazują, że nadwaga skraca życie. Powiedzenie, że niektórzy widelcem wykopują sobie grób, wcale nie jest śmieszne, raczej żałośnie prawdziwe.

Nadwaga zmusza organizm do dodatkowego wysiłku. Czy nie byłbyś zmęczony, gdybyś musiał nosić w rękę przez cały dzień dziesięć albo dwadzieścia kilogramów? Dźwiganie dodatkowych, niepotrzebnych kilogramów tłuszczu jest przecież wysiłkiem, który nadmiernie obciąża organizm.

Drugie miejsce na liście powinien zająć twój wygląd zewnętrzny, o który każdy ma obowiązek dbać. Są kraje, gdzie kobiety o obfitych kształtach postrzegane są jako uosobienie piękna. W kulturze zachodniej podziw budzą jednak kobiety szczupłe i wysportowane. Poza tym zgrabna sylwetka powoduje bardzo dobre samopoczucie, a przecież do tego wszyscy dążą. Nadwaga natomiast wpływa negatywnie na wiele aspektów naszego życia.

### **Zmień swoje nawyki**

Ludzie, którzy cierpią na nadwagę, często objadają się nieświadomie. Postaraj się jeść wolno, nie śpiesz się. Im dłużej trzymasz kęs w ustach i staranniej go żujesz, tym bardziej możesz delektować się smakiem potrawy. Jeśli będziesz jadł w taki sposób, niebawem zauważysz, że potrzebujesz w ciągu dnia naprawdę niewielkiej ilości jedzenia.

Większość z nas zjada wszystko, co ma na talerzu. Staraj się jednak nakładać na talerz małe porcje. Gdy będziesz nadal głodny, możesz przecież sobie dołożyć, ale zobaczysz, że rzadko ci się to zdarzy.

Nie myśl o tym, że możesz obrazić gospodynię, jeśli nie zjesz wszystkiego, co masz na talerzu. Jedną z lepszych metod przybrania na wadze jest podjadanie między posiłkami i tuż przed pójściem spać. Najlepiej zapomnij od razu, że kiedykolwiek to robiłeś. Gdy czujesz się głodny między zasadniczymi posiłkami to znak, że obniżył ci się poziom cukru we krwi. Zjedz więc coś niskokalorycznego!

### **Czerwona szmatka ostrzega**

Dobłą metodą zniechęcania się do pojadania między posiłkami jest czerwona szmatka powieszona na przykład na lodówce. Spełnia ona rolę znaku ostrzegawczego, który przypomina: Zamknij drzwi! Nie jedz!

Podczas stosowania diety bardzo często się ważymy. Lepiej jednak tego nie robić częściej niż raz na tydzień. Najlepiej, jeśli swoją wagę będziesz kontrolował co czternaście dni, zawsze o tej samej porze.

Jeśli stwierdzisz, że ktoś je dużo więcej niż ty, to pamiętaj, że każdy organizm potrzebuje innej ilości jedzenia. Jedząc to samo, jedna osoba przytyje, inna zrzuci zbędne kilogramy. Nie można tego tłumaczyć tylko fizyczną aktywnością.

Jeżeli będziesz stosował sugestię schudnięcia, możesz nakłonić podświadomość do odczuwania mniejszego zapotrzebowania na energię pochodzącą ze spożywanych potraw. Zasugeruj sobie, że twój organizm będzie przyjmował dokładnie tyle jedzenia, ile potrzebuje i ani grama więcej. Nikt, co prawda, nie dowiódł, że podświadomość może kontrolować trawienie, ale jest całkiem prawdopodobne, że kieruje ona tymi procesami naszego organizmu.

Jeśli chcesz pokonać swój nadmierny apetyt sugestią, musisz uświadomić sobie powód, dla którego to robisz. Najlepiej ustal jasno, do jakiego celu dążysz. Niech będzie to ostateczna waga, jaką chcesz osiągnąć. Podejmij następnie mocne postanowienie, że nic cię od tego nie odwiedzie.

Gdy uświadomisz sobie, że zdenerwowanie zawsze zmusza cię do jedzenia, możesz temu przeciwieć zaradzić. Teraz nawet już wiesz jak. Na pewno zdarzą się sytuacje, w których będziesz musiał zmagać się z pokusami i przeciwnościami losu; dobry obiad przygotowany przez męża, deser w kawiarni, i już przybył ci kilogram w ciągu ostatniego tygodnia. Nie pozwól się jednak zniechęcić. Potraktuj to jak coś przejściowego i staraj się wytrwale dążyć do wymarzonej wagi. A kiedy już ją osiągniesz, stan ten możesz utrzymywać, stosując odpowiednią sugestię i kontrolując nawyki żywieniowe.

### **Różne zaburzenia systemu trawiennego**

Zaburzenia emocjonalne przejawiają się często schorzeniami wątroby, śledziony, wrzodami żołądka, mdłościami, biegunkami, zapaleniem jelita grubego, hemoroidami, a nawet wypadaniem zębów. Istnieje jeszcze wiele innych chorób, które mają podłoże psychosomatyczne. Lęk wpływa negatywnie na pracę układu pokarmowego. Jeśli czegoś się boimy, kurczy się żołądek, system trawienny nie pracuje prawidłowo. Przy wyjątkowo silnym napięciu nerwowym występują biegunki.

Chroniczne stany lękowe upośledzają prawidłowe działanie systemu trawiennego. Szczególnie często występuje to u niektórych osób. Zazwyczaj tacy ludzie nieustannie się czymś martwią, są pobudliwi, agresywni, często spoczywa na nich duża odpowiedzialność, ponieważ piastują kierownicze stanowiska. Mogą to być dyrektorzy, politycy, lekarze, którzy w pracy uchodzą za nieugiętych i stanowczych, w życiu prywatnym natomiast bywają całkowicie od innych zależni, a niekiedy nawet infantylni.

Nieżyjący już doktor medycyny J. A. Winter porównał sposób zachowania takich osób do zachowań dzieci, udowadniając, że dorośli, którzy mają wrzody żołądka, muszą, niczym dzieci, jeść delikatne, przetarte potrawy. Poza tym, gdy coś im się nie udaje lub czują głód, są tak samo marudni i nieznośni. Ten typ dorosłych wymaga, tak jak dzieci, współczucia i uwagi. Dlatego często występuje u nich konflikt między koniecznością wypełniania obowiązków osoby dorosłej a potrzebą pozostania dzieckiem.

### **Mdłości i ich leczenie**

Pozbywanie się jest jedną z metod wykorzystywanych przez podświadomość w jej walce z nieprzyjemnymi czy groźnymi sytuacjami. Organizm reaguje na nie torsjami i częstymi wypróżnieniami, zazwyczaj biegunką. Jeśli zjemy jakiś zepsuty produkt, żołądek broni się skurczami. W sytuacjach zagrożenia podświadomość wpływa równie destrukcyjnie na nasze myśli i sposób postępowania. Rezultatem są chroniczne mdłości, które mogą doprowadzić do zapalenia jelita grubego. Działanie podświadomości nie zawsze jest logiczne. Często nie potrafi ona przewidzieć końcowego rezultatu tych procesów. Wydaje się jednak, że czasami może przynieść to oczekiwany efekt.

### **Przypadek Marian**

Pewna młoda kobieta przez wiele miesięcy cierpiała na nieustanne mdłości. Nie mogła nic jeść. Trzy razy trafiła do szpitala, gdzie podłączano ją do kroplówki. Schudła kilkanaście kilogramów. Żadne leczenie nie skutkowało i sytuacja wydawała się beznadziejna. Wreszcie lekarz skierował ją na terapię hipnotyczną. Tak trafiła do mnie. Była przekonana, że nie będzie miała problemu z poddaniem się hipnozie. Tymczasem jej podświadomość sprzeciwiała się temu kategorycznie. Trudno było ją wprowadzić nawet w stan płytkiej hipnozy. Odwiedzała mnie codziennie. Stosowała sugestię, dzięki której zaczęła więcej jeść i przybierała na wadze. Z dnia na dzień czuła się silniejsza, ale mdłości wciąż jej nie opuszczały. Ciągle nie знаła ich przyczyny. Metoda wahadełka pomogła dowiedzieć się, że przyczyną tej przykrej dolegliwości było zdarzenie z dzieciństwa. Ponieważ podświadomość mocno sprzeciwiała się, nie mogliśmy dowiedzieć się niczego więcej. Po kilku konsultacjach Marion mogła wreszcie przywołać te przyczyny do świadomości. Powód choroby tkwi często we wcześniejszych przeżyciach. Ból pojawia się, gdy wydarzy się coś podobnego, tak jak to było w przypadku Marion.

Kiedy miała czternaście lat, jej ojciec, właściciel sklepu, poniósł znaczne straty finansowe. Liczył się z tym, że będzie musiał zlikwidować sklep. Wcześniej wysoko ubezpieczył swój dom. Teraz wpadł na pomysł, że mógłby go podpalić, aby w ten sposób uzyskać pieniądze potrzebne na uratowanie sklepu.

Marion słyszała, jak rozmawiał o tym z mamą, ale nie miała pojęcia, że ojciec nie mówił tego poważnie. Bardzo chciała mu pomóc. Kiedy rodzice byli poza domem, po chwili zastanowienia przyniosła do mieszkania stertę papierów, nasączyła naftą i podpaliła. Wybiegła na zewnątrz, zamknąwszy za sobą wszystkie drzwi. Pokój niemal natychmiast stanął w płomieniach. Nagle zdecydowała się pobiec jednak do sąsiadów i poprosiła, żeby zadzwonili po straż pożarną. Straż szybko ugasiła pożar, zanim doszło do znaczniejszych szkód. Kiedy Marion podpałała pokój, zapomniała zabrać stamtąd małego pieska, który udusił się w dymie. Gdy dziewczynka zobaczyła martwe zwierzątko, zwymiotowała. Od tego czasu męczyły ją wyrzuty. Bała się wyznać rodzicom, że to ona zabiła swojego czworonożnego przyjaciela.

Po latach jej mąż przyniósł do domu niemal takiego samego psa, jakiego miała w dzieciństwie. Na jego widok natychmiast, tak jak przed laty, zwymiotowała. Od tego czasu zaczęły się jej mdłości.

Kiedy Marion poznała przyczynę swojego stanu, uspokoiła się, a wyrzuty sumienia przestały ją męczyć. Zaproponowałam, żeby opowiedziała swoim rodzicom o tamtym zdarzeniu, mając świadomość, że każda spowiedź uzdrowia duszę. Przekonałam ją też, że wystarczająco długo pokutowała za swój czyn. Kiedy mąż Marion, niezłe sytuowany człowiek, zrozumiał, o co chodzi, zaproponował towarzystwu ubezpieczeniowemu, że zwróci tysiąc dolarów odszkodowania wypłaconego niegdyś rodzinie Marion. Decyzja ta zupełnie uspokoiła moją pacjentkę. Odtąd mdłości były coraz rzadsze, aż w końcu całkowicie ustąpiły.

## **Zaparcia**

Co roku sprzedaje się tyle samo środków przeczyszczających co leków nasennych. Miliony ludzi cierpią na zaparcia. Przyczyna tej dolegliwości tkwi często w dzieciństwie. Rodzice zawsze starają się przyzwyczaić dziecko do siadania na nocniku. Rzadko które poddaje się temu bez oporu. Zazwyczaj kurczowo powstrzymuje stolec na złość matce. Jest to skuteczna metoda, której dziecko używa w walce z matką. Gdy wypróżni się później w pieluchę, mamy do czynienia z rodzajem zemsty na matce. Tu leżą przyczyny powstrzymywania stolca, co często zachowuje się aż do wieku dorosłego. Powstrzymywanie stolca może wynikać również z innych przyczyn, blisko związanych ze skąpstwem. Psychoanalicyści uważają, że w ludzkiej podświadomości wypróżnienie może być kojarzone z pieniędzmi. Niepewność i obawy o byt mogą prowadzić do powstrzymywania się od wydalania stolca, podobnie jak skąpiec niechętnie pozbywa się pieniędzy. Towarzyszy temu napięcie wszystkich mięśni, także mięśni odbyticy, co może być przyczyną powstania hemoroidów. Po długim okresie szczególnie silnych napięć bywa potrzebna interwencja chirurga.

## **PODSUMOWANIE**

Jeśli cierpisz na nadwagę i chcesz zrzucisz kilka kilogramów, powinieneś najpierw dowiedzieć się od swojej podświadomości, co jest powodem twego stanu. Możesz do tego użyć metody ideomotorycznej, a potem zastosować opisane tu techniki odchudzania.

Prawie wszystkie przypadki nadwagi mają jedną przyczynę – jemy za dużo lub za często. Żeby schudnąć, nie trzeba stosować diety ani liczyć kalorii, ale na pewno powinno się zmienić swoje nawyki żywieniowe.

W rozdziale tym omówiono również działanie przeżyć z dzieciństwa i ich skutki: wrzody żołądka, mdłości, zaparcia i inne dolegliwości układu trawiennego. Jeśli zachorujesz na którąś z tych chorób, powinieneś już wiedzieć, jak sobie z nią poradzić. Interwencja lekarza może okazać się jednak konieczna.

## **Nigdy więcej bólu głowy**

Ponad trzy miliony osób w Ameryce cierpi na migreny, w większości kobiety. Każdy człowiek miewa czasem bóle głowy, jednak w tym rozdziale zajmę się bólami uporczywymi, o szczególnym natężeniu. Opiszę dokładnie objawy, które im towarzyszą, co pozwoli lepiej zrozumieć przyczyny tej przykłej dolegliwości.

Lekarze uważają, że jest to choroba związana z określonym typem budowy ciała. Istnieją co prawda wyjątki, jednak na migreny cierpią najczęściej delikatne, szczupłe i zgrabne kobiety. Mężczyźni, których ta choroba dotyka, są ich przeciwieństwem pod każdym względem, jest to muskularny typ boksera. Co się zaś tyczy strony psychologicznej, zarówno kobiety, jak i mężczyźni cierpiący na migreny są w każdej dziedzinie życia perfekcjonistami o układowym, bardzo miłym usposobieniu.

Typowymi objawami migreny są silne bóle głowy, które atakują raczej jedną półkulę. Na początku ból obejmuje oczodół, co wyraźnie osłabia wzrok, tak że przedmioty tracą wyrazistość. Migrenom towarzyszą także często mdłości, wymioty i biegunka. Ból głowy pojawia się w określonych dniach tygodnia i określonych odstępach czasu, niekiedy o stałych porach. Nie jest to jednak reguła. Ataki mogą też być nieregularne. Kobietom towarzyszą często przy menstruacji. Migrenowe bóle głowy bywają tak silne, że chory nie jest w stanie nic robić. Może tylko leżeć bez ruchu w całkowitej ciszy, najlepiej w ciemności.

### **Przyczyny bólu głowy**

Prawie wszystkie przypadki migreny mają kilka cech wspólnych. Na zewnątrz ofiara ataków migrenowych jest układowa, spokojna, miła i skłonna do kompromisów, jej wnętrze jednak wygląda zupełnie inaczej!

Ponieważ migrena jest typowa dla płci pięknej, dlatego za przykład posłuży mi tym razem kobieta. Przepenia ją nienawiść, rozpiera złość, jest rozzarowana i pełna goryczy. Wypiera jednak wszystkie te uczucia. Nazywa je raczej niezadowolaniem i tłumi w sobie wszelkie objawy gniewu. Wykonuje przy tym pracę porównywalną z pracą maszyny parowej: kiedy następuje przeciążenie, zawór bezpieczeństwa otwiera się i para uchodzi. Przy migrenie takim właśnie zaworem są bóle głowy. Pojawiają się one, kiedy napięcie nerwowe jest zbyt duże. Niektórzy uważają, że nie wypada ulegać emocjom i podnosić na kogoś głos. Prowadzi to do nagromadzenia w sobie złości, która i tak musi znaleźć sobie później ujście.

Migrena może być też formą wymierzania sobie kary. Jeśli towarzyszy menstruacji, jest to sygnał, że pacjentka ma jakieś problemy seksualne. Duży wpływ na bóle głowy mają hormony i funkcjonowanie gruczołów dokrewnych.

U perfekjonisty wszystko ma stałe miejsce. Ubrania muszą wisieć zawsze na wieszaku, a buty stać na swoim miejscu. Nie do pomyślenia są brudne naczynia w zlewie, pełne popielniczki i zakurzone meble. Czystość i porządek to nieodzowne atrybuty codzienności. Gdy jest inaczej, kobieta perfekjonistką czuje się zagrożona, a złość wyładowuje na najbliższych, którzy burzą ustalony ład. W takiej sytuacji często pojawiają się migreny. Lekarz powinien próbować wyjaśnić takiej pacjentce, jaki popełnia błąd. Na pewno zaprzeczy wszystkiemu, co usłyszy na swój temat, i będzie twierdzić, że doskonale potrafi wyładowywać swoją złość. Jednak, żeby ujawniła swoje negatywne uczucia, trzeba ją bardzo mocno zdenerwować. Nigdy się nie przyzna, że odczuwa nienawiść i wściekłość, ponieważ takie emocje ją brzydzą.

Istnieją wprawdzie leki, które łagodzą migrenowe bóle głowy, ale bardzo rzadko daje się je całkowicie wyleczyć. Osoba cierpiąca na migreny zazwyczaj wie, kiedy nastąpi atak. Warto więc, aby uniknąć niepotrzebnych cierpień, zażyć lek wcześniej. Usuwa on co prawda objawy, a nie przyczynę dolegliwości, jednak przynosi ulgę.

Zadaniem lekarza jest uświadomienie pacjentce, że ataki migreny powodują nagromadzone od dawna stresy. Kiedy przychodzi do mnie kobieta z tą dolegliwością, staram się najpierw jednorazowo wywołać u niej ból głowy, pamiętając jednak żeby ból nie był silny – lekki z powodzeniem wystarczy do tego doświadczenia. Chodzi o to, aby pacjent przez kilka minut odczuł ból, a potem szybko powrócił do stanu bez bólu. Zabieg ten przekonuje każdego, że przyczyna migreny leży w emocjach, a nie bezpośrednio w organizmie. Oprócz tego jest to namacalny dowód, że taki ból można kontrolować.

### **Migrena może być cechą rodzinną**

Migrena występuje niekiedy u wszystkich członków rodziny. Nie wiadomo jednak, czy jest dziedziczna, czy nie. Pewne jest tylko, że niektórzy mają do niej skłonności. Dziecko przejmuje pewne cechy rodziców (np. perfekcjonizm) na drodze identyfikacji. Kiedy matka często cierpi na migrenę, to najprawdopodobniej córka też będzie miała tę dolegliwość. Dziecko, któremu nakazuje się powściągliwość i karze się za wybuchy złości, nauczone, że wściekłość i gwałtowne przejawianie emocji to coś nieodpowiedniego, z pewnością ma predyspozycje do migreny.

Przesadne panowanie nad emocjami jest cechą charakterystyczną dla tego typu kobiety. Gdy otoczenie nie odpowiada jej oczekiwaniom, czuje się zagrożona i łatwo popada w przerażenie.

Ponieważ jednak podlega wewnętrznemu przymusowi opanowania się, nie może zrobić nic innego, jak stłumić swoje uczucia. Jest to błędne koło. Boi się utraty kontroli nad sobą, a jednak przechodzi do ataku.

Perfekcjonizm znamionuje brak poczucia własnej wartości, a to wywołuje kompleks niższości, co prowadzi do nagromadzenia w sobie złości i zgorzknienia. Żeby czuć się bezpiecznie, kobieta z kompleksem niższości musi nieustannie kontrolować otoczenie, co oczywiście się jej nie udaje. Jest zazwyczaj wrażliwą neurotyczką, która wszystkie krytyczne uwagi odnosi do siebie, nawet gdy jej nie dotyczą. Nieustannie bezpodstawnie obwinia się: "Jestem wszystkiemu winna!" – i jest to typowa postawa.

### **Leczenie tych dolegliwości**

Jednym ze sposobów leczenia migreny jest poznanie i zrozumienie jej przyczyn oraz zmiana nastawienia do życia. Żeby przezwyciężyć skłonność do perfekcjonizmu, zadaję często moim pacjentom pytanie: "Czy wierzysz w to, że twoja matka wymagałaby od ciebie takiego wysiłku, gdyby wiedziała, że przyczyną twojego bólu głowy jest chęć wykonywania wszystkiego idealnie?" Doradzam potem zmianę paru przyzwyczajęń: "Idź do domu i zrób bałagan. Zostaw w zlewie kilka brudnych talerzy. Nie sprzątaj rozrzuconych ubrań. Mieszkanie nie zmieni się aż tak bardzo, jeśli raz nie wytrzesz kurzu. Pozwól sobie na odrobinę luzu. Nie znaczy to, że masz akceptować na co dzień nieporządek. Postaraj się poczuć przyjemnie również wtedy, jeśli swoje domowe zadania wykonasz w 90 procentach".

Istnieje wiele możliwości wyładowywania nagromadzonej w nas negatywnej energii. Pacjent, który cierpi na migrenę, musi koniecznie sobie uświadomić, że złość i wściekłość są czymś zupełnie naturalnym. Nie powinien z nimi walczyć. Wręcz przeciwnie, trzeba dać im możliwość znalezienia sobie ujścia. Można to zrobić przecieź w taki sposób, żeby nie zadziwić specjalnie otoczenia. Dla kobiety jest to oczywiście trudniejsze niż dla mężczyzny. Jeśli nie masz innego wyjścia, zamknij się w pokoju i wal pięściami w poduszkę. Może dasz w ten sposób upust swojej złości, bez potrzeby wszczynania od razu od kłótni. Tylko wtedy leczenie może zakończyć się sukcesem.

Za pomocą wahadełka zapytaj swoją podświadomość, co powoduje twoje migreny. Jeśli bierzesz leki, stopniowo zmniejszaj ich dawkę, aż w końcu całkowicie z nich zrezygnuj. Kiedy znowu zaczniesz boleć cię głowa i będzie to objaw zespołu napięcia przedmiesiączkowego, lekarz może przepisać leki, które poprawią twoją kondycję fizyczną. Jeden z powodów migreny zostanie usunięty. W przypadku gdy ataki migreny występują regularnie, prawdopodobnie mają one związek z jakimś wcześniejszym przeżyciem. Można to ustalić za pomocą pytania podświadomości.

Warto wiedzieć, że migrenę można również wywołać sztucznie, np. podczas hipnozy, żeby w ten sposób z nią walczyć.

### **Inne rodzaje bólu głowy**

Bóle głowy mają jeszcze wiele innych psychologicznych i organicznych przyczyn. Są to m. in. zmęczenie, nadwężenie wzroku i tzw. psychologiczny ból głowy, który ma być usprawiedliwieniem, że się czegoś nie zrobiło. Bóle głowy występują przy przeziębieniach, grypie, stanach gorączkowych i wielu innych schorzeniach. Tak jak i inne bóle, one również mogą być tylko ostrzeżeniem.

Przy chronicznych migrenach trzeba koniecznie zasięgnąć porady lekarza. Może okazać się, że niezbędne jest leczenie specjalistyczne. Hipnotyczna sugestia pomaga złagodzić migreny, także przy organicznych bólach głowy. Jeśli źródłem bólu jest naruszony system nerwowy, metoda ta nie przyniesie pożądanego skutku.

Większość migren można wytłumaczyć problemami psychologicznymi: są wynikiem gwałtownego wzrostu ciśnienia krwi, której obiegiem kieruje podświadomość. Odpowiednie sugestie mogą obniżyć wysokie ciśnienie, a tym samym usunąć ból głowy niemal tak szybko, jak aspiryna.

### **Usuwanie migren przez samoleczenie**

Kiedy decydujesz się na leczenie chronicznego bólu głowy, ustal najpierw jego przyczynę. Zrób to dopiero po wizycie u lekarza, który stwierdzi, że nie chodzi tu o dolegliwość natury organicznej. Byłoby szaleństwem starać się usuwać ból wywołany rakiem mózgu lub inną poważną chorobą. Sprawdź dokładnie siedem ewentualnych przyczyn bólu – najczęściej chodzi tu o mowę ciała. Wyrażenie "To przyprawia mnie o ból głowy!" rzeczywiście doprowadza do takiego stanu. Każda nieprzyjemna sytuacja, niemiłe doświadczenie i wyobrażenie mogą wywołać w nas taką myśl, a tym samym ból głowy. Czasami też ból może być formą wymierzenia sobie kary.

Jeśli zaczniesz leczyć ból głowy przez sugestię, powinieneś ją sformułować w następujący sposób: "Za kilka chwil moja głowa stanie się lekka. Nadmiar krwi odpłynie i zmniejszy się ciśnienie w głowie. Wkrótce odczuję ulgę. Ból głowy zniknie". Taką sugestię powtórz kilka razy i natychmiast skoncentruj się na czymś zupełnie innym.

### **Dlaczego John D. cierpiał na chroniczny ból głowy**

John miał 43 lata. Był malarzem pokojowym i od wielu miesięcy cierpiał na chroniczny ból głowy, który z dnia na dzień był coraz bardziej intensywny, aż w końcu pojawiał się dwa, trzy razy w tygodniu, i to zawsze w nocy. Czasem John budził się i krzyczał z bólu. Nie można było ustalić żadnej organicznej przyczyny dolegliwości, a leki nie skutkowały. Neurolog zalecał operację mózgu (lobotomię). Miał to być rzekomo jedyny sposób usunięcia dolegliwości. Zabieg ten jest bardzo niebezpieczny i nigdy nie wiadomo, czy pacjent będzie mógł później normalnie funkcjonować.

John stracił już nadzieję na wyzdrowienie, dlatego gotów był podjąć nawet takie ryzyko. Jego domowy lekarz odradził mu ten krok i nakłonił do poddania się hipnozie. John został moim pacjentem. Ponieważ bóle pojawiały się nocą, przypuszczałem, że jego migrena ma podłoże psychologiczne.

Oto pytania, jakie zadałem pacjentowi podczas badania metodą wahadełka:

Pytanie: Czasem nasze uczucia tak działają na organizm, że dochodzi do nietypowych reakcji. Jest prawdopodobne, że pana bóle mają przyczynę natury emocjonalnej. Podświadomość wie, czy tak rzeczywiście jest. Spróbujmy się dowiedzieć, czy pana bóle głowy mają jakieś podłoże emocjonalne? (Wahadełko dało odpowiedź twierdzącą, a John aż jęknął ze zdziwienia i przyznał, że istnieje taka możliwość).

Pytanie: Czasem czujemy się winni i mamy wyrzuty sumienia, które powodują określone myśli. Każdy z nas robi czasem coś, czego później żałuje. Czy pański ból jest karą za coś?

Odpowiedź: (wahadełko) Tak.

Pytanie: Czy czuje się pan winny?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy poczucie winy bierze się z określonego zachowania, a nie z jakiegoś ogólnego uczucia?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Bóle głowy zaczęły się mniej więcej przed rokiem. Być może pana wyrzuty sumienia dotyczą czegoś, co wydarzyło się jakiś czas temu. Czy zdarzyło się to w ostatnich trzech latach?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: W ostatnich dwóch latach?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy było to niedawno?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy dotyczy to spraw płciowych? (Wahadełko poruszyło się po przekątnej, a więc nietypowo. Mogło to oznaczać "Być może" lub pytanie zostało tak skonstruowane, że nie można było na nie odpowiedzieć jednoznacznie).

Pytanie: Najwyraźniej pytanie nie było jasne. Czy zrobił pan coś, co później uznał za niemoralne?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy chodzi o kobietę?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy była to pańska żona?

Odpowiedź: Nie.

Pacjent powiedział mi teraz, że niespełna rok temu zmarła jego żona, a on szybko ożenił się po raz drugi. Bóle głowy pojawiły się zaraz po ślubie. To stwierdzenie było dla mnie wskazówką.

Pytanie: Czy pański stan dotyczy pana obecnej żony?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Proszę opowiedzieć mi o śmierci żony.

John opowiedział, że długo chorowała na raka macicy, a potem zmarła na jego rękach. Obecna żonę spotkał mniej więcej przed śmiercią pierwszej. Współżył z nią, mimo że wydawało mu się to niewłaściwe, ale już od dawna nie robił tego ze swoją ówczesną żoną. Po ślubie (który nastąpił w sześć tygodni po pogrzebie) teściowie pierwszej żony robili mu wyrzuty, co spowodowało u niego silne poczucie winy.

Pytanie: Czy bóle głowy są karą za pana zachowanie?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Pan wierzy w życie po śmierci. Jeśli więc pana żona wie, że ożenił się pan po raz drugi i jest szczęśliwy, to co, pana zdaniem, powiedziałaaby, gdyby mogła się z panem spotkać?

Odpowiedź: Powiedziałaaby mi, że powinienem się ożenić ponownie, ale może by chciała, żebym zrobił to później. Myślę jednak, że zgodziłaby się na to małżeństwo.

Pytanie: Czy chciałaby, żeby pan sam wymierzał sobie za to karę?

Odpowiedź: (ustnie) Nie.

Pytanie: Czy istnieje jeszcze jakaś inna przyczyna pana bólu?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy ma to coś wspólnego z wymierzaniem sobie kary?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy dotyczy to wcześniejszego zdarzenia?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy dotyczy to pańskiego środowiska?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy pana życie zakłóciło jeszcze coś oprócz bólu głowy?

Odpowiedź: (ustnie) Tak – zbankrutowałem. Choroba żony pochłonęła wszystkie moje oszczędności. Co prawda nieźle zarabiam, ale ostatnio migrena nie pozwala mi pracować. Każdego ranka jestem wykończony. Ominęło mnie sporo możliwości zarobienia pieniędzy. Moje finansowe problemy przyprawiają mnie rzeczywiście o ból głowy!

Pytanie: Czy dlatego cierpi pan na migrenę?

Odpowiedź: (wahadełko) Tak.

Wyjaśniłem Johnowi działanie mowy ciała. Potem poddałem go hipnozie i wmówiłem mu, że jego sytuacja finansowa natychmiast się zmieni, kiedy tylko ustaną bóle głowy. Na pytanie, czy mógłby teraz uwolnić się od swojej dolegliwości, ponieważ nareszcie zna jej przyczynę, jego palce odpowiedziały twierdząco. Tak też się stało podczas jego drugiej wizyty w moim gabinecie. Przy trzeciej wizycie okazało się też, że jego pierwsza żona również cierpiała na migrenę.

Bóle głowy były więc karą, którą sam sobie wymierzał. Ostatnia wizyta Johna całkowicie uwolniła go od chronicznych dolegliwości. Klucz do jego choroby tkwił więc w mowie ciała i potrzebie ukarania siebie.

## **PODSUMOWANIE**

Zanim zaczniesz samodzielnie leczyć bóle głowy, powinieneś najpierw skonsultować się z lekarzem. Musisz się upewnić, czy przyczyna twoich dolegliwości nie ma podłoża organicznego.

W rozdziale tym omówiłem kilka sposobów zachowań i cech charakteru wspólnych dla wszystkich ofiar migreny. Niektóre z nich zapewne dotyczą i Ciebie. Prawdopodobnie nie będziesz chciał się do nich przyznać przed samym sobą, ale metoda wahadełka pomoże Ci wydobyć z podświadomości odpowiednie informacje. Musisz nauczyć się właściwie traktować nagromadzone uczucia. Nie traktuj złości jako czegoś złego. Pozwól sobie czasem krzyknąć i odreagować.

W przypadku innych rodzajów bólu głowy szybki rezultat daje samoleczenie. Znajdź przyczyny i szybko je usuń, stosując prostą sugestię. W ten sposób pozbędziesz się również chronicznych bólów. Trwałe wyleczenie jest jednak możliwe tylko wtedy, kiedy poznasz ich przyczyny i zmienisz swoje emocjonalne, wewnętrzne nastawienie do życia.



Książka ta pomoże ci w poprawnym formułowaniu pytań, które musisz zadawać podświadomości, żeby poznać przyczyny choroby.

### **Klucz do szczęśliwszego życia**

Ponad trzy miliony osób w Ameryce cierpi na migreny (tyle samo jest tam alkoholików). Jednak przynajmniej dwa razy więcej osób z tym problemem nigdy nie było u lekarza. Tylko w przybliżeniu natomiast można oszacować, jak częste są przypadki oziębłości płciowej, impotencji, homoseksualizmu, perwersji i innych zaburzeń seksualnych.

Specjaliści chorób kobiecych twierdzą, że zdecydowana większość kobiet cierpi, przynajmniej okresowo, na zaburzenia uwarunkowane psychicznie (np. bolesne i nieregularne miesiączki, niepłodność i wiele innych dolegliwości). Nawet wczesne zgony mogą mieć takie podłoże. Nie sposób wymienić tu wszystkich chorób kobiecych. Wszystkie są jednak w jakiś sposób do siebie podobne i zazwyczaj dają się wyleczyć w ten sam sposób.

Dr Cheek uważa, że zaburzenia menstruacyjne mają zawsze podłoże psychiczne, obojętne, w jakim czasie występują i czy ich powodem jest jakiś chory organ, czy nie. Bolesne kurcze wywołane są, między innymi, opisanymi już wcześniej przyczynami, np. potrzebą wymierzenia sobie kary, chęcią identyfikacji, konfliktem wewnętrznym, problemami seksualnymi, chęcią uniknięcia kontaktów płciowych, a w szczególności zaś sugestią.

Jeśli dorastająca dziewczynka będzie słyszała, że miesiączce towarzyszą silne bóle, to najprawdopodobniej pojawią się u niej bolesne menstruacje. Takie działanie sugestii dotyczy również wymiotów w pierwszym okresie ciąży. Kiedy tylko znajomi dowiedzą się o ciąży, prawie natychmiast zadają pytanie: "Czy masz rano mdłości?" Większość kobiet od początku rzeczywiście liczy się z takimi dolegliwościami. Gospodarka hormonalna jest co prawda zakłócona przez rozwijający się płód, ale mdłości nie muszą być normalnym objawem tego stanu. Kobiety ludów pierwotnych prawie nie znają takich dolegliwości.

Wiele przypadków można więc wyleczyć za pomocą prostych sugestii. Najważniejsze jednak, aby pacjentka zrozumiała, że te dolegliwości wcale nie są konieczne.

#### **Przyczyny bolesnych miesiączek u Ruth**

Najpoważniejsze dolegliwości menstruacyjne, jakie kiedykolwiek spotkałem, dotknęły dwudziestoosmioletnią Ruth. Ta młoda kobieta miała tak silne bóle, że lekarz musiał niekiedy podawać morfinę, żeby ulżyć jej cierpieniu. Co miesiąc leżała w łóżku dwa dni ciężko chora. Będąc jeszcze małą dziewczynką, usłyszała od kogoś, że kobiety zawsze podczas miesiączek odczuwają silne bóle. Kiedy dojrzała, jej miesiączki przebiegały prawie normalnie. Z wiekiem towarzyszyły im coraz bardziej nasilające się bóle.

Metoda ideomotoryczna pozwoliła mi poznać przyczyny tych dolegliwości.

Pytanie: Czy są jakieś inne przyczyny pani stanu, oprócz sugestii z dzieciństwa?

Odpowiedź: (palce) Tak.

Pytanie: Czy chodzi tu o problem na tle seksualnym?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy identyfikuje się pani z kimś, kto ma tę samą dolegliwość?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy pani bóle mają coś wspólnego z jakimiś wcześniejszymi zdarzeniami?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy towarzyszyły one bólom?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Kiedy to się zdarzyło? Czy było to, nim skończyła pani piętnaście lat?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Zanim skończyła pani dwadzieścia lat?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy było to między osiemnastym a dwudziestym rokiem życia?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy miała pani wtedy osiemnaście lat?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Dziewiętnaście?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy było to przeżycie na tle seksualnym?

Odpowiedź: (ustna) Tak, teraz wiem, że tak. W wieku dziewiętnastu lat miałam pierwszy stosunek. Czułam się wtedy okropnie winna, ale nie zerwałam tego związku, ponieważ byłam zakochana. Po trzech miesiącach tej znajomości stwierdziłam, że nie mam miesiączki. Zaczęłam się okropnie bać. Byłam pewna, że jestem w ciąży. Któregoś wieczoru uklękłam i zaczęłam modlić się, aby Pan Bóg zesłał mi miesiączkę. Powiedziałam mu, że jest mi obojętne, jak bardzo będzie mnie to boleć. Najważniejsze, żebym nie była w ciąży.

Następnego dnia Ruth dostała miesiączki. Od tego momentu każdej miesiączce towarzyszyły silne bóle. Kiedy zapytałam ją, czy rzeczywiście wierzy w cud, który się zdarzył, śmiejąc się, potrząsnęła przecząco głową. Potem wytłumaczyłam jej, że skoro nie była w ciąży, paktowanie z Bogiem nie było wcale potrzebne. Następnie za pomocą metody palców zadałam jej pytanie, czy teraz jest w stanie uwolnić się od tych bolesnych dolegliwości i czy nie sądzi, że ukarała się już wystarczająco? Jej palce odpowiedziały "tak".

### **Ruth – rok później**

Mniej więcej po roku Ruth ponownie zjawiała się w moim gabinecie. Przyszła na konsultację. Nie miała żadnych dolegliwości aż do ostatniego miesiąca, kiedy znowu pojawiły się bóle.

Zapytałam ją więc, czy zrobiła coś, co spowodowało wyrzuty sumienia. Zaprzeczyła. "Myślałam już o takiej możliwości – powiedziała – ale nie mogę sobie niczego takiego przypomnieć". Podczas zadawania pytań metodą ideomotoryczną jej podświadomość mówiła jednak coś zupełnie innego.

Pytanie: Czy znowu pani wymierza sobie karę?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy zrobiła pani coś niewłaściwego?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy była pani niewierna swojemu mężowi?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy ma to coś wspólnego z seksem?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Coś wydarzyło się tuż przed miesiączką?

Odpowiedź: Nie.

Teraz zasugerowałam jej (Ruth znajdowała się w stanie hipnozy), że wkrótce przypomni sobie przyczynę bolesnej miesiączki.

"Wiem – powiedziała – to dotyczy mojego szwagra. Tak, o to właśnie chodzi! Próbował się do mnie zbliżyć, nie chciałam jednak mieć z nim nic wspólnego. Powiedziałam mu to. Pewnej nocy, kiedy kochałam się z moim mężem, przyszło mi do głowy, że mogłoby być zupełnie inaczej, i wyobraziłam sobie, że jestem w łóżku z jego bratem. Nie miałam potem wyrzutów sumienia, ponieważ nic się naprawdę nie wydarzyło". Moja pacjentka próbowała się uspokoić logicznym usprawiedliwieniem. Ruth nie była świadoma swojej winy. Jej podświadomość ganiła jednak jej myśli i dlatego znowu wystąpiły bolesne miesiączki. Kiedy zorientowała się, o co chodzi, postanowiła nie ulegać więcej takim fantazjom. Dolegliwości zniknęły bezpowrotnie.

Wiele innych zaburzeń menstruacyjnych ma zazwyczaj podłoże emocjonalne. Często są sposobem na unikanie seksualnych zbliżeń. Dr Cheek uważa, że kobiety odrzucają swoją kobiecość z powodu niepłodności, powtarzających się poronień, stanów zapalnych pochwy i przy oziębłości seksualnej.

## **Oziębła kobieta i niewydolny mężczyzna**

Wszystkie problemy seksualne mają tak naprawdę swoje źródło w zahamowaniach, błędnym myśleniu i strachu, który działa destrukcyjnie. Natura chciała, aby strach chronił nas, ale nasz sposób myślenia nie pozwala na to – i strach działa na odwrót. Strach przywołuje nieszczęście, chorobę, a w skrajnych przypadkach nawet śmierć. Głównym celem każdego leczenia psychoterapeutycznego jest uwolnienie pacjenta od irracjonalnych lęków.

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, że lęki mają negatywny wpływ na ich osobowość.

Nie we wszystkich amerykańskich szkołach odbywają się lekcje uświadamiające młodzieży. Rodzice natomiast są często sami niedostatecznie wykształceni i dlatego nie potrafią przekazać odpowiedniej wiedzy swoim dzieciom. Jeśli dziewczynka nie słyszała nigdy wcześniej o menstruacji, to pierwsza miesiączka będzie dla niej najprawdopodobniej szokiem, co zdarza się bardzo często. Jeśli dzieci dowiedzą się, że stosunek płciowy jest czymś złym i brudnym i że dziewczynka nie powinna zadawać się z chłopcami, to nic dziwnego, że potem jest tak wiele oziębłych kobiet. Według danych statystycznych, co trzecia kobieta jest trochę lub całkowicie oziębła. Sprawy płciowe są bardzo często postrzegane jako niemoralne, a znaczenie słowa "płciowość" prawie zawsze ogranicza się do negatywnej oceny płci. W rzeczywistości jednak oznacza ono wiele cech charakteru, sposobów zachowania i jest raczej pojęciem ogólnym aniżeli tylko określeniem odnoszącym się do spraw płci.

Wszystkie dzieci, co zrozumiałe, interesują się swoim ciałem. Chcą wiedzieć, czym chłopiec różni się od dziewczynki i dlaczego. Kiedy dzieci zaczynają bawić się w "lekarza", nie wiadomo czemu dorośli gorszą się i je upominają. Sprawy płci stają się więc tabu i uważane są za coś złego i niebezpiecznego. Kiedy dziecko dorośnie, może świadomie zmienić swoje nastawienie do tych spraw, ale dla jego podświadomości sprawy płci zawsze będą czymś złym. Małżeństwo nic tu nie zmienia, strach jest bowiem zbyt głęboko zakorzeniony.

Dzisiaj nawet w najlepszym towarzystwie można rozmawiać o życiu erotycznym. A jeszcze nie tak dawno byłby to niewybaczalny nietakt. Natomiast słowo "onanizm" pozostaje nadal tabu i nie jest używane w szerszym gronie, mimo że odrzucono już tyle purytańskich uprzedzeń. Problem ten omija się starannie, ponieważ onanizm jest traktowany jako perwersja i coś złego. Poczucie winy, jakie towarzyszy onanizowaniu się, psychoterapeuci często uważają za główną przyczynę kłopotów seksualnych.

### **Sądziła, że zwariowała**

Dwudziestojednoletnia dziewczyna, którą nazwę Heleną, szukała pomocy psychiatry. Była głęboko znerwicowana. Z powodu swoich emocjonalnych kłopotów musiała zrezygnować z posady sekretarki. Lekarzowi powiedziała, że jej zdaniem powinna trafić do szpitala psychiatrycznego i poprosiła o skierowanie. Kiedy spytał ją o powód, odparła, że jest psychicznie chora. Psychiatra skutecznie próbował ją uspokajać, a ponieważ miał już bardzo wielu pacjentów, skierował ją do mnie.

Wkrótce znaleźliśmy wytłumaczenie jej stanu. Kiedy miała dziesięć lat, matka nakryła ją na onanizowaniu się i surowo za to ukarała. Potępiła samogwałt jako zło i zaprowadziła Helenę do lekarza, który powiedział, że jeśli nie zaprzestanie tego, to "jako osoba dorosła zwariuje". Takie podejście do sprawy onanizmu jest szeroko rozpowszechnione i niejednokrotnie służy jako argument mający go wyperswadować.

Ponieważ Helenę miała silny popęd seksualny, nadal się onanizowała, czemu towarzyszyły zawsze silne wyrzuty sumienia. Teraz miała dwadzieścia jeden lat i była dojrzałą kobietą. Nie mogła zapomnieć tego, że lekarz powiedział, iż może kiedyś postradać zmysły. Jej zły stan psychiczny i nieustanne zdenerwowanie potwierdzały jego prognozę. Uważała więc, że jest osobą chorą umysłowo. Kiedy jednak wytłumaczyłem jej, skąd się bierze ten pogląd, odetchnęła z ulgą i rozluźniła się. Podczas masturbacji odczuwała co prawda przyjemność, ale strach przeszkadzał jej cieszyć się pełnią życia. Nie mogła więc dotychczas na przykład zakochać się bez reszty, nie mówiąc już o podjęciu decyzji o zamążpójściu. Mniej więcej sześć miesięcy później zatelefonowała do mnie i oznajmiła, że właśnie wyszła za mąż i jest bardzo szczęśliwa.

### **Leczenie problemów seksualnych**

Podczas leczenia problemów seksualnych dobrze jest polecić pacjentowi przeczytanie mądrej książki o życiu seksualnym i pożyciu małżeńskim. Najlepiej, gdy mąż i żona czytają taki poradnik wspólnie i razem omawiają wszystkie nasuwające się problemy. Pomaga to wyjaśnić błędne spojrzenie na wiele spraw oraz zlikwidować rozmaite zahamowania. Onanizowanie się jest naturalną potrzebą każdego człowieka, jeśli brakuje mu możliwości zaspokajania popędu seksualnego z drugą osobą.

Wszystkie zwierzęta trzymane w zamknięciu, nawet ptaki, jeśli w określonych porach roku brakuje im partnera, zadowolają się pod tym względem same. Nie towarzyszą im przy tym oczywiście wyrzuty sumienia czy poczucie, że robią coś złego. Odczuwanie winy jest odruchem warunkowym występującym tylko u ludzi. W świecie zwierząt samica zainteresowana jest kontaktem płciowym tylko w okresie owulacji i tylko wtedy pozwala samcowi na zbliżenie fizyczne. U ludzi, jak wiadomo, jest inaczej. Najwidoczniej natura chciała, aby kobieta mogła cieszyć się życiem intymnym w każdym czasie. Strach i zahamowania niszczą jednak zamiary natury.

Niektóre kobiety odczuwają niechęć do kontaktów płciowych z mężczyznami i traktują je jako obowiązek małżeński. Dla innych kontakty seksualne są czymś bardzo przyjemnym, ale nigdy nie osiągają orgazmu. Część kobiet osiąga pełne zadowolenie z aktu płciowego, choć zdarza się to bardzo rzadko. Niektóre marzą o miłości i przeżywają orgazm, ale tylko w marzeniach.

Również mężczyźni mają trudności seksualne. Często nie ma to nic wspólnego z płcią przeciwną, a raczej wynika z niewiedzy i zahamowań. Kobieta jest zazwyczaj oziębła, niewłaściwie stymulowana. Większość mężczyzn uważa się za wspaniałych kochanków, choć fakty temu często przeczą. Akt seksualny kończy się zbyt szybko, gdy nie jest poprzedzony grą wstępną lub gdy jest ona zbyt krótka. Tymczasem kobieta potrzebuje trochę czasu, zanim osiągnie stan pobudzenia seksualnego, bez czego nie jest możliwe osiągnięcie orgazmu. Wielu mężczyzn, którzy szybko dochodzą do szczytowania, uważa taką sytuację za zupełnie normalną. Są bardzo zaskoczeni, kiedy słyszą, że ich zachowanie to forma impotencji płciowej. Tymczasem gdy tylko postarają się przedłużyć erekcję, pozornie oziębła kobieta staje się zdolna do orgazmu.

Mężczyźni zbyt często traktują częstotliwość szczytowania jako miarę swojej aktywności płciowej – ilość przedkładają nad jakość. Typ kobieciarza, Casanovy i Don Juana, stale poszukuje nowych zdobyczy. Tacy mężczyźni szczytują się swoimi podbojami wśród kobiet i swoją męskością. Jednak gdzieś w ich podświadomości tkwią ogromne wątpliwości we własne siły. Ciągłe muszą udowodniać sobie swoją męskość, ale i tak nigdy nie pozbywają się dręczących wątpliwości.

Raport Kinseya wykazał, że przeciętny czas stosunku Amerykanów wynosi pięć do dziesięciu minut, a Francuzów nieco ponad pół godziny. Mężczyźni mają zazwyczaj mniej zahamowań na tle seksualnym aniżeli kobiety, mimo że w dzieciństwie też im wpajano, że stosunek płciowy jest czymś złym. Nieraz słyszeli, że onanizowanie się prowadzi do impotencji. Takie myślenie jest szeroko rozpowszechnione, choć pozbawione racjonalnych podstaw. Już samo takie nastawienie jest pewnego rodzaju sugestią, która może doprowadzić do impotencji.

Ogromną rolę w problemie impotencji odgrywa również teoria Freuda i jego "kompleks kastracji". Zwolennicy Freuda uważają, że zarówno chłopcy, jak i dziewczynki przeżywają w dzieciństwie okres, w którym kompleks odgrywa dużą rolę. Zazwyczaj z czasem znika on, choć pozostawia spory ślad w osobowości osoby dorosłej.

Termin "kastrowanie" nie jest trafny, ponieważ tak naprawdę chodzi tylko o strach przed zranieniem organów płciowych. Chłopiec, który zostaje przyłapany na onanizowaniu się, może usłyszeć groźbę ojca: "Jeśli jeszcze raz to zrobisz, odetnę ci siusiaka!" Taka uwaga może wywołać kompleks kastracji. Niekiedy rodzi się on również ze strachu przed uszkodzeniem organów płciowych podczas stosunku.

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety od czasu do czasu są skłonni traktować partnera jak ojca czy matkę. Mężczyźni podświadomie szukają kobiety, która odpowiada typowi ich matki, a kobiety w mężczyznach szukają swego ojca. Jeśli małżonek jest nieświadomie identyfikowany z którymś z rodziców, to stosunek płciowy nabiera charakteru kazirodztwa. Co prawda nigdy nie przedostaje się to do świadomości, ale może być ważnym czynnikiem powstania oziębłości i impotencji.

### **Zahamowania seksualne i ich przyczyny**

Kiedyś miałem do czynienia z bardzo nietypowym przypadkiem. On był młodym mężczyzną o sylwetce atlety, ona zaś niezwykle piękną kobietą, obdarzoną seksapilem. W ciągu trzech lat małżeństwa kochali się zaledwie sześć razy. Było to dziwne, ponieważ mężczyzna był wydolny seksualnie i psychicznie był zdolny do miłości. Mimo to rzadko kiedy mógł zmusić się do czegoś więcej, niż tylko pieszczona swojej żony. Nie był impotentem, ale miał zahamowania przed stosunkiem płciowym. Oto co wykazano metodą wahadełka:

Pytanie: Czy przeszkadza ci coś w normalnym współżyciu?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy kontakty płciowe są dla ciebie czymś złym, brudnym?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy ma to związek z jakimś wcześniejszym przeżyciem?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Czy traktujesz swoją żonę jak matkę? Czy jest ona odbiciem twojej matki? Odpowiedź: Tak.

Tutaj młody mężczyzna wyjaśnił, że matka odumarała go w dzieciństwie. Wychowywała go ciotka, którą jego żona bardzo przypomina.

Pytanie: Czy stosunek płciowy jest dla ciebie czymś złym, ponieważ widzisz w żonie zastępczą matkę? Odpowiedź: Tak.

Kiedy nadal wypytywałem go, chcąc dowiedzieć się, dlaczego tak a nie inaczej traktuje stosunek płciowy, okazało się, że bardzo podziwia swoją żonę. Wydaje mu się jednak, że dla tak kruchej i delikatnej osoby stosunek płciowy musi być poniżający. Co prawda pożądał jej, ale jednocześnie sądził, że pozbawi ją przez to godności, zgodnie z tym, co słyszał w dzieciństwie: przyzwoici ludzie nie powinni interesować się seksem. Była to niezwykle dziwna, niespotykana historia.

U kobiet przyczyną oziębłości płciowej może być odrzucenie kobiecości, co jednak nie ma nic wspólnego z homoseksualnymi skłonnościami. Normalny popęd płciowy może być zablokowany przez zazdrość o przywileje, jakimi cieszą się mężczyźni. Oziębłość płciowa może być też rodzajem zemsty na płci męskiej. Zdarza się jednak, że kobiety nienawidzące mężczyzn w ogóle, pojedynczego mogą obdarzyć głęboką miłością. Być może na początku uczucie nienawiści było skierowane przeciwko ojcu, a później zdarzyły się jakieś nieodwzajemnione miłości.

Atrakcyjne kobiety często odrzucają uparte próby zbliżenia się do nich zainteresowanych nimi mężczyzn. Kobieta mówi wtedy: "Wszyscy mężczyźni to zwierzęta. Chcą zawsze jednego!"

Czasem impotencja dotyka tylko jednej ze stron związku. Zdarzają się kochające się pary, które w żaden sposób nie mogą iść ze sobą do łóżka. Przyczyna tkwi zazwyczaj w psychicznym niedopasowaniu. Ogromne znaczenie może w takich przypadkach odgrywać świadomość, że wraz z wiekiem tracimy na seksualnej atrakcyjności.

Również ciągła troska o partnera, a także przyzwyczajenie do niego osłabia miłość. Kiedy jednak zainteresujemy się nowo poznaną osobą, sytuacja zmienia się całkowicie. Każdy zdrowy mężczyzna, który idzie do łóżka z kobietą młodszą i atrakcyjniejszą niż jego żona, odczuwa silniejsze podniecenie niż zazwyczaj, a jego impotencja znika, niekiedy całkowicie.

Oczekiwanie i wątpliwości (związane z zasadą odwrotnego działania) odgrywają w problemach seksualnych dużą rolę. Jeśli mężczyzna raz nie miał erekcji czy orgazmu, to przy każdej następnej próbie zbliżenia dozna znowu porażki.

### **Zachowanie równowagi emocjonalnej**

Zachować równowagę emocjonalną jest trudno – tak mężczyznom, jak i kobietom. Przyczyną wielu zaburzeń emocjonalnych, które zazwyczaj mają charakter przejściowy, są rozmaite niepowodzenia życiowe. Rzadko kto nie przeżywał takich sytuacji. Kiedy nie rozumiemy ich przyczyn, możliwe, że ze strachu przed dalszymi niepowodzeniami wytworzy się w nas blokada. W takich przypadkach impotencja ma szansę stać się zjawiskiem chronicznym.

Tuż po drugiej wojnie światowej pewien młody oficer marynarki wojennej, pływający na Pacyfiku, został zwolniony ze służby wojskowej. Miał żonę, ale mimo to przespał się z młodą pielęgniarką. Kochał swoją żonę i dlatego nie przestawał robić sobie z tego powodu ciężkich wyrzutów. Bardzo cieszył się na myśl o powrocie do domu i marzył o tym, aby jak najszybciej znaleźć się w ramionach żony. Kiedy jednak nastąpiła już ta upragniona chwila, stwierdził z przerażeniem, że jest impotentem. Przyjechał bardzo zmęczony. Myślał jednak, że po tak długim rozstaniu już pierwszej nocy będzie kochał się z żoną. Okazał się jednak niewydolny, co wprawiło go w ogromne zakłopotanie. Ponieważ stan ten się utrzymywał, udał się do psychologa. Nietrudno było ustalić przyczynę jego niepowodzenia. Lekarz wyjaśnił mu, że niezdolność do seksu pierwszej nocy brała się ze zmęczenia. Nie bez znaczenia były też wyrzuty sumienia. Lekarz poradził młodemu oficerowi, żeby możliwie szybko wyznał wszystko żonie. Nie miałoby to oczywiście sensu, gdyby nie była ona kobietą zrównoważoną i gdyby go tak mocno nie kochała. Kiedy tylko przyznał się żonie do zdrady, a ona bez wahania mu wybaczyła, jego impotencja przestała być problemem.

### **Wiek a możliwości seksualne**

Szeroko rozpowszechnił się pogląd, że z wiekiem wydolność seksualna mężczyzn maleje. Zdarza się to dość rzadko. Jeśli jednak intensywnie się o tym myśli, to z pewnością problem ten się pojawi. Jest mnóstwo osiemdziesięciolatków, którzy są zdolni do miłości fizycznej.

Podczas przeprowadzania badań ankietowych pewnemu starszemu mężczyźnie (82 lata) zadano pytanie, jak często miewa stosunki płciowe. Odpowiedział: "No, każdej nocy! Czyż nie jest to normalne?" Mężczyzna ten zasłużył na złoty medal.

### **Sposób na impotencję**

Jeśli impotencja i oziębłość płciowa nie są mocno utrwalone w psychice, to po poznaniu ich przyczyn można je szybko zlikwidować. Wolpe zaleca wspaniałą technikę dla mężczyzn cierpiących na impotencję. Można ją zastosować również w wypadkach oziębłości seksualnej. Najpierw jednak trzeba upewnić się, że można liczyć na pomoc żony. Jej rola w takim przypadku jest bardzo ważna.

Oboje muszą podjąć grę miłosną, ale nie może między nimi dojść do zbliżenia. Mężczyzna odczuwa podniecenie, ale nie wolno mu dopuścić do aktu płciowego, nawet jeśli będzie do tego zdolny. Tak brzmi umowa zawarta z podświadomością – mogą cieszyć się seksem tylko do pewnego momentu. Kiedy w podświadomości utrwali się myśl, że do zbliżenia płciowego na pewno nie dojdzie, zahamowania znikną.

Ćwiczenie musi zostać powtórzone kilka razy. Mężczyzna za każdym razem będzie czuł się zdolny do odbycia stosunku. Musi jednak wiedzieć, że nie wolno mu tego zrobić. W ten sposób wątpliwości jego zmniejszają się i powoli pozbywa się dręczącego go problemu.

Ta sama metoda powinna być zastosowana u kobiety, która nie potrafi osiągnąć orgazmu. Niewiele kobiet wie, że mogą świadomie kontrolować mięśnie pochwy. Dr Arnold Tegel odkrył, że podczas stosunku płciowego dzięki tej wiedzy można panować nad mięśniami pochwy, co pomaga zlikwidować oziębłość, jeśli jej przyczyny nie są zbyt skomplikowane.

Homoseksualizm, zaburzenia seksualne i inne dolegliwości nie nadają się do samodzielnego leczenia, dlatego nie będą w tej książce omawiane. Ich leczenie zostawmy doświadczonemu psychoterapeucie. Wszystkie te zaburzenia mogą zostać usunięte, jeśli pacjent naprawdę tego bardzo chce, co nie zdarza się jednak zbyt często.

### **PODSUMOWANIE**

Czytelniczki tej książki mają teraz bardziej dokładne wyobrażenie o przyczynach swoich menstruacyjnych dolegliwości. Kiedy co miesiąc dopadają cię bóle miesiączkowe, możesz uwolnić się od nich, przeprowadzając wtedy samoleczenie. Sprawdź, czy chodzi o działanie sugestii, a jeśli tak, to poddaj się hipnozie i użyj autosugestii. Sprawdź też, czy w twoim przypadku odgrywają rolę wyrzuty sumienia, czy chęć ukarania się.

Każda kobieta, która cierpi na oziębłość płciową, powinna przeczytać jedną z wielu książek na temat dobrego małżeństwa i udanego życia płciowego.

Najważniejsza część samoleczenia polega na zmianie błędnego myślenia na temat życia płciowego. Dowiedz się, czy nie zepchnąłeś do podświadomości jakichś negatywnych przeżyć seksualnych. Może odczuwasz jakieś dręczące cię lęki, których sam jeszcze sobie nie uświadamiasz? Jeśli tak, ustal, o jaki rodzaj strachu tu chodzi.

Pamiętaj, że natura chciała, aby kontakty płciowe dawały radość i zadowolenie. Poszukaj więc przyczyn swojego poczucia winy. Może obawiasz się ciąży albo masz wyrzuty sumienia, ponieważ sprawia ci przyjemność onanizowanie się (dotyczy to głównie mężczyzn cierpiących na impotencję).

Niekiedy możemy identyfikować swojego partnera z matką lub ojcem. Zdarza się to częściej mężczyznom, którzy nader często chcą widzieć w swojej żonie matkę. Powodem impotencji może być na przykład to, że kobieta za bardzo przypomina matkę.

Nie ma chyba mężczyzny, który by kiedyś – zazwyczaj z przemęczenia – nie zawiódł podczas stosunku płciowego. Większość mężczyzn naturalnie złości się na siebie, jeśli się tak zdarzy. Powinni być jednak świadomi, że może to zdarzyć się każdemu i że nie ma to żadnego znaczenia. Może pojawić się strach przed kolejnym niepowodzeniem, a każde oczekiwanie związane ze strachem działa jak sugestia. W takich sytuacjach może sprawdzić się zasada odwrotnego działania! Uwolnij się więc od strachu przed niewydolnością – ulgę przyniesie ci proste powiedzenie sobie "Jest dobrze, zupełnie dobrze!"

Aby zaradzić kłopotliwej sytuacji, dr Wolpe proponuje wspaniałą technikę: Powiedz swojej żonie, o co chodzi, i poproś ją o pomoc. Oddajcie się razem długiej grze miłosnej, lecz nie kończcie jej

stosunkiem płciowym. Nawet jeśli czujesz się zdolny do współżycia, powinieneś z niego zrezygnować. Przećwicz to trzy, cztery razy, aż będziesz całkowicie pewny, że z aktu seksualnego możesz czerpać pełną radość i zadowolenie.

### **Zapobieganie alergii i uwalnianie się od niej**

Jedną z najczęściej występujących chorób psychosomatycznych współczesnej cywilizacji jest katar. Co roku dopada on miliony osób, szczególnie wiosną i jesienią. To z jego powodu pracownicy najczęściej biorą zwolnienia. Tylko nielicznym udaje się uniknąć kataru przez dłuższy czas. Mimo wielu wysiłków podejmowanych w celu gruntownego zbadania tej dolegliwości katar jest nadal dla naukowców tajemnicą. Jego objawy są prawie identyczne jak symptomy grypy czy innych przeziębień. Istnieje teoria, według której katar wywołwany jest przez wirusa, dlatego jest ponoć zaraźliwy. Istnieje wiele rodzajów kataru, z których kilka wywołuje ten wirus.

Nieustannie prowadzone badania odrzuciły już parę szeroko rozpowszechnionych poglądów na temat kataru. Mokra nos, przeziębienie i nagłe wychłodzenie wcale nie muszą go spowodować – mimo że czasem tak sądzimy! Katar może być wywołany przez silne emocjonalne pobudzenie. Dziecko rozszalone, uparte, pobudzone zaczyna szybko pociągać nosem. Prawdopodobnie jest to naśladowanie przez psychikę płaczu. Kaszel, kapiący nos i zbieranie się wydzieliny mogą być próbą usunięcia zalegających w organizmie toksyn, tak jak to się dzieje w czasie torsji. Niekiedy zadaniem kataru jest ochrona przed nieprzyjemnym obowiązkiem. Katar może wybawić dziecko przed szkołą, dorosłego przed nieprzyjemną pracą, może też być alibi przy jakiejś niesprzyjającej okoliczności. Może być też rezultatem uczuciowego poruszenia, np. troski, niepokoju, żałoby czy głębokiego współczucia. Chroniczne zapalenie jamy nosowej i katar sienny mają podobne źródło. Objawy mogą być wyrazem jakiegoś stanu psychicznego.

Niektórzy pacjenci przekraczają próg gabinetu psychoterapeuty z bardzo silnym katarem. Jeśli podczas leczenia zostaną odkryte nieświadome źródła lub przyczyny takiego kataru, to zdarza się, że pacjent wychodzi z gabinetu zdrowy. W takim przypadku oczywiście nie może być mowy o infekcji wirusowej.

### **Alergia i jej przyczyny**

Alergia to dolegliwość równie tajemnicza, jak katar. Każdemu kiedyś może zdarzyć się reakcja uczuleniowa, właściwie prawie na wszystko, również, choć rzadko, na drugiego człowieka. W Anglii zdarzył się kiedyś rozwód, którego przyczyną była alergiczna reakcja kobiety na męża. Niemal każdy kontakt z nim prowadził do wysypki! Dlaczego reagujemy na niektóre rzeczy z tak dużą wrażliwością? Zwierzęta domowe mogą cierpieć na alergię tak samo jak ich posiadacze. Dowiedziałem się jednak, że jeszcze nigdy nie obserwowano reakcji alergicznych u dzikich zwierząt. Potwierdza to tezę, że alergię wywołują napięcia psychiczne, towarzyszące współczesnemu stylowi życia, który przyczynia się też do powstania chorób psychicznych.

Historia pewnego mężczyzny, który miał uczulenie na róże, jest dowodem na to, że alergia jest wytworem naszej psychiki. Wystarczyło, że mężczyzna ten zobaczył różę, a natychmiast zaczął pociągać nosem. Któregoś dnia wszedł do pokoju, w którym stał wazon pełen róż. Natychmiast pojawiły się u niego objawy alergii, które równie szybko zniknęły, gdy tylko dowiedział się, że kwiaty te są sztuczne!

### **Alergia na róże**

Na pewnym kursie dla lekarzy, stomatologów i psychologów, zorganizowanym przez sympozjum hipnotyczne, wszystkich tam obecnych poddano hipnozie. Hipnotyzer nakazał uczestnikom zamknąć oczy i wyobrazić sobie stojący na stole wazon. Potem, wedle jego wskazówek, trzeba było wyobrazić sobie żółtą różę i wstawić ją do wazonu, następnie przyglądać się jej i powąchać ją. Jeden z lekarzy zaczął nagle pociągać nosem i dławić się. Tarł oczy, potem wstał raptownie i opuścił pomieszczenie. Kiedy wrócił, poproszono go, aby wszedł na podium i pozwolił poddać się testowi, który miał wykazać skuteczność leczenia alergii. Lekarz był zaskoczony swoją reakcją na wymyśloną żółtą różę. Wyjaśniono wtedy metodę wahadełka, po czym zadano następujące pytania:

Pytanie: Skąd wzięła się ta alergiczna reakcja na różę? Czy może pan poznać jej przyczynę?

Odpowiedź: (wahadełko) Tak.

Pytanie: Czy jest pan uczulony na wszystkie róże?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Tylko na żółte?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Prawdopodobnie jest to skojarzenie z jakimś wcześniejszym zdarzeniem. Czy jest tak rzeczywiście?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy chodzi o więcej niż jedno zdarzenie?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Ile miał pan lat, kiedy się wydarzyło? Czy miał pan mniej niż 15 lat?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy zdarzyło się to przed piątym rokiem życia?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Przed dziesiątym rokiem życia?

Odpowiedź: Nie.

Za pomocą kolejnych pytań stwierdzono, że miał wtedy dziesięć lat.

Pytanie: Czy chodzi o coś, co bardzo pana przestraszyło? Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy był przy tym jeszcze ktoś obecny? Odpowiedź: Nie.

Pytanie: Gdzie to się wydarzyło? Czy było to podczas wakacji?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: W domu?

Odpowiedź: Nie.

Pytanie: W szkole?

Odpowiedź: Nie.

Odpowiedzi na kolejne pytania pokazały, że miejscem zdarzenia była farma jego rodziców. Dr N. został zahipnotyzowany i zmuszony do powrócenia do tamtego zdarzenia. Jechał konno na oklep, kiedy koń zrzucił go na rosnące w ogrodzie róże. Kolce poraniły go mocno, zwłaszcza twarz, a ból i krew napędziły mu wiele strachu. Mimo to zdołał złapać konia i kiedy udało mu się go dosiąść, zwierzę zaczęło jeść te róże.

Dr N. zerwał gałązkę róży i spróbował żuć jej liście. Chciał sprawdzić, czy róże są smaczne. Wydawało mu się bowiem, że zwierzę spożywa je z przyjemnością. Zanim dojechał do farmy, poczuł kurcze żołądka. Zaczął wymiotować. Płakał i ciekło mu z nosa.

Była to prawdziwa i jedyna przyczyna alergii. Widok żółtych róż wywołał u niego natychmiast alergiczny atak. Potem zapytano go, czy teraz, świadom swojej szczególnej wrażliwości na róże, jest już w stanie uwolnić się od tej dolegliwości. Odpowiedź była twierdząca. Ledwo wypowiedział te słowa, jeden z lekarzy opuścił salę, by w pobliskim sklepie kupić bukiet żółtych róż.

Dano mu je do powąchania. Zrobił to bardzo ostrożnie. Nie wystąpiła żadna negatywna reakcja. Wreszcie poczuł się rozluźniony.

Następnego dnia opowiedział o jeszcze jednej swojej dolegliwości; cierpiał na klaustrofobię, ogarniał go paniczny strach, kiedy znajdował się w zamkniętym pomieszczeniu, np. w windzie. Ponieważ wyleczył już alergię, miał nadzieję, że uda mu się to samo z drugą przypadłością. Postanowił więc sam odkryć powód męczącej go fobii. Zastosował metodę wahadełka i dowiedział się, że w wieku pięciu lat został zamknięty przez swoją ciotkę w ciemnym pomieszczeniu. Miała to być kara za niegrzeczne zachowanie. Bardzo się wtedy bał i zaczął głośno krzyczeć. Dr N. zapomniał zupełnie o tym zdarzeniu, ale przypomniał je sobie, kiedy wahadełko wykonało odpowiedni ruch. Ponieważ pozbył się alergii, gdy zrozumiał przyczynę jej powstania, myślał, że w ten sam sposób przezwycięży strach przed zamkniętym pomieszczeniem. I nie mylił się. Szybko wyszedł z hotelowego pokoju, przywołał windę i jeździł nią wielokrotnie w górę i w dół, nie odczuwając już najmniejszego strachu.



Świadomość najczęściej nie wie, jakie są właściwe powody alergii, fobii lub jakiejś innej choroby. Podświadomość natomiast wie wszystko. Tak jak było w opisanych tu przypadkach, podświadomy sprzeciw przeszkadza czasem w szybkim poznaniu przyczyny. Można ją ustalić przez postawienie podświadomości odpowiednich pytań lub dzięki innym metodom, np. dzięki wolnym skojarzeniom, ale trwa to znacznie dłużej. Jak stawiać właściwe pytania, można nauczyć się z przytoczonych tu przykładów.

### **Ciągłe chrząkanie**

Charlotte od zawsze marzyła, aby zostać śpiewaczką, i dlatego postanowiła studiować śpiew. Miała szansę na zrobienie dużej kariery, która zaczynała się rysować już we wczesnej młodości. Kiedy przyszła do mnie po raz pierwszy, miała trzydzieści pięć lat. Była smutna, powiedziałabym nawet, że zgorzkniała, i całkowicie niezadowolona ze swojej pracy. Jej kariera była już od dawna zaprzepaszczone. Kiedy skończyła dwadzieścia dwa lata, nabrała nawyku ciągłego odchrząkiwania. Nikt nie potrafił znaleźć konkretnej przyczyny. Żadne leczenie nie pomagało, a struny głosowe i krtań nie wykazywały żadnych zmian chorobowych. Charlotte, zgłaszając się do mnie, miała nadzieję, że hipnoza jakoś jej pomoże. Problem poległ jednak na tym, że oczekiwała pomyślnego rezultatu już po pierwszej wizycie. Zaraz na początku powiedziała też, że nie będzie w stanie poddać się żadnemu dłuższemu leczeniu. Ponieważ nie umiałem przewidzieć, jak długo potrwa leczenie, zastosowałem metodę wahadełka. W ten sposób podświadomość Charlotty miała podać powód chrząkania, co powinno moją pacjentkę uleczyć.

Ruchy wahadełka bardzo ją dziwiły i jednocześnie interesowały. Po dwóch tygodniach przyszła w całkowicie odmiennym nastroju, z uśmiechem na twarzy. Chrypka ustąpiła. Podczas prowadzonej przez mnie terapii opowiedziała mi ciekawą historię. Mając dwadzieścia lat, zaręczyła się z młodym chłopakiem. Pewnego dnia pojechali razem nad jezioro, aby popływać kajakiem. W pewnym momencie, gdy robili zwrot, kajak przechylił się i oboje wpadli do wody. Żadne z nich nie umiało zbyt dobrze pływać. Udało im się jednak dobrać do wywróconego kajaka. Chwycili się go obiema rękami. Jej narzeczony był tak wycieńczony, że opadł z sił i utonął. Kilka minut później przyszła pomoc. Charlotte uratowała się. Opiła się oczywiście mnóstwo wody, kaszlała, a potem długo miała chrypę i wciąż odchrząkiwała. Z odpowiedzi na stawiane pytania sama wywnioskowała, że właśnie to zdarzenie było przyczyną jej chrząkania. Nieustannie dręczyły ją silne wyrzuty sumienia. Była przekonana, że to właśnie jej nieuwaga spowodowała śmierć narzeczonego. Z tego powodu nigdy nie wyszła za mąż. Sama sobie wymierzyła więc karę, która spowodowała zaprzepaszczenie kariery piosenkarskiej.

Po kilku wizytach u mnie doszła do wniosku, że karanie siebie nie ma sensu. Parę tygodni później zatelefonowała i powiedziała mi, że chce poślubić mężczyznę, z którym spotyka się od jakiegoś czasu, i że chrząkanie całkowicie ustąpiło.

### **Astma i samoleczenie**

Astma jest bardzo nieprzyjemną, chroniczną dolegliwością, która może doprowadzić do tego, że pacjent ma kłopoty z oddychaniem i dusi się. Próbuje wtedy bezradnie, nierzadko przerażony, chwytać powietrze. Leczenie może ten stan złagodzić – są lekarstwa, które rozkurczają oskrzela i zmniejszają zaleganie flegmy. Ulgę może przynieść również stosowanie kortykosterydów. Wszystkie leki zwalczają jednak tylko objawy, a nie przyczynę.

Objawem astmy są trudności z oddychaniem, utrudniony jest zwłaszcza wydech, wdech natomiast jest powierzchowny i świszczący. Zazwyczaj żaden pacjent nie umie właściwie zachować się podczas ataku. Podczas terapii pacjenci potrzebują zwykle dużej koncentracji, aby dokładnie przypomnieć sobie swoje zachowanie podczas ostatniego ataku. Lekarz obserwując atak, może zanotować różne symptomy choroby: częstotliwość oddechów, objawy lęku, tj. pot, przyspieszony puls, drżenie rąk, czasem całego ciała.

Chorzy na astmę są zwykle pod opieką lekarza. Samoleczenie z pewnością może przynieść również pewną ulgę, dlatego warto spróbować. Jeśli zamierzasz to zrobić, powinieneś zwrócić najpierw uwagę na uboczne skutki ataku astmatycznego.

Metoda Dunlatsa pomoże ci pozbyć się najczęściej występujących reakcji, pokazując ci je w trochę wyolbrzymionej postaci. Spróbuj więc kiedyś przesadzić z objawami tak bardzo, jak tylko możesz. Jeśli uda ci się wywołać atak, to będzie on z pewnością słaby. W ten sposób przekonasz się, że skoro możesz sam sprowokować atak, to możesz go również świadomie próbować zwalczać.

### **Czy astma jest alergią?**

Tylko niewielu astmatyków może płakać naprawdę. Kiedy sobie to uświadamiają, czują się ogromnie zaskoczeni. Niektórzy psychiatrzy traktują astmę jako formę zduszonego w sobie płaczu. Psycholodzy twierdzą również, że w przypadku każdego ataku astmy chodzi o konflikt, którego ośrodkiem jest zawsze matka. Idąc tym torem myślenia, dostrzegamy, że przyczyna astmy tkwi w dzieciństwie i w nawyku duszenia w sobie płaczu. Jeszcze inna teoria mówi, że choroba ta jest formą wyrzutów sumienia, które odczuwa dziecko, jeśli nie przyznało się do czegoś matce.

Kiedy leczyłem przypadki astmy, zawsze zadawałem nieoczekiwanie moim pacjentom pytanie: "Ile ma pan lat?" Pacjent odpowiadał, ale zwykle uśmiechał się przy tym pod nosem. Odpowiedź tymczasem brzmiała np. "osiem", lub podobny wiek, ale zawsze z okresu dzieciństwa. Za każdym razem pacjent wypowiadał liczbę z wielkim zaskoczeniem.

W takich przypadkach chodzi zazwyczaj o spontaniczne cofnięcie się w czasie i skojarzenie z wydarzeniem, które zaszło właśnie w tym roku życia. Leczenie powinno się przeprowadzać, sięgając do tamtego czasu.

Udowodniono, że astma występuje najczęściej u dzieci, które zostały wyrwane z domu rodzinnego, ponieważ związek z matką jest bardzo istotny. W jednym z kalifornijskich sanatoriów zaobserwowano, że większość młodych pacjentów bardzo szybko powraca do zdrowia, gdy tylko przyzwyczają się do nowego otoczenia i do sytuacji, że muszą obyć się bez matki. Kiedy jednak dzieci powracają do domu, następuje nawrót ataków. W takim przypadku dziecko pozbędzie się ataków choroby tylko dzięki całkowitej zmianie postępowania matki lub ojca.

Żeby obronić teorię, że astma jest alergią, przytaczano przykłady niemowląt, które zachorowały na astmę. Już od pierwszych dni swojego życia odczuwamy i odbieramy otoczenie wszystkimi zmysłami, jak człowiek dorosły. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy nie umiemy jeszcze mówić.

Astmatyk wyraża swoje uczucia przez cierpienie. Aby odwrócić od niego swoją uwagę, powinien świadomie poszukiwać innych środków wyrazu dla swoich odczuć, podobnie jak nauczyć się musi tego osoba chorująca na migrenę. Zbawieniem dla astmatyka może okazać się płacz i próba unikania zachowań, które towarzyszą napadom.

### **Przypadek astmatycznego psychiatry**

Dr S., z zawodu psychiatra, cierpiał na astmę. Moim pacjentem został, kiedy skończył kurs technik hipnozy i poznał ich wartość psychoterapeutyczną. Podczas jego ósmej wizyty zastosowałem metodę palców. Oto pytania, które mu zadałem:

Pytanie: Jest kilka przyczyn, które spowodowały, że zachorował pan na astmę. Proszę spróbować ustalić pierwotną przyczynę, która wywołała trudności w oddychaniu. Ile miał pan wtedy lat? Czy zdarzyło się to, zanim skończył pan pięć lat?

Odpowiedź: (ruch palców) Tak.

Pytanie: Zanim skończył pan trzy lata?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Zanim skończył pan dwa lata?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Przed pana pierwszymi urodzinami?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Zanim skończył pan sześć miesięcy?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Zanim skończył pan trzy miesiące?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Zanim skończył pan miesiąc?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy zdarzyło się to bezpośrednio po pana urodzeniu?

Ruchy palców dowodziły, że pytanie nie zostało postawione jasno albo było nieściste.

Pytanie: Czy podczas narodzin wydarzyło się coś, co ma związek z pana obecnym stanem zdrowia?

Odpowiedź: Tak (ruch palców powtórzył się wielokrotnie, tak jakby miało to oznaczać podkreślenie twierdzącej odpowiedzi).

W tym momencie, ciągle jeszcze w stanie hipnozy, mój pacjent zauważył: "To rzeczywiście niespotykane. Któż pamięta własny poród! Śmieszne. Podświadomość zwodzi mnie!"

Pytanie: Czy tamto zdarzenie przeraziło pana?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Czy może pan je sobie jakoś przypomnieć?

Odpowiedź: Tak.

Zastosowałem regresję – poprosiłem dr. S., aby spróbował

powrócić myślami do momentu swoich narodzin. Opowiadał krzyżąc, z potem na czole, zaskoczony, że jego wrażenia są tak bardzo żywe. Na moje polecenie, aby ponownie przeszedł przez moment narodzin, zaczął okazywać duże niezadowolenie. Jego twarz zrobiła się czerwona, chrząkał i kaszłał, jęczał, że nie może oddychać. Chwilę później odetchnął głęboko i powiedział: "Teraz lekarz trzyma mnie do góry nogami i właśnie dał mi klapsa w pupę. Wreszcie mogę oddychać!" Był rozluźniony, twarz przybrała naturalny kolor. Kiedy poprosiłem, aby po raz kolejny przeżył tę chwilę, jego reakcje były znacznie łagodniejsze. Potem zapytałem:

Pytanie: Czy trudności z oddychaniem, które wystąpiły zaraz po przyjściu na świat, są przyczyną pańskiej astmy?

Odpowiedź: Tak.

Pytanie: Zna pan teraz powód swojej choroby. Czy jest pan w stanie uwolnić się od astmy?

Odpowiedź: Tak.

Obudzony z hipnozy, dr S. analizował swoje doświadczenia. Powiedział potem, że jest pewny, iż chodzi tu o rzeczywiste wspomnienie, a nie o imaginację. Był pod wielkim wrażeniem tego, co przeżył, ale był wyraźnie rozluźniony. Ponieważ tak silnie reagował na to wspomnienie, był przekonany, że nie może być to tylko wytwór jego wyobraźni. Żadna fantazja nie byłaby w stanie wywołać takich emocji. Stwierdził również, że psychoanaliza nie jest w stanie przywołać tak wczesnego wspomnienia. Po tym leczeniu nie wystąpiły u niego już nigdy więcej ataki astmy. Do tej pory nie było wiadomo, że astma może mieć swoje źródło w chwili narodzin. Ujawniła to dopiero podświadomość mojego pacjenta.

### **Narodziny – pierwotna przyczyna alergii**

Ta sama metoda pozwoliła mi wyleczyć z astmy wiele osób. Również wielu pacjentów z chronicznymi bólami głowy dochodziło podczas hipnozy do wniosku, że moment przyjścia na świat jest źródłem ich dolegliwości. Znamienne, że we wszystkich tych przypadkach poród odbył się przez zabieg kleszczowy.

Sądzę, że moi pacjenci zawsze przeżywali rzeczywiste wspomnienie, choć rozumiem, że trudno to udowodnić naukowo. Jednak jest prawdą, że w wielu przypadkach większość psychoterapeutów upatruje przyczyny astmy, intensywnego bólu głowy i odrzucania przez kobiety swojej kobiecości w samym akcie narodzin (rodzaj porodu, jego przebieg, a także atmosfera towarzysząca narodzinom). Wystarczy, aby matka była rozczarowana, że urodziła dziewczynkę, a nie chłopca.

### **Pogląd na alergię**

Nasz organizm może reagować na alergiczne bodźce dolegliwościami dróg oddechowych. Powstają wtedy takie choroby, jak astma czy katar sienny. Alergiczna reakcja na produkty spożywcze prowadzi do zaburzeń trawienia. Także skóra może zareagować zmianami chorobowymi na kontakt z alergenami (pyłki roślin, kurz i wiele innych zewnętrznych bodźców). Tak jak wiele innych chorób, również alergię powstają na zasadzie odruchów warunkowych. Jeśli oprócz leczenia konwencjonalnego zostanie podjęte też samoleczenie, powinno się najpierw ustalić źródło odruchu warunkowego i przyczyny alergicznych reakcji.

Prawie zawsze alergiczne zaburzenia żołądka spowodowane są jakimś wcześniejszym przeżyciem. Jest to typowe dla dzieci, które w pewnym wieku nie mogą się zmusić do zjedzenia jakiejś potrawy. Zaburzenia żołądka nie są wywoływane tylko przez jedzenie, może to być również czysty przypadek. Wystarczy, że ktoś powie w obecności dziecka, że dana rzecz jest niejadalna, a z miejsca wytarza się w nim sugestia, która nie pozwala mu tego zjeść. Pomidory zaczęto jadać w XIX wieku, dotąd uważano je za niejadalne, wręcz trujące. Zdarzały się przypadki zachorowań spowodowane zwykłą sugestią – już sam widok pomidorów mógł spowodować biegunkę i mdłości.

## Skóra

W mojej poprzedniej książce *Techniques of hypnotherapy* (Julian Press, New York) jeden z rozdziałów poświęciłem sposobom zastosowania hipnozy w różnych dziedzinach medycyny. Włączyłem też wspomniany artykuł dr. Michaela J. Scotta z Seattle, który opisał zastosowanie hipnozy w dermatologii (w istocie jest to streszczenie jego wcześniejszej książki).

Według dr. Scotta, wiele chorób skóry ma podłoże emocjonalne i psychologiczne. Podaje on obszerną listę dolegliwości, które mogą zostać wywołane takimi przyczynami. Niezależnie od rodzaju choroby skóry przyczyny zawsze są podobne, tylko czasem chodzi o chorobę któregoś z organów.

Ulgę mogą przynieść sugestie, nawet jeśli nie mają wpływu na źródło dolegliwości, np. swędzenie zostanie złagodzone, a nawet całkowicie ustąpi. Od wieków stosuje się sugestię do usuwania brodawek.

Należy oczywiście poddać się leczeniu medycyny konwencjonalnej, a sugestię stosować tylko jako środek wspomagający. Tak powinno się postąpić np. w przypadku usuwania brodawek. Nastawienie podświadomości, że lek na pewno pomoże, pomaga w zniknięciu narośli.

Sugestię powinno się stosować przede wszystkim w leczeniu dzieci. W ten sposób można je szybko uwolnić od przykrej dolegliwości: "Masz brodawkę, ale nie musisz jej przecież mieć. Wiesz, ja zbieram brodawki. Dam ci za nią parę złotych". Potem dziecku wmawia się, że brodawka już do niego nie należy i że nie powinno jej mieć. Według mego doświadczenia, narośl znika zazwyczaj w ciągu dwóch tygodni.

Przy chorobach skóry, którym towarzyszy wydzielina, chodzi zazwyczaj, tak jak przy astmie, o zastąpienie tą substancją łez. W takich przypadkach, a także przy swędzeniu oddziałują zazwyczaj dwa czynniki. Przykładem niech będzie opisany tu przypadek.

### Jak wyleczono wysypkę u Betty

Kiedyś pewien dermatolog poprosił mnie, abym przyszedł do jego gabinetu i obejrzał jedną z jego pacjentek, siedemnastoletnią Betty. Dziewczyna chorowała na przewlekły liszaj. Całe ciało miała pokryte czerwonymi, mokrymi i swędzącymi grudkami. Jej matka zdecydowała się wreszcie na propozycję lekarza i zgodziła się poddać córkę hipnozie. Chciała być przy tym obecna, ale kazałem jej zostać w poczekalni. Była władcza, a nawet zaborcza, i nadopiekuńcza. Traktowała swoją córkę jak małą dziewczynkę. Betty była bardzo ładna, lecz nosiła ubrania, które w ogóle do niej nie pasowały. Ubrana była w bawełniane rajstopy, których dziewczęta w jej wieku nigdy by dobrowolnie nie założyły.

Dobrze zareagowała na hipnozę. Powiedziałem jej, że nie budząc się, może normalnie mówić. Na wszystkie pytania odpowiadała w tej samej tonacji.

"Coś cię irytuje. Co to jest?" Betty usiadła na łóżku (ciagle w hipnozie). "MAMA! – zawołała z wielką goryczą. – Moja mama! Traktuje mnie jak małe dziecko. Nie mogę robić tego, co moje koleżanki. Nie wolno mi ubierać się tak jak one. Proszę spojrzeć na moje ubrania, na moją fryzurę. Jeszcze nigdy nie byłam na randce. Wolno mi chodzić na imprezy tylko z moją mamą. To moja mama!" Betty poczuła się zachęcona, dlatego mogła wyrzucić z siebie udręki swojej duszy. Powiedziała mi też, że nie wolno jej używać żadnych kosmetyków.

Wymieniła też jeszcze kilka innych zakazów. Próbowałem objaśnić jej fenomen mowy ciała i wyjaśniłem, że skóra jest zewnętrzną częścią jej samej, najbardziej wystawioną na działanie czynników zewnętrznych.

Betty była zirytowana postępowaniem matki wobec niej i właśnie to doprowadziło do tak silnego podrażnienia skóry. Oprócz tego okazało się, że miała ogromną ochotę zwłaszcza na to, czego matka jej zabraniała. Powiedziałem Betty, żeby w swoim myśleniu zastąpiła zwrot "jestem rozdrażniona" słowem "zła", a zwrot "swędzi mnie" słowami "życzę sobie". Ponieważ знаła już przyczyny swojej choroby, zasugerowałem jej, że może mieć skórę zupełnie gładką, jeśli tylko jej sytuacja unormuje się. Omówiłem to wszystko z matką, która była wprost porażona. Nie miała pojęcia, że jej nadmierna troskliwość, niepotrzebne zakazy i ograniczenia odpowiedzialne są za chorobę córki. Była gotowa do natychmiastowej zmiany swojego postępowania i traktowania córki jak dorosłej osoby. Postanowiła też pozwalać jej na wiele rzeczy, które robią inne dziewczyny. W ciągu miesiąca skóra Betty wróciła do normy. Stała się gładka i zdrowa.

Mowa ciała odgrywa u dorosłych ogromną rolę. "Jestem rozdrażniony", "Swędzi mnie" to częste zwroty z mowy potocznej, których używanie może pośrednio prowadzić do powstania chorób skóry. Inne czynniki mające często wpływ na tego rodzaju dolegliwości to masochizm i potrzeba identyfikacji.

Zwolennicy Freuda uważają swędzenie i drapanie się za środek zastępujący samoleczenie. Być może wydaje się to trochę przesadzone, ale w wielu przypadkach może tak być naprawdę.

Jeśli chcemy wyleczyć przyczynę alergii, powinniśmy przede wszystkim znaleźć przyczyny, które ją wywołały.

## **PODSUMOWANIE**

Jeśli cierpisz na jedną z omówionych tu dolegliwości, to opisane przypadki chorób dostarczą ci pewnych wskazówek, które na pewno pomogą pozbyć się choroby. Wiesz już, jak postępować. Jeżeli rozpoczęłeś już leczenie farmaceutyczne, nie przerywaj go. Niestety, wielu dermatologów nie bardzo wie, na czym polega terapia hipnozą i jak ogromne ma znaczenie, dlatego pomijają często istotny wpływ problemów emocjonalnych. Są lekarze, którzy drażnią czasem dermatologów uwagami, że ich pacjenci nigdy nie umierają i nigdy nie są zdrowi, dlatego nie muszą nigdy w środku nocy jeździć do nich z wizytą. Tymczasem lekarze, którzy biorą pod uwagę emocjonalne uwarunkowania choroby, odnoszą, tak jak dr Scott, wielkie sukcesy.

Ogromną zaletą hipnotycznego leczenia chorób skóry z towarzyszącym im silnym swędzeniem jest szybkie zaprzestanie drapania się: swędzenie jest lekką formą bólu, dlatego reaguje na hipnotyczną narkozę.

## **Samodzielne leczenie niektórych częstych bólów**

Psychosomatyczne choroby mięśni i kości są równie częste, jak schorzenia układu oddechowego i trawiennego. Zazwyczaj lekarze szukają organicznych przyczyn choroby i dlatego tylko nieliczni pacjenci są odsyłani do psychoterapeuty. Pacjent z uszkodzeniem kręgu trafia najpierw do chirurga, a nie do psychologa.

Dr Wayne Zimmermann z Tacomy, w stanie Waszyngton, jest jednym z niewielu chirurgów, którzy w pełni są świadomi roli, jaką w leczeniu odgrywają uczucia. Powiedział on: "Nie można postrzegać osobno organizmu i psychiki człowieka, ponieważ są one od siebie całkowicie zależne".

Przytoczony tu przypadek wydał mi się szczególnie interesujący. Jego opis ukazał się w artykule doktora Zimmermanna *Hypnosis in Orthopedic Surgery*, który zamieściłem w mojej poprzedniej książce *Techniques of Hypnotherapy*.

### **Świadome poznanie powodów nie zawsze jest konieczne**

Pewna pacjentka zwichnęła sobie w ciągu roku siedem razy ramię. W końcu potrzebna była operacja. Dwanaście miesięcy później w tym samym ramieniu rozwinęło się zapalenie kaletki maziowej, którą zoperowano. Po jakimś czasie kobietę zaczęły boleć plecy, ale nie można było znaleźć przyczyny bólu.

Dr Zimmermann łączył fizyczne dolegliwości swojej pacjentki z kłopotami emocjonalnymi i przeprowadził z nią wywiad, stosując ideomotoryczną metodę zadawania pytań. Najpierw chciał ustalić, czy choroba ma podłoże emocjonalne. Na to pytanie palec odpowiedział twierdząco.

Następnie lekarz zadał pytanie: "Czy może pani o tym opowiedzieć?" Odpowiedź palca była tym razem przecząca. Najwyraźniej pacjentka nie mogła poznać przyczyny swojej choroby. Taka sytuacja była i dla pacjentki, i lekarza bardzo niewygodna. Postęp w leczeniu był niemożliwy. Chirurg zażądał więc, aby kobieta spróbowała się całkowicie rozluźnić i skoncentrować na problemie. Pacjentka nagle rozplakała się i bardzo zdenerwowała. Lekarz uspokoił ją, po czym zapytał jeszcze raz, czy przyczyna może zostać ujawniona. Odpowiedź znowu brzmiała "nie".

Potem dr Zimmermann rozkazał podświadomości skoncentrować się na problemie i popracować nad jego rozwiązaniem, co wreszcie udało się osiągnąć. Następnie podświadomość kobiety miała pozwolić odpocząć plecom, aby pacjentka mogła kontynuować pracę. Metoda palców pozwoliła stwierdzić, że podświadomość zgadza się z tą decyzją. Nigdy nie udało się poznać do końca właściwej przyczyny dolegliwości, mimo to ból w plecach ustąpił.

Dowodzi to, że emocjonalne kłopoty rodzą się w podświadomości. Jeśli podziałamy na nią odpowiednią sugestią, to na pewno uda się nam skorygować jej nastawienie do dręczącego nas problemu, przy czym świadomość wcale nie musi zarejestrować żadnych zmian. Jest to sprzeczne z teorią Freuda, która mówi, że chorobę można leczyć, ale wyleczyć da się ją tylko przez świadome poznanie jej przyczyny. Jak widać, nie zawsze jest to konieczne. Potwierdza to zarówno przypadek

leczoney przez dr. Zimmermanna, jak i doświadczenia moje oraz innych psychoterapeutów. Jeśli wewnętrzny konflikt przeszkadza w zrozumieniu funkcjonowania podświadomości, to zaproponowana metoda może pomóc uzyskać wyjaśnienie. Nie uda się to, gdy konflikt jest zbyt duży lub gdy podświadomość jest z nim mocno związana.

### **Zapalenie stawów. Jak można mu zapobiec**

Zapalenie stawów to często występująca choroba reumatyczna, na którą medycyna nie znalazła jeszcze radykalnych środków. Istnieje wiele organicznych przyczyn tej dolegliwości: niedobór witamin, niedożywienie, zaburzenia w funkcjonowaniu gruczołów dokrewnych, wirusy, bakterie; ogniska zakażenia to m. in. zęby. W leczeniu stosuje się wiele środków, w tym także jad pszczoły, leki hormonalne (kortykosteroidowe), również nagrzewanie promiennikami podczerwieni. Dotychczas najskuteczniejsze okazały się preparaty hormonalne.

Zapalenie stawów bywa ogromnie bolesne. Utrudnia normalne poruszanie się, a nawet uniemożliwia chodzenie, zwłaszcza gdy zaatakowane zostały stawy kolanowe. W niektórych przypadkach chory jest skazany całkowicie na pomoc innych ludzi.

Wydaje się, że taka choroba towarzyszy pewnym cechom charakteru. Podobnie jak to dzieje się u osób cierpiących na migrenę, chory na zapalenie stawów ma skłonność do nieprzyjemnych zachowań, agresji i opryskliwości. Spycha to jednak do podświadomości i wypiera. Zazwyczaj choroba dotyka osoby pozornie mocne, silne i nieugięte, a nieugiętość charakteru wcześniej czy później wyraża się w sztywności stawów.

Chorzy na artretyzm bywają często ambitni i resztką sił walczą o zdrowie. Choroba ta może pełnić rolę hamulca przeszkadzającego w osiągnięciu spektakularnego sukcesu albo jest wynikiem strachu przed niepowodzeniem. W niektórych przypadkach jej przyczyną jest też obawa przed tym, że niekontrolowane wybuchy mogą spowodować kłopoty.

Wewnętrzny konflikt powstaje w wyniku chęci zemsty na kimś, wobec kogo odczuwamy strach lub wyrzuty sumienia. Dlatego tak częstym zjawiskiem jest karanie siebie.

### **Dlaczego Karen zachorowała na artretyzm**

Karen zbliżała się do pięćdziesiątki. Była bardzo inteligentną kobietą, po studiach. Nie miała męża. Władzała pięcioma językami i pochodziła z zamożnej europejskiej rodziny, która podczas ostatniej wojny straciła swój cały majątek. W czasie wojny Karen działała w konspiracji na rzecz aliantów i kierowała blisko setką podwładnych. Zaraz po wojnie wyjechała do Ameryki i wkrótce wydała całe swoje oszczędności. Nie miała żadnego zawodu. Wreszcie, zrezygnowana, przyjęła posadę służącej u pewnej bogatej kobiety. Pracodawczyni była bardzo kłótniwa i wyjątkowo niemiła. Karen nie mogła znieść ataków jej złości. Mimo że miała dobre wynagrodzenie, nie zdołała odłożyć ani centa. Wszystko przesyłała choremu ojcu, który mieszkał w Europie. Karen zachorowała na zapalenie stawów obu rąk. Palce miała spuchnięte i bolały ją tak, że ledwo nimi mogła poruszać. Przeszkadzało jej to oczywiście w pracy.

Odwiedziła wielu lekarzy i poddawała się różnym terapiom, ale bez powodzenia. Bóle nasilały się. Nie myślała jednak o psychoterapii, ponieważ nie wiedziała, że choroba ta może mieć podłoże czysto psychiczne. Kiedy przyszła do mnie, miała nadzieję, że hipnoza uśmierzy trochę jej ból.

Karen była zaskoczona, gdy użyłem wahadełka i okazało się, że przyczyną jej choroby są emocje. Zachęcałem, aby opowiedziała mi historię swojego życia. Opisała więc swoje zajęcie oraz to, jak traktowała ją pracodawczyni. Karen chciała co prawda już dawno zrezygnować z posady, ale nie mogła odłożyć wystarczająco dużo pieniędzy z myślą o przyszłości. Czuła się poniżona i nieszczęśliwa. Podczas wojny straciła wszystko i dlatego zmuszona była teraz pracować jako służąca.

Któregoś razu, opowiadając o swojej pracodawczyni, nagle zawołała: "Nienawidzę tej kobiety, nienawidzę jej! Jest świnia! Mogłabym ją zabić, udusić własnymi rękoma!" Kiedy mówiła, podniosła w górę zakrzywioną dłoń tak, jakby chciała chwycić kogoś za gardło, i natychmiast uświadomiła sobie swój gest. "Och! – wykrzyknęła zaskoczona – to dlatego moje ręce są takie pokrzywione!"

Życzenie śmierci znieawidzonej pracodawczyni było okropne. To, że Karen nosiła się z taką myślą, wymagało, zdaniem jej podświadomości, wymierzania sobie kary. Ból był wywołany tym, że dusiła w sobie negatywne uczucia i nie potrafiła wyrzucić z siebie złości. Pokrzywione ręce były nieświadomą próbą ucieczki w kalectwo przed znieawidzoną pracą.

Kiedy tylko poznała przyczynę swojej choroby, poczuła się rozluźniona, a bóle stopniowo ustąpiły. Jej warunki życiowe nie uległy jednak zmianie, a Karen nie mogła temu w żaden sposób zaradzić. Krótco po zakończeniu terapii pracodawczyni wysłała moją pacjentkę do Europy. Podczas jednego z

napadów złości zwolniła ją z pracy, dała dwumiesięczną odprawę i pieniądze na bilet lotniczy pierwszej klasy, aby poleciała do domu. Karen wybrała klasę turystyczną, oszczędzając w ten sposób pieniądze na życie. Potem znalazła posadę, która ją satysfakcjonowała. Mogła wreszcie wykorzystać swoją wiedzę o Europie i znajomość języków obcych. W tym czasie ręce przestały ją boleć, a opuchlizna stawów znacznie się zmniejszyła. Poprawiła się również jej samoocena i poczucie własnej wartości, tym bardziej że była pracodawczyni przeprosiła ją za swoje zachowanie i zaproponowała ponownie posadę u siebie.

### **Inne przypadki zapalenia stawów i kaletki maziowej**

Przyczyn tego typu dolegliwości upatruje się często w tłumionej złości i nie wyładowanej agresji. Swoista postać tej choroby nie pozwala przemienić uczucia nienawiści w czyn i jednocześnie służy do wymierzenia sobie kary.

Podczas choroby zachodzą w organizmie również czysto fizyczne zmiany, dlatego może się zdarzyć, że leczenie psychoterapeutyczne nie przyniesie oczekiwanych rezultatów. Kiedy dojdzie do stanu zapalnego kaletki na skutek zwapnienia, konieczne jest operacyjne usunięcie złogów.

### **Uszkodzenie krążka międzykręgowego i bóle pleców**

W jednym z fachowych magazynów przeczytałem kiedyś: "Bóle pleców pozwalają unikać wysiłku". Ból kręgosłupa jest doskonałą wymówką, aby nie pracować. Podświadomość może jednak z tego powodu poczuć się winna i doprowadzić do wymierzenia sobie samemu kary. Silny stres powoduje chroniczne napięcie mięśni pleców, a nawet uszkodzenie krążka międzykręgowego, czego bezpośrednią przyczyną jest dźwiganie ciężarów lub gwałtowne ruchy ciała. Takie wypadki zdarzają się bardzo często i powodowane są podświadomie.

Kiedy już o tym wiesz, ustal najpierw, czy uszkodzenie kręgosłupa jest u ciebie wynikiem ruchu sterowanego świadomie czy podświadomie.

Zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn silny ból krzyża może być próbą uniknięcia stosunku płciowego. Często ból kręgosłupa jest kamuflażem jakiegoś nie rozwiązanego problemu seksualnego.

### **Kręcz lub sztywność karku**

Ten specyficzny ból lekarze tylko czasami łączą ze wzburzeniem emocjonalnym. Ciężko jest jednak ustalić jego organiczne przyczyny. Przypadki, które ja spotkałem, miały podłoże psychologiczne. Przy sztywności karku lub, używając wyrażenia potocznego, "sztywnej szyi", głowa przechyla się wskutek przykurczu mięśni w jedną stronę. Czasem ciągnie do przodu, a czasem na boki. Ból nie pozwala na zachowanie normalnej pozycji. Żeby spojrzeć w bok, pacjent musi odwrócić się całym ciałem. Uniemożliwia to kierowanie samochodem, ponieważ mięśnie są wtedy mocno napięte. Jeśli stan taki trwa dłużej, może dojść do ich zaniku.

Trudno jest tę chorobę wyleczyć. Lekarze przepisują zazwyczaj leki rozkurczowe i masaże. Pomaga to jednak usunąć tylko objaw, a nie przyczynę. Źródło bólu trwa więc nadal w organizmie.

### **Zawróciła mu w głowie**

Do tej pory spotkałem cztery przypadki kręczu karku, z których trzy miały prawie identyczne przyczyny. Z jednym nie mogłem w żaden sposób dać sobie rady, dlatego użyłem hipnotycznej sugestii, która pomogła mi pacjenta odprężyć. Nie przyniosło to jednak zadowalającego efektu.

Kiedyś odwiedził mnie pewien mężczyzna z głową mocno przekrzywioną w lewą stronę. Kelly, tak miał na imię, był już u wielu lekarzy. Podawano mu różne leki i regularnie brał masaże. Jednak nie przynosiło to poprawy. Dzięki zastosowaniu metody ideomotorycznej cała sprawa stała się dla mnie jasna.

Kelly miał wspaniałą żonę i kilkoro dzieci, ale w jego biurze była sekretarka, niezwykle piękna kobieta. Często zostawał w pracy dłużej i wypijał z kolegami parę kieliszków wódki. Stał się alkoholikiem, lecz nie przyznawał się do tego. Zawsze twierdził, że w każdej chwili może przestać pić, ale oczywiście nie przestawał. Nie odczuwał nawet takiej potrzeby. Tymczasem codzienne kontakty z sekretarką spowodowały, że zakochali się w sobie, miłością silną, ale, według ich religii, niedozwoloną. Od początku wiedzieli, że jakkolwiek intymny kontakt jest wykluczony. Ta nieszczęśliwa miłość trwała kilkanaście miesięcy. Wreszcie podjęli wspólną decyzję, że dziewczyna poszuka innej pracy. Tak też się stało. Nigdy więcej się już nie widzieli. Takie rozwiązanie było najlepsze.

Kiedy sekretarka odeszła, Kelly stwierdził, że mięśnie karku ciągną w lewą stronę. Ból ten stawał się coraz silniejszy. Żadne leczenie nie pomagało. Aż któregoś dnia nie mógł wykonać obolałą szyją najmniejszego ruchu.

W tym przypadku dała znać o sobie mowa ciała. "Dziewczyna zawróciła mi w głowie" (w lewą stronę, tam, gdzie siedziała), powiedział kiedyś do mnie, wspominając ten związek. Opowiadał mi, że przykra dolegliwość spotkała go zaraz po tym, jak podjęli decyzję o rozstaniu. Cała ta historia wywołała w mężczyźnie silne poczucie winy wobec żony. Nie zdradził jej co prawda fizycznie, jednak podświadomość żądała od niego, żeby się ukarał.

Kiedy Kelly poznał przyczynę dolegliwości i zrozumiał, na czym polega mowa ciała, mięśnie karku rozluźniły się, a on poczuł ulgę i zaczął normalnie poruszać głowę. Kolejny raz pojawił się u mnie znowu ze skrzywoną w bok głową. Okazało się, że poprzedniego wieczoru wypił sporo alkoholu. Rano miał już sztywną szyję.

Zadawane pytania dowiodły, że i tym razem sam wymierzył sobie karę za wypicie zbyt dużej ilości wódki. Po kilku hipnotycznych sugestiach jego stan poprawił się, aż wreszcie wyszedł zupełnie zdrowy. Kelly nie upijał się w ciągu tygodnia, lecz każdej soboty kładł się do łóżka po paru drinkach. W każdą niedzielę miał sztywną szyję i przypadłość ta trwała mniej więcej dwa, trzy dni. Z czasem zrozumiał powody takiego stanu, ale mimo to nie przestał pić. Kiedy ostatnio dowiadywałem się o niego, powiedziano mi, że szyja sztywnieje mu tylko od czasu do czasu. Podobno przestał w końcu pić alkohol.

### **Kiwnęła ze wstydu głową**

"Sztywna szyja" nie jest częstą chorobą. Jednak takie przypadki, jak tu opisany i ten, o którym zaraz przeczytasz, są tak rzadko spotykane, że chcę je tutaj omówić.

Pewna kobieta, w wieku około trzydziestu paru lat, miała mocno pochyloną głowę. Żeby móc coś zobaczyć, musiała odchyłać się do tyłu. Był to bardzo bolesny przejaw działania mowy ciała oraz potrzeby wymierzenia sobie kary.

Kobieta ta miała dwoje dzieci i ani ona, ani jej mąż nie chcieli mieć ich więcej. Kiedy więc zaszła w ciążę po raz trzeci, mąż nalegał, by ją usunęła. Wkrótce po zabiegu mojej pacjentce zdrętwiał kark. Kiedy przyszła do mnie, ten stan trwał już parę miesięcy. Dotychczasowe leczenie nie dawało poprawy. Kierowany doświadczeniem, zacząłem docierać do przyczyn dolegliwości. Okazało się, że to właśnie aborcja wbrew własnej woli spowodowała silne wyrzuty sumienia. Kobieta zapytana, czy się zgadza na zabieg, ze wstydem potakująco "skinęła głową"!

Czyż to nie zadziwiająco, co może z nami wyprawiać podświadomość?

### **PODSUMOWANIE**

W rozdziale tym przeczytałeś o sposobie leczenia dr. Zimmermanna, który co prawda nie mógł ustalić, dlaczego jego pacjentkę bolały plecy, ale praca z podświadomością pomogła przynajmniej osiągnąć poprawę jej stanu. Pacjentka nie uświadomiła sobie tym razem przyczyny problemu. Podczas samoleczenia można czasem natrafić na psychiczne blokady. Warto wtedy zastosować omówione tutaj metody ich zwalczania. Może to przynieść dobre rezultaty. W takiej sytuacji najlepiej jest zasugerować podświadomości, że poprawa stanu przyniesie same korzyści.

Artretyzm wywołują co prawda rozmaite fizyczne czynniki, ale choroba ta może mieć również podłoże emocjonalne. Ponieważ jest ona bardzo bolesna, może być to przypadek karania siebie. Za pomocą siedmiu poznanych wcześniej kluczy powinieneś poznać źródła tej choroby. Opisane tu przypadki kręczy karku pomogą ci lepiej zrozumieć działanie mowy ciała.

### **To leży w naszej mocy!**

Z przytoczonych i opisanych w tej książce historii chorób można wyciągnąć wniosek, że terapia za pomocą hipnozy prowadzi do wyzdrowienia łatwo i szybko. Jeśli uda się poznać przyczyny choroby, a podświadoma potrzeba ujawnienia określonego objawu jest dość silna, rzeczywiście tak się stanie. Zdarzają się jednak przypadki, w których wewnętrzny opór nie pozwala szybko zwalczyć choroby. Czasem wina leży po naszej stronie, ponieważ zbyt mało wiemy o ludzkiej psychice i chorobie, która nas wyniszcza. Starożytna dewiza "Poznaj samego siebie!" wciąż jest aktualna.



Czasami ludzie, którzy żyją w związku małżeńskim, nie potrafią się wzajemnie poznać. Proponowałem wtedy metody, które powinny ułatwić lepsze zrozumienie sposobów myślenia i mechanizmów uczuciowych drugiej osoby. Warunkiem tego jest jednak wcześniejsze poznanie siebie.

Zmiana nawyków myślenia i odruchów warunkowych oraz poznanie źródeł chorób pomogą znaleźć drogę do własnej psychiki. Wiedza o niej jest właściwym kluczem do zachowania szczęścia i zdrowia.

Jeśli wcześniejsze terapie nie przyniosły spodziewanych rezultatów, możesz zastosować samoleczenie. Nie ma nic dziwnego w tym, że od czasu do czasu popadasz w pesymistyczne myślenie, co może spowodować nawet przejściowe załamanie. Gdy jednak rozpoznasz swoją błędną postawę i zrozumiesz, do czego może prowadzić pesymizm, możesz to zmienić. Nie pozwól więc sobie na zniechęcenie. Bądź świadom, że u żadnego człowieka taki stan nie trwa wiecznie.

### **Dlaczego śpiewak dostał chrypki**

Leczenie nie zawsze przebiega tak, jakby życzył sobie tego terapeuta, który chce pomóc swojemu pacjentowi.

Pewien znany wokalista trafił do mojego gabinetu, ponieważ bał się, że straci głos. Był przyzwyczajony do sukcesów, a teraz bardzo się bał, że sytuacja może ulec zmianie. Podczas mówienia dostawał chrypki. Jego agent twierdził, że mimo to śpiewa dobrze i spokojnie może występować na scenie. Jednak śpiewak określał swoje sukcesy jako "mierne" i coraz bardziej się martwił. Trwało to już trzy lata.

Uważałem, że okoliczności są sprzyjające. Mój pacjent nie szukał wcześniej porady lekarza, mimo że uważał, iż jego zdrowie ciągle się pogarsza. Richard, tak miał ten mężczyzna na imię, bardzo dobrze reagował na hipnozę. Stawiałem mu pytania za pomocą metody palców.

Okazało się, że przed trzema laty miał wycięte migdałki. Przed operacją zamartwiał się, jak wpłynie to na jego głos. Tymczasem dowiedziałem się, że nie jest możliwe, aby taki zabieg naruszył struny głosowe. Doszedłem do wniosku, że musiało się coś wydarzyć, kiedy Richard leżał na sali operacyjnej. Przypuszczałem, że padła wówczas jakaś uwaga, która zadziałała na niego tak sugestystycznie, że wywołała męczącą chrypkę.

W trakcie hipnozy musiał powrócić pamięcią do operacji. Powiedział, że kiedy znajdował się w narkozie, ktoś położył mu na twarz maskę, a po skończonym zabiegu chirurg powiedział do pielęgniarki: "No, to załatwiłem tego wyjca!" Prawdopodobnie chciał przez to powiedzieć, że operacja już się skończyła. Podświadomość Richarda zinterpretowała to zupełnie inaczej. Uwaga ta była dla niego potwierdzeniem obaw. Kiedy obudził się z narkozy, pojawiła się chrypka, która nie opuszczała go do dzisiaj.

Po jednorazowej wizycie u mnie chrypka zniknęła. Kiedy obudził się z hipnozy, wyszedł z mojego gabinetu szczęśliwy i rozluźniony. Poprosiłem go jednak, żeby jeszcze raz mnie odwiedził. Bardzo chciałem poprowadzić ten przypadek do końca. Po tygodniu zjawił się u mnie zniechęcony i w złym nastroju. Znowu dopadła go ta przykra dolegliwość. Szybko znaleźliśmy przyczynę.

Kiedy szykował się do występu, jego żona zauważyła, że chrypka znikła, ale zdziwiona powiedziała: "Nie mogę w to uwierzyć, że jesteś rzeczywiście zdrowy. Założę się, że chrypka i tak wróci". Richard uległ sugestii i dolegliwość rzeczywiście wróciła. Najwidoczniej był osobą, na którą łatwo można wywrzeć wpływ. Ponownie opuścił mój gabinet wolny od przykrej dolegliwości. Ponad miesiąc nie dawał znaku życia. Potem dowiedziałem się od jego agenta, że po kilku dniach chrypka wróciła, a on poczuł się bezradny i stracił wszelką nadzieję na wyleczenie.

Bardzo prawdopodobne, że nawrót dolegliwości miał jeszcze inne powody. Richard twierdził, że jest zdrowy, przynajmniej przejściowo. Wiedział już, że chrypka miała podłoże psychologiczne. Powstała więc podświadoma potrzeba cierpienia. Wmawiał sobie, że dalsze leczenie jest bez sensu. Jest to klasyczny przykład pokazujący, dlaczego niektórzy pacjenci przerywają terapię i bezskutecznie wędrują od lekarza do lekarza. Wyleczenia szukają tylko na poziomie świadomości. Tymczasem podświadomie potrzebują swojego symptomu.

### **Powtórzenie metody samoleczenia**

Poznanie samego siebie nie jest łatwe. Nie można w ciągu jednej nocy zmienić przyzwyczajeń, z którymi żyło się przez wiele lat. Niektóre cele osiągamy bardzo szybko, ale samoleczenie zawsze trwa długo. Cele, jakie sobie stawiamy, mogą się bardzo różnić między sobą. W takiej sytuacji lekarz nie zawsze będzie umiał dać nam trafne wskazówki. Dlatego najlepiej nauczyć się metody samodzielnego leczenia.

Niektórzy odczuwają potrzebę zmiany swojego sposobu myślenia oraz potrzebę kontrolowania swoich uczuć. Inni marzą oprócz tego o przezwyciężeniu wewnętrznych konfliktów i innych trudności. Jeśli cierpisz na jakąś psychosomatyczną chorobę, z pewnością chcesz się od niej uwolnić i odzyskać dobre samopoczucie. Kryje się za tym pragnienie szczęścia i sukcesu. W zasadzie we wszystkich tych sytuacjach można użyć jednej metody, którą, w zależności od przypadku, zmieniamy jedynie w drobnych szczegółach.

Dzięki lekturze tej książki zdobyłeś bogatą wiedzę o podświadomości. Nauczyłeś się też metod, za pomocą których możesz na nią wpływać oraz metod osiągnięcia postawionych sobie celów.

Przygotowanie jest pierwszym krokiem do samoleczenia

Zastosuj odpowiednią metodę, ale najpierw spróbuj się rozluźnić. W wielu przypadkach przynosi to korzyść, ponieważ, jak twierdzi dr Wolpe, pacjenci robią o wiele większe postępy, kiedy nauczą się właściwie odpoczywać. Całkowite rozluźnienie ułatwia też opanowanie autohipnozy.

Po lekturze tej książki powinieneś odrzucić kilka wcześniejszych obaw co do hipnozy. Powtórzmy jeszcze raz to, co już tu zostało powiedziane: autohipnoza przyspiesza postępy w leczeniu (nie zawsze jednak można to osiągnąć przy zastosowaniu opisanych tutaj metod) i ułatwia osiągnięcie celu.

Za pomocą kilku opisanych tu metod samoleczenia możesz poprawić zaniżoną samoocenę i uwolnić się od kompleksu niższości. Jeśli dokucza ci trema, będziesz mógł się jej pozbyć.

Jedną z moich najbardziej interesujących pacjentek była zmarła przed laty Marilyn Monroe. Nikomu nie trzeba jej przedstawiać. Trafiła do mnie dzięki lekarzowi zaprzyjaźnionemu zarówno ze mną, jak i z nią. Było to parę lat przed tym, zanim została gwiazdą. Już wtedy dostawała propozycje ról filmowych. Jednak zupełnie nie mogła się odnaleźć na planie. Kiedy tylko nadchodził moment, gdy musiała wypowiedzieć swoją kwestię, strach paraliżował jej umysł i ciało. Nie potrafiła wypowiedzieć ani słowa i zrobić najmniejszego ruchu. Była ładna i utalentowana, a mimo to żaden reżyser nie mógł sobie pozwolić, aby zaangażować kogoś, kto cierpi na wprost chorobliwą tremę. Stan ten bierze się zazwyczaj z niewiary we własne siły i braku zaufania do siebie. Niekiedy ma to związek z jakimś przeżyciem z dzieciństwa, np. ze szkolnym przedstawieniem, kiedy dziecko zapomniało tekstu albo bardzo się bało.

Tak było również z Marilyn Monroe. Odwiedziła mnie osiem razy. Po zakończonej terapii niebawem zaczęła dostawać role. Całkowicie pozbyła się tremy. Wkrótce została gwiazdą o światowej sławie.

### **Przeprowadzenie programu**

To naturalne, że każdy, kto weźmie tę książkę do ręki, zacznie ją czytać od rozdziału, który dotyczy jego choroby. Byłby to jednak błąd znacznie utrudniający przeprowadzenie programu. Powinieneś zaznajomić się najpierw z jakimś swoim mniej ważnym problemem, który znajduje się na liście pasywów, a kiedy opanujesz już autohipnozę, następnym krokiem powinna być poprawa samooceny. Gdy poprawisz lub całkowicie zmienisz negatywne cechy swojego charakteru oraz błędne nawyki myślowe, zacznij kształtować pozytywny obraz własnej osoby.

Jeśli uwolniłeś się już od emocjonalnych kłopotów, a mimo to cierpisz na jakąś dolegliwość psychiki, spróbuj znaleźć jej przyczyny. Jeśli jednak przypadłość wydaje ci się poważna, powinieneś zaniechać autoterapii i udać się po poradę do lekarza specjalisty.

Staraj się przyzwyczaić do pozytywnego myślenia. To zaprowadzi cię szybciej do celu. Spróbuj również pod innymi względami myśleć bardziej zdyscyplinowanie i skorygować złe cechy swego charakteru. Podejmuj bardziej zdecydowanie decyzje. Rozwiąż najpierw mniej ważne problemy, potem przejdź do trudniejszych, a na koniec zostaw sobie ten, który dręczy cię najbardziej. Przy problemach mniej ważnych nie napotkasz wewnętrznych oporów. Każdy sukces doda ci skrzydeł i rozwieje twoje wątpliwości. Zacznij program samoleczenia od unormowania oddechu!

### **Opracuj plan postępowania**

Najlepiej będzie, gdy od początku ustalisz sobie dokładnie, o której godzinie w ciągu dnia chcesz zająć się samoleczeniem. Inaczej zawsze znajdziesz coś innego do roboty i zamiast sobie pomagać, będziesz tracił czas na sprawy, które w danym momencie wydadzą ci się ważniejsze. Może to być podświadome omijanie problemów, które cię właśnie trapią. Nawet jeśli poświęcisz na samoleczenie dwie albo trzy godziny w tygodniu, ustal dokładnie czas i nie odstępуй od tego. Chodzi o to, ażeby zajęcie to utrwaliło się jako twój stały zwyczaj.

Aby samoleczenie powiodło się, zastosuj ideomotoryczną metodę zadawania pytań. Jest to konieczne. Nie zapomnij o siedmiu najczęściej występujących czynnikach. Kilka z nich odgrywa ważną rolę zarówno w zaburzeniach stanów emocjonalnych, jak również w wielu chorobach organicznych. Wypisz na kartce te siedem przyczyn i spoglądaj na nie od czasu do czasu, żeby żadnej nie przeoczyć. Jeśli występuje jednocześnie kilka przyczyn, to symptom zniknie dopiero wtedy, gdy odkryjesz wszystkie. Prześledź więc w duchu rozmaite możliwości i poproś podświadomość, aby pomogła ci zanalizować sytuację. Zasugeruj jej, żeby zmieniła negatywne nastawienie do problemu i zmniejszyła dokuczliwość objawu. Będzie to dla świadomości bodziec do przyjęcia nowych informacji. Możesz się przekonać, że zadawanie pytań techniką ideomotoryczną jest fascynujące i niezwykle ciekawe. Zanim ustalisz, jakie ruchy wahadełka oznaczają poszczególne odpowiedzi, wyjaśnij cały ten proces innej osobie i niech ona potrzyzyma wahadełko. Teraz ty będziesz wpływać na jej podświadomość i pokażesz, jak wygląda odpowiedź "tak", "nie" itd.

Jeśli zobaczysz, że działa to na inną osobę, łatwiej przyjdzie ci wywołać podświadome odpowiedzi u siebie. Zanim użyjesz metody palców, najpierw ustal, jak wyglądają odpowiedzi wahadełka. Na pewno ułatwi ci to stosowanie tej metody. Poproś potem przynajmniej pół godziny ćwiczyć pismo automatyczne. Wiele osób odnosi na tym polu duże sukcesy. Pismo automatyczne ma ogromną zaletę – podświadomość nie musi ograniczać się do odpowiedzi twierdzących i przeczących. Przez automatyczne pisanie można uzyskać obszerne informacje wprost od podświadomości.

### **Nie zapomnij o środkach ostrożności**

Nie zapomnij zapytać swojej podświadomości, czy informację dostaniesz bez żadnej szkody dla siebie i czy możesz wrócić pamięcią do określonego zdarzenia. Podczas powrotu do wcześniejszego przeżycia może dojść do częściowego cofnięcia się w czasie, niezależnie od tego, czy znajdujesz się w hipnozie, czy nie. Kiedy tylko przeżyjesz ponownie minione chwile, musisz natychmiast wrócić do rzeczywistości. Co prawda i tak sam byś to zrobił, ale związane z wcześniejszym przeżyciem poruszenie emocjonalne mogłoby potrwać dłużej i całkowicie wytrącić cię z równowagi. Wystarczy prosta sugestia, żeby znów wrócić do rzeczywistości: "Teraz wracam do teraźniejszości, do (tu wstaw dzień i godzinę)". Często nawet przy przeżywaniu na nowo emocje są zbyt duże, a strach zbyt silny i wtedy trzeba zakończyć regresję. Jednak najprawdopodobniej na początku nie osiągniesz takiego stanu. Jeśli takie przeżycie byłoby dla ciebie zbyt nieprzyjemne, podświadomość nie pozwoli ci do niego dotrzeć.

Gdy tylko nauczysz się hipnozy, możesz łatwo zahipnotyzować też inną osobę. Hipnoza jest metodą całkowicie bezpieczną, ale musisz wiedzieć, co dzieje się w psychice innego człowieka. Trzeba też pamiętać, że brak odpowiednich wiadomości na ten temat może mieć bardzo nieprzyjemne skutki. Jeśli nie czujesz się na siłach, aby zahipnotyzować inną osobę, to lepiej tego nie rób. Poprzestań na autohipnozie.

Wielokrotnie powtarzałem w tej książce, że ostrożność i rozsądek są zawsze potrzebne. Autohipnozę najlepiej prowadzić równoległe z leczeniem konwencjonalnym.

Teraz znasz już siedem kluczy, by osiągnąć zdrowie, szczęście i sukces. Powodzenia w drodze do celu!