

— ALICJA GRZESIAK —

# TERAPIA DUSZY

PRZYWRÓCENIE JEJ ZWIĄZKU  
Z CIAŁEM



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat, Anna Bałabuch

Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce: shutterstock

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/baszte>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-1454-2

Copyright © Helion 2017

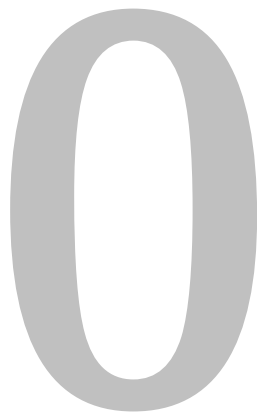
Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

---

# SPIS TREŚCI



Przedmowa .....	7
Wstęp .....	9
<b>CZĘŚĆ 1. ROZWAŻANIA O DUSZY .....</b>	<b>11</b>
Nauka i dusza? .....	11
Terapia z użyciem technik transowych .....	25
Znaczenie jest w umyśle .....	26
Myślenie metaforami .....	28
<b>CZĘŚĆ 2. UMYŚŁ I CIAŁO .....</b>	<b>31</b>
Psychosomatyka .....	31
Program zmiany sposobu życia .....	35
Funkcje mózgu .....	40
Duchowy mózg .....	44
<b>CZĘŚĆ 3. STRES .....</b>	<b>49</b>
Czym jest stres? .....	49
Stres a układ sercowo-naczyniowy .....	55
Stres a zaburzenia żołądkowo-jelitowe .....	61
Stres a problemy dermatologiczne .....	62
Związek stresu z lękami i nerwicami .....	63
Stres a fobia społeczna i nowotwory .....	64
Stres prenatalny i niemowlęcy .....	68
Stres a długość życia. Telomery .....	71
Genetyczne przekazywanie emocji .....	73
Co jeszcze może powodować stres? .....	78
Stresowa żywność .....	81
<b>CZĘŚĆ 4. PRAWA WSZECHŚWIATA .....</b>	<b>85</b>
Cztery umowy .....	85
Odzyskanie wolności .....	93
Żeglowanie przez choroby .....	94

To nie geny .....	99
Lekarz kwantowy .....	102
Przestrzeń kwantowa .....	106
Czy plemienne tabu może chronić przed chorobą? .....	110
<b>CZĘŚĆ 5. OD TEORII DO PRAKTYKI .....</b>	<b>113</b>
Praca z lękami w grupie .....	113
Depresja .....	117
Schorzenia dermatologiczne .....	127
Najpierw był dźwięk .....	139
Problem z relacjami .....	143
Otwórz serce .....	146
Uzucia, które nie są nasze .....	152
Samoakceptacja i zablokowane emocje .....	153
Autohipnoza grupowa .....	161
Poczucie winy .....	165
Tiki nerwowe, wybuchy gniewu i hysterii .....	168
Coaching generatywny .....	171
Bezsenna noc, łuszczyca, napięcie .....	174
Wewnętrzne dziecko .....	179
Otyłość, stres, zmęczenie .....	182
„Nie potrafię okazywać uczuć” .....	185
„Wali mi się całe życie” .....	190
Jak wydostać się z myśli i odpuścić? .....	199
Natrętne myśli .....	205
Neuroplastyczność mózgu .....	207
Nowotwór krwi, depresja, nadwaga .....	212
<b>CZĘŚĆ 6. ŚWIADOMOŚĆ I DUSZA .....</b>	<b>223</b>
Siła czy moc? .....	223
Przywracanie zdrowia .....	233
Problem z nietrzymaniem moczu .....	237
Fobia dotycząca widoku krwi oraz wkłucia do żyły .....	241
Lęki dotyczące relacji, pesymizm i katastrofizm .....	246
Łuszczyca i niedosłuch obustronny .....	249
Reumatoidalne zapalenie stawów .....	252
Łuszczyca, zespół jelita drażliwego, nadwaga, astma .....	260
<b>CZĘŚĆ 7. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM .....</b>	<b>275</b>
Zadbaj o siebie .....	275
Stres w Polsce .....	280
Żywność pomagająca w stresie .....	282
Podstawowe zalecenia .....	287
Zakończenie .....	299
Bibliografia .....	301

---

# PRZEDMOWA

*Można żyć na dwa sposoby:  
jakby cuda nie istniały i jakby wszystko było cudem.  
Wierzę w ten drugi sposób.*

— Albert Einstein

Od tysięcy lat filozofowie, medycy, etycy, a dziś psycholodzy zadają sobie pytanie o Ducha. Naukowcy korzystają z nowoczesnych urządzeń medycznych, rozkładają umysł na czynniki pierwsze, spierają się... i nikt nikogo nie przekonał do swoich racji. Jednak ludzie nie mają wątpliwości: człowiek jest istotą duchową, niezależnie od tego, czy jest wyznawcą jakiejś wiary, czy nie. Ludzie poszukujący chcą odnaleźć Ducha, potrzebujący wzywają Ducha na pomoc, wątpiący szukają Ducha.

Nasza duchowa istota manifestuje się w marzeniach, pragnieniach, uczuciach. Gdy tracimy kontakt z naszą duszą, ujawnia się to w problemach ciała. Kiedy człowiek przestaje żyć wewnętrzną prawdą i nie kontaktuje się z własnym Centrum, wtedy pojawia się symptom: problem ze sobą, z innymi, dolegliwości, choroby. Trzeba przyznać, że to najbardziej skuteczny sygnał, abyśmy zauważyli, że droga, którą idziemy, niebezpiecznie skręca donikąd. Wtedy musi się znaleźć czas na zastanowienie, rozważania, pytanie o sens życia i nasze miejsce na ziemi. To pojawiające się pytanie: „Dlaczego właśnie ja?” sprawia,

że wchodzimy na ścieżkę poszukiwań. To indywidualna droga, na której zobaczymy mechanizmy rządzące naszym światem, prowadzące często na manowce, dostrzeżemy przekonania powodujące, że dostajemy właśnie to, czego nie chcemy. Wszystko, co sprawia, że jest nam źle, jest informacją, że oddaliliśmy się od własnego Centrum, od własnej Duszy. Terapia ma na celu powrót do JA, do swojego Ducha.

Powrót do Centrum jest możliwy na kilka sposobów. Zdaniem mojego nauczyciela Stephena Gilligana sposobem najskuteczniejszym i najszybszym jest sprowadzenie problemu na poziom ciała. W pracy terapeutycznej korzystam z wielu metod, ale podstawą są dla mnie praca z ciałem i techniki transowe.

Tę książkę stworzyło poszukiwanie mojej wewnętrznej prawdy. To poszukiwanie odbywa się poprzez procesy terapeutyczne. W tych procesach odkrywane są prawdy moich pacjentów. Otrzymuję od nich nieocenione wartości, które mnie wzbogacają i sprawiają, że odnajduję własną Prawdę. Dziękuję Wam.

Bożena Figarska, nieżyjąca już polska psychiatra, powiedziała, że emocje warunkują jakość życia. Cokolwiek przeżyłeś i odczułeś, pozostawia w Tobie trwałe ślady uczucia. Jeżeli te emocje były pozytywne, dają Ci siłę i tworzą wewnętrzne zasoby psychiczne, jeżeli zaś oceniasz je jako negatywne, potrafią Cię zniszczyć, a w najlepszym razie pogorszyć jakość Twojego życia. W tej książce znajdziesz przykłady problemów, które niosą ze sobą takie emocje. Opisani w tekście pacjenci i ich trudności życiowe są prawdziwe, jednak dane, które pozwoliłyby ich zidentyfikować, są fikcyjne. Dziękuję im wszystkim za zgodę na publikację, za pozwolenie podzielenia się z czytelnikami intymną sferą swoich przeżyć duchowych. Oni przeszli drogę zamiany negatywnych doświadczeń i związanych z nimi emocji na wewnętrzny duchowy kapitał.

Alicja Grzesiak

---

# WSTĘP

Człowiek składa się z trzech ściśle ze sobą zespolonych elementów. Są nimi ciało (*soma*), dusza (*psyche*) i duch (*pneuma*). Postrzeganie człowieka tylko przez pryzmat ciała i duszy jest uproszczoną wersją. Współcześni lekarze i terapeuci coraz rzadziej dostrzegają równowagę między ciałem a duszą. To, co widzialne i namacalne, silniej do nich przemawia niż Mickiewiczowskie „czucie i wiara”. Leczą tylko chore organy. Rezygnują z poznania duszy i ducha pacjenta. Głębszy wymiar ludzkiej natury zostawiają religii, teologii, ewentualnie psychologii lub psychiatrii. Lekarze starają się przynieść ulgę w cierpieniu fizycznym, a przejawy życia psychicznego, np. strach, lęk, cierpienie, traktują jako przeszkodę lub coś zupełnie zbędnego. Wszelkie emocje towarzyszące chorobie uważają za „histerię”.

Procesy uzdrawiania w większości zależą od nas samych. W uniwersalnym wymiarze uzdrowienie nie polega na zwalczaniu choroby, ale na przywróceniu harmonii ciała, umysłu i duszy. Alicja Grzesiak swoim działaniem obejmuje szerszy aspekt człowieka i jego choroby. Obejmuje ludzką psychikę i wkracza, w stopniu, w jakim czuje się uprawniona, w obszar ducha. Uzdrawianie to nie tylko wiedza, ale też mądrość i sztuka. Autorka tej książki łączy te trzy elementy. Trzeba mieć artystyczną duszę, by być dobrym terapeutą.

Współcześni ludzie rozleniwili się w dbaniu o siebie. Szukają „magicznych” tabletek polecanych w reklamach. Nie potrafią medytować, dystansować się od codzienności. Zapominają, że medytacja, refleksja, kontakt ze sztuką czy modlitwa pomagają osiągnąć poczucie pełni. Już starożytni Grecy twierdzili, że szczęśliwe życie polega m.in. na poznaniu samego siebie.

W swojej książce Alicja bardziej staje się akuszerem zdrowia niż zabójcą choroby. Aby terapia była jak najbardziej skuteczna, trzeba zacząć działać jak najwcześniej, tzn. kiedy choroba załęga się w umyśle, a nie dopiero wtedy, kiedy opanuje już ciało. Autorka wyjątkowo celnie połączyła wiedzę medyczną i psychologiczną z przenikliwością i wyjątkową wrażliwością. Żaden człowiek nie jest dla niej jedynie kolejnym przypadkiem terapeutycznym, ale wielowymiarowym bytem, w którym to, co psychiczne, nierozzerwalnie splata się z fizycznością i sferą ducha. Taka postawa jest dziś prawdziwą rzadkością.

Myślę, że lektura tej książki ożywi ducha czytelników oraz zainspiruje ich do medytacji, refleksji i odkrycia wewnętrznej siły, która w nich tkwi.

Lek. med. Beata Ziemkiewicz-Janota



## Duchowy mózg

*Najpiękniejsze i najgłębsze emocje, jakich możemy doświadczyć,  
pochodzą z doświadczenia mistycznego.  
Jest to moc całej, prawdziwej nauki.*

— Albert Einstein

Denyse O’Leary, współautorka książki *Duchowy mózg*, mówi, że uduchownienie to część ludzkich doznań, a umysł to niematerialna rzeczywistość zamieszkująca mózg. Porównuje mózg do telewizora, a umysł do sygnału telewizyjnego. „Jeśli w nas istnieje niematerialny umysł, to istnieje on także poza wszechświatem”.

Ostatnie odkrycia fizyki i badań nad komórką tworzą nowe związki pomiędzy światem Nauki i Ducha.

Nowoczesna nauka ustanowiła kontrolę i dominację nad Naturą, skutkiem czego jest zniszczenie środowiska naturalnego, a także pogwałcenie naturalnych praw człowieka i przyrody. Kolejna kon-

---

<sup>1</sup> Cząsteczka, molekula — neutralna elektrycznie grupa dwóch lub więcej atomów utrzymywanych razem przez wiązanie chemiczne.

sekwencja to zamiana duchowych wartości na dobra materialne — liczy się ilość rzeczy.

Stanowimy jedność, a łączy nas — ludzi i przyrodę — więź. Komórka działa, kiedy jej „mózg”, czyli błona komórkowa, odpowiada na sygnały ze środowiska. Błona komórkowa istnieje dzięki sygnałowi, z którym się łączy. To znaczy, że każde białko w naszym ciele stanowi fizyczne/elektromagnetyczne dopełnienie dla czegoś, co pochodzi ze środowiska.

Jesteśmy więc częścią całości, zachowując własną niepowtarzalność. Jednak gdy np. potrzebujesz organu dawcy, istotna jest jak największa zgodność tkankowa. Transplantacja niesie ze sobą kolejne pytania. Starsza kobieta, abstynentka, nagle po przeszczepie zmienia tryb życia na hulaszczy i rozrywkowy i nie stroni od alkoholu. Okazuje się, że takie właśnie życie prowadził młody człowiek, który podarował jej swój organ. Pewna kobieta po przeszczepie miała koszmary związane z morderstwem i te wyraziste sny doprowadziły do zatrzymania mordercy, który zabił jej dawcę. Jak to możliwe, że część ciała jednej osoby, gdy zaczyna funkcjonować w organizmie drugiej, sprawia, że biorca staje się kimś innym, w jakiś sposób staje się dawcą?

Profesor Bruce Lipton porównuje ciało do telewizora, ale Ty, choć znajdujesz się na ekranie, jesteś przesyłany z zewnątrz. Gdy kolejnego dnia włączasz telewizor, on nie reaguje. Telewizor umarł. Ale Ty możesz pojawić się na drugim, nowym odbiorniku. Bo Ty istniejesz dalej, tylko zepsuł się telewizor. Lipton uważa, że każdy z nas jest duchem w materialnej formie.

Doktor Sam Parnia, kierownik badań nad doświadczeniami bliskimi śmierci, twierdzi: „Wiemy, jak pracują komórki mózgowie, ale nie mamy pojęcia, jak z aktywności tych komórek powstają myśli, uczucia i emocje, to, co czyni nas wyjątkowymi. Może ludzki umysł komunikuje się z mózgiem, nie będąc jego wytworem? Dlaczego jesteśmy moralni, dlaczego potrafimy pohamować instynkty, czemu

jestemy altruistami? Dlaczego ludziom nieodłącznie towarzyszy poczucie dobra i zła? Ludzie potrafią się zachować moralnie niezależnie od tego, czy wierzą, czy nie. Jeśli wyłączymy mózg i dowiedzimy, że w tym samym czasie włącza się umysł, udowodnimy, że umysł jest wytworem mózgu, jeśli jednak po wyłączeniu mózgu umysł i świadomość pracują, udowodnimy, że istnieje nieodkryty byt. Doświadczenia prowadzone na wielką skalę w europejskich i amerykańskich szpitalach już pokazały, że we wczesnym okresie śmierci umysł i świadomość nadal pracują”. Tajemnicę pogłębia fakt, że ludzka świadomość wychodzi poza świat fizyczny. Istnieją bowiem dowody na istnienie wyższych, duchowych poziomów świadomości.

Maitreyabandhu z Londyńskiego Centrum Buddyizmu twierdzi: „Istnieje stan umysłu ponad zwykłą świadomość, nietrudno go doświadczyć”. Budda mówił: „Na dole ludzkiego umysłu znajduje się mnóstwo negatywnej energii i jest to zwykła świadomość”. Nie zdajemy sobie sprawy z istnienia innej świadomości, na głębszym pokładzie umysłu. Dotykamy jej i wyższych poziomów świadomości poprzez doświadczenia estetyczne, obcowanie ze sztuką, słuchanie koncertów, oglądanie obrazów.

Potwierdza to dr John Rutter, kompozytor muzyki religijnej, tłumacząc: „Muzyka ma w sobie tajemniczy rdzeń, wykracza poza to, co racjonalne, dlatego współbrzmi z tajemnicami życia”. Także w codziennym życiu są rzeczy, których nie sposób wyrazić słowami, nie można ich zanalizować (np. miejsca o wyjątkowej energii). Rutter opowiada o swoich odczuciach w katedrze w Ely (świątynia z XVII w.), opisując je jako coś wyjątkowego, wzbogacającego, frapującego i inspirowającego. To sprawia, że ciągle tam wraca.

Profesor John Lennox, wykładowca matematyki i filozofii nauki na Uniwersytecie Oksfordzkim, mówi: „Umysł jest mózgiem, mózg jest produktem bezmyślnego procesu — wierzę w to, że umysł jest dziełem Stwórcy”.

Z kolei dr Usama Hasan, naukowiec i imam, wyjaśnia: „Ludzka świadomość jest niezwykle skomplikowana, ograniczając ją do neuronów wysyłających impulsy, tracimy większy obraz. Islam mówi, że wszystko jest częścią boskiego stworzenia”.

I jeszcze jedno stanowisko, prof. Stevena Pinkera, psychologa poznawczego z Uniwersytetu Harvarda: „Wiara jest wpajana od dziecka, dlatego ludzie wierzą przez całe życie, nie potrafią się od niej uwolnić”.

Albo Bóg wymyślił ludzi, albo ludzie wymyślili Boga. Potwierdza to Andrew Newberg, profesor radiologii i psychiatrii, według którego mózg jest częścią nas samych, a umysł ma określone funkcje: daje świadomość, uczucia, wiarę, myśli. Świadomość to coś, co znajduje się poza naszym ciałem. Mózg jej nie tworzy, lecz ją przewodzi. Mózg to maszyna do wierzenia, nie ma wyboru. Chcemy wierzyć, że wiara do nas przysłała, ale dowody wskazują na coś odwrotnego. Mózg próbuje nam pomóc, ustala coś, co nam pasuje — nazywamy to Prawdą. Newberg uważa, że jesteśmy naturalnie skalibrowani do duchowych przeżyć. Tak mówią dowody.

Na całym świecie istnieją różne religie, które inspirują ludzi, dodają im otuchy. Jednak głębokie różnice między różnymi wierzzeniami wskazują na to, że religia opiera się jedynie na kulturze i tradycji. Tak uważa Chris Frith, profesor neuropsychologii z University College London, który tłumaczy: „Wierzymy, bo inni też wierzą, dlatego kraje mają zwykle jedno wyznanie”.

Inne zdanie na temat religii mieli rosyjscy komuniści, dlatego niszczyli ją przez 70 lat. Bóg przetrwał, Związek Radziecki nie. Komuniści chcieli ze wszystkich zrobić ateistów, Rosja pokazała, że nie jest to możliwe.

Wydaje się, że mózg jest warunkiem istnienia naszego życia. Jak jednak można wytłumaczyć przypadek studenta na Uniwersytecie w Sheffield z IQ 126, który uzyskał dyplom z matematyki z wyróżnieniem i prowadzi normalne życie, mimo że jego czaszka jest wypełniona głównie płynem mózgowo-rdzeniowym? Normalna tkanka

mózgowa ma grubość 4,5 cm, a u niego skan mózgu wykazał warstwę ok. 1 mm. Czy zatem istnieje związek między ludzką inteligencją a duszą? Psychologowie zaznajomieni z fizyką kwantową mówią o umyśle nadświadomym. Według nich właśnie tam jest dusza.

## Rola serca

Rolin McCraty, dyrektor Institute of HeartMath, opowiada o 20-letnich badaniach dotyczących interakcji między sercem a mózgiem. Sprawdzano, jak te dwa potężne narządy komunikują się ze sobą oraz jaki to ma wpływ na świadomość i percepcję. Odkryto, że gdy przeżywamy pozytywne uczucia, takie jak miłość, troska, współczucie, wtedy serce „wystukuje” zupełnie odmienną informację niż przy uczuciach takich jak żal, gniew, poczucie winy. Serce generuje najpotężniejsze pole magnetyczne wytwarzane w ciele. Wykresy widm elektromagnetycznych pokazują, że informacje o emocjach są zakodowane w polach. Gdy zmieniamy emocje, dokonuje się zmiana informacji zapisanych w tych magnetycznych polach. Dzięki falom emitowanym przez serce mamy wpływ na osoby z zewnątrz.

Wewnętrznie wszyscy jesteśmy głęboko połączeni z innymi ludźmi oraz z planetą. To, co robimy indywidualnie, ma więc wielkie znaczenie dla innych ludzi i dla Ziemi.

## Poczucie winy

*Każdego można pokonać... ale nie wolno dopuścić do sytuacji,  
w której człowiek pokonuje sam siebie.*

— Stephen King

Ile razy miałeś poczucie winy? A może nosisz je w sobie od lat? Jesteś winien, że urodziłeś się w nieodpowiednim czasie i miejscu, jesteś winien, że rodzice Cię nie kochali, bo byłeś „wybrakowany” i gorszy od innych, jesteś winien, że nie potrafisz stworzyć satysfakcjonującego związku — długo tak można wymieniać.

Jeżeli uważasz się za winnego, to prokurator nazwał Twoje przewinienia. Kto jest Twoim prokuratorem? Twoje własne sumienie. Ono przedstawia zarzuty, które innym odpuszczasz, sobie jednak ich nie tylko nie wybaczasz, ale jeszcze dokładasz do nich kolejne winy. Jeżeli jest prokurator, to musi być sędzia. Ludzki umysł ma zakodowane: wina podlega karze. Więc surowy sędzia nakłada karę: choroba, brak miłości, trudności z pracą, problemy finansowe... i wiele innych.

Spytasz: a gdzie adwokat? Adwokata nie ma. Gdybyś uruchomił w sobie adwokata, znalazłbyś okoliczności łagodzące „występku”, a może nawet okazałoby się, że winy nie było.

Gdy pracuję z pacjentem z poczuciem winy, dochodzimy nie tylko do zmian, które ta wina spowodowała i znacząco wpłynęła na poziom jakości życia, ale również do fizycznych napięć w ciele, w określonym miejscu, które podświadomość skojarzyła ze zdarzeniem i z tą emocją. Tego rodzaju napięcia potrafią człowieka trzymać całe lata.

Wreszcie przychodzi czas na wzięcie odpowiedzialności za siebie. Sprawdzasz, co Cię blokuje, szukasz rozwiązań na własną rękę, idziesz na szkolenia z rozwoju osobistego lub na terapię. Sprawdzasz, czy Twoje zachowania są oparte na jakimś wzorcu, który ciągle powtarzasz. Może to kwestia partnerki, którą wybierasz, mając w podświadomości poczucie winy, że jesteś jakiś (niewystarczająco dobry), więc wybór podszyty taką obawą wynika z kolejnego argumentu: „Nikt

mądry/wartościowy/uczciwy/atrakcyjny i cokolwiek jeszcze nie będzie mnie chciał”.

Wzięcie odpowiedzialności za siebie jest poszukiwaniem schematu. Sprawdź i przeanalizuj swoje dotychczasowe związki, przyjrzyj się relacjom rodzinnym (np.: „Każde spotkanie z matką/ojcem wywołuje we mnie niepokój lub lęk”). Poszukaj stałych elementów, które są w Tobie niezienne, chociaż mogą dotyczyć różnych osób.

Ludzie czasem postrzegają siebie i swoje zdolności w sposób, który zamyka im drogę do sukcesu, inni stawiają sobie ograniczenia na tej drodze, jeszcze inni są przekonani, że podjęcie nawet minimalnego ryzyka sprawi, że zawali się im świat. Zmiana Twojego sposobu myślenia, czyli zmiana schematu, jest więc zadaniem pierwszoplanowym.

**Podstawową informacją jest ta, że Twój umysł nie zawsze mówi Ci prawdę!**

Na szczęście mamy wpływ na to, co pojawia się w naszej głowie. Możemy się nauczyć myślenia w sposób bardziej realistyczny, otwarty i skuteczny. Twoim umysłem rządzą przekonania na temat świata i Ciebie samego, które mogły powstać w Twojej głowie, gdy miałeś kilka lat. Może partnerka czy „przyjaciel” ciągle mówił o Twoich wadach i błędach, które robisz, nie widząc sukcesów i zmian, które w Tobie zaszły? Może jesteś szefem „nieprzemakalnym”, który nigdy się nie myli, zawsze ma rację i mimo oczywistych dowodów, że jego metody nie działają, stoi w tym samym miejscu, czekając, aż wszyscy wartościowi współpracownicy odejdą, a on zostanie z przytakującymi mu miernotami?

Czasem słyszę: „Próbowałem już wszystkiego i nic się nie da zrobić”. W swoim umyśle taki ktoś uważa, że wykorzystał wszystkie możliwości i nic nie działa. Ale co to znaczy „wszystkie”?

Oczywiście nie mówimy tutaj o pewnych nieodwracalnych zdarzeniach w życiu, jak np. śmierć. Na to nie mamy wpływu, ale wpływ mamy już na sposób, w jaki do tego podejmiemy. Czy uznamy, że dalsze życie nie ma sensu i spędzimy je, patrząc w sufit, czy w cierpie-

niu weźmiemy się za jakieś zajęcie (np. pomoc potrzebującym), które nam ten sens odbuduje.

Kolejne zdanie zamykające drzwi to: „Nie dam rady”. Negatywne nastawienie skutecznie zniechęca do podjęcia działania, aby dokonać zmiany. Sprawdź, jakie wymówki wykorzystujesz, i poczuj, jak to krzesło z wymówkami zaczyna Cię parzyć. Wtedy możesz się przesiąść do pojazdu, którym będziesz samodzielnie kierować.

Badania, które przeprowadzono na temat negatywnego myślenia, dowiodły, że dotyczy ono trzech aspektów: siebie samego, świata i przyszłości. „Jestem nieszczęśliwy i dotyka mnie zły los”. „Świat jest nieprzyjazny, przyszłość jest beznadziejna i nic nie może się zmienić”.

Vadim Zeland, fizyk kwantowy, mówi, że świat jest lustrem tego, co masz we własnej głowie. Zresztą mówię o tym w różnej formie cały czas. Jeżeli widzisz siebie jako bezdomnego na ulicy, masz dużą szansę, że Twoja myśl się zmaterializuje. Tak samo jak myśl, że kochasz swoją pracę, która przynosi Ci wysokie dochody.

Popatrz na siebie z pokorą. Pokora jest oznaką wielkości. Jeżeli mówisz, że jesteś beznadziejny, to sprawia, że wzmacniasz się w tym przekonaniu i takim się rzeczywiście stajesz. To sprawia także, że wyróżniasz się z tłumu ludzi, którzy lepiej lub gorzej, ale radzą sobie z rzeczywistością. Nadajesz sobie ważności poprzez podkreślanie swojej beznadziejności. Przestań sądzić, że Twoje problemy są wyjątkowe, a Twoje ograniczenia i przeszłość mają nad Tobą tak wielką władzę. Krótko mówiąc: spojrzysz na siebie zupełnie inaczej, zdobądź się na pokorę, która sprawi, że uwierzysz, że możesz lepiej żyć.

Dlaczego „pozytywne myślenie” nie zawsze działa? Umysł świadomy generuje pozytywne myśli. Umysł podświadomy opiera się na instynkcie i doświadczeniu. Jest umysłem automatycznym, działa nawykowo. Gdy nie ma wspólnych interesów umysłu świadomego i podświadomego, wygrywa program zapisany od lat w Twojej podświadomości.



Chodzisz na randki, wreszcie wydaje Ci się, że spotkałeś tego jedynego, wymarzonego księcia na białym koniu. W domu rodzinnym rządził wiecznie pijany ojciec, nierzadko używał przemocy. Gdy zakochana wprowadzasz się do mieszkania księcia, okazuje się, że on zaczyna rządzić Twoim życiem, mówić Ci, co masz robić, a czego nie. Zamykasz się w domu, odcinasz od bliskich, a gdy któregoś dnia on Cię uderzy, wytłumaczysz, że to Ty go sprowokowałaś. Księżę w eleganckim garniturze i drogim samochodzie w domu zachowuje się jak menel spod budki z piwem, a wieczorami nadużywa alkoholu.

Mogłaś afirmować, że spotkasz księcia, możesz afirmować, że on się zmieni, ale dopóki Ty nie zmienisz swoich przekonań wyniesionych z domu, nie odzyskasz wolności.

## Tiki nerwowe, wybuchy gniewu i hysterii

*Wszystko podszyte jest dzieckiem.*

— Witold Gombrowicz

### **Zosia**

To młoda kobieta, w której domu rodzinnym występowała przemoc fizyczna i psychiczna. Nie było tam miłości, była za to zimna matka wiecznie krytykująca Zosię i kłótnie rodziców.

**Emocje:** lęk, nadmierna kontrola, wstyd, perfekcjonizm.

Lęk w postaci psychopatologicznej może powodować fobie i ataki paniki, często prowadzi do ucieczki bądź znieruchomienia. W wyniku określonych wydarzeń człowiek uczy się reagować na nie emocją, np. przeżyty w dzieciństwie tłok w windzie sprawia, że wejście do windy nawet po latach powoduje lęk.

Pragnienie kontroli — ludzie starają się kontrolować każdy aspekt swojego życia i osób im bliskich, aby wyparte emocje nie miały szans się ujawnić.

Wstyd przyczynia się do odczuwania poczucia winy, wyrzutów sumienia. Perfekcjonizm wynika z kolei z tego, że ludzie tłumiący emocje starają się robić wszystko „idealnie”, aby nie narazić się na odrzucenie i krytykę. Wreszcie przejawami złości są gniew i wrogość oraz czasem patologiczna nienawiść. One pobudzają do ataku fizycznego lub/i słownego.

Lęki Zosi:

- lęk przed windą (wchodzenie na X piętro po schodach);
- lęk w korku ulicznym;
- lęk u dentysty.

Planuję rozpocząć pracę od lęku, jednak jak zawsze to pacjent wie lepiej, co mu jest potrzebne i w jakiej kolejności. Idziemy w trochę inną stronę.

\*\*\*

**A.G.:** Rozluźnij się. Na skali stresu od zera do dziesięciu, gdzie dziesięć jest wartością najwyższą, gdzie byś się teraz umieściła?

**Zosia:** Na osiem.

**A.G.:** Gdzie odczuwasz największe napięcia, w jakiej części ciała?

**Zosia:** W klatce piersiowej i rękach.

**A.G.:** Wyobraź sobie miejsce, gdzie przeżywałaś silne pozytywne emocje. Może to jakieś romantyczne miejsce, może podczas wyjazdu czy urlopu, może w domu — chodzi o coś, gdzie byłaś silnie pozytywnie nakręcona.

*Widzę uspokojenie na twarzy Zosi.*

Teraz skup się na klatce piersiowej, tam, gdzie odczuwałaś napięcie. Wyślij w to miejsce uwagę oraz oddech.

*Po chwili.*

Teraz dołącz współczucie i akceptację. To miejsce w twoim ciele potrzebuje uzdrowienia. Zostały tam trudne przeżycia, więc współczuj uczuciu w tym miejscu, że musiało się ukrywać. Oddychaj, nie

łącz się z nim, obserwuj. Czy ci się z czymś kojarzy? Z jakimś uczuciem? Sceną z życia?

**Zosia:** Poglębia się, czuję narastającą panikę.

**A.G.:** Jesteś bezpieczna, oddychaj ciągle w to uczucie, jesteś jego obserwatorem. Nie jesteś tym uczuciem, tylko je obserwujesz z troską, jak małe, pogubione dziecko, które nie może sobie poradzić, a ty akceptujesz je bez żadnych warunków. Trzymaj uwagę i oddychaj do tego uczucia.

**Zosia:** Cały czas mnie trzyma tak samo.

**A.G.:** Nie spiesz się, daj mu czas na oswojenie się z faktem, że jest dla ciebie ważne, że je przyjmujesz i pozwalasz mu istnieć. Oddychaj z troską i akceptacją. Teraz daj mu wolność. Możesz otworzyć dla niego serce i przyjąć je z honorami, możesz pozwolić mu ulecieć gdzieś, gdzie będzie chciało. Jest wolne i może robić co chce.

**Zosia:** Znika, czuję się lekka. Odeszło (*uśmiecha się*).

**A.G.:** Otwórz oczy.

**Zosia:** Jestem zupełnie inna, już nie pamiętam, kiedy zeszło ze mnie napięcie. Ciągle miałam wrażenie, że coś mnie ogranicza, że nie mogę iść dalej. Odczucie paralizującego lęku.

**A.G.:** Dobrze, więc pójdziemy za tym lękiem i ograniczeniem. Wróć do stanu rozluźnienia i zamknij oczy. Pomyśl o ograniczeniu lub o sytuacji, która ma związek z ograniczeniem, sprawdź, która część twojego ciała zareaguje, i powiedz o tym głośno.

**Zosia:** Czuję nogi... i ręce... i głowę.

**A.G.:** Gdzie masz najbardziej intensywne odczucie?

**Zosia:** Chyba w głowie...

**A.G.:** Skup się na nim, oddychaj. Poczuj współczucie, że ograniczenie musiało zablokować się w twojej głowie i ciele. Przyjmij je z miłością, ty nie jesteś ograniczeniem. Ty jesteś wolna i dajesz tę wolność swojemu ograniczeniu. Oddychaj.

Jak się czujesz?

**Zosia:** Pojawiają mi się obrazy z dzieciństwa. Nigdy nie było wystarczająco dobrze, zawsze byłam krytykowana przez matkę, moje studia też nie były właściwe.

**A.G.:** Oddychaj ze współczuciem. Daj ograniczeniu wolność, ma prawo robić co chce.

**Zosia:** Odeszło. Ale mi lekko. To niesamowite, że mogę się tak czuć!

**A.G.:** Super. Sprawdź nogi i ręce, czy tam czujesz napięcia.

**Zosia:** Nie. Jest w porządku.

**A.G.:** Popatrz teraz na siebie poprzez pryzmat świata symbolicznego. Czulaś napięcie w nogach. Czy mogłaś iść tam, gdzie chciałaś? Czulaś tam opór. Czasem takie ograniczenia „wkładają” nam osoby ważne, najczęściej rodzice, czasem wkładamy je sobie sami. Dalej popatrz na ręce. Czy mogłaś robić to, co chciałaś? Przecież ręce wykonują określone zadania. Jeżeli są to zadania, których nie chcemy robić, pojawia się sprzeciw, wreszcie napięcie. Ono może tam tkwić nawet całe życie. Po latach napięć w tym miejscu ta zablokowana emocja może przyczynić się do stanu zapalnego i w konsekwencji do choroby. Wreszcie mamy głowę. Tam powstają idee, plany na życie, cele, marzenia. Dlatego głowę odczuwałaś najsilniej i uwolnienie ograniczenia w głowie sprawiło, że zesłała cała reszta.

\*\*\*

Gdy po roku zadzwoniłam do Zosi, aby uzyskać zgodę na publikację sesji, okazało się, że ta jedyna sesja przyniosła nieprawdopodobne zmiany na lepsze.

## Neuroplastyczność mózgu

Najnowsze badania nad mózgiem mówią o jego plastyczności. Plastyczność mózgu sprawia, że nawet nieuleczalne do tej pory choroby psychiczne mogą zostać wyleczone. Mózg może się zmieniać pod

względem fizycznym, biochemicznym i funkcjonalnym. Tak jak w wyniku przeżyć psychicznych i traum dochodzi do zmian w mózgu, tak w wyniku jego neuroplastyczności można go wyleczyć z pamięci tych przeżyć.

Przez ostatnie 400 lat traktowano mózg jak zbudowaną z części maszynę — gdy któryś z elementów uległ uszkodzeniu, nic się nie dawało zrobić. Maszyny są znakomite, ale nie mają wpływu na własne działanie. Zmiana paradygmatu sprawiła, że to, co było niemożliwe, nagle staje się możliwe. Na przykład natrętne myśli lub zachowania kompulsywne. Jeżeli ciągle się tak myśli lub robi, to zachowanie się wzmacnia. Jeżeli pacjent nauczy się rozpoznawać zbliżający się atak choroby, może zająć umysł czymś innym. Skuteczną metodą jest znalezienie się w pozycji obserwatora i patrzenie na siebie podczas zachowania kompulsywnego. Samoświadomość pozwala na zdiagnozowanie, że obsesyjna myśl jest związana z atakiem OCD<sup>2</sup>. Trzeba nazwać pojawiający się sygnał. OCD sprawia, że zaczyna się myśleć: „Jestem pełna lęku i czuję potrzebę x. Zdaję sobie sprawę, że ta potrzeba jest spowodowana nieprawidłowym funkcjonowaniem mózgu, teraz zajmuję się czymś innym”. Gdy mózg jest używany w sposób konstruktywny, wzmacniają się zdrowe połączenia. Regularne powtarzanie sobie słów opisujących swój stan przyczynia się do zmiany mózgu. Teraz, gdy pojawia się natrętna myśl, pacjent nie wpada w panikę, tylko mówi: „Wiem, co to jest, to OCD”, jest spokojny. Nie należy wierzyć we wszystko, co się myśli.

Od zawsze we wszystkich kulturach zauważano, że ludzie są nie tylko istotami fizycznymi, ale też duchowymi. Współczesne próby wyjaśnienia świadomości nawiązują do tej tezy. Duchowości szukają przedstawiciele różnych nauk. Mózg, umysł, świadomość, uczucia, emocje — te elementy mają prowadzić do wyjaśnienia duchowości człowieka. Czy jest możliwe naukowe poruszanie się na gruncie ducha?

---

<sup>2</sup> OCD — skrót od ang. *obsessive-compulsive disorder* (zaburzenia obsesyjno-kompulsywne).

Tego zadania podjęła się wspomniana już prof. Candace Pert. Przez lata prowadziła badania nad biomolekularnymi podstawami ludzkich emocji, badała związek pomiędzy myślami a stanem organizmu.

Pert dociekała, w jaki sposób duch, umysł i emocje są połączone z ciałem fizycznym w jeden inteligentny układ. Jej eksperymenty pokazały, że neuropeptydy<sup>3</sup> i ich receptory<sup>4</sup> stanowią rzeczywiste fundamenty świadomości, a manifestując się poprzez emocje, przekonania i oczekiwania, wpływają na odbiór i doświadczanie świata przez ludzi.

Doświadczenia Pert udowodniły istnienie biochemicznych podstaw świadomości, co potwierdziło wiedzę i praktykę filozofów Wschodu, szamanów, nauczycieli duchowych, praktyków medycyny alternatywnej. Ciało i umysł są jednością, a nie maszyną składającą się z poszczególnych części i śrubek.

Doktor Deepak Chopra zauważa, że badania Pert pokazały, jak świadomość może przekształcić materię i stworzyć nowe ciało. Udowodniły też, że umysł jest nielokalny, o czym pisałam wcześniej. Naukowe podejście biochemiczne ujawniło, jak działa sieć łącząca wszystkie układy i narządy w naszym ciele (środkiem przekazu są molekuly emocji). Zobaczyliśmy „mobilny mózg” poruszający się w całym organizmie, nie tylko w głowie. To biochemiczna sieć informacyjna, zawsze w ruchu, zawsze dynamiczna, jednocześnie odbierająca informacje ze środowiska i inteligentnie sterująca tym, co nazywamy życiem.

---

<sup>3</sup> Peptydy o funkcji mediatorów, syntetyzowane zarówno w neuronach, jak i w innych komórkach organizmu. Związki o znacznie większej cząsteczce niż klasyczne neurotransmitery.

<sup>4</sup> Wyspecjalizowane komórki lub narządy zmysłowe odbierające informacje z otoczenia. Receptor to w ogólnym znaczeniu struktura mająca zdolność do: 1) specyficznego rozpoznania stymulacji o naturze fizykochemicznej; 2) wywołania bezpośrednio bądź za pośrednictwem innych struktur reakcji na stymulację.

Rewolucyjne podejście badaczki stawia zachodnią medycynę przed pytaniem o naukową prawdę dotyczącą dotychczasowego podejścia do zdrowia i choroby.

Pert tłumaczy zasadę działania sieci psychosomatycznej: komórki, wydzielając neuropeptydy, bez przerwy wysyłają innym komórkom informacje. Komórki, które tę informację odebrały, reagują, dokonując zmian fizjologicznych. Kolejno te zmiany generują informację zwrotną do komórek wydzielających peptydy i „mówią”, o ile więcej lub mniej peptydów mają doprodukować. Tym samym neuropeptydy i receptory porozumiewają się jako molekuly przenoszące informacje. W taki sposób ciało (które możemy porównać do płynącej żaglówki) prze naprzód przez serię dynamicznych pętli sprzężenia zwrotnego. Układ jest zdrowy, gdy pętle działają bez zakłóceń. To homeostaza, o której mówił słynny lekarz fizjolog Walter B. Cannon prawie 100 lat temu. To on jako pierwszy traktował organizm jak zamknięty obwód obiegu informacji.

Przepływ związków chemicznych ma swoje źródło jednocześnie w wielu miejscach — w układzie odpornościowym, nerwowym, endokrynologicznym, żołądkowo-jelitowym. Te miejsca tworzą punkty wymiany informacyjnej zachodzącej na poziomie komórkowym.

Informacje wykraczają poza czas i przestrzeń, materię i energię, nie mogą zatem należeć do świata fizycznego, ale należą do sfery, której doświadczamy pod postacią emocji, umysłu, ducha. Pert nazywa to infosferą, ale można mówić o inteligencji, mądrości ciała lub Bogu.

Najprostszym dowodem jest zauważenie, że przepływ peptydów zmienia reakcje fizjologiczne, w wyniku których pojawia się uczucie, np. chemiczne uwolnienie endorfin powoduje odczucie ulgi w bólu lub euforii u biegacza.

W nowym świetle widać, że neuropeptydy i ich receptory są biologicznymi związkami emocji. Emocje są informacyjną treścią wymienianą przez sieć psychosomatyczną. W tym procesie uczestniczą wszystkie układy, narządy i komórki. Tym samym emocje, tak jak informacje, podróżują między dwiema sferami umysłu i ciała:



jako peptydy i ich receptory w sferze fizycznej, a jako uczucia, których doświadczamy i które nazywamy emocjami, w sferze niematerialnej.

Informacje to ten brakujący element łączący umysł i ciało. Informacje dotyczą i ciała, i umysłu, jednak nie należą ani do jednego, ani do drugiego.

Teoria informacyjna pokazuje powiązania, współpracę, wzajemną zależność, synergię, czyli więź, zastępując dotychczasowe podejście siły i reakcji.

Bonnie Bainbridge-Cohen pracuje techniką centrowania układu umysł – ciało. To podejście zakorzenia w ciele fizycznym pierwiastki: psychiczny, emocjonalny i duchowy. Terapeutka uważa, że trauma i stres stanowią formy przeładowania informacyjnego. Wtedy impulsy odrzucone przez mózg trafiają do różnych obszarów ciała, gdzie są przechowywane w autonomicznych i somatycznych tkankach.

Wreszcie nie należy ominąć terapii czaszkowo-krzyżowej, która polega na zrównoważeniu przepływu płynu mózgowo-rdzeniowego poprzez łagodne manipulowanie czaszką. Twórca tej terapii, John Upledger, mówi o „cystach somatyczno-emocjonalnych” — przetrzymywanych w ciele ogniskach zablokowanych emocji powodujących złe samopoczucie lub choroby. Gdy zablokowane emocje zostaną uwolnione, terapeuci dosłownie widzą ruch energii w ciele.

Jeżeli podczas terapii (medycznej lub psychologicznej) pacjent ma możliwość spojrzenia z wielu punktów widzenia na siebie, swoje emocje, znajdzie związek między myślami i przekonaniem a tym, co się z nim dzieje, poszerzy się jego samoświadomość i zrozumienie siebie. To skraca czas leczenia, bo jego inteligentny organizm poprzez przyswojenie wiedzy przekształca emocje i wywołuje szereg zmian, które przynoszą poprawę zdrowia.

Można pójść jeszcze dalej, rozważając, że samo ciało może być metaforą, sposobem odnoszenia się do wspólnego nam doświadczenia. Może to nie my mamy świadomość, ale to świadomość ma nas?

Jak widzimy samych siebie i świat z perspektywy przyjęcia odpowiedzialności? Nasze życie wygląda zupełnie inaczej, gdy zachorujemy i chcemy je oddać w obce ręce. Oddajemy nie maszynę zależną od impulsów elektrycznych, oddajemy siebie, będąc inteligentnym systemem porozumiewających się między sobą wszystkich układów i komórek. To zupełnie inne odczucie integralności, obejmujące ciało i umysł, inteligencję i emocje, a nawet duszę. W tym wszystkim jest potencjał dokonywania zmian.

Gdy ciało ma mądrość, ponosimy za nie odpowiedzialność. Mamy wpływ na tworzenie zdrowia.

## Fobia dotycząca widoku krwi oraz wkłucia do żyły

*Jedyna wolność to zwycięstwo nad samym sobą.*

— Fiodor Dostojewski

### **Mika**

To młoda kobieta, studentka medycyny, która przyszła z powodu fobii na zastrzyki i krew — mdleje na ich widok. Ze względu na rozpoczynające się praktyki w szpitalu szuka szybkiego rozwiązania problemu.

Fobia to silny lęk o różnych symptomach. Praca jest szybka, wymaga jednej lub dwóch sesji terapeutycznych.

\*\*\*

**A.G.:** Opowiedz mi zdarzenie, które pamiętasz i które wiąże się z krwią.

**Mika:** Miałam chyba osiem lat, byłam z tatą nad jeziorem. Wchodziłam do łódki, poślizgnęłam się, spadłam na kolana w wodzie i gdy się podniosłam, cała noga była zalana krwią. Zdaje się było tam jakieś szkło, na które upadłam.

**A.G.:** Jak się czułaś?

**Mika:** Zrobiło mi się słabo na ten widok, tata się mną zaraz zajął.

**A.G.:** Co czujesz teraz, gdy widzisz zakrwawionego pacjenta?

**Mika:** Ostatnio podczas praktyki zemdlałam. Natychmiast zrobiło mi się słabo i już nic nie pamiętałam.

**A.G.:** Rozluźnij się... Wróć do sytuacji, kiedy jesteś w wodzie, poczuj te emocje, przypomnij sobie, jak to było wtedy, gdy byłaś dzieckiem. Powiedz, jak będziesz gotowa.

**Mika:** Jestem gotowa.

**A.G.:** Jesteś w momencie, kiedy podchodzisz do łódki, stoisz bezpiecznie na dwóch nogach w wodzie. Patrzysz na wodę, a na niej pokazuje się czerwona kropła. Tata opowiada ci żart, sam głośno się śmieje, ty też. Trzyma w ręce butelkę z sokiem pomidorowym. Butelka lekko się przechyliła i kilka kropli soku wpada do wody. Patrzysz na tę czerwoną plamę. Jak się czujesz?

**Mika:** (*trochę niepewnie*) Dobrze.

**A.G.:** Wchodzisz do łódki, podnosisz nogę, jesteś jedną nogą w łódce. Teraz tata podaje ci rękę i wchodzisz drugą nogą do łódki, jesteś już w środku. Spoglądasz na wodę koło łódki, czerwona plama ciągle się na niej utrzymuje. Woda lekko obija się o burtę. Jak się czujesz?

**Mika:** Dobrze, spokojnie.

\*\*\*

Zmiana zapamiętanej sytuacji sprawiła, że Mika nie czuje już emocji na widok krwi, pojawiają się nowe odczucia, które są obojętne i nie wywołują paniki.

\*\*\*

**A.G.:** Opisz mi sytuację, kiedy widziałaś strzykawkę w rękę, może gdzieś w przychodni lekarskiej, i ją dobrze zapamiętałaś.

**Mika:** Byłam dzieckiem i w przychodni pobierano mi krew. Zrobiło mi się słabo i zemdlałam. Od tej pory zawsze tak było.

**A.G.:** Postaraj się skojarzyć, czego się wystraszyłaś: krwi? Igły? Żyły?

**Mika:** Z krwią już sobie radzę, teraz chodzi o igłę i żyłę, która pod opaską staje się taka wyraźna i duża.

**A.G.:** Rozluźnij się. Wejdź w tę sytuację, gdy jesteś w przychodni. Gotowa?

**Mika:** Tak.

**A.G.:** Jesteś w kinie. Siedzisz w fotelu i jesteś jedynym widzem. Na ekranie leci film, akurat jest scena w szpitalu, gdy pobiera się od pacjenta krew, ta krew uratuje życie komuś innemu. Widzisz, jak pielęgniarka przygotowuje pacjenta, on siedzi na specjalnym krześle, rękę ma na oparciu krzesła. Siedzi z podwiniętym rękawem koszuli, a pielęgniarka trzyma w ręku opaskę i ręką szuka żyły. Gdy ją znajduje, bierze jednorazowe opakowanie strzykawki. Jak się czujesz?

**Mika:** Źle, patrzę ze strachem na tę igłę.

**A.G.:** Okej, widzisz, że film dobiega końca i na ekranie pojawiają się napisy. Otwórz oczy.

*Szukam kolejnego sposobu, bo Mika wchodzi natychmiast w emocje, gdy widzi strzykawkę.*

*Zamknij ponownie oczy. Jesteś w szpitalu na SOR-rze (chodzi mi o szpitalny oddział ratunkowy, gdzie Mika ma właśnie praktyki), jest dużo personelu, przywożą pacjenta, widać jakieś rany. Podchodzi do niego kobieta i kładzie mu na piersi czerwoną różę. Pielęgniarka przygotowuje go do badania. Patrzysz na tego człowieka ze współczuciem, jęczysz. Pielęgniarka na zlecenie lekarza szykuje środek przeciwbólowy. Wyciąga jednorazowe opakowanie ze strzykawką. Widzisz, jak je otwiera, wyjmując igłę, wciąga w nią lek. Słyszysz słowa, dźwięki, słyszysz własne myśli. Teraz wyjdź z tego obrazu i stań obok.*

*Spokojnie (widzę pewną konsternację w zachowaniu Miki), obraz zostaje, a ty wychodzisz, jesteś obok i obserwujesz. Teraz odepchnij ten obraz, zobacz, jak się zmniejsza, zmniejsza, zmniejsza, zanikają szczegóły, widzisz tylko tło, później kolor i wszystko jest coraz mniejsze, wreszcie jest wielkości tebka od zapalki. Gdy masz ten lebek, zrób jego eksplozję w słońcu, zobacz, jak rozbłyśnie jak petarda i powoli zniknie. Jak się czujesz?*

**Mika:** Dobrze. Na początku przy tym pacjentce było źle, gdy zobaczyłam igłę, poczułam lęk, ale później zajęłam się tym obrazem. Najtrudniej było z niego wyjść. Ale gdy się udało, odepchnięcie było już proste.

\*\*\*

Zdecydowałam, że dodatkowo zrobię trans, aby wzmocnić to, co było wcześniej. Wykorzystałam metafory z igłą w roli głównej, gdzie skojarzenia umysłu bieżą w zupełnie innym kierunku.

\*\*\*

Siedzisz w miękkim, wygodnym fotelu, czujesz, jak twoje stopy opierają się na twardej podłodze. Ręce leżą na drewnianych oparciach. Przez twoją głowę przelatują różne myśli... Czasem którąś zatrzymasz, czasem pozwalasz im po prostu płynąć, będąc skupioną na odczuciach ciała.

Pojawiają się wspomnienia z letnich ciepłych, cudownych wakacji, które spędzałaś z bliskimi. Przeszłość to po prostu przyszłość, która właśnie przechodzi przez terażniejszość. Gdy odczuwasz ciepło piasku na plaży i słońce, które delikatnie pieści twoją skórę, wiesz, że następuje głębsze rozluźnienie. Każdy twój mięsień i każde ścięgno, a nawet każda komórka twojego ciała odpręża się coraz bardziej i bardziej. Kiedy zaczniesz rozluźniać się jeszcze bardziej, odczujesz coś bardzo ważnego, co dzieje się tu i teraz. Także każdym następnym razem, gdy spotkasz człowieka w szpitalu czy przychodni, a nawet na ulicy, poczujesz głęboki spokój i skoncentrujesz się na tym, co najważniejsze.

Stop, cofnij się i poczyj tym razem coś zupełnie innego, to uczucie pojawi się jeden jedyny raz i nigdy więcej. Teraz czujesz, jak stare doznania się oddalają i przechodząc przez ucho igielne, zaczynasz szukać igły w stogu siana oraz nowych pomysłów, aby tańczyła igła z nitką.

I gdy patrzysz na bliskich robiących z igły widły, czujesz coraz bardziej ogarniający cię spokój, jakby twoje uczucia wyszły dopiero spod igły. Słyszysz przesuwającą się cichutko igłę po płycie gramofonowej i masz świadomość twórczej roli igły, czy to w uszyciu kreacji, czy zszyciu rany u pacjenta.

I w tym głębokim przekonaniu o ważnej roli igły w codziennym życiu, gdy miękko przechodzi przez tkaninę czy skórę, naprawiając szkody i kreując nowe zachowania, w swoim własnym tempie powracasz do tu i teraz.

\*\*\*

Po roku od sesji Mika nie ma problemów w pracy: ani z widokiem krwi, ani ze strzykawką.

Fobia powstaje najczęściej w wyniku zdarzenia, które odbieramy jako traumatyczne lub bardzo nieprzyjemne. Powstaje ślad w mózgu (ale także można znaleźć to uczucie w ciele), gdzie zapamiętana jest emocja z tego zdarzenia. Każde kolejne wydarzenie, w którym umysł rozpozna emocję i uzna, że to ta sama co kiedyś, potęguje doznanie i fobia przybiera coraz większe rozmiary.

Praca z likwidacją fobii polega na zmianie zapamiętanej emocji i zastąpieniu jej zdarzeniem niezagrażającym, a przy okazji zabawnym czy śmiesznym. Wtedy nasz umysł nie wchodzi na ścieżkę potęgowania doznań lękowych, tylko traktuje zajście jako bezpieczne, lekkie czy komiczne.

Gdy używamy technik transowych przy pełnym rozluźnieniu ciała, umysł uwierzy w nową wersję zdarzenia, pod warunkiem że użyjemy wszystkich zmysłów i zdarzenie dla umysłu będzie realne. Od tej pory nie będzie negatywnych reakcji na widok, jak w przykładzie powyżej, krwi czy strzykawki (lub pająka, żaby czy czegośkolwiek, co powoduje fobię). Trzeba odłączyć pacjenta od tej zagrażającej emocji i wprowadzić nową — bezpieczną, groteskową czy absurdalną.

Mika w kinie nie dała się odłączyć od emocji, szukałam więc kolejnego sposobu. Generalnie wersja kina jest bardzo skuteczna.

Gdy pacjent jest spokojny, wtedy można go wprowadzić w obraz i staje się uczestnikiem sceny, która rozgrywa się na ekranie. Gdy na Mikę bycie w kinie nie podziałało, zmieniłam kino na sam obraz. Mika dobrze zareagowała na bycie w obrazie, wyjście z niego i odepchnięcie. Dopiero wtedy jej umysł odłączył emocję od strzykawki.



---

# ZAKOŃCZENIE

*Jedynym trwałym fundamentem miłości  
jest bezpośrednie doświadczenie ducha.*

— dr Deepak Chopra

Zdaniem Deepaka Chopry przeznaczeniem życia i jego duchowym celem jest pełne doświadczenie miłości, kiedy sam stajesz się miłością. Bolesną pustkę wywołaną jej brakiem można zapełnić tylko przez nauczenie się na nowo, jak kochać i być kochanym. Możesz odkładać tę naukę na później, możesz rozpaczać, że miłość nie istnieje — to wszystko jest nietrwałe. Trwała jest jedynie droga. Chopra mówi: „Gdy zaczniesz postrzegać siebie jako ducha, będziesz nie tylko czuć miłość — sam staniesz się miłością”.

Urodziłeś się, aby istnieć, żyć, doświadczać. Droga, jaką zdecydujesz się iść, aby to poczuć, jest Twoim wyborem, przynajmniej mam taką nadzieję. Wiedza, którą zdobywasz, ułatwia Ci podejmowanie decyzji, prowadzi w kierunku samorozwoju i samopoznania.

Wierzę, że Twój skafander, który dostałeś na czas istnienia, czyli Twoje ciało, będzie Ci dobrze służyć, bo właściwie o niego zadbasz. Więc nie traktuj życia śmiertelnie poważnie, puść do niego oko i z ciekawością dziecka przyjmuj wszystko, co Ci się przydarza.

Alicja Grzesiak



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**

# CIAŁO, MÓZG I ŚWIADOMOŚĆ – ALE GDZIE PODZIAŁA SIĘ DUSZA?

Współczesny świat nie zostawia nam zbyt wiele czasu na myślenie o niematerialnych aspektach istnienia. Zwykle nie zastanawiamy się nad nimi, nie próbujemy nawet dotknąć tych spraw, wypychając wszystko do worka z napisem „Tajemnica”. Żyjemy przecież w czasach zwycięstwa racjonalizmu, techniki i nauki, po co więc wracać do jakichś dziwnych wierzeń? Tymczasem w naszym życiu pojawiają się choroby, lęki, fobie. Nie potrafimy radzić sobie ze stresem, odczuwać prawdziwej radości, czerpać satysfakcji z codziennych działań. Stłamszona dusza próbuje za wszelką cenę wydostać się na powierzchnię, ale my wciąż ją ignorujemy – i kręcimy bat na własne zdrowie.

Dusza? Tak, dusza, czyli coś, o czym nie chcemy pamiętać, choć od tysięcy lat w jej istnienie wierzyli nasi przodkowie we wszystkich kulturach świata. Jeśli chcesz się przekonać, jak wygląda jej związek z Twoim ciałem, zdrowiem i poczuciem dobrostanu, koniecznie przeczytaj tę książkę. Jej autorka, uznana hipnoterapeutka, której poprzednie książki pomogły już tysiącom ludzi, na konkretnych przypadkach pokazuje, co się dzieje, gdy człowiek traci połączenie ze swoim Centrum, i jak można przywrócić ten związek. Spróbuj popatrzeć na siebie jej oczami i zrozumieć, dlaczego warto przypomnieć sobie o własnej duszy, by wreszcie zacząć żyć w zgodzie ze sobą. Szybko przekonasz się, że było warto!

## ODKRYJ SWOJĄ WIELKĄ DUSZĘ!

**Alicja Grzesiak** – absolwentka podyplomowych studiów psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej na SWPS w Warszawie. Od lat zajmuje się psychosomatyką. Wszystko ćwiczy na sobie, począwszy od autohipnozy, dzięki której wyszła z nieuleczalnej choroby, a skończywszy na technikach uwalniania emocji Davida Hawkinsa i transie generatywnym Stephena Gilligana. Tak jak jej nauczyciele, uważa, że główną przyczyną chorób ciała są wypierane i zablokowane emocje. Jest autorką książek: *Myśl zdrowo. Jak umysł i ciało razem mogą zwalczać choroby oraz W drodze do wyzdrowienia. Jak pomóc sobie w walce z poważną chorobą*. Prowadzi bloga z zakresu psychologii zdrowia: [www.alicjagrzesiak.pl](http://www.alicjagrzesiak.pl).

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Głiwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-1454-2



9 788328 314542