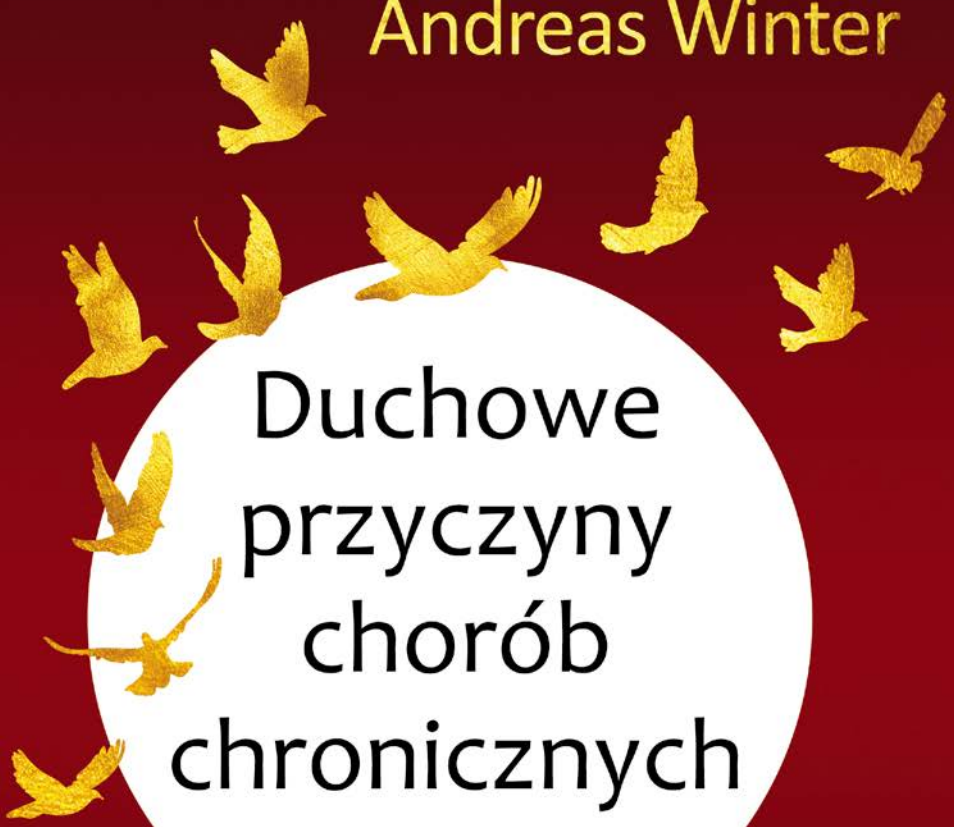
Andreas Winter



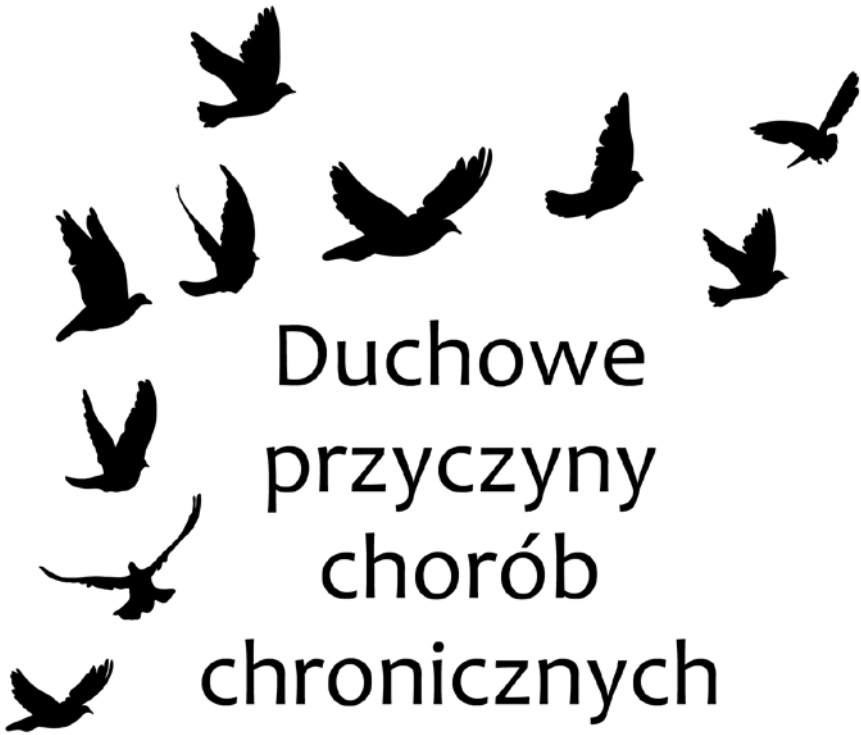
Duchowe przyczyny chorób chronicznych

Samouzdrawianie w 10 krokach

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Duchowe przyczyny chorób chronicznych

Andreas Winter



Duchowe przyczyny chorób chronicznych

Samouzdrawianie w 10 krokach

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Kamila Wysocka
Korekta: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-131-9

Copyright © Mankau Verlag GmbH, Murnau: Andreas Winter, 2016,
Original Title: *HEILEN OHNE MEDIKAMENTE – Chronische Krankheiten: SeelischeUrsachen aufdecken und gesund werden Selbstcoaching in zehn Schritten*

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

Ważna informacja od wydawnictwa:
Informacje i porady zawarte w tej książce zostały uważnie dobrane i sprawdzone. Jednak wszelkie wzmianki nie są objęte gwarancją. Ani autor, ani wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne niekorzystne sytuacje czy szkody wynikające ze skorzystania z udzielonych praktycznych wskazówek. Przedstawione wsparcie i porady dotyczące terapii nie powinny zastępować wizyty u odpowiedniego lekarza specjalisty, psychologa czy uzdrowiciela, ale jedynie je uzupełniać.

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp 9

Wprowadzenie 11
Odpowiedź na wszystkie pytania 16

Jak działa psychika 19
Algorytm psychiki – formuła sensu życia? 19
Nasz mózg – komputer centralny z wody 23
Warunkowanie 29
Koszmar medycyny: efekt placebo 35

Choroby i dolegliwości 43
Nowa definicja choroby 43
Wyuczone zaburzenia snu 49
Środek na notoryczne spóźnianie się 52
Ostatecznie człowiek leczy się sam 54
Stres robi różnicę 58

Zaburzenia psychiczne i psychosomatyczne 69
Bóle żołądka i jelit: Twoje życzenie jest rozkazem 70
Neurodermatoza wskazuje na nadwrażliwość 72
Szumy uszne i krótkowzroczność:
Ucieczka w głąb siebie 73

Nowotwór: Niszczenie tego, co najczęściej przeszkadza... 75
Lęk wysokości, arachnofobia i źli pasażerowie..... 81

(Auto)coaching 83
Odkrywanie przyczyn..... 84
Dziesięć pytań, które zmieniają życie 86
Przeramowanie: Co nie stresuje Jasia,
nie będzie stresować Jana 91

Z praktyki 97
Alergie: Gdy złość przyprawia o chorobę 98
Przeziębienie: Przesąd z dzieciństwa..... 106
Psychoza: Inteligencja wywołuje „chorobę”..... 110
Głosy w głowie: Przyjaciele na zaradzenie samotności 113
Depresja pooperacyjna:
Choroba czy bezczelność lekarza?..... 115
Lęk: Różne głowy smoka 119
Potrzeba kontroli: Pokonana w 30 minut 123
Obgryzanie paznokci: Niszczenie broni 126
Zaburzenie borderline: Zemsta jako wołanie o pomoc.... 129
Demencja: Samolubność już się nie opłaca 132
Migreny: Choroba perfekcjonistów 135
Trauma kryjąca się za traumą..... 137
Chroniczny brak pieniędzy przez poczucie winy..... 140
Powód staropanieństwa: Zieleń..... 144
Niezdecydowanie przez maltretowanie
we wcześniejszym życiu..... 147
Blokada językowa w języku angielskim
przez skok w bok 152
ADHD: Duchy, które przywołuję..... 154

Klaustrofobia: Brak chęci powtórnych narodzin 158
Uodpornienie na stres 160
Przekora: Wróg tkwiący we własnej głowie 163

Odwaga zastępuje objawy 165

Posłowie 169

Wykształcenie uzdrowiciela duchowego 174
O Autorze 175
Skorowidz 176

Wstęp

W roku 2007 po raz pierwszy ukazała się moja książka „Duchowe przyczyny chorób chronicznych". Opisałem w niej, jak dalece chroniczne choroby są związane z naszymi uczuciami i, że kiedy dotknięty nimi uświadomi sobie ich przyczyny, szybko i przede wszystkim bez sięgania po medykamenty zyska szansę na wyzdrowienie. Od tego czasu wielu moich czytelników i klientów potwierdziło ten związek i pokazało, że choroby mają psychiczną przyczynę i znikną, gdy zmniejszy się poziom stresu. Wzmocniony w ten sposób, z biegiem czasu mogłem sprecyzować moje teorie i rozwinąć swoje metody.

Przy tym przez lata stałem się coraz bardziej pewny: przy chorobach chronicznych zawsze jest szansa na wyleczenie. Żadna choroba nie jest nieuleczalna, każdy objaw ma przyczynę, każdy człowiek może być zdrowy jak ryba bez korzystania z procedur medycznych. Nadszedł zatem czas na rozszerzone i zaktualizowane wydanie.

Moja teoria – moja metoda

Objaw jest uwarunkowaną stresem ochroną przed powtórzeniem się przeżytego bez refleksji zagrożenia. Zniknie w mgnieniu oka, jeśli to czego dotyczą obawy, zostanie określone jako subiektywnie niegroźne.

To dzieje się przez świadome zastanowienie się nad przyczynami objawów i ich konsekwencją: emocjonalnym przypomnieniem i ocenieniem przyczyn na nowo z prawdziwą dojrzałością.

Mocną stroną tej metody jest, że człowiek może bardzo szybko osiągnąć generalne uwolnienie się od objawów, bez nawrotów i zmiany miejsca ich występowania.

Jej słabością jest, że pacjent potrzebuje wyobraźni i zdolności do refleksji czy pośrednika do alternatywnego ocenienia traumy.

Iserlohn, marzec 2015

Andreas Winter

Wprowadzenie

Ta książeczka ma być pośrednikiem. Chcę ci pokazać nie tylko współzależności pomiędzy symptomem i przeżyciami, ale zapewnić wsparcie, dzięki któremu samodzielnie odkryjesz działanie przyczyn własnych objawów i będziesz mógł sprawić, że staną się nieszkodliwe.

Ogólnie rzecz biorąc, chodzi o to, że gdy wie się, jakie złe nieuświadomione zdarzenia z przeszłości były przyczyną określonych sytuacji stresowych, można z teraźniejszej perspektywy potraktować je jako znacznie mniej szkodliwe. W ten sposób obniża się poziom hormonu stresu we krwi, człowiek czuje się wolny od lęków, zdolny do działania, a siły obronne organizmu wzmacniają się.

Do tej książki powstało nagranie wideo dostępne online (→ strona 96), w którym wymieniam najważniejsze współzależności. Poza tym nie będziemy też wahać się uderzyć w nieco bardziej krytyczne tony. Dziś przekazuje się obraz, że człowiek może nagle, bez żadnej wcześniejszej historii, po prostu zachoro-

wać. Medyczne publikacje naukowe próbują ciągle przekonywać o tym naszych lekarzy i dlatego doradza się szczepienia, regularne badania profilaktyczne i zapobiegawcze amputacje piersi. Dzieci w wieku szkolnym wiedzą, że nie dojdzie do tego, że cała klasa automatycznie zachoruje, jeśli jeden czy dwóch uczniów zachoruje na ospę wietrzną. Gdy już w przypadku chorób infekcyjnych zakłada się, że mają one indywidualne przyczyny, dlaczego nie robić tego także w przypadku objawów takich jak nowotwory, depresje, kamienie nerkowe czy kamienie pęcherza moczowego, osteoporoza czy cukrzyca? Uważam, że powstawanie choroby tak „po prostu" jest nie tylko zupełnie niemożliwe, ale również, że niebezpiecznie jest wierzyć, że tak się dzieje.

Czy znasz przynajmniej jednego człowieka, który nagle zapadł na chroniczną chorobę i jak twierdził, że wzięła się znikąd, a który dotąd wiódł szczęśliwe i pełne spełnienia życie? Ja osobiście nie znam nikogo takiego. Znam jednak setki ludzi, którym mogę dokładnie powiedzieć, co sprawiło, że zachorowali i co jest alternatywą dla ich objawów. Już przez samą tę wiedzę mogą powrócić do zdrowia – szybko i bez pomocy ze strony lekarza.

Nie chodzi tutaj o urojenia, cudowne uzdrowienia, ezoterykę czy przypadkowe spontaniczne wyjście z choroby, ale o jasne, metodyczne i naukowe podejście. Jednak nie jestem przez to biegły w dziedzinie medycyny, ale jako dyplomowany pedagog jestem specjalistą w zakresie nauk humanistycznych i społecznych. Właśnie w ten sposób buduję mosty między dwoma światami. W moim Instytucie Coachingu analizuję biograficzne powody chronicznych zaburzeń (nazywanych ogólnie „chorobami"), zarówno na poziomie cielesnym jak i duchowym. Później uwalniam pacjenta od tych wpływów stosując określoną technikę opartą na rozmowie. Już samo to pomaga w zdrowie-

niu czy zmianie sposobu zachowania. Oczywiście, w systemie istnieją również słabe punkty. Odbiorca określa, czy wysłucha nadawcę. Niemało ludzi jako intelektualną porażkę postrzega, gdy ktoś pokazuje im, że niepotrzebnie przysporzyli sobie kłopotów. To wywołuje często reakcje lękowe, takie jak przekora, ignorancja i arogancja. Naturalnie, nadawca, aby pozostać przy tym obrazie, musi zadbać o potrzebne natężenie pola. To znaczy, że terapeuta powinien móc wyrażać się w taki sposób, aby dotrzeć do swojego pacjenta.

Jeden z moich kolegów zajmował się od niedawna starszym kardiochirurgiem. Powiedział on nieco cyniczne: „Badałem już, rozcinałem i operowałem wielu ludzi, ale nie znalazłem przy tym żadnej duszy...". Racja! Był do tego tak samo niezdolny, jak gdyby szukał muzyki w radioodbiorniku czy programu pomiędzy częściami komputera. Tego, co prowadzi stado ptaków czy pozwala człowiekowi smucić się albo kochać, nie da się obejrzeć pod mikroskopem czy rozkroić skalpelem – ale czy dlatego miałoby nie istnieć? Dusza jest kompleksem informacyjnym – podobnie jak przepis kulinarny czy symfonia – i podlega jasnej logice, ale jest niematerialna.

Żyjemy u progu wieku informacji, co jest oczywiste dla każdego eksperta komputerowego. To najwyższy czas, abyśmy odwrócili się od tępego materializmu w dziedzinie zdrowia. Ta książka powinna przyczynić się nie tylko do wzmocnienia twojej odporności na choroby, ale też pomóc ci przestać żyć w poczuciu zagrożenia przed chorobami, jakbyś był bezsilną ofiarą. Skoro żółwie, papugi, walenie i homary mogą żyć ponad 100 lat i być przy tym zdrowe jak ryby, chociaż egzystują na łonie natury i nigdy nie były poddawane szczepieniom czy badaniom profilaktycznym, my też możemy. I właśnie o to chodzi. Jeśli

chroniczne choroby mają przyczynę, mają też rozwiązanie! Nie potrzeba do tego żadnych medykamentów, skalpeli, tynktur, globulek, recept i gimnastykowania się, modlitw, przykazań czy dyscypliny, ale tylko jednego: Musimy zrozumieć, że objaw nie jest żadną chorobą, ale nabytą w dzieciństwie obroną przed wzrostem poziomu stresu, który znika wraz ze zdobyciem świadomości, dojrzałości i możliwości dorosłego człowieka. Choroba nie jest w żadnym razie uciążliwą przykrością, ale zawsze wskazówką na wywołujące konflikt warunki życia i wcześniejsze kroki w dojrzewaniu. Z tego punktu widzenia wszystkie chroniczne i psychosomatyczne zaburzenia da się wyjaśnić i w ten sposób rozwinąć zupełnie nowe i bardziej efektywne możliwości terapii. Zanurz się ze mną w interesujący świat psychologii głębi i podążaj za mną przez opisy przypadków oraz poznaj moje stanowisko w praktyce.

Nauczycielka gimnazjum, *Joahnna*[1], miała alergię na pyłki traw z dość ostrymi atakami. Ciekło jej z nosa, oczy łzawiły, a kiedy rano jeździła do pracy przez kwitnące łąki, prawie nie mogła oddychać. Mam niewielkie pojęcie o biologii, ale gdy ktoś mówi mi, że robi się chory, kiedy jedzie do pracy, a w czasie urlopu w Toskanii czy Prowansji nie – chociaż tam przecież też są kwitnące łąki – staje się dla mnie jasne, że to praca jest czynnikiem wywołującym chorobę, a nie jakaś dzika roślina na łące. W zaledwie dwie godziny pomogłem Joannie emocjonalnie rozłączyć pracę i łąkę (jak to zrobiłem, przeczytasz dalej → strona 103). Potem wprawdzie dalej nie znosiła pracy (do następnej sesji), ale przynajmniej nie robiła się przez nią chora.

Jeśli zatem alergik przy pojawieniu się alergenu nie dostaje automatycznie ataku alergii, nie powinno się tłumić obrony

[1] Wszystkie imiona i dane biograficzne zostały przeze mnie zmienione, aby uniemożliwić identyfikację danych osób i chronić ich sferę prywatną.

immunologicznej pacjenta ani zachęcać do przeprowadzenia bolesnych testów na alergię, które często mają o wiele bardziej niebezpieczne skutki uboczne niż ona sama. Jedno jedyne pytanie – gdy jest właściwie postawione – naprowadza nas na świat prowadzący do wyzdrowienia. To pytanie brzmi: „Dlaczego pojawia się właśnie ten objaw?". Wraz z odpowiedzią wkraczamy bowiem w obszar subiektywizmu, indywidualizmu i osobowości. Tam ma miejsce choroba i tam znajdziemy uzdrowienie. Joanna wiązała widok kwitnącej łąki z czasem wolnym, urlopem, wolnością, a nie z presją, nadmierną kontrolą i stresem. Odczuwanie stresu w sytuacjach, w których najchętniej położyłaby się na łące, spowodowało, że jej siły obronne przebrały miarę. To nie alergeny wywoływały reakcję, ale znaczenie alergenów w określonej, naznaczonej stresem sytuacji. Na początek podałem tylko jeden przykład. Chciałbym zadać ci jeszcze kilka prowokujących pytań:

- Dlaczego istnieje tak wiele leków przeciw migrenie, a jednak żaden nie zapobiega jej napadom?
- Dlaczego istnieją nieuleczalne choroby, które jednak znikają spontanicznie, jak na przykład w przypadku 58-letniego elektrotechnika Armina S., który miał czerniaka skóry w ostatnim stadium i zdecydował, że po prostu nie będzie z nim walczył, ale *rozmawiał*? Komórki nowotworowe zniknęły w krótkim czasie i bez nawrotów! Twórca filmów i autor książek Joachim Faulstich w 2006 roku opowiadał o tym w swoim programie w telewizji WDR „Zagadkowe uzdrowienie".
- Być może słyszałeś już o ludziach, którzy latami cierpieli na depresję i z chwili na chwilę uwolnili się od niej, chociaż nie poddawali się żadnej terapii. Jak mogłoby do tego dojść,

skoro depresja jest zaburzeniem przemiany materii, a przez to chorobą?

- ➔ Dlaczego firmy farmaceutyczne w Niemczech wydają obecnie ponad pół miliarda euro rocznie na reklamy skierowane do użytkowników końcowych, skoro medykamenty są przecież przepisywane na podstawie diagnozy lekarskiej i terapeutycznej konieczności? Czy jest jakiś wybór? To znaczyłoby jednak, że istnieją lepsze albo gorsze, potrzebne i zbędne medykamenty. A czy widziałeś kiedyś reklamę cukru, soli albo wody z kranu? Produkujących je marek tak, ale nie samego produktu!
- ➔ Dlaczego na niektórych ludzi różne leki działają lepiej niż na innych, a te same preparaty są w ogóle nieskuteczne w przypadku innych osób?
- ➔ Dlaczego zupełnie nieużyteczne terapeutyczne cięcie chirurgiczne ma takie samo działanie lecznicze w odniesieniu do wrzodów żołądka czy stanu zapalnego w kolanie jak normalna operacja?

Odpowiedź na wszystkie pytania

Ze względu na to, że chroniczne dolegliwości nie są chorobami, ale poprzez wydzielanie hormonów są wywoływane przez nasze własne (podświadome) myśli, gdy zmieniają się one przez nowe informacje, następują też zmiany w wydzielaniu naszych substancji semiochemicznych i objaw znika.

Tak wyjaśnia się nagle niewyjaśnione. Wszystkie paradoksy poniekąd się ulatniają. Dlaczego alergik może zostać uwolniony od reakcji alergicznej przez tak zwane odwrażliwianie, a więc

przez wielodniowe konfrontowanie go z alergenami w małych ilościach? (Spróbuj kiedyś osiągnąć ten efekt ze środkami takimi jak kwas pruski, jad pszczół czy pokrzywa. Nie odczujesz żadnego odwrażliwienia, ale najwyżej doświadczysz uszkodzenia organów, jeśli tygodniami będziesz dostarczał sobie trucizny).

Teraz staje się jasne, dlaczego człowiek latami może bezskutecznie przyjmować leki przeciw depresji i potem nagle staje się całkowicie zadowolony i wolny od cierpień, gdy tylko rozpozna psychiczny jej powód i przepracuje go. Depresja okazuje się w związku z tym nie być żadnym zaburzeniem przemiany materii, ale kryjącym się głęboko lękiem, który wpływa na przemianę materii w mózgu. Teraz nie dziwi fakt, że tak zwani cudowni uzdrowiciele, akupunkturzyści, szamani, uzdrowiciele kwantowi, hipnoterapeuci, choreo-, muzyko- i chromoterapeuci w kilka minut mogą sprawić, że cierpienia znikają. Nie leczą chorób, ale *informacje*. Dla mnie osobiście jednak zawsze ważne jest, by nie pozostawiać tego pozytywnego efektu wierze czy prawu prawdopodobieństwa. Dlatego analizuję zawsze początki i to, co zostało odnalezione w psychice.

Jak działa psychika

Psychika – to mgliste pole tematyczne, którym zajmują się humaniści. Emocje, reakcje, strategie, odruchy, krótko mówiąc wszelkie ludzkie zachowania, wywodzą się właśnie z niej. Innymi nazwami psychiki były dusza, duch, prana czy też, jak określa się ją w naukach przyrodniczych, pole morfogenetyczne. Psychiki nie da się położyć pod mikroskopem, żeby ją przeanalizować. Można tylko zaobserwować skutki i wyciągnąć z nich wnioski. Samo słowo psychika często dostarcza ludziom dyskomfortu, tak nieprzewidywalna się nam wydaje, chociaż wcale taka nie jest. Trzeba tylko wiedzieć, jak działa.

Algorytm psychiki – formuła sensu życia?

Pojęcie „algorytm" pochodzi wprawdzie z matematyki, ale pasuje tutaj bardzo dobrze, ponieważ chodzi o pewną metodę ob-

liczeniową służącą rozwiązaniu problemu. Ludzka psychika jest wprawdzie wielowarstwowa (kompleksowa), ale nie tak skomplikowana jak się zazwyczaj myśli. Przeciwnie. Prawdopodobnie trudniej jest przewidzieć z góry pogodę na najbliższy tydzień niż oszacować jak pierworodny nastolatek spod znaku barana, który był wychowywany przez cholerycznego ojca i bardzo męską matkę, zareaguje na podporządkowujące napomnienia nauczyciela po tym, jak po raz trzeci uczestniczył w bójce na szkolnym boisku. Myślisz, że jak? Z rozsądkiem i skruchą? Raczej nie. Przypuszczam, że ludzka psychika szuka rozwiązań problemów zgodnie z dającymi się obliczyć prawidłowościami. Głupie jest tylko, że informacje, zarówno na temat problemu jak i rozwiązania, są kompleksowe, a potrzebne strategie jeszcze nieznane, chociaż dostępne. Ponieważ jednak mówimy tutaj o temacie humanistycznym, algorytm psychiki jest łatwy do zrozumienia również dla ludzi, którzy nie są matematykami.

Algorytm psychiki

Pierwotnym celem psychiki jest manifestacja w rzeczywistości przy minimalnym oporze i maksymalnym rozwoju. Albo prościej: jest wolnym od cierpienia urzeczywistnieniem własnych zamiarów.

Wszyscy do tego dążą. To oznacza jednocześnie, że jesteśmy w stanie pogodzić się z niewyobrażalnym cierpieniem tylko dlatego, że nie znamy łatwiejszej drogi. Gdyby palacz wiedział, że również bez papierosów może osiągnąć uczucie ulgi, wtedy nie narażałby się na choroby, nie traciłyby po kilkanaście złotych na każdą paczkę, nie mówiąc już o upokorzeniu związanym

z zakazami palenia. Nie wie jednak, że przyczyną jest przesadna kontrola.

Gdyby pacjentka chora na raka piersi wiedziała, że tworzenie się u niej guza jest związane z całym szeregiem uwarunkowań, fałszywymi przekonaniami odnoszącymi się do jej kobiecej roli i dotąd niewyjaśnionymi nieporozumieniami, które łatwo można skorygować, nie poszłaby do lekarza, ale do kogoś, kto pomógłby jej uwolnić się od przyczyn nowotworu.

Jednak to nie jest takie proste, bo z pewnością również u ciebie ze względu na twoje przekonania budzi się opór. Większość ludzi wierzy, że rak jest chorobą. Większość wierzy, że w przypadku chorób człowiek potrzebuje lekarza. Większość myśli, że można umrzeć na nowotwór. To jednak nieprawda. Trzeba najpierw zdobyć gruntowną wiedzę, aby nie stać sobie (i innym) na drodze ze swoimi błędnymi przekonaniami. Człowiek potrzebuje informacji.

Gdyby uczeń „z problemami" wiedział, że motywacja zawodowa nauczycieli nie opiera się na dręczeniu i karaniu uczniów, ale pierwotnie na zyskiwaniu uznania dzięki przekazywaniu wiedzy, że nauczyciele mają nadzieję na to uznanie ze strony uczniów, dałby im tę szansę i bez trudu zdobywałby dobre oceny. Nie wie tego jednak, dlatego siedzenie w ławce jest dla niego wysiłkiem, czuje się w szkole jak niewolnik i z trudem przechodzi z jednej klasy do drugiej. Gdyby ludzie wiedzieli, jak wszystko może być proste, nikt nie brałby już pod uwagę żadnego cierpienia. Ta psychologiczna reguła opiera się na prawie fizyki. Zgodnie z prawem Ohma więcej prądu płynie tam, gdzie opór jest niższy, a mniej, gdzie opór jest wyższy. Tak samo zachowuje się woda, która płynie w górę tylko wtedy, gdy wzrastające ciśnienie uniemożliwia płynięcie w dół (na przy-

kład w przypadku zapór). Opór przeciw spełnieniu zamiaru prowadzi do stresu.

Podsumowanie: Obrona własna psychiki następuje przez konsekwentne unikanie stresujących sytuacji, jak na przykład:

- bezsilność/utrata kontroli (objawy to: lęk przed lataniem, lęk przed jazdą windą, bycie złym pasażerem, wiele rodzajów nowotworów),
- poczucie odrzucenia/poczucie winy (prowadzi do: syndromu pomocnika, służalczego zachowania, wrzodów żołądka i obgryzania paznokci),
- niepowodzenia/zawód (objawy to na przykład: lęk przed egzaminami, analfabetyzm, migrena).

Objaw, który nie wynika z zewnętrznych przyczyn, jest w związku z tym zainstalowaną ochroną przeciw chronicznemu stresowi, a nie żadną chorobą. Przyczyny *chorób* byłyby przez to czysto somatyczne, a zatem byłyby przekroczeniem subiektywnych granic obciążenia, związanym z ostrym stresem:

- fizycznym (na przykład przez nacisk, gorąco czy wypadek),
- wirusowym (np. przy malarii, grypie czy żółtaczce),
- bakteryjnym (np. przez salmonelli w lodówce),
- pasożytniczym (np. przez obleńce, wszy i ameby),
- chemicznym (przez zatrucia),
- radiologicznym (przez obciążenie promieniowaniem),
- uwarunkowanym genetycznie (jak na przykład cukrzyca typu I czy fenyloketonuria).

Mówimy tu zatem znowu o sterowaniu, przez które ciało może być chore, ale też zdrowe. Czynniki traumatyzujące nie

muszą ani trwać długo, ani powtarzać się z biegiem lat, aby wywołać objaw. Jedno pojedyncze wrażenie może wystarczyć, aby sprawić coś na poziomie cielesnym, co zawsze objawia się wyraźniej. Im głębsze emocjonalnie jest wrażenie (emocjonalny impakt, jak ja to nazywam) wywarte na człowieka, tym więcej jest wynikających z tego połączeń neuronowych i przez to większa zmiana zachowania.

Jeśli zatem w gabinecie uda się dokonać odkrycia, które ma taki sam emocjonalny impakt co pierwotna trauma, w ten sposób powstaje prosta alternatywa dla zachowania i nagle zmienia się patologiczny wzór zachowania. W ten sposób choroba psychosomatyczna zostaje wyleczona, zaburzenia psychiczne znikają – trwale, bez skutków ubocznych i nawrotów.

To, że psychicznie motywowany objaw nie jest żadną chorobą czy też głupotą, ale inteligentną, samoczynnie tworzącą się ochroną przed bezsilnością, staje się bardzo wyraźne, gdy zajmiemy się nieco bliżej naszą zdolnością przetwarzania i magazynowania danych.

Nasz mózg – komputer centralny z wody

Często pytałem siebie: dlaczego powstawanie objawu i jego przeciwieństwo, zdrowienie, jest w ogóle możliwe przez czyste przetwarzanie informacji? Co kryje się za reiki, hipnozą, szamanizmem, uzdrawianiem duchowym, efektem placebo, homeopatią i radioniką? Jak niby miałyby działać: uzdrawianie poprzez sugestie, informacje czy rytualne działania? I dlaczego bóle, skurcze, jąkanie się, niedosłyszenie, lęki znikają nawet

w ciągu kilku sekund – a nie jest tak w przypadku leczenia złamań kości, oparzeń, infekcji czy wrodzonej ślepoty?

Odpowiedź: ponieważ nasz mózg wysyła odpowiednie informacje do ciała. Jest on najbardziej niedocenianym organem. Składa się wprawdzie w około 75 procentach z wody, ale ma niewyobrażalne zdolności do nauki, magazynowania danych i obliczeń. Jest wyposażony w ponad bilion komórek nerwowych, a każda ma około 1000 połączeń z innymi neuronami. Te połączenia mogą przeprowadzać symultanicznie 200 operacji na sekundę, co odpowiada maksymalnej mocy obliczeniowej sięgającej do dziesięciu teraflopów (milion gigabajtów na sekundę). To ilość danych odpowiadająca nagrywaniu na DVD ponad 2100 filmów na sekundę! W jednym z artykułów w czasopiśmie „Süddeutschen Zeitung. Wissen" (Zeszyt 15/2007) można przeczytać: „Około miliona spostrzeżeń zmysłowych na sekundę bombarduje człowieka nawet wtedy, gdy po prostu wieczorem leniuchuje na sofie: blednące światło słoneczne, skwierczenie patelni i zapach kolacji napływający z kuchni, nacisk poduszek sofy na plecy i wiele więcej – są przetwarzane przez mózg, mimo że nie dostrzega się tego świadomie".

Najwyżej trzy procent tej ilości danych może w ogóle zostać spostrzeżona przez świadomość i przetworzona – reszta to podświadomość i nieświadomość. Podświadome są na przykład mimika i gesty, nieświadome są procesy takie jak rozwój i odnawianie komórek. Nieświadomie postrzegamy jednak też nacisk powietrza, zagrożenie, feromony (określone substancje zapachowe), alergeny czy informacje ze środków homeopatycznych.

Świadomy rozum może w uproszczeniu zredukować ilość danych i w ten sposób zapewnić natychmiastowy dostęp. Określenia tego procesu to *rozmyślanie*, *abstrahowanie* i *racjonalizowa-*

nie. Oto kilka moich ulubionych przykładów. Jeśli zapytałbym kogoś, jak dokładnie w jego samochodzie wrzuca się wsteczny bieg, 75 procent zapytanych poruszałoby ręką czy dłonią w taki sposób, aby nakreślić przełączanie biegu. Pozostałe 25 procent tylko pokiwałaby głową i przewróciła oczami, żeby w ten sposób spróbować przypomnieć sobie jak przerzuca się bieg. Przeżywa przy tym coś podświadomego i najważniejsze dane mogą zostać przekazane rozumowi. Załóżmy, że odpowiedź brzmi: „Do tyłu i w lewo", wtedy niektóre, nieistotne dla odpowiedzi na moje pytanie, dane pozostaną podświadome. Należałaby do nich na przykład informacja, jak długi jest ruch przełączania, jaka w dotyku jest gałka, jakich mięśni musisz użyć do przerzucenia biegu. Jednak jeśli zapamiętasz zracjonalizowaną odpowiedź „do tyłu i w lewo", jeśli za parę miesięcy ktoś znowu zapyta cię o wrzucanie wstecznego biegu, wystrzelisz jak z pistoletu i bez mrugnięcia okiem będziesz mógł odpowiedzieć „do tyłu i w lewo", nie musząc na nowo wczuwać się w sytuację. To dokładnie opisuje metodyczne tło mojej teorii. Frankfurcka psycholog Manuela Pietza w 2014 roku w swojej pracy doktorskiej na temat skuteczności uzdrawiania kwantowego pisała, że pacjenci byli zachęcani, by przypomnieli sobie jakąś problematyczną sytuację – traumę, uczucie, które nastręcza im trudności, fizyczne dolegliwości – poczuli to wspomnienie jako fizyczne odczucie, a potem zastąpili je wyobrażonym rozwiązaniem problemu. Co ciekawe, dr Pietza była w stanie w ten sposób udowodnić, że rytuały zakotwiczające, jak opukiwanie, metoda dwupunktowa czy nakłuwanie, są poniekąd zbędne. Samo uświadomienie cielesnego umiejscowienia, połączone z ideą rozwiązania, odłącza przyczynę objawów. O to właśnie mi chodzi: nie o żadne rytuały, ale zupełnie świadome racjonalne odłączanie. Im dalej

cofniemy się we wspomnieniach do pierwotnego wydarzenia stresowego, tym trwalej zostaną odłączone generalizacje!

Wszystko, co zostaje przez nas uproszczone, nasz mózg może przywołać bezpośrednio. Rozum nie przetwarza wprawdzie tak wielkich ilości danych jak ukryta świadomość, może jednak prawie nie zważać na całą resztę tego, co jest spostrzegane i koordynację, świadomie skupiając uwagę i w ten sposób odwraca się od innych rzeczy. Dostęp do tego co proste, jest przedkładany nad to co kompleksowe. Dlatego tak trudno jest ująć uczucia w słowa – ilość danych często jest zbyt duża, żeby je uprościć.

I właśnie tu musimy pogodzić się z kolejnym faktem. Musimy nie tylko zaakceptować, że mamy podświadomość, która zajmuje się ponad 90 procentami wszystkich przetwarzanych danych, ale też, że podświadome myśli są logiczne i precyzyjne. Nie jesteśmy świadomi swoich myśli, ale one sterują naszym ciałem i zachowaniem, w dodatku robią to inteligentnie i w zrozumiały sposób. Właśnie w ten sposób prawie wszyscy niesamowicie sobie wszystko utrudniamy. Chętnie łapiemy się za głowę i klniemy, jak głupi byliśmy, bo znowu zapomnieliśmy klucza do drzwi, przypaliliśmy zupę czy uszkodziliśmy samochód w trakcie parkowania. Narzekamy na nasze nieprawidłowe trawienie, biadolimy, że boli nas głowa i biegamy do lekarza ze swoją alergią na kocią sierść, która nie może wywołać choroby u żadnego człowieka. My, cudowne dzieło ewolucji, ukoronowanie stworzenia, czujemy się bezsilni jak małe dzieci, chociaż jesteśmy najzdolniejszymi do działania na ziemi.

Przez pierwszych 36 miesięcy życia (licząc od zapłodnienia) człowiek nie jest wyposażony w żadne racjonalne umiejętności ani zdolność zrozumienia czasu. Ani przyszłość, ani przeszłość nie są częścią kontekstowej orientacji dziecka. Określenia jak

rano, zaraz czy przed chwilą są jeszcze bez znaczenia. Zanim zacznie rozwijać się postrzeganie czasowo-kontekstowe, na przykład chwilowe zagrożenia są odbierane jako absolutne i trwałe. Przeżycia emocjonalne są stale przyporządkowane teraźniejszości. To, czego dziecko nie postrzega, nie istnieje dla niego. Ta obserwacja została podparta badaniami różnych teoretyków rozwoju. Z pewnością jednym z najbardziej znanych jest pionier psychologii rozwoju, szwajcarski psycholog Jean Piaget (1896-1980). W swoim teoretycznym modelu kognitywnego rozwoju pisze on, że dziecko do drugiego roku życia (od urodzenia) nie jest jeszcze w stanie zrozumieć, że istnieją przedmioty poza jego polem widzenia. Nie ma wytworzonego tak zwanego schematu stałego przedmiotu, to oznacza, że to, co znika z oczu, znika z myśli.

Z drugiej strony oznacza to jednak, że to, co jest przeżywane jest permanentnie obecne. Dla przypomnienia: dziecko nie ma żadnej teleologicznej (ukierunkowanej czasowo do przodu i możliwej do umyślnego przywołania) świadomości. Wszystko, co przeżywa jest magazynowane w ukrytej podświadomości. Dlatego właśnie w tym czasie na gruncie przeżyć i doświadczeń tworzą się podświadome wzory zachowania, które mogą utrzymywać się przez całe życie. Dziecko do drugiego roku życia postrzega swoje otoczenie czysto emocjonalnie – nie racjonalnie. Ponieważ emocje są odczuwane ciągle jako teraźniejszość, myśli, że jego przeżycia trwają wiecznie – nie zna jeszcze żadnej przyszłości, żadnego przemijania, żadnego czekania. Dlatego często dzieci płaczą tak bardzo rozpaczliwie, gdy coś je przestraszy albo coś je boli. Wierzą, że ten stan będzie trwał wiecznie.

Jeśli w ciągu właśnie tych trzech lat dziecko doświadczy traumatycznych przeżyć – do których należą już komplikacje w cza-

sie ciąży i porodu, a także wczesnodziecięce pobyty w szpitalu albo bolesne przeżycia – buduje się u niego wyjątkowo wysoka wrażliwość na potencjalne sytuacje zagrożenia. Tu leży początek wszystkich traum. Nie później! Tygodnie w okolicach porodu wydają się być okresem, w którym próg odczuwanego zagrożenia życia jest najniższy. Zagrożenia czy złe wiadomości mają generalnie wyższy priorytet w naszym spostrzeganiu niż dobre wiadomości, ponieważ człowiek może przeżyć bez pozytywnych doniesień – w sytuacji ryzyka jest to jednak wątpliwe. Do trzeciego roku życia dziecko nie jest jeszcze wyposażone w żadne kognitywne umiejętności, które pomagają nam skutecznie przepracowywać to, co przeżywamy, ale jednak – i to jest tragiczne – dziecięcy umysł zauważa wszystko, co przeżywa i niczego nie zapomina – na pewno nie rzeczy, które wywołują lęk. W okresie trzech miesięcy od urodzenia wrażliwość na ulegnięcie traumie wydaje się najwyższa.

Już w trzecim tygodniu ciąży – w tym czasie matka zazwyczaj nie wie jeszcze, że jest w ciąży – zaczyna bić serce i rozwijają się pierwsze komórki nerwowe. Za pomocą tych ostatnich jesteśmy w stanie rejestrować chemiczne różnice w matczynej krwi w naszym otoczeniu. W macicy nie ma jeszcze wielu odczuwalnych różnic – zarodkowi jest zawsze mniej więcej tak samo ciepło i ciemno. Jednak od tego czasu mały zlepek komórek, który dwa i pół tygodnia później jest naszym ośrodkiem nerwowym, jest już w stanie poczuć, czy w jego otoczeniu znajdują się hormony stresu, szczęścia, snu czy na przykład leki. Dziecko wchodzi w interakcje z ciałem matki. Zaczyna – w szerokim sensie – myśleć. Po kolejnych sześciu tygodniach nazywa się już to małe nagromadzanie komórek nerwowych, które ciągle rozwijają się dalej, mózgiem.

W wieku około pięciu miesięcy płód zdobywa nawet całkiem wyraźne wyobrażenie, czy jest mile widziany w brzuchu czy niechciany. Musi tylko stać się zauważalny w matczynym organizmie, na przykład, kiedy się obraca czy naciska na ścianę jamy brzusznej matki od środka. W tym czasie staje się to jego zwykłym zajęciem i otrzymuje na nie odpowiedź matki w formie neurotransmiterów, które przez pępowinę dostają się bezpośrednio do mózgu embrionu i umożliwiają mu poczucie podobnych emocji jak te, które odczuwa jego matka. Albo cieszy się, gdy czuje ruchy swojego dziecka, wtedy wydzielają się endorfiny, które wywołują uczucie szczęścia, albo jest zrozpaczona, bo nie chce żadnego dziecka, wtedy embrion dostaje zastrzyk adrenaliny. Ten hormon stresu wywołuje u nienarodzonego dziecka wrażenie bliskie porażeniu prądem. Gdy doświadczy ono tego kilka razy, wyciąga wniosek, że najwyraźniej bardzo złym pomysłem jest dawanie się wyraźnie zauważyć. W czasie przed narodzinami stres nie daje się subiektywnie zinterpretować i dlatego jest postrzegany przez embrion jako absolutny! Przyczyny wszystkich uwarunkowanych stresem objawów należy zatem szukać tutaj.

Warunkowanie

W ten sposób znaleźliśmy się przy temacie łączenia bodźców z reakcjami zwanym też warunkowaniem. Zasada warunkowania da się opisać w naprawdę prosty sposób. Czujesz coś (na przykład lekkie porażenie prądem), na co reagujesz niedającym się opisać uczuciem szoku elektrycznego (silnie nieprzyjemnym wrażeniem i pobudzeniem) i równocześnie spostrzegasz coś

określonego, co dotąd było ci obojętną sekwencję dźwięków „cyk". Im częściej to się dzieje, tym szybciej zaczniesz wierzyć, że to, co dotąd było obojętne wyzwala twoje uczucie: to znaczy drżysz już na samo słowo „cyk". Przez stałą zbieżność obu bodźców emocjonalne znaczenie jednego z nich jest po prostu rozciągane na drugi. Tak dochodzi do tego, że ludzie rzeczywiście wierzą, iż dym papierosów doprowadzi do wydzielania się hormonu szczęścia, chociaż każdy niepalący kaszląc przy wdychaniu potwierdzi, że dym w żadnym razie nikogo nie uszczęśliwia. Palacz jest uwarunkowany w ten sposób, że palenie jest dozwolone tylko dla dorosłych i wypełnia krótkie przerwy: czuje, że kiedy kopci, jest wolny od presji oczekiwań innych osób.

Okazuje się, że ulegamy wielu warunkowaniom. Na przykład, u prawie wszystkich ludzi następuje wydzielanie adrenaliny, gdy ktoś na nich nakrzyczy – przy tym donośny głos nie jest w żaden sposób zagrażający, co może stwierdzić każdy, kto słyszał na żywo tenora śpiewającego w operze. Właściwego zagrożenia w silnym głosie ludzie często doświadczają już w łonie matki, gdy ktoś, jej rodzice, partner albo ktoś inny nakrzyczy na nią albo ona sama zdenerwuje się i zacznie krzyczeć. Równocześnie z wydawaniem głośnych dźwięków u matki wydzielają się hormony stresu, które dziecko w brzuchu wyraźnie odbiera – dlatego, że wcześniej w wychowaniu dzieci nie tylko krzyczano, ale też bito je i raniono. W tak skomplikowany i trwały sposób mogą oddziaływać warunkowania.

Teraz wiesz, że obchodząc się ze zdolnymi do uczenia się dziećmi, musisz być bardzo ostrożny, ponieważ po krótkim czasie zaczynają wychodzić z założenia, że A i B są ze sobą związane. Warunkowanie jest niestety niewyobrażalnie potężnym czynnikiem w uczeniu się sposobów zachowań, które często towarzyszą człowiekowi przez całe życie. Wynikające z tego wzory zachowa-

nia mają swój początek w dzieciństwie i są wzmacniane przez powtarzanie, potwierdzanie i głębokie emocjonalne wrażenia oraz podświadomie generalizowane i przenoszone na inne bodźce. Ponadto, warunkowania są znacznie efektywniejsze, trwalsze i szybsze, gdy są powiązane ze stresem* niż z uczuciem szczęścia – to koresponduje z tym, co zostało już wcześniej powiedziane: stres ma dla nas większe znaczenie niż szczęście (→ strona 30). Takie podświadome połączenia można jednak dobrze i szybko rozwiązać za pomocą opisanych tutaj technik coachingowych.

Przykłady: Wyuczone pary bodźców i reakcji

Oralna stymulacja i matczyna miłość są łączone tak długo, aż dziecko rzeczywiście zaczyna wierzyć, że smoczek w ustach je uspokoi i możliwe, że do końca życia będzie miało wrażenie, że w przypadku stresu związanego z samotnością lub bezsilnością musi coś zjeść, nawet jeśli ma już nadwagę. Wystarczy jedno użądlenie przez osę lub pszczołę albo widok nadmiernie zmartwionych rodziców pokrzykujących ze zdenerwowaniem i wachlujących w koło gazetą oraz ostrzegających niemające o niczym pojęcia dziecko – a już w mgnieniu oka boimy się zupełnie nieszkodliwych bzygów czy trzmieli. Strach przed obcymi u niemowląt, które zaczynają płakać, gdy zobaczą brodatego mężczyznę, da się często wyprowadzić z tego, że maseczka na twarz osoby odbierającej poród, która została zinterpretowana przez dziecko jako wywołująca stres, przypomina brodę. Gdy kilka tygodni później pojawia się brodata twarz, dziecko obawia się, ze znowu nastąpią poporodowe badania, bolesne pobieranie krwi i niekomfortowe procedury.

* O skutecznych technikach radzenia sobie ze stresem można dowiedzieć się z książki Tatiany Jewsiejewej „Detoks umysłu. Jak przebaczyć sobie i innym, pozbyć się negatywnych emocji i żyć pełnią życia". Publikacja do kupienia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Andreas Winter – dyplomowany pedagog, założyciel i kierownik Instytutu Coachingu w Iserlohn. Od 1987 roku korzysta z metod psychologii głębi oraz hipnozy terapeutycznej, a od ponad dekady kształci hipnoterapeutów. Jego klienci pochodzą z całej Europy. Jest członkiem Towarzystwa Niemieckich Przyrodników i Lekarzy.

Nie oferuje cudownego uzdrowienia, ale ściśle naukowy proces, który wyraźnie rozróżnia ciało od psychiki. Udowadnia, że do wyeliminowania wielu poważnych dolegliwości nie potrzeba żadnych medykamentów, skalpeli czy tynktur. Objaw nie jest przyczyną choroby, ale nabytą w dzieciństwie obroną przed wzrostem poziomu stresu. Z kolei sama przypadłość zawsze stanowi wskazówkę pomagającą odkryć przyczynę. Czytelnik nie tylko nauczy się wyjaśniać chroniczne i psychosomatyczne zaburzenia, ale również rozwinie zupełnie nowe i bardziej efektywne możliwości uzdrawiania.

Alergie, migreny, zaburzenia snu, a nawet rak – 90% wszystkich chorób ma podłoże psychiczne. Wiele dolegliwości przewlekłych objawia się bólem, który może ustąpić po odpowiednim przepracowaniu mentalnym. Dzięki wyjątkowemu podejściu, Autor od wielu lat łączy medycynę duchową z nauką i skutecznie leczy tysiące ludzi dotkniętych różnymi chorobami. W tej książce dzieli się swoim bogatym doświadczeniem.

Wiedza znaczy zdrowie!

Patroni:

Wellnessday.eu
kobiecy portal zdrowego stylu życia

MIESIĘCZNIK SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

SZTUKATER.PL

Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny

Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM