

Leslie M. LeCron
AZ ÖNHIPNOZIS technikája és felhasználása a
mindennapi életben

Magyar Könyvklub

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Leslie M. LeCron: Selbsthypnose.

Ihre Technik und Anwendung im täglichen Leben

(Self Hypnotism: The Technique and its Use in Daily
Living, Prentice

Hall Inc., Englewood Cliffs, N. J.)

Copyright 1964 by Leslie M. LeCron

Hungarian translation Pap Éva, 1998

Bevezetés

Napjainkban számtalan könyv kínálja az önmegvalósítás különféle útjait és eszközeit, valamint az emocionális, azaz érzelmi zavarok leküzdésének lehetőségeit. Ezek a tanácsok és technikák, melyek a pozitív gondolkodástól az önhipnózisig, a materialista szempontú megközelítéstől a vallási vagy metafizikus megközelítésig terjedő széles skálán mozognak, kétségkívül hasznosak és értékesek. Valószínűleg jó pár embernek nyújtottak segítséget, ám leg-

alább annyian vissza is riadtak e fáradságos és időt rabló módszerek láttán.

A fent említett szerzők többsége megpróbálja ugyan rávezetni az olvasót, hogy változtasson gondolkodásmódján és tanulja meg befolyásolni tudatalattiját, ám a lelki és testi zavarok okainak magyarázatával adósunk marad.

A bajok gyökere

Ahhoz, hogy állapotán javítani tudjon, elengedhetetlenül szükséges felismernie a bajok gyökerét. Meg kell vizsgálnia bizonyos jellemvonásokat és viselkedési módokat, és figyelembe kell vennie a pszichés betegségek lehetőségét is. A pszichológiai problémák leküzdésére s egy újfajta gondolkodás- és viselkedésmód kialakítására az egyetlen megoldás, ha közvetlen hozzáférhetőséget teremtünk a belső tudatossághoz, s általa rálátást nyerünk valamennyi személyes problémánk okaira. Ilyen megoldást kínálunk önöknek ebben a könyvben, éspedig egy rendkívül izgalmas, szinte egyedülálló megoldást - a kristályingát, amelynek segítségével oly meghökkentő eredményeket értek el, hogy már-már varázslatnak hinnénk. Ezt a technikát azonban számos orvos és pszichiáter alkalmazta, s állításuk szerint kiválóan alkalmas a bajok eredetének és okainak könnyű és gyors felismerésére. A kristályinga hatalmat ad az ön kezébe arra, hogy egész életét megváltoztassa. Ez a

könyv hozzásegíti önt, hogy a tudatalatti működését és hatásmechanizmusát jobban megértse. Megtanulhatja, miként tud közvetlen kapcsolatot teremteni a tudatalattijával, s hogyan képes befolyásolni önmaga kiteljesedését.

Kezelhetjük-e önmagunkat?

Önkéntelenül is felmerül a kérdés, vajon az érzelmileg labilis, személyes problémákkal küszködő beteg ember tud-e magán segíteni, vagy szakszerű orvosi ellátásra szorul? Ha ön pszichés betegségben szenved, megpróbálhatja-e kezelni magát? Természetesen van néhány olyan komoly betegség, melynek okai mélyebben gyökereznek annál, semhogy szakember segítségével nélkül lehetne gyógyítani. Sok-sok szimptóma esetében azonban az öngyógyítás kifejezetten könnyű és gyors gyógyulást eredményez, hozzásegít a problémák megoldásához és a hibás gondolkodásmód korigálásához. Igaz ez minden olyan esetben, amikor érzelmi természetű zavarról van szó, vagy torzult jellemvonásokról, illetve szokásokról vagy akár pszichoszomatikus, azaz lelki eredetű testi panaszokról, mely utóbbiaknál igen gyakran csak a szimptómák kezelésére szorítkoznak az orvosok. A gyógyszerek azonban a legritkább esetben szüntetik meg azokat az okokat, melyek mélyen elfojtva nyugszanak a tudatalattiban.

Mindannyiunknak megvannak a magunk sajátosságai

Az idegfeszültség legáltalánosabb kiváltó okai a belső konfliktusok és a túlhajszoltság. Mai életfeltételeink között lehet-e egyáltalán bárki is nyugodt és kiegyensúlyozott? Azt szokták mondani, hogy "normális" ember nincs is. Mindannyiunknak megvannak a maga sajátosságai. Egyre-másra logikátlan és kényszeres viselkedésformákkal állunk elő, és lelki betegek vagyunk. Még egy közönséges náthának is lehet lelki oka.

Ezek a zavarok általában a tudatalattiban gyökereznek, s okairól igen ritkán van tudomásunk, annak ellenére, hogy belső tudatunk tökéletesen tisztában van velük. Segítséget és gyógyulást úgy érhetünk el, ha ezeket az okokat tudatosan feltárjuk, megértjük és a könyvünkben leírt öngyógyító módszert alkalmazzuk.

Az első fejezetekben bemutatjuk a központi tudat felépítését és működését, az esetleges káros magatartásformák kialakulását és a pszichés betegségek gyökereit. Többféle módszert kínálunk önöknek, mely lehetővé teszi, hogy közvetlenül a tudatalattijukból ismerjék meg, miért éppen úgy cselekszenek és nem másként. A későbbi fejezetekben olyan módszereket ajánlunk, melyek segítségével a hibás gondolkodásmódot és magatartásformát korrigálni tudják, és gyógyulást érhetnek el.

Az öngyógyítás előnyei

Természetesen mindenki szeretne minél előbb megszabadulni a bajaitól, s némely könnyebb probléma valóban rövid időn belül gyógyítható. Vannak azonban olyan esetek, amikor hosszabb kezelésre van szükség. Feltételezhető, hogy ha megfelelő pszichoterapeuta, pszichológus, pszichiáter vagy a pszichoszomatikus betegségek szakorvosa végzi a kezelést, rövidebb idő alatt érünk el tünetmentességet, mint az öngyógyítással. Csakhogy nem olyan egyszerű megfelelő szakorvost találni, sokba is kerül, s ha mindezek tetejébe még a tünetek sem súlyosak, nyugodtan folyamodhatunk az öngyógyításhoz.

Jelölje meg a célt és tartson ki!

Ha eredményesen akar gyógyítani, nem elég általánosságban ismerni a lelki zavarok és testi fájdalmak leggyakoribb okait. Az ön számára nem az általános, hanem a különös, az ön speciális esetére vonatkozó okok az érdekesek, az összes többit akár el is felejtheti. Az okok a legkritkább esetben ismertek és tudatosak, az ön feladata éppen az, hogy beemelje őket a tudatába. Az eredmény minden fáradtságot megér. Ön élni fog, nem pedig csupán létezni. Akik ezeket az öngyógyító módszereket alkalmazzák, saját erejükből meglepően rövid idő alatt egészségesek, boldogok és sikeresek lesznek.

Ne hagyjon ki egyetlen fejezetet sem!

Lehet, hogy néhány fejezetről azt fogja gondolni, nem tartozik önre, hiszen különleges betegségeket taglalunk benne, mégis azt ajánljuk, olvassa el ezeket is. Különböző betegségeket lehet egy és ugyanazon okra visszavezetni: a fejfájásnak például ugyanazok a pszichés okai lehetnek, mint az ízületi gyulladásnak vagy egyéb betegségeknek. A különféle betegségek ismertetésénél utalunk rá, hogyan tud előhívni tudatalattijából olyan tényeket, amelyek még nem tudatosultak.

A delphoi Apolló-templomban a következő felirat olvasható: "Ismerd meg önmagad!" Az önismeret az egyetlen igazi kulcs az egészséghez, a boldogsághoz és a sikerhez.
LESLIE M. LeCRON

* * *

1. FEJEZET

Amit a tudatalattinkról tudnunk kell

Önmagunk tökéletesítéséhez ismernünk kell elménk működését és felépítését, és tudnunk kell, hogy létezik a tudatalatti, mert bajaink forrása ez a belső vagy központi tudat. Megtanulhatjuk befolyásolni és a gyógyítandó betegségek forrását feltárni. Ennek legjobb módja a hipnózis. A következő fejezetekben megismerkedünk a hip-

nózissal és az önhipnózis alkalmazási lehetőségeivel.

A belső tudat felépítése

Nagyjából mindnyájan tisztában vagyunk vele, hogy létezik egy belső vagy központi tudat, amelyet többek között szubjektívnak szoktunk nevezni. A pszichiátriában leggyakrabban a "tudatalatti" kifejezést használják, ám hogy össze ne lehessen keverni az álom során vagy narkotikumok hatására fellépő "tudatvesztés" állapottal, a továbbiakban inkább a "tudatalatti" kifejezést fogjuk alkalmazni.

Sajnálatos módon mind ez ideig igen keveset tudtunk meg arról, hogy az elmének ezen belső része valójában milyen felépítésű és miként működik. Már az ókori görög orvosok, Hippokratész és Aszklépiosz is tisztában voltak vele, hogy létezik ez az alkotórész. Freudnak a tudatalatti működése terén végzett vizsgálódásai, valamint a tanítása, a pszichoanalízis, számos új ismerettel bővítette tudásunkat. Azóta a tudomány csekély mértékben foglalkozott a tudatalattival, s ez annál is meglepőbb, hiszen általánosan elfogadott tény, hogy a legtöbb betegség pszichés eredetű. Némely orvos állítása szerint a betegségek fele vezethető vissza pszichés zavarokra, mások szerint nyolcvan százaléka. Selye János, a magyar származású kanadai professzor a stressznek hívott idegrendszeri túlterheltséget tartotta valamennyi betegség kizárólagos okának, még a fertőző betegségekének

is, mivel a stressz gyengíti ellenálló képességünket, s ekkép-

pen fogékonyra tesz bennünket a fertőzésre.

Miután az USA-ban és - bár kisebb mértékben - valamennyi angol nyelvterületen Freud elmélete oktatási anyag volt az orvosi egyetemeken és a pszichiáterképző intézményekben, érthető, hogy a legtöbb pszichiáter az ő nézeteit vallotta. A világ másik felén a pszichiátria inkább az orosz pszichológus, Pavlov elméletét fogadta el, melyről a későbbiekben még szó lesz.

Bár Freud elmélete a tudatalatti struktúrájáról esetenként kétségkívül helytálló, néhány lelki folyamat azonban megmagyarázatlan marad, s egészében véve meglehetősen mechanikus. Tagadhatatlan, hogy Freud óta néhány tudatalatti jelenséget jobban megértünk. Freud úgy vélekedett, hogy a psziché három részből áll. Azt a részt, amellyel gondolkodunk, ÉN-nek nevezte, a másik részt, mely a lelkiismerethez áll legközelebb, FELETTES ÉN-nek, s a tudatküszöb alatti részt, az ŐSVALAMI-t (vagy ÖSZTÖN-ÉNT) az emlékezet és az ősi ösztönök székhelyének tartotta. Később Freud kidolgozta azt az elméletét, mely szerint az ÖSZTÖN-ÉN (az ŐSVALAMI) és az ÉN között, közvetlenül a tudatküszöb alatt volna még egy negyedik rész is, melyet tudatelöttesnek nevezett. A tudatalatti fogalma, abban az értelemben, ahogy mi használjuk, magában foglalja a freudi ÖSZTÖN-ÉNT (ŐSVALAMI-t), a tu-

datelötttest és a FELETTES ÉNt.

A kiváló svájci pszichiáter, Carl Jung a FELETTES ÉN-t nemcsak a lelkiismeret megfelelőjének tartotta, hanem mint a psziché szellemi részét tudatfelettinek nevezte, és annak a kollektív tudatalattinak a részeként tárgyaltta, amely közvetlen kapcsolatban áll Istennel, illetve a legfelső lény részét képezi. Ezt a gondolatot a keleti filozófiákból kölcsönözte.

A belső tudat felépítéséről még számos elmélet létezik. Az időközben elhunyt kiváló pszichiáter, Anita Mühl kísérleti úton próbált meg az automatikus írás lenyűgöző jelenségéhez hozzáférközni. Ha egy tollat vagy egy könynyű ceruzát a kezünkben tartunk, tudatalattink átveheti a kontrollt kézizmaink felett, és értelmes szövegeket vehetünk papírra anélkül, hogy tudatában volnánk annak, mit is írunk. Miközben a kezünk széleseben ír, mi akár nyugodtan olvashatunk valami könyvet vagy folyóiratot. Érdekes módon néhány automatikus írásban jártas személy képes volt tudatosan olvasni, miközben jobb keze valamely témáról, bal keze pedig ezzel egyidejűleg merőben más témáról írt. Egyazon időben három teljesen más szellemi tevékenységről van szó! Az automatikus írással rokon jelenség jön létre például az Ouija-tábla használatakor.

Dr. Mühl azt állította, hogy öt ember közül négy többórás gyakorlás után el tudja sajátítani az automatikus írást,

mások ennél lényegesen kisebb mértékben tartják ezt lehetségesnek. Hipnózisban csaknem minden átlagos adottságokkal rendelkező ember képes az automatikus írásra. Különösen gyorsan megtanulják azok, akik "firkálgatnak", hiszen alapjában véve rokon tevékenységről van szó, s a "firkák" helyes olvasatából sok mindenre vissza lehet következtetni.

Ötventagú tesztcsoporttal végzett kísérletei során dr. Mühl hét tudatréteget különített el, melyek az automatikus íráson keresztül egymástól függetlenül identifikálódtak. Beszámolójából megtudjuk, hogy ezek a Jung által tudatfelettinek nevezett tudatrétegtől a legalacsonyabbig, a gyakorta "a gonosz ellenség" vagy "az ördög" titulussal illetett rétegig terjedtek, mely utóbbi alighanem ősi ösztöneink hordozója, a bennünk lakozó őseMBER.

A tudatalatti mint adatfeldolgozó gép

A belső tudat felépítésének másik ragyogó példáját dr. Maxwell Maltz adta (Pszichokibernetikus, Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey). Norbert Wiener dolgozta ki először a kibernetikával kapcsolatos elméletet, mely szerint a tudatalatti úgy működne, mint egy adatfeldolgozó gép, melyet az agy működtet. Teljesen mechanikus folyamatról van szó, amely azonban oly bonyolult, hogy hozzá képest a legrafináltabb elektronikus agy is gye-

rekjáték csupán. Ez az elmélet kétségbe vonja a tudatalatti döntéskéességét.

A viselkedéslélektannal foglalkozók tagadják a tudatalatti létezését, és azt vallják, hogy kizárólag a külvilág befolyása és a saját élményeink határoznak meg bennünket.

A mai modern pszichológia már nem osztja ezt a nézetet, amelynek értelmében viselkedésünk és gondolataink mérőben gépiesek lennének, s ellentmond neki az automatikus írás jelensége is, hiszen éppen a belső tudat létezését, gondolkodási, illetve döntési képességét bizonyítja.

A tudatalatti irányításával hozott kézjelek, melyeket az igennel vagy nemmel megválaszolható kérdésekre hozunk, ugyancsak bizonyító erejűek. A későbbi fejezetekből megtudhatjuk, hogy itt voltaképpen az automatikus írás egyik változatával van dolgunk, amelyet bárki elsajátíthat. Kétségtelenül igaz és bizonyított tény, hogy a tudatalatti csupán deduktív módon működik, míg a tudatos tudat induktív módon is.

A tudatalatti irányítja a test mechanizmusait

A központi tudat egyik feladata a test mechanizmusainak irányítása az agyon keresztül. Az egész úgy működik, mint egy termosztát. Az agy egyik része az autonóm idegrendszer munkáját szabályozza és rajta keresztül irányítja valamennyi szerv és mirigy működését. A tudatalatti valószí-

núleg kémiai és elektromos reakciókat is irányít. Hipnózis-kísérleteken keresztül sikerült tudományosan is bizonyítani, hogy sok hasonló mechanizmus áll a tudatalatti kontrollja alatt. Hipnotikus szuggesztióval befolyásolható a vérkeringés, lassítható vagy éppen serkenthető a szívdobogás, megváltoztatható a különféle szervek és mirigyek működése, gyorsítható valamely seb vagy sérülés gyógyulási folyamata, növelhető vagy csökkenthető a testhőmérséklet, s még sok egyéb ehhez hasonló testi változás érhető el.

Miként gondolkodik és dönt a tudatalatti

Ha a magunk számára kedvezően akarjuk befolyásolni a tudatalattit, nem árt tisztában lenni vele, miként is működik. Időnként úgy tűnik, teljesen gyermeki és éretlen: mindent szó szerint vesz. Gyakran nem azt mondjuk, amit valóban gondolunk. Igen sűrűn használjuk például azt a kifejezést, hogy "valami megőrjít bennünket", s ezzel csupán azt akarjuk kifejezésre juttatni, hogy bosszúsak vagyunk, nem pedig azt, hogy eszünket veszítjük. Hipnózisban a tudatalatti mintha közelebb kerülne a felszínhez, alkalmanként egyenesen átveszi a tudatos gondolkodás szerepét, például az automatikus írásnál. Ha valakinek éber állapotban felteszik a kérdést: "Megmondaná, kérem, hogy hol született?", akkor az illető csaknem kivétel nélkül mindig valamely helységet fog megnevezni. égy ér-

telmezi a kérdést, mintha a helyre volnánk kíváncsiak és akképpen válaszol. A hipnózis előrehaladottabb állapotában a kérdezett vagy azt mondja: "igen" vagy egyszerűen bólint. A korrekt válasz a "megmondaná nekünk" szó szerint értelmezett kérdésére az igen, s ez remekül illusztrálja, miként értelmez a tudatalatti.

Ez a módja az értelmezésnek azonban nagy kárunkra is lehet. Nem kell ahhoz hipnózisban lennünk, hogy bármit is beképzeljünk magunknak. Ha aztán az orvos például végső kétségbeesésében azt találja mondani a páciensnek, akit hosszú időn át hiába próbált meggyógyítani, hogy: "Attól tartok, nincs mit tennünk, ettől a tünettől ön ebben az életben már soha meg nem szabadul!" - ez szó szerint azt fogja jelenteni a páciens számára, hogy abban a pillanatban meghal, mihelyt tünetmentessé válik! S bár az orvos nyilván nem ezt akarta mondani, szavainak ilyen értelmezése azt eredményezheti, hogy a páciens görcsösen ragaszkodni fog ahhoz a bizonyos tünehez, nehogy meghaljon.

Ahogy felnövekszünk, érettebbé és tanultabbá válunk, megváltozik tudatos hozzáállásunk a dolgokhoz. A tudatalatti is korrigálhatja nézeteit, többnyire azonban megtartja gyermeki hozzáállását. Ha önnel történt valami hatéves korában, tudatalattija nagy valószínűséggel egy hatéves gyermek szemszögéből fogja szemlélni azt az eseményt. Például egy kígyó által okozott rémisztő gyerekkori él-

mény előidézhet olyan beteges reakciót, hogy a páciens már egy ártatlan giliszta láttán is páni félelem fogja el. Természetesen tisztában van vele, hogy a visszataszító kígyók között léteznek ártalmatlanok is, ennek ellenére már egy kígyót ábrázoló kép is elegendő a pánikreakció kiváltásához.

Az öngyógyítás részben abból fog állni, hogy korrigálja a korábbi élményekhez való tudatalatti viszonyulást.

Bűntudat és önbüntetés

A központi tudat emlékeink tárháza is egyben. Valószínűleg minden egyes benyomást nyomban elraktározunk, mintha csak filmet készítettünk volna róla. Ezzel egyidejűleg minden egyéb érzetet is feljegyzünk magunkban, tehát nem csupán azt, amit láttunk vagy hallottunk, hanem azt is, amit tapintottunk, szagoltunk vagy ízleltünk. Ezeket az érzeteket aztán hipnózisban újra fel tudjuk eleveníteni. Normális körülmények között emlékeinknek csupán kis hányadát vagyunk képesek emlékezetünkbe idézni. A legtöbb ember néhány különösen megrendítő vagy érdekes emléktől eltekintve alig őriz tudatos emléket az ötéves kora előtti időből. Néha valóban korai élményekről van szó, legtöbbször azonban az adott eseményt csupán jóval később mesélték el nekünk. µm akárhogy van is, tény, hogy tudatalatti emlékezőképességünk a legapróbb részletekig

minden egyes élményt megőríz.

Tudatunk felejthet, tudatalattink soha. Sok minden, ami tudatos figyelmünket elkerülte, tovább dolgozik bennünk. Tudatalatti emlékezetünkre a hipnózis szolgáltat bizonyítékokat. Az érzelmi zavarok igen gyakran a gyerekkorban elszenvedett, többnyire traumatikus (riasztó vagy sokkoló) külső hatásokra vezethetők vissza. Gyakran elfojtjuk a kellemetlen eseményeket idéző emlékeket, kitöröljük a tudatunkból, mert nem akarunk foglalkozni velük. Ebben az esetben nem is tudjuk visszahívni őket az emlékezetünkbe, de a tudatalattiban tovább munkálnak, és ezerféle zavar előidézőivé válhatnak. Ha az ilyen zavar kiváltó okát egyszer elfojtottuk, az a tudatos emlékezés számára el is veszett.

Nehéz megmondani, mikortól él az emlékezet, néhány hónapos kortól vagy egy-két éves kortól, vagy létezik netán korábbi emlékezet is? A hipnózissal foglalkozó orvosok közül néhányan állítják, hogy a tudatalatti őrzi a születés emlékezetét, mások meg vannak győződve róla, hogy létezik prenatális emlékezet is. Dr. Fodor Nándor *Search for the Beloved* című könyvében (Hermitage Press, New York) az álomanalízis segítségével próbálja bizonyítani, hogy nemcsak a születés, hanem az azt megelőző idők emlékezete is él bennünk.

Vannak esetek, amikor a hipnotizált páciens mintha a saját születésére emlékezne, sőt részletesen le is írja ezt az

élményt. Én meg vagyok győződve róla, hogy valódi élményről van szó, de ez természetesen igen nehezen bizonyítható tudományosan. Lehet, hogy a hipnotizált csupán fantaziál, vagy olyasmire emlékszik, amit valamikor meséltek neki, csak időközben elfelejtette.

A korai vagy elfojtott emlékek tudatosítása jelentős segítséget nyújthat érzelmi nehézségek megoldásánál, bizonyos jellemvonások korrigálásánál és a pszichoszomatikus betegségek gyógyításánál. A későbbi fejezetekben arról is szót ejtünk, miként kell ilyen esetekben eljárni.

A központi tudat védőfala

A belső tudat legfontosabb feladata, hogy védelmezzen bennünket. Ez a része a pszichének örökké éber és bevetésre kész, függetlenül attól, alszunk-e vagy ébren vagyunk. Igen, a tudatalatti akkor is működik, ha a tudat valami oknál fogva - ütés vagy narkotikum következtében - ki van kapcsolva.

Bármily mélyen alszik is egy anya, gyermeke első moccanására vagy sírására azonnal éberré válik, mert tudatalattija figyelmezteti: "Gyere gyorsan, ébredj fel! Valami baj lehet a picivel!"

Ha véletlenül megérintünk valamely forró tárgyat, tudatalattink nyomban utasítást küld a karizmunknak, s mielőtt még tudatosan értékelhetnénk a helyzetet, már vissza

is rántottuk a kezünket. Belső tudatunk ugrásra készen áll tehát, hogy minden bajtól és veszedelemtől megóvjon bennünket, ám paradox módon akár betegséget is előidézhethet, sőt önpusztításra is adhat készletét.

Valamennyi viselkedési zavar, jellemhiba, neurózis, pszichózis és pszichoszomatikus betegség hátterében a tudatalatti áll. Ha sikerül rálátnunk a betegség eredetére és ősokára, s ennek megfelelően tudunk változtatni tudatos és tudatalatti hozzáállásunkon, meggyógyulhatunk.

A fent említettek közül arra lehetne következtetni, hogy egyfajta "másik én" lakozik bennünk, ám ez teljesen hamis nézet volna. Egyetlen pszichénk van, igaz: többrétegű. Az emberi elmét a tengerben úszó jéghegyhez szokták hasonlítani: ennek értelmében az éber tudat a víz felszínén lévő résznek felel meg, a tudatalatti pedig a hegy sokkal nagyobb, víz alatti része.

Az ember a test és a szellem egysége, melyek egymásra kölcsönhatással vannak. Érzelmi zavarok kezelése során az egész személyiséget figyelembe kell venni. A belső tudat az agyon keresztül irányítja és befolyásolja a testet.

ÖSSZEFOGLALÁS

Önök most már bizonyára pontos elképzelése van saját szelle-

mi felépítéséről. A gondolkodás és az észlelés az éber tudat tel-
jesítménye. Az éber tudat felszíne alatt helyezkednek el a tudat-
alatti és a tudatfeletti szintjei, melyekről még elég keveset tudunk.

Az automatikus írás jelensége bizonyítja, hogy a tudatalatti ítélőképes, még ha bizonyos értelemben meglehetősen éretlen

is. Mindent szó szerint vesz, és gyermeki nézeteket őriz, melye-

ket az öngyógyítás során meg kell változtatni. A tudatalatti kont-

rollálja valamennyi testműködésünket, s bizonyos betegségek

gyógyításánál ezt a képességet fel lehet használni. Soha semmit

nem felejt, mindazt, ami valaha is történt velünk, őrizi a tudat-

alatti emlékezet, bár tudatosan ezeknek a történéseknek csupán

töredékét tudjuk felidézni. Hipnózisban a korábbi elfeledett események élménye is felidézhető. A tudatalatti olykor büntet-

heti is önt tetteiért, ugyanakkor az is a feladata, hogy megóvja a

bajoktól.

* * *

2. FEJEZET

Közvetlen kapcsolat a központi tudattal

A tudatalattiról szerzett eddigi ismereteit úgy fogja felhasználni öngyógyító programjában, hogy befolyásolja ezt a tudatalattit, felderíti a torzult viselkedésformák gyökerét, és felismeri a betegség eredendő okát. Önön múlik, miként tudja úgy befolyásolni a tudatalattiját, hogy annak erejét kihasználva megszabaduljon szenvedéseitől. A betegség gyökerének vagy eredendő okának megértése a későbbi gyógyítás-gyógyulás legfontosabb előfeltétele, s ehhez a megértéshez számos módszer áll rendelkezésünkre.

Hát a pszichoanalízis?

A pszichoanalízis a páciens szabad asszociációit és az esetleges álmok magyarázatát használja fel, hogy a probléma gyökerét megértse. Szabad asszociációnak a gondolatok kontroll nélküli közlését nevezzük. A páciens, aki- nek elmagyarázzák, milyen fontos, hogy semmit vissza ne tartson, gondolkodás és szégyenkezés nélkül kimondja,

ami éppen az eszébe jut. Lehet, hogy ő valamit jelentéktelennek tart, ami azonban esetleg nagy horderejű információ. Sokaknak nehezebbre esik ennyire gátlástalanul kiadni mindent magából, s általában beletelik egy kis időbe, míg valaki képes minden gondolatát hangosan kimondani. Néhány páciens számára ez legyőzhetetlen akadállynak tűnik. Ezzel a módszerrel természetesen igen sok idő megy el, hiszen gondolataink foroghatnak éppen teljesen érdektelen dolgok körül is. Hajlamosak vagyunk rá, hogy a kellemetlenségeket jó mélyre eltemessük. Akadnak betegek, akik leblokkolnak, s egyik beszélgetés a másikat éri, anélkül hogy valami érdemleges dologra fény derülne. A páciensnek legalább elméletben fokozatosan el kellene jutnia betegségének gyökeréig, mert ezzel már döntő lépést tenne a gyógyulás felé vezető úton. Az okok megismerése-megértése azonban még nem elegendő, szükség van egyfajta szellemi emésztési folyamatra és a tudatalatti beállítottság megfelelő átprogramozására. Az álmok gyakorta fontos támpontokat adnak, s ha nem nagyon zavarosak és nincsenek teli áttekinthetetlen szimbólumokkal, megfejtésük nem is okoz különösebb gondot. A helyes megfejtéshez azonban többnyire nagy tapasztalat és ügyesség szükséges.

A népszerű és ostoba álomfejtések éppen ezért teljesen használhatatlanok. Számos lebilincselően izgalmas pszichiátriai szakkönyv van forgalomban, mely az álomfejtés

módszereivel foglalkozik. Ezek ismerete kétségkívül hasznos volna az önterápiában, de nem elengedhetetlenül fontos. Leginkább a következő műveket ajánlanám: Gutheil Handbook of Dream Analysis-e (Liveright, New York) és Fodor New Approaches to Dream Interpretation-je (Citadel Press, New York).

A pszichoanalízis kétségkívül gyógyuláshoz vezethet, ám olyan hosszadalmas és költséges, hogy leginkább csak a jómódúak számára hozzáférhető módszer. Pontos statisztikai adatokhoz nehezen lehet hozzáférni, ám az eddig publikált adatok alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a pszichoanalízis a kezelt betegeknek csupán egyenyedénél mutatkozott eredményesnek. Más módszerek lényegesen gyorsabbak és hatékonyabbak. A hipnoanalízisben például az analitikus módszert hipnózisban alkalmazzák a páciensnél, és sokkal rövidebb idő alatt érik el a kívánt célt. Más hipnotikus technikák még gyorsabb és biztosabb sikert eredményeznek.

Az automatikus írás többi ismérve

Aligha akad az automatikus írásnál ideálisabb módszer arra, hogy a tudatalattit vallomásra bírjuk. Ne feledjük, hogy a tudatalatti tökéletesen tisztában van emocionális problémáink és pszichoszomatikus betegségeink gyökereivel. Kérdéseket tehetünk fel neki, melyekre az automatikus

írás segítségével választ kapunk, sőt előfordulhat, hogy kérdés nélkül is felvilágosítással szolgál, de kierőszakolni semmiféle felvilágosítást nem lehet.

Az automatikus írás lenyűgöző jelenség. A szavak többnyire egymásba folynak, időnként tökéletesen tiszta az írás, máskor szinte felismerhetetlenek a betűk, alig lehet kiolvasni őket. Előfordul, hogy lassan mozog a kéz a papíron, máskor meg széleseben szalad, hol normálisan balról jobbra, hol éppen ellenkezőleg: jobbról balra halad, vagy éppen fejfelé. Nemegyszer ezek kombinációját tapasztaljuk. Sok esetben sűrítéssel találkozunk bizonyos szavaknál, az egykettőre például így is jelentkezhethet: egy2re.

További módszerek a belső tudat közvetlen megismerésére

Az automatikus írásra időhiány vagy egyéb okok miatt nem mindig nyílik lehetőség, ám van ennek egy olyan változata, amelyet bárki alkalmazni tud. A megértés tudatalatti irányítású jelzésen (szignálon) alapszik, amelyet a szakirodalom ideomotorikus (lelki eredetű, a tudat beavatkozása nélkül keletkező) válasz néven ismer. A kérdéseket úgy kell feltenni, hogy a tudatalatti olyan szignállal tudjon rájuk válaszolni, amely vagy igent, vagy pedig nemet jelent. Ezeket a szignálokat egy felfüggesztett, ide-oda ingó tárgy adja.

Az inga módszere

Ingaként bármely könnyű tárgy alkalmazható, például gyűrű vagy fémfüggő, amelyet 12-17 cm hosszú szálra kötünk. Bizonyos áruházakban láncra erősített, fénylő kis golyócskákat árulnak, amelyek remekül megfelelnek e célnak. Az ingát a jövőbe látás, jóslás eszközeként árulják, valójában azonban nem több, mint az Ouija-tábla egyik változata.

Az ingát évszázadok óta használják jóslásra, mi azonban azért alkalmazzuk, hogy segítségével a tudatalattiból információkat szerezzünk. Ez a legegyszerűbb és leggyorsabb módszer arra, hogy a pszichoszomatikus betegségek és egyéb bajok gyökerét feltárjuk.

Orvosok, fogorvosok és pszichológusok az ún. hipnózis-szimpoziumokon ezeket tanították meg erre a technikára, melyet sokezer esetben a pszichiáterek is eredménnyel alkalmaztak.

Az inga használatakor fogja hüvelyk- és mutatóujja közé a szálát, miközben könyöke a szék karfáján, az asztalon vagy végszükség esetén a térdén nyugszik. Ögy az inga háborítatlanul tud mozogni, és pedig négy fő irányban: az óramutató járásával megegyező és az óramutató járásával ellentétes irányban, aztán balra és jobbra, végül előre és hátra. Az irány megválasztását hagyjuk a tudatalattira. Az

egyik fajta mozgás "igen" jelentésű lesz, a másik "nem", a harmadik "nem tudom", a negyedik "erre nem akarok válaszolni". Ez utóbbi válasz különösen fontos, mert a tudatalatti ellenállására utal.

Mi is meghatározhatjuk előre, melyik irány mit jelent, tanácsosabb azonban a tudatalattira bízni a döntést, ezzel ugyanis növelhetjük együttműködési készségét, ugyanakkor bizonyítja tudatalattink gondolkodási és döntési képességét.

Az ingát két ujjá közé fogva tudatosan lendítse ki minden irányba, majd tartsa mozdulatlanul, és kérdezzen rá, melyik irány lesz az "igen". Általában nem szükséges hangsúlyosan is kimondani a kérdést, elegendő rágondolni csupán. A tudatalatti ki fog választani egy irányt, amelyik aztán az igenlő választ fogja jelenteni. A következőképpen fogalmazhatja meg kívánságát: "Válasszon ki a tudatalattim egy irányt, amely az igent fogja jelenteni." Az inga gyorsabban mozgásba lendül, ha kitartóan figyel. Általában egy-két másodpercen belül megmozdul az inga, néha azonban ez hosszabb időbe kerül. Ha nem reagálna azonnal, gondoljon többször egymás után az "igen" szóra. Soha ne mozgassa akarattal az ingát! Próbálja meg rezzenetlenül tartani, s tapasztalni fogja, hogy magától megindul. Ha valami oknál fogva mégsem lendülne ki az inga, kérjen meg valakit, tegye fel a szükséges kérdéseket, hogy a négy választ rögzíthessék.

Ha megállapodtak az "igen"-t jelölő irányban, kérdezen rá tudatalattijánál a "nem"-et, a "nem tudom"-ot és a "nem akarok válaszolni"-t jelölő szignálra is. Bizonyára érdekesnek fogja találni ezt az eljárást. Sokan hangosan felkiáltanak meglepetésükben, amikor válaszul kérdésükre valamelyik irányba kileng az inga. Lehet ez a mozgás egészen finom is, ám az esetek többségében határozott és nagy ívű.

Mindennek semmi köze a varázslathoz, csupán a legszkeptikusabb nézők számára is nyilvánvalóan bizonyítja, hogy a tudatalatti valóban gondolkodik és dönt, sőt az izomműködést is irányítja, éspedig folyamatosan. Miközben ön olvas, a tudatalatti a légzőizmait kontrollálja. Járás közben ön nem gondol az ehhez szükséges mozgásokra vagy e mozgások koordinálására. Gyerekkorában tanulta meg, sok-sok gyakorlás és elesés után fejlesztette ki a kondicionált reflexet, és tudatalattija átvette az irányítást az izmok felett. Járása ettől kezdve automatikussá vált. Ugyanez a helyzet, amikor írógéppel ír. Nagyon lassan pötyögtetne, ha tudatosan a billentyűzetre és a helyes leütésre kellene koncentrálnia.

Az inga az esetek többségében kimozdul, ám ha mégsem, akkor nagy valószínűséggel arról van szó, hogy az illető tudatalattija ellenállást tanúsít, úgy vélvén, hogy olyasmit akarnak megtudni tőle, amit nem kíván kiadni.

Ujjmozgás (Ujjtechnika)

Hasonló módszer a belső tudat faggatására az ujjmozgás, ám éber állapotban több időt és nagyobb figyelmet igényel. Hipnózisban a legtöbb ember képes ilyen reakcióra. Sokan azok közül, akiknek nem sikerül mozgásba hozni az ingát, ujjmozgással tudják szóra bírni a tudatalattijukat és fordítva. Szétterpesztett ujjakkal helyezze kezét az ölébe vagy egy szék karfájára, és szólítsa fel a tudatalattiját, hogy válassza ki, melyik ujjja jelenti majd az igenlő választ. Amikor ez megtörtént, kérje meg, hogy a maradék három kérdésre is válassza ki a megfelelő ujjakat. Soha ne mozgassa tudatosan az ujjait! Azt azonban megteheti, hogy ön nevezi meg tetszés szerint az ujjakat, melyik jelentse az igenlő, melyik a nemleges stb. választ.

Miközben a tudatalattiját faggatja, koncentráljon erősen az ujjaira. Valószínűleg enyhe bizsergést fog érezni abban az ujjában, amelyik nyomban utána meg is fog mozdulni és jellegzetes tartást fog felvenni. Miközben felemelkedik az ujj, ön enyhe reszketést vagy rángatózást fog észlelni. A mozgás általában nagyon lassú, legalábbis kezdetben, bár idővel, ha nagyobb gyakorlatra tesz majd szert, gyorsabb is lehet. Az ujjak vagy csak enyhén, vagy nagyon is erőteljesen felemelkednek. Kerüljön minden akaratlagos mozgást, amikor ingával vagy ujjmozgással dolgozik, és soha ne próbálja tudatosan meghatározni a

választ.

A tudatalatti faggatása

A kérdések helyes megformálása nagy körültekintést, ügyességet és tudást igényel. A betegségek ismertetésénél erről még majd lesz szó. A kérdésnek mindenesetre világosnak és egyértelműnek kell lennie. Ne feledje, hogy a tudatalatti mindent szó szerint vesz. Néhány válasznál meglepődve fogja tapasztalni, hogy az inga férdén leng ki, vagy nem a megállapodásban szereplő ujj mozdul meg. Ez a szokatlan mozgás azt is jelentheti, hogy kérdése nem volt elég világos vagy nem lehet megválaszolni. Ha ön ezt a technikát az öngyógyításnál akarja felhasználni, leghelyesebb, ha leírja a kérdéseket, mert így megbizonyosodhat felőle, hogy valóban egyértelműek. A tudatalattinak ilyen formájú faggatása nemcsak az öngyógyításban válhat hasznára. Ha valamiben döntenie kell, tudatalattija lényegesen több adattal rendelkezik, mint a tudata, s a legjobb tanácsot fogja adni önnek. Ha ön úgy gondolja, hogy bizonyos esetekben rábízhatja magát az intuíciójára, tanácsos döntésének helyességét felülvizsgáltatnia a tudatalattijával. Elveszett tárgyakat is megtalálhat tudatalattija segítségével, s ha egyszer megbarátkozott ezzel a módszerrel, más alkalmakat is találni fog, hogy tudatalattiját kifaggassa. Attól azonban óva intem, hogy a jövőre vonatkozó előrejel-

zéseket kérjen a tudatalattijától, mert bár vannak arra mutató jelek, hogy elménk ezen rétege egynémely esetben rendelkezik bizonyos ismeretekkel a jövőre vonatkozóan, ám tudományosan ez még nincs bizonyítva. Kérdése valószínűleg nem marad megválaszolatlan, hiszen tudatalattija roppant segítőkész, ám a válasz aligha lesz több merő fantáziálásnál, s drága árat fizet érte, ha ily módon akarja megtudni, ki lesz a lóverseny befutója.

Több terapeuta társammal együtt az évek során azt tapasztaltuk, hogy az ideomotorikus válaszok általában helyesek. A legtöbb embernél nem ad hamis választ a tudatalatti, legfeljebb azt mondja, hogy nem kíván válaszolni. Az ellenőrzésig bizonyos fenntartásokkal fogadtunk minden választ, ám az esetek többségében a feleletek megbízhatónak bizonyultak. Elhanyagolhatóan ritka, patológikus esetekben vagy megrögzött hazudozóknál előfordulhat, hogy a tudatalatti hamis adatokat közöl. Ha úgy érzi, téves választ kapott, tanácsos újrafogalmazni a kérdést, mert előfordulhat, hogy az nem volt pontos. Gyakran tapasztaltam betegeimnél, hogy miközben szóban határozottan tagadó választ adtak valamely kérdésre, kezükben az inga az "igen" felé mozdult ki. Ezekben az esetekben mindig a tudatalatti válasza volt a helyes.

Az álomfejtésnél ugyancsak felhasználható a tudatalatti kikérdezése. Még a leggyakorlottabb analitikusokkal is előfordul, hogy nem bizonyosak valamely álom értelmezé-

sében. Ilyenkor segítségül lehet hívni a tudatalattit, hiszen ez a réteg hozta létre az álmot, jól ismeri hát szimbolikáját és igazi jelentését. Kellő óvatossággal az álom diagnosztizálásra is felhasználható, bár a tudomány ezt még nem kutatta elég behatóan. A tudatalatti kétségtelenül meg tudja mondani, hogy organikus vagy pszichés betegségről van-e szó. Ha az orvos a diagnosztizálásnak ezt a formáját választja, egymásnak ellentmondó válaszok esetében bizonyára inkább saját orvosi tudására, semmint páciense tudatalattijára fog hagyatkozni. Őm ha kételyei támadnának, nyugodtan alkalmazza a tudatalatti kifaggatásának módszerét, mert az ekképpen kapott válaszok a későbbiekben mindig helyesnek bizonyultak.

Egy fiatal betegem erős medencetáji fájdalokra panaszkodott. Előző nap nőgyógyászával konzultált, aki megvizsgálta, hogy nem méhen kívüli terhesség vagy más egyéb okozza-e a heves fájdalmat, de nem talált semmiféle organikus elváltozást. Aznap, amikor a hölgy engem felkeresett, szinte elviselhetetlen fájdalmai voltak, s szeretne volna tudni, vajon ingával ki lehetne-e deríteni az okát. Feltettem néhány kérdést, többek között, hogy méhen kívüli terhességről van-e szó, s az inga igenlő választ adott. Kértem a beteget, hogy sürgősen keresse fel újra a nőgyógyászát, mert a fájdalom erősödésének bizonyára oka van. Az újabb vizsgálat során kiderült, hogy valóban méhen kívüli terhessége van.

Érdekes kísérletre került sor bábák és orvosok közreműködésével, akik tapasztalataikat megosztották egymással. Arra kerestek választ, vajon a terhes nők tudatalattija képes-e megmondani a születendő gyermek nemét. 402 nőt kérdeztek ki az inga-, illetve ujjtechnika segítségével, közülük 360 helyes választ adott. Hárman még azt is megtudták mondani, hogy ikrük lesz, s az ikrek nemét is meghatározták. Azok az asszonyok, akik tévedtek, annak a nemnek a javára tették, amelyet gyermeküknek kívántak, tehát kívánságukkal valószínűleg tudatosan befolyásolták a választ.

Ha másnál alkalmazza ezt a technikát, általában könnyű megkülönböztetni a tudatos mozgást a tudatalattitól. Az inga használata közben alig lehet észrevenni a kéz vagy az ujj rezdülését, bár valószínűleg megmozdul, hiszen különben moccsatlanul lógna az inga. Tudatos kontroll mellett a kézmozgás egyértelmű, és az inga erőteljesebben kileng. Az ujjtechnikánál az illető ujj csak lassan és reszketégen emelkedik fel, időnként meglehetősen hosszú idő múltán. Megfelelő gyakorlással fel lehet gyorsítani a folyamatot, ám enyhe reszketés mindig megfigyelhető lesz, és csak milliméterről milliméterre emelkedik. Tudatos kontroll esetén a mozgás gyors és sima, s az ujj magasabbra emelkedik. Ennek alapján el tudja dönteni, hogy a kért tudatosan idézi-e elő az ujjmozgást. Hívja fel a figyelmét rá, hogy minden szándékos mozdulat meghami-

sítja az eredményt. Öngyógyításnál időnként autoszuggestiót alkalmazunk, ilyenkor fontos, hogy a szuggerált gondolat a tudatalatti számára elfogadható legyen, különben nem reagál rá. A helyes kérdés majd igazolja, hogy a tudatalatti hajlandó-e az általunk kívánt eredményt produkálni.

Egyéb módszerek

Van még egy módszer a tudatalatti kifaggatására, ám ez korántsem vezet olyan pontos eredményre, mint a fent említettek, mert a tudat erősen belezavarhat. A következőképpen kell eljárni: behunyt szemmel képzelje el, hogy egy fekete tábla előtt áll. Tegye fel a kérdést tudatalattijának, és szólítsa fel, hogy a választ fehér krétával erre a képzeletbeli táblára írja fel. Ha ön erőteljes vizuális fantáziával rendelkezik, ily módon könnyen, gyorsan választ kaphat kérdéseire.

Még egy apró trükköt lehet megemlíteni. Ha nem sikerülne valamely betegség okát nyomban kideríteni, szuggerálhat a tudatalattijának egy olyan gondolatot, amelynek végrehajtása meghozza a kívánt választ. Elalvás előtt csukott szemmel szuggerálja be magának, hogy másnap hirtelen sugallatra megkapja a kívánt választ. E sugallat tartalmát pontosan határozza meg. A kívánt válasz rendszerint meg is érkezik, bár előfordulhat, hogy ön nem jár sikerrel.

Ne feledjük, hogy gondolataink nagy része a tudatalattiból indul, és pedig az asszociáció törvényeinek megfelelően olyanképpen, hogy az egyik gondolat előhívja a másikat. Ezek a gondolatfolyamok a tudat kontrollja alatt állnak, ám jó páran közvetlenül a tudatalattiból bukkannak fel.

A következő fejezetekből, különösképpen pedig az ott tárgyalt esetekből megtudhatja, miként kell helyesen feltenni a kérdéseket. Igen fontos tudni, milyen kérdéseket lehet feltenni, és hogyan kell megfogalmazni őket. Lenyűgözőnek fogja találni az inga és az ujjtechnika alkalmazását. A belső tudat kutatása az önismeret kulcsa, amely megnyitja a jellemhibák és viselkedési problémák, pszichés zavarok, betegségek, fóbiák stb. okaihoz vezető utat. Mihelyt tisztában van az okokkal, könnyen megtalálja a módját, hogyan állítsa vissza egészségét, hogy boldog és sikeres életet éljen.

Az automatikus íráshoz vezető út

Mielőtt hozzáfogna az öngyógyításhoz, tanácsos megbizonyosodni afelől, vajon képes-e elsajátítani az automatikus írást. Nagy hasznára válna, ha megvolna a természetes adottsága hozzá. Ha ön szokott firkálgatni, akkor valószínűleg az automatikus írást is meg tudja tanulni, s ezzel újabb út nyílik az ön számára a tudatalattijához.

Helyezkedjék el kényelmesen egy támla nélküli széken, és fektessen a térdére egy gyúródeszkát vagy egy tálcát. Csomagolópapírral egészen borítsa be a deszkát. Ha már igazi "automatává" lett, egy egész tekercs papírt is odakészíthet magának, amiből mindig annyit vesz le, amennyire éppen szüksége van. Őróasztal vagy pult mellett ülve karjának korlátozottabb a mozgása, mint amikor a térdére helyezett deszkán ír. Puha ceruzát vagy golyóstollat használjon, amely könnyen szalad a papíron. Vegye hüvelyk- és mutatóujja közé, tartsa függőlegesen úgy, hogy hegye a papír bal felső szélé fölött nyugodjék.

Utasítsa tudatalattiját, hogy vezérelje a kezét, és tetszése szerinti témáról írjon. Őrja fel a nevét, miközben a fent említett módon tartja a ceruzát vagy a tollat, körözzön vele egy kicsit, majd vigye vissza a kezét a lap bal felső sarkához. Ettől kezdve ne moccanjon. Néha azonnal megindul az írás, többnyire azonban kell hozzá néhány perc. Lehet, hogy kezdetben csak vonalakat és geometrikus mintákat fog rajzolni, mintha csak bemelegítene. Függessze tekintetét a kezére, és koncentráljon erősen arra, hogy meg fog mozdulni. Valószínűleg csak egy kis bizsergést fog érezni az izmaiban, de az is lehet, hogy olyan érzése támad, mintha az egész karja önálló életet élne. Ha egyszer belelendült az írásba, ne is próbálja értelmezni a leírtakat.

Kézírása valószínűleg erősen el fog térni a megszokot-

tól, a szavak esetleg egymásba futnak, mozdulatai szögle-
tesek lesznek, keze hol nekilődül, hol meg-megtorpan. Be-
csukhatja a szemét ha akarja, legfontosabb, hogy az írással
kapcsolatos minden tudatosságot kizárjon. A kísérlet kö-
rülbelül húsz percig tartson, s ha szükség van rá, ismételje
meg. Ha már elég jártasságra tesz szert az önhipnózis te-
rén, ezt a technikát haszonnal tudja majd alkalmazni. Ne
kedvetlenítse el, ha nem jár azonnal sikerrel, csak kevesek-
nek adatott meg, hogy különösebb vesződség és gyakorlás
nélkül elsajátíthassák ezt a képességet.

ÖSSZEFOGLALÁS

Ebben a fejezetben megtudtuk, hogyan vehetjük fel a
kapcsola-
tot belső tudatunkkal, s hogyan juthatunk általa
információkhoz.

Kérdéseinkre a választ az inga vagy az ujjunk mozgása
közvetí-

ti, vagy pedig egy képzeletbeli fekete táblára fehér krétával
írt

szöveg. Esetleg az automatikus írást is elsajátíthatjuk, és
segítség-

gével még több részletet tudhatunk meg.

Ezek a technikák rendkívül nagy segítséget jelentenek prob-
lémáink gyökereinek feltárásában.

* * *

3. FEJEZET

A hipnózis mint a gyógyuláshoz vezető út

Ön természetesen szeretne meggyógyulni, milyen gyorsan csak lehet. Az önhipnózis segítségével hamarabb elérheti célját, mintsem gondolná. Lehet, hogy ezzel a különös jelenséggel kapcsolatban ön is a világszerte elterjedt téves nézeteket vallja, ám ha egyszer valóban megértette a módszert, képes lesz a hasznára fordítani. A hipnózis kínálja ugyanis a legkönnyebb hozzáférést az elme tudatalatti rétegeihez, rajta keresztül lehet a legegyszerűbben utasítani a tudatalattit, hogy az ön által kívánt változtatásokat életre hívja.

A hipnózis az valami egészen más dolog

Nagyon sok téves nézet forog közszájon a hipnózissal kapcsolatban, s ezeket egynémely orvos is képviseli. Ennek ellenére mintegy 20-30 ezer nő szülte meg gyermekét hipnózisban, ezeknél olyan terápiát alkalmaztak, amelynek alapja a hipnózis valamely formája volf. Sajnálatos módon mégis annyira elterjedtek a negatív hiedelmek, hogy azok is kénytelenek lemondani a hipnózisról, akik pedig nagy

hasznát látnák. Csaknem mindenki azt hiszi, hogy a hipnotizált személy elveszti tudatát, s ettől természetesen valamennyien megriadunk. Valójában azonban a páciens még a legmélyebb hipnózisban is tökéletesen tudatában van a környezetének. Enyhe bágyadtságon vagy tompaságon kívül mást nem érez, mozoghat is, ha akar, bár van, akinek ez nehezebbre esik, akárcsak a beszéd. A hipnotikus állapot oly kevésbé különbözik az éber állapottól, hogy az enyhén hipnotizáltak közül sokan egyenesen úgy gondolják, nincs is rájuk hatással, s ez teljesen normális dolog.

Mélyhipnózisban is tudatában van az ember annak, ami vele történik. Még közepes stádiumban is érzi, hogy valami "másként" van. A tapasztalt hipnotizőr megpróbál olyan hipnotikus jelenséget előhívni, amely értésére adja a páciensnek, hogy hipnotikus állapotban van. Beleszuggerrálhatja például, hogy nem tudja kinyitni a szemét, s a páciens legnagyobb meglepetésére azt tapasztalja, hogy valóban nem tudja kinyitni. Egy olyan szuggesztió, miszerint az illető karja oly nehéz, hogy fel se bírja emelni, valóban lehetetlenné teszi a hipnotizált számára, hogy megmozdítsa a karját. Az efféle szuggesztió sikere azt bizonyítja, hogy az illető valóban hipnózisban van, éber tudatnál ugyanis nagyra nyitná a szemét és magasba lendítené a karját. A másik, széles körben elterjedt téves nézet az, hogy a hipnotizált személy kénytelen mindent végrehajtani, amit beleszuggerrálnak. A hipnotizőr azonban nem teljhatalmú,

és a hipnotizált páciens soha nincs tökéletesen kiszolgáltatva neki. Ha így volna, a hipnózis valóban nagyon veszélyes volna. Ezek olvasnak különféle könyveket a hipnózisról, és ezek tanulnak meg bánni vele, s bizonyára akadnának közöttük olyanok, akik gátlástalanul hasznot húznának belőle, ha tökéletesen uralmuk alá tudnák hajtani hipnotizáltjukat. A sajtó nyomban szétkürtölné, ha bármi visszaélés, bűncselekmény történe. Fontos tudni, hogy senki nem tud saját alaptörvényeivel ellentétes módon viselkedni hipnózisban sem, és nem fog olyan parancsot végrehajtani, amely számára elfogadhatatlannak tűnik. A félelem attól, hogy elveszítheti önkontrollját, odavezethet, hogy a páciens egyáltalán nem esik hipnózisba, vagy legalábbis nem jut el a mély fázisig. A másik téves képzet szerint hipnózisban esetleg olyasvalamit közöl az ember, amit szívesebben megtartana magának. Minthogy azonban a hipnotizált személy tökéletesen tudatában van a környezetének, azt is pontosan tudja, mit mond, tehát hipnózisban éppoly kevésbé árulna el "államtitkot", mint éber állapotban. Ugyanezért nem állja meg a helyét az a nézet sem, mely szerint hipnózisban az ember nem képes hazudni vagy hamis felvilágosítást adni, hiszen ha valaki ezt akarná tenni, senki meg nem akadályozhatná benne. Egy fiatalember elhozta egyszer hozzám a feleségét, és azt kérte, hipnotizáljam, mert mindenáron tudni akarta, megcsalja-e őt az asszony. Paranoid féltékenységben szen-

vedett. Közöltem vele, hogy kérésének csak a felesége beleegezésével tehetek eleget, és azt is, hogy a hipnotizálás alatt nem lehet jelen, hanem csak utána teheti fel a kérdéseit. Amikor kettesben maradtam az asszonnyal, felvilágosítottam, hogy nem köteles alávetni magát a faggatásnak, és a hipnózis alatt úgy válaszolhat, ahogy a legjobbnak látja. A hölgy azt felelte, hogy nincs titkolnivalója, és semmi kifogása az ellen, hogy hipnózisban kifaggassák. Férje kérdéseire válaszolva tagadta, hogy hűtlen lett volna, s ez - legalábbis egy időre - megnyugtatta a férfit. Paranoid féltékenysége miatt később valószínűleg újabb gyanú ébredt benne, ám az a tévhit, miszerint hipnózisban nem lehet hazudni, ezúttal megmentette a házasságát.

Ugyancsak gyakran teszik fel a kérdést: mi van akkor, ha valaki egyáltalán nem ébred fel a hipnózisból? Ez a legritkább esetben fordul elő, mert parancsra a hipnotizált személyek könnyedén felébrednek. Bárki bármikor felébreztheti magát. Többnyire akkor fordul elő, hogy valaki nehezebben tér vissza az éber tudatszintre, ha jól érzi magát tökéletes nyugalmi állapotában. Ha az ilyen személyt magára hagyná a hipnotizőr, nyomban felébredne.

Veszélyes-e a hipnózis?

Tapasztalatlan hipnotizőr valóban okozhat bizonyos kellemetlenségeket, például ha elfelejti visszaállítani a páciens

fájdalomküszöbét, amelyet hipnotikus narkózisban fel-
emelt. Az efféle szuggesztiók hatása előbb-utóbb ugyan
megszűnik, mégis könnyelműség volna hagyni, hogy nem
szakember végezze a hipnózist. Ebbe a kategóriába tartoz-
nak például a varietékban fellépő hipnotizőrök, akik alig
tudnak valamit a hipnózisról. A megfelelően kiképzett or-
vosok, pszichológusok, fogorvosok ismerik és könnyűszer-
rel elkerülik a lehetséges veszélyeket.

Ami az önhipnózist illeti: sok ezer ember elsajátította, s
egyetlen olyan esetet sem ismerek, melyben a módszer
hátrányos következményekkel járt volna. Az egyetlen sza-
bály, amelyet nem árt betartani, hogy még ébredés előtt
vonjon vissza és szüntessen meg minden szuggesztiót vagy
hipnotikus jelenséget.

Könyvünk nem a hipnózis tankönyve, ha valaki ezzel
szeretne behatóbban foglalkozni, forduljon a megfelelő
szakirodalomhoz.

Miért alkalmazzák a hipnózist oly ritkán az orvosok?

Ennek elég sok oka van. Az orvosok jó része
ugyanolyan

tévhitben él a hipnózissal kapcsolatban, mint a
laikusok.

Többeket orvosi szaklapokban és népszerű
magazinokban

megjelent cikkek riasztanak el, melyeknek szerzői jobbra
olyan pszichiáterek, akik még a szakmabeliek által alkal-
mazott hipnózist is ellenzik. Az Amerikai Pszichiáterek Társasága szakorvosok által alkalmazott pszichoterápiás módszereket ajánl helyette, s csatlakozott ehhez az amerikai orvosi kamara is.

Mindennél nyomósabb ok azonban az időhiány. Tekintettel arra, hogy egy-egy hipnózisterápiához legalább 30-40 perc (vagy még ennél is több) szükséges, aligha tud ennyi időt szakítani egyetlen betegre az az orvos, aki naponta negyven-ötven pácienszt is fogad. Nem is beszélve a "futószalagon gyógyítók"-ról, akiknél naponta akár 80 beteg is megfordul.

A North West Medicine 1962. februári számában megjelent egy cikk dr. David Cheek San Franciscó-i nőgyógyász főorvos tollából, amelyben az orvosok, sőt a pszichiáterek

körében is tapasztalható sajnálatos tudatlanságról értekeznek. David Cheek, aki hosszú évek óta foglalkozik a hipnózissal, beszámol arról a kérdőívről, amelyet 930 kaliforniai pszichiáternek küldtek el, s közülük csupán ötven jelezte, hogy a hipnózist felhasználja a kezelésben, de mindössze húsz tartotta rendkívül fontos módszernek. Minthogy ezt a húszat személy szerint is ismerem, állíthatom, hogy a hipnoterápiát a legfontosabb gyógymódnak tartják.

Valami nyilvánvalóan nem stimmel, ha mindössze 2% találja hasznosnak a hipnózist. Miért csak az ő számukra rendkívül értékes, s a többi harminc számára, aki pedig ugyancsak alkalmazza, nem az? Nyilvánvalóan azért, mert nem értették meg a lényegét, s nem tudták eredményesen felhasználni, különben fel kellett volna ismerniük a hipnoterápiás kezelések jelentőségét. Mindezekből azt a szomorú következtetést vagyunk kénytelenek levonni, hogy a kaliforniai pszichiáterek 98%-a nem bízik meg ebben a bizonyítottan kitűnő módszerben. Gyanítható, hogy ez a szám egész Amerikára vonatkoztatva még nagyobb. Egészen más a helyzet Oroszországban, ahol a pszichiáterek többsége alkalmazza a hipnózist. Az érdeklődés hiányának másik oka az lehet, hogy igen kevés orvosnak volt lehetősége egyetemi tanulmányai során vagy később megtanulni a hipnoterápiát, hiszen ilyen jellegű kurzusokat csak kis számban hirdettek meg az orvosi fakultásokon. Kevés ki-

vételtől eltekintve a fogorvosok ugyanilyen sanyarú helyzetben voltak.

Mindössze 15-18 ezer orvos, fogorvos és pszichológus ismerkedhetett meg a hipnózistechikával, s ők is magán úton. 1952-ben érlelődött meg bennem a gondolat, hogy specialisták egy csoportja tartson ilyen kurzusokat, s ezt meg is szerveztem. Mostanáig hetven-egynehány szimpóziumot tartottunk Amerika-szerte, Kanadában, a karibi országokban és Mexikóban, ahol az illető szakterületeken dolgozókat a hipnózissal megismertettük. Később még jó néhány hasonló csoport alakult.

A megnövekedett érdeklődés következtében két országos szövetség is létrejött, melyek tagsága együttesen mintegy 4000 főt számol. Mindkét szövetség negyedéves folyóiratot jelentet meg a hipnózis témakörében, tagjai a szakma kiválóságai, bár nem minden hipnoterapeuta tartozik hozzájuk. Vannak orvosok, akik megtanulták a hipnózis alkalmazását, ám a fent említett okok valamelyike miatt egyáltalán nem vagy csak ritkán alkalmazzák.

A hipnózis néhány ismérve

A hipnotizált egyén vagy könnyű, vagy közepes vagy mély hipnózisba kerülhet. A könnyű stádiumnak általában a következő szimptomái vannak: ellazultság, ami azzal járhat, hogy az illető nem szívesen mozdul; a lehunytt szem-

héjak remegése, s hogy megfelelő szuggesztióra nem tudja kinyitni a szemét; az elszakíthatatlanul egymásba fonódó két kéz; bágyadság; nehézségérzet a végtagokban; végtag-katalepszia (merevség) vagy izomzsibbadás, valamint egyfajta részleges visszatérés korábbi életkorokba. Ezekről a jelenségekről később még majd bővebben lesz szó.

A közepes transzállapotban a következő szimptómák figyelhetők meg: totális katalepszia; részleges vagy teljes érzéketlenség minden testrészben; még nagyobb ellazultság; ébredésnél részleges emlékezetkiesés, amennyiben a páciens ezt a szuggesztiót kapja; még erősebb fáradtságérzet; néhány organikus funkció - például vérzés és nyálelválasztás - szabályozása.

Mély transzban a következőket tapasztaljuk: teljes visszatérés egy korábbi életkorba; a szem kinyitása anélkül, hogy a páciens felébredne (ez a középső stádiumban is gyakran előfordul); tökéletes érzéketlenség; tökéletes emlékezetkiesés, testfunkciók szabályozása; az öt érzékszerv pozitív vagy negatív hallucinációi; időtorzulás.

Ezek az általános szimptómák. A hipnotizált személy valamennyi stádiumban tökéletesen kommunikatív. Poszthipnotikus szuggesztiók minden egyes stádiumban hatékonyak lehetnek, de minél mélyebb a hipnózis, annál valószínűbb, hogy a páciens végre is hajtja őket. Poszthipnotikus szuggesztióknak azt az utasítást nevezzük, amelyet még hip-

nózisban adunk, de végrehajtására már ébredés után kerül sor.

A szimptomák megfigyelése, különféle tesztek, illetve ideomotorikus reakciók (melyekről a következő fejezetben lesz szó részletesebben) alapján következtetni lehet a hipnózis mélységére. Bár egyénenként apróbb-nagyobb eltérések mutatkozhatnak - valaki például mély hipnózisban sem képes tökéletes érzéketlenséget produkálni, másnál pedig ez már könnyű hipnózisban is bekövetkezik -, alapján véve azonban a fent említett jelenségek mindenkinél megfigyelhetőek a hipnózis három stádiumában.

Az öngyógyítás szempontjából legfontosabb jelenség a részleges korregresszió, ami azt jelenti, hogy az illető képes visszamenni korábbi életkorába és mind az öt érzékszervével újraérezkenni az akkori eseményeket. Lényegesen többről van szó tehát, mint emlékezésről. A totális regresszió, amelyet gyakorta revivikációnak, újraélésnek is neveznek, természetesen nem valóságos, fizikális állapot. Ennél a jelenségnél a páciens olyan rendkívül mély szinten van, ahová önhipnózissal nemigen kerülhet. Ha ilyenkor a hipnotizőr azt sugallja a hipnotizált személynek, hogy az mondjuk ötéves, akkor az illető úgy is fog viselkedni, mint egy ötéves gyerek, és a hipnotizőrrel nem is vesz tudomást. A belészuggerált kor után történtek mintha kitörlődtek volna az emlékezetéből. A tudományos kutatások bizonyossága szerint nem állítólagos, hanem valóságos élményekről

van szó.

A legtöbb ember könnyű hipnózisban is igen gyorsan eléri a részleges korregressziót. Az illetőnek úgy tűnik, mintha korábbi időkre tért volna vissza, s az akkor történeteket mind az öt érzékszervével újra átéli, ugyanakkor tisztában van a környezetével és a hipnotizőr jelenlétével is, tehát valamiféle kettős élményről lehet itt szó.

A regressziónak ez a formája a leghasznosabb a pszichoterápiában és az öngyógyításban egyaránt. Könnyedén elő lehet hívni, s a páciens képes analizálni és értelmezni mindazt, amin újra keresztülmegy. Képes tehát megítélni, hogy egy korábbi élmény mekkora hatással volt mai életére. A totális regresszióban nincs lehetőség efféle belátásra vagy megértésre, hiszen a páciens az élményt ugyanabból a nézőpontból éli át, mint annak idején. A regressziónak mindkét fajtájánál olyan régi élményeket lehet újra átélni, melyekre már nem tudunk emlékezni. A regresszió alkalmazására később még említünk példákat.

Már ön is gyakran hipnotizálta önmagát

Életkorától függően ön több százszor vagy akár több ezer-szer is volt már az önhipnózis állapotában. Életünk során nap mint nap egyfajta transzállapotba kerülünk, még ha ezt általában nem nevezzük is hipnózisnak.

Dr. Griffith Williams, a Rutgers egyetem munkatársa az

Experimental Hypnosis című kötetben (New York, Macmillan, szerk. LeCron) írt egy cikket erről a spontán állapotról. Az úgynevezett álmodozások is könnyebb vagy éppen mélyebb hipnotikus állapotok. Ha valamire nagyon koncentrálunk, legyen az könyv, film, tévéműsor, sőt akár a munkánk, könnyen előfordulhat, hogy hipnotikus állapotba kerülünk. Estabrooks megállapítása szerint igen valószínű, hogy valahányszor erősebb érzelmi hatások érnek bennünket - például félelem vagy bosszúság -, transzállapotba kerülünk.

Az egyházi szertartások alkalmával, különösen ha zene és rituális cselekedetek kísérik őket, a jelenlévők nagy része spontán hipnózisba esik. Autóvezetés közben gyakran előfordul, hogy kis forgalmú úton ellazulva ülünk a volán mögött, szemünket az út közepén húzódó fehér sávra meresztve, s a motor monoton zúgása közben egyszer csak ráébredünk, hogy keresztülmentünk egy városon anélkül, hogy ezt tudatosítottuk volna magunkban. Hipnotikus állapotban voltunk tehát, enyhe emlékezetkiesést éltünk meg, majd újra magunkhoz tértünk.

Ha arra gondolunk, milyen természetes és mindennapi állapotról van szó, már nem is félünk a hipnózistól, s gond nélkül alkalmazzuk az önhipnózist.

ÖSSZEFOGLALÁS

Ebben a fejezetben néhány újabb ismeretet szerezhettek a hipnózisról, amely megfelelő alkalmazás mellett tökéletesen ártalmatlan, és a szakemberek tudják, miként lehet a legkisebb veszélyt is elkerülni. Az önhipnózist minden szempontból teljes biztonságban lehet alkalmazni. Hipnotikus állapotban mindig megőrzi éber tudatát, függetlenül attól, milyen mély a hipnózis, nem kell hát attól tartania, hogy "eszméletét veszti". Önkontrollját soha nem fogja elveszíteni. Orvosok ezreit ismertették meg a hipnózissal, akik saját praksisukban fel is használják ezt a módszert. (Magyarországon, sajnos, még elég kevesen.) A hipnózis három különböző stádiumában tapasztalható érdekes jelenségek közül néhányat megismerkedtünk, s tudjuk, hogy a hipnotikus állapot teljesen normális, hétköznapi dolog, nincs hát mitől félnünk.

* * *

4. FEJEZET

Az önhipnózis mint a boldogabb élet kulcsa

Ön most már tisztában van a hipnózis mibenlétével, itt az ideje, hogy megtanulja, miként tudja önmagát úgy hipnotizálni, hogy az előnyére váljék. Hipnotikus állapotban könnyebben befolyásolhatja tudatalattiját, s ekképpen belső tudatát saját szolgálatába állíthatja.

Az önhipnózis viszonylag könnyedén megtanulható, vannak, akiknek első próbálkozásra sikerül, de akadnak olyanok is, akik nehéznek találják. Valószínűleg szükség van egy kis gyakorlásra, hiszen tanulási folyamatról van szó. Minél többször próbálkozik hát, annál biztosabb sikerre számíthat.

Legkönnyebben és leggyorsabban úgy érhet célhoz, ha hipnózissal gyógyító orvossal vagy pszichológussal konzultál. Egy, két, esetleg három beszélgetésre alighanem szüksége lesz (óvakodjék azoktól, akik hipnotizőrnek mondják magukat!). A terapeuta hipnózisban poszthipnotikus utasítást ad önnek, egy rövid jelszót például, amelynek segítségével hipnotikus állapotot tud előidézni és elmélyíteni önmagánál. Valahányszor ezt a jelszót alkalmazza, poszthipnotikus szuggesziót hajt végre, és enyhe transzba fog

esni. Néhány beszélgetés elegendő lesz a kellőképpen mély stádium eléréséhez.

Az önhipnózis módszere

Amennyiben senkit nem talál, aki önt hipnotikus állapotba hozná, akkor a következő módszer segítségével hipnotizálhatja önmagát. Ennek a technikának a begyakorlása-
kor koncentráljon erősen valamely tárgyra - egy képre a falon, a mennyezeten lévő foltra, bármire, amit minden nehézség nélkül hosszan tud szemlélni. Talán mindennél alkalmasabb erre a célra egy szál égő gyertya. A lobogó gyertyalángnak hipnotikus hatása van, de ugyanilyen hatást lehet elérni a kandallóban égő tűzzel, valamint a kristályingával is. Halk háttérzene nagyon hozzájárul a sikerhez. Később efféle segédeszközre már nem is lesz szüksége.

Helyezkedjék el kényelmesen, akár ülő, akár fekvő helyzetbe, s miközben a gyertya lángjának szemlélésébe merül, sóhajtson háromszor jó mélyet, elősegítve ezzel a teljes el lazulást. Nem szükséges hangosan kimondania, elég ha csak rágondol az adott szuggesztióra.

Ilyesféle szuggesztió javasolható, mint például: "Ahogy nézem a gyertyalángot, szemhéjam egyre súlyosabb és súlyosabb lesz, míg végül lassan lecsukódik, s én hipnotikus állapotba kerülök." Ezt a gondolatot saját szavaiba önthet-

ti és néhányszor elismételheti, miközben szemét a gyertya lángjára függeszti. Amint elnehezül a szemhéja, hagyja nyugodtan becsukódni, egy-két percnél tovább fölösleges mereszteni.

Tartson készenlétben egy kulcsszót vagy utasítást, amely szignálként szolgál a tudatalattija számára, hogy amint lehunyja a szemét, juttassa önt hipnotikus állapotba. Ilyen mondatot lehet például elismételni, háromszor lassan egymás után: "Most lazulj el!" Fontos hangsúlyozni a "most" szót, mert ez arra utal, hogy azonnal, nem pedig valamikor később.

Lazítsa el az izmait, éspedig úgy, hogy a lábizmoknál kezdi: először a jobb lábán az ujjaktól kezdve fel egészen a csípőig, majd ugyanígy a bal lábán. Feszítse meg először az izmokat, s azután ernyessze el őket. Hasonlóképpen járjon el a has- és mellizmokkal, a légzőizmokkal. Valószínűleg észlelni fogja, hogy légzése lelassul, és egyre inkább a tüdő alsó szakaszából történik - ezt hívjuk hasi vagy rekeszizomlégzésnek. Esetenként a hipnózis kezdetén élénkebb légzés és gyorsabb pulzus figyelhető meg, ám ahogy mélyül a hipnózis, úgy lassul a légzés. Lazítsa el a hát-, a váll- és a nyakizmait is. Ezeken a területeken fordul elő leggyakrabban izomgörcs. Következik ezután a kar, válltól lefelé egészen az ujjakig. Ha már mély hipnózisban van, az arc izmai automatikusan ellazulnak. Az arcizmok kisimultsága s az arckifejezés bizonyos merevsége a hipnózis jel-

legzetes kísérőjelensége.

Ezután rátérhet a következő fázisra. Gondoljon arra, hogy: "Most egyre mélyebbre és mélyebbre megyek" - s ezt többször ismételve el. Képzelve maga elé, amint egy mozgólépcső elején áll, s amikor rálép a mozgólépcsőre, amely egyre lejjebb és lejjebb viszi, mindkét kezével megkapaszkodik a gumikorlátban, és tőztől lassan visszafelé kezd számolni. A nullához érve gondolatban leszáll a mozgólépcsőről. Amikor először gyakorolja ekképpen az önhipnózist, háromszor egymás után ismételve meg a mozgólépcsőn való lemenetelt, s ne feledjen el közben tőztől nulláig számolni. Amikor már nagyobb gyakorlatra tett szert, elég lesz egyszer lemenni gondolatban a mozgólépcsőn. Ha fél a mozgólépcsőtől, gondoljon inkább felvonóra vagy egyszerűen lépcsőre. Az egyik betegem megkérdezte egyszer, nem lehetne-e felfelé menni, mert ő valamiért ellenszenvesnek találja a lefelé haladást. Miért ne? - válaszoltam. Igaz ugyan, hogy a mély és a lefelé kötött gondolati összefüggés van, ám ha jobban tetszik felfelé haladni, a "mélyebbre" helyett mondja azt, hogy egyre "magasabbra" megy.

Ön valószínűleg már enyhén hipnotikus állapotban van, sőt előfordulhat, hogy egyesek a mély stádiumot is elérték. Ha akarja, megfelelő szuggesztióval még mélyebb hipnózisba kerülhet. Megkönnyíti a dolgát, ha olyan helyre képzelemagát, ahol jól tud lazulni - "látja" magát például

a tengerparton vagy a hegytetőn, horgászás vagy csónakázás közben, vagy odahaza a nappalijában. Ezek az imaginációs képek megkönnyítik önnek a mélyebb hipnózis elérését.

A kezdőket ekkor valószínűleg aggodalom fogja el, vajon sikerült-e a kísérletük. Alapvető fontosságú, hogy az eredménnyel kapcsolatban ne legyenek negatív gondolatai, csak pozitívak. A gyakorlás kezdetén legjobb, ha nem is gondol rá, vajon sikerült-e a hipnózis vagy sem. Semmiképpen ne akarjon "erőszakkal" eredményt elérni, megfelelő gyakorlással minden magától megy majd. Minden erőlködés hátrányára van, próbáljon meg teljesen passzívan viselkedni. Egyszerűen csak vegye tudomásul, hogy hipnotikus állapotban van, s ebben valószínűleg nem is fog tévedni.

Hogyan lehet mérni a hipnózis mélységét?

A hipnózis mélysége változó. Mély stádiumban hullámszerű mozgást érzékelünk, mintha lassan leereszkednénk a hullámvölgybe, hogy azután ugyanolyan lassan ismét felemelkedjünk. Ez az érzés egyértelmű bizonyítéka annak, hogy meglehetősen mély szinten vagyunk.

A hipnózisnak általában három fázisát szoktuk megkülönböztetni: könnyű, közepes és mély (a legmélyebbet szomnambulizmusnak is nevezik). Az első gyakorlatoknál

még ne törődjék vele, milyen mély szintre jutott, a későbbiekben majd megkérdezheti a tudatalattijától, miután a mértéket megadta neki. A tapasztalatok azt bizonyítják, hogy ezek az ideometrikus mérések nagyon pontosak. A mérték teljesen tetszőleges. Mondhatja például, hogy a könnyű stádium 1-50 cm-ig tart, a közepes 51-100-ig, a mély 101-től 150-ig. A teljes transznak nevezett legmélyebb hipnotikus állapot eléréséhez még a kitűnő képességekkel megáldott embereknek is többórás indukcióra van szükségük. Minthogy rendkívül ritkán előforduló, kivételes állapotról van szó, s legfeljebb a tudományos kutatásokban játszik szerepet, nem is érdemes foglalkozni vele. Hipnózis közben az ujjtechnika segítségével megállapíthatja a hipnózis mélységét, s amikor felébredt, vagy az ujjtechnikával, vagy az ingatechnikával megkérdezheti tudatalattiját, milyen mélyre jutott el.

A kérdéseket a következőképpen fogalmazhatja meg: "Milyen volt ma a legmélyebb stádium? 20 cm vagy több?" Ha nemleges a válasz, kérdezzen tovább: "15 cm vagy több?" Ha az első kérdésre igenlő választ kap, érdeklődjék meg, elérte-e a 25 cm-t és így tovább. A felső és az alsó határ meghatározása után nagyon pontos eredményt kaphat, de céljainak a +/-5 is tökéletesen megfelel.

Kipihenten és felfrissülve ébredjen!

Ha fel akar ébredni, nem kell mást tennie, mint arra gondolni: "Most fel fogok ébredni", s aztán számoljon lassan

háromig vagy akár ötig. Kivétel nélkül mindig frissnek, ki-pihentnek és üdének fogja érezni magát, s megfelelő szuggesztióval ezt az érzést még tovább fokozhatja. Olykor-olykor megesik, hogy enyhe fejfájással ébred valaki, de egyrészt ez valóban igen ritkán fordul elő, másrészt megfelelő szuggesztióval elejét lehet venni.

Hipnózisban úgy tűnik, mintha rohanna az idő, a hipnotizált személy néha azt hiszi, hogy fél óra is eltelt, holott alig néhány percről volt szó. Ha az indukciónál fáradt volt, előfordulhat, hogy belealszik a hipnózisba. Ezt azzal a szuggesztióval tudja megakadályozni, hogy addig marad hipnózisban, míg fel nem ébred. A hipnózisban eltöltött idő szabályozható. Miközben a gyertya lángját nézi, vagy mielőtt megkezdené az ellazulást, szuggerálja magának, hogy egy bizonyos idő múlva magától fel fog ébredni. Ez tökéletesen megbízható módszer.

A hipnózis mély stádiumait testi és szellemi tompaság jellemzi, amikor nehezünkre esik mozogni és gondolkodni. Minthogy esetleg a kitűzött célra sem tudunk koncentrálni, legjobb, ha a közepes szintnél nem merülünk mélyebbre, ha valamilyen szuggesztiót akarunk adni a tudatalattinknak. Az önhipnózishoz legideálisabb a 35-55 cm-es mélység, bár könnyű hipnózisban is elég sok mindent el lehet érni.

Miután tudatalattijának megadta a megfelelő szuggesztiót, és legalább háromszor megismételte, hagyjon neki

egy kis időt a feldolgozásra, s közben gondoljon valami egészen másra.

Az önhipnózis gyakorlása és az eredmények meghatározása

Szánjon legalább fél órát a hipnotikus állapot elérésére és elmélyítésére. Az első négy-öt alkalommal ne is próbálja megállapítani, milyen mély stádiumot sikerült elérnie, mert esetleg kedvét szegi a felfedezés, hogy semmilyen vagy csak csekély eredménnyel járt. Minden újabb próbálkozással egyre mélyebb hipnózisba fog kerülni, s a nyolcadik-tizedik után el fogja érni a megfelelő mélységűt. Az ötödik alkalom után már elvégezhet néhány tesztet, sőt ha egészen bizonyos benne, hogy az első vagy a második alkalommal már megfelelő stádiumot ért el, akkor korábban is megteheti ezt. Ha mindezeket sikeresen túljutott, megpróbálkozhat a legérdekesebb és legfontosabb hipnotikus jelenségek előhívásával.

Az első teszt az ún. kézlevitáció. Először is merüljön hipnózisba és lazítsa el teljesen a szék karfáján nyugvó kezét. Ha balkezes, koncentráljon a bal kezére, ha jobbkezes, akkor a jobbra. Érezni fogja, hogy elnehezül a karja. Szuggerálja, hogy ez az érzet alábbhagy, képzelje el, amint lassan kihúzódik a karjából, s ekkor gondolja a következőket: "Karom egyre könnyebb és könnyebb lesz, a súlyosságér-

zet tökéletesen megszűnik a karon, lassanként pehelykönnyűvé válik, a könyököm behajlik, kezem a levegőbe emelkedik, s mindjárt megérinti az arcomat."

Miközben ezt szuggerálja, karját valóban könnyebbnek kezdi érezni. Lehetséges, hogy ujjmozgást fog észlelni, még mielőtt a magasba emelkedne a keze. Ne emelje tudatosan a karját, szuggerálja inkább többször egymás után, s ha megindul, soha ne tartsa vissza. Tudatalattija által vezérelve magától fel fog emelkedni.

A személyes adottságoktól függően hosszabb-rövidebb időt vesz igénybe, míg a kéz eléri az arcot. Észre fogja venni, hogy a kar szakaszosan és gyorsan kezd emelkedni. Minél magasabbra emelkedik, annál gyorsabb a mozgása (ezt egyébként szuggerálhatja is), és eltűnik a szakaszosság.

Amint megérintette az arcát, engedje visszahullani a kezét. Ha sikerül ez a teszt, ön kétségkívül könnyű pinotikus stádiumban van. Ha nem sikerülne azonnal, tegyen újabb kísérletet.

Szemhéjteszt és a kinyújtott kar tesztje

Zárja le szorosan a szemhéját, és szuggerálja magának, hogy mire hármat számol, már nem fogja tudni kinyitni a szemét. Ismételgesse közben a következő gondolatot: "Minél jobban igyekszem kinyitni a szemem, annál erősebben zárnak a szemhéjaim." Ezután alkalmazza a következő

szuggesztiót:

1. Szemhéjam szorosan le van zárva, le van zárva.
2. Mintha összeforrt volna, összeforrt volna, többé nem tudom kinyitni.
3. Immár zárva van, szorosan zárva.

A zárva szót ismételgesse, miközben megpróbálja kinyitni a szemét. Ha sikerül a teszt, szemhéja zárva marad, bármennyire igyekezze is kinyitni. Ha tudatalattija befogadta a szuggesztiót, blokkolja az idegi impulzust, úgyhogy a szemhéj nem mozdul többé. A szuggesztiókat lassan adagolja, engedje hatni őket, semmit ne kapkodjon el.

Ki lehet próbálni a másik tesztet is, amelynél a két kezét szorosan összekulcsolja, vagy a két tenyerét erősen egymáshoz szorítja, s közben azt szuggeszálja magának, hogy nem tudja többé szétnyitni őket.

Önhipnotikus szuggesztiók

Amennyiben a fent említett egyszerű módszer segítségével nem sikerülne hipnotikus állapotba kerülnie, hosszabb indukcióra lesz szüksége. Vagy a szuggesztiók számát kell megnövelnie, vagy pedig igazi indukciós beszélgetést kell folytatnia. A kulcsszó háromszori elismétlése után a következő szuggesztiót hajtsa végre, mielőtt a képzeletbeli mozgólépcsőre lépne: "Amint itt fekszem, minden egyes lélegzetvétellel jobban és jobban ellazulok. A szemem lehuny-

va, s érzem, amint a kellemes, lebegő érzés egyre jobban eluralkodik rajtam. Teljesen átengedem magam ennek a gyönyörűséges érzésnek. Kezem, lábam lassan elnehezül. Hipnotikus állapotba kerülök, egyre jobban ellazulok. Mintha minden problémámat elfűjták volna, gondombánatom tovatűnt. Remekül érzem magam, egyre mélyebbre és mélyebbre jutok minden egyes lélegzetvétellel. Közben visszafelé számolok és magam elé képzelem a mozgó lépcsőt (vagy a felvonót, lépcsőt), fokozatosan egyre mélyebbre jutok."

Ezt az indukciós szöveget megtanulhatja kívülről, vagy elmondhatja saját szavaival is, de őrizze meg az alap gondolatot. Amint a fenti mondatok szuggerálásával végzett, a mozgólépcső-technika alkalmazásával mélyítse el a hipnózist.

Ha az első gyakorláson túl van, és alkalmazza a tesztek vagy valamelyik hipnotikus jelenséget szuggerálja, látni fogja, hogy az ön által elvégzett valamennyi sikeres teszt és az ön által előhívott valamennyi hipnotikus szimptóma erősíteni fogja a következő kísérletek sikerét.

önhipnózis alkalmazási lehetőségei

Az önhipnózis több szempontból is rendkívül fontos lehet. Ez a legjobb és legkönnyebben hozzáférhető módszer például az álmatlanság leküzdésére. Ha önnek az el-

alvással gondjai vannak, lefekvés előtt juttassa magát hipnotikus állapotba, s aztán szuggerálhatja magának, hogy közvetlenül a hipnózis előtt természetes álomba szenderüljön. Ekképpen fogalmazhat: "Ellazulok, egyre jobban ellazulok, egyre álmosabb és álmosabb leszek. Néhány másodperc múlva mély álomba merülök, és az egész éjszakát át fogom aludni." Miután ezt szuggerálta magának, gondoljon valami más kellemes dologra. Döntő fontosságú, hogy ettől kezdve ne foglalkozzék az elalvással, mert azzal csak elúzná az álmot. Ha jól alkalmazza ezt a módszert, biztos lehet benne, hogy mély álomba fog merülni.

Az álmatlanság gyakran mélyen gyökerező, neurotikus szimptóma, ilyen esetben legyőzéséhez a szuggeráció kevéssé bizonyul, a gyökerekig kell leásni. Egy későbbi fejezetben arra is ki fogunk térni, hogy ilyenkor mely módszer alkalmazása a leghatásosabb.

Az önhipnózisnak még sok egyéb előnye van. Minthogy a hipnotikus szuggeráció kitűnő ellenszere a fáradtságnak, egész nap frissnek fogja érezni magát. Ha a nap végén fáradtnak érzi magát, pedig még társadalmi kötelezettségei volnának, elegendő néhány perces hipnózis és az a szuggeráció, hogy frissen és kipihenten fog ébredni - s ön valóban úgy fogja érezni, hogy tele van erővel, vitalitással.

A hipnotikus narkózisnak is számtalan előnye van. A fájdalomérzet kikapcsolása keserves foghúzásnál vagy bal-

esetnél nagy könnyebbséget jelent. A fájdalomnak azonban megvan a maga jelentősége és értelme, ezért csak akkor kapcsoljuk ki, ha feltétlenül szükséges. A hastáji fájdalmak például vakbélgyulladás tünetei lehetnek, s ebben az esetben a fájdalomérzet megszüntetése életveszélyes lehet. Utolsó stádiumban lévő rákos betegek számára hipnotikus állapotban elviselhetőbbé tudták tenni a szörnyű fájdalmakat. A hipnotikus narkózist azonban csak akkor szabad alkalmazni, ha a fájdalomérzet kikapcsolása tökéletesen veszélytelen.

Az önhipnózis tanulásnál is igen hasznos lehet. Ha a hipnózis technikáját olyan jól elsajátította már, hogy ki tudja nyitni a szemét anélkül, hogy felébredne, akkor ebben a transzállapotban képes lesz tanulni is. A hipnózis segítségével mind koncentrálóképessége mind befogadóképessége nagyobb lesz, jobban fog emlékezni, és sikeresebben tud majd vizsgázni.

Ha hipnózisban nyitva akarja tartani a szemét, szuggerálja azt, hogy a hipnózis mélyül, ha kinyitja a szemét. Ellenkező esetben esetleg átcsúszik könnyebb hipnózisba, sőt az is előfordulhat, hogy felébred, ami valószínűleg arra a gondolatkapcsolatra vezethető vissza, amely szerint a nyitott szem éber állapotot jelent.

Hogyan segített az önhipnózis egy tanárnőnek

Egy tanárnő mesélte nekem, aki szakmai előmenetelét elősegítendő síkgeometriával foglalkozó nyári kurzuson vett részt, hogy komoly nehézséget jelentett számára ez a hathetes tanfolyam. A félidőn túl volt már, amikor beszélgettünk, és azt állította, hogy gyűlöli ezt a tárgyat, egy szót sem ért belőle, és képtelen rávenni magát a tanulásra. Rendkívül hipnobilis volt, így hát azt javasoltam neki, tanuljon hipnotikus állapotban, és transzban vizsgáljon. Megfogadta tanácsomat, és kiváló eredménnyel végzett. Több hallgatónak is az volt a tapasztalata, hogy ezzel a módszerrel lényegesen jobb jegyet tudott szerezni. Az önhipnózis célja, hogy szuggesztióon keresztül befolyásoljuk a tudatalattit. Minél többet alkalmazzuk, annál rövidebb idő alatt érjük el célunkat.

A részleges korregresszió alkalmazása

Az öngyógyításnál időnként a részleges korregressziót is segítségül kell hívni. Ha ezt a jelenséget elő akarja idézni, kerülje a hipnózis mély stádiumát. Fiatalabb életkorba könnyű hipnózisban is vissza lehet térni, de ezekre a korábbi eseményekre hatást gyakorolni csak könnyű hipnotikus állapotban lehet. Első próbálkozása egy nemrégiben történt, jelentéktelen esemény újraélése. Nem egyszerűen emlékezésről van szó! Ezt az élményt meg kell próbálnia mind az öt érzékszervével újra átélni.

Merüljön hipnózisba, és gondolatait koncentrálja arra az étkezésre, amelyre legutóbb egy másik személy társaságában került sor. Szuggerálja magába a következőket: "Visszatérek a mai reggelihez, és még egyszer átélem az egész étkezést. Visszatérek a mai reggelihez, visszatérek." Ismételtesse ezt a szuggesztiót, majd próbálja meg az eseményt jelen idejűvé tenni. Kezdetben valószínűleg elmosódott lesz minden, hamarosan azonban kitisztul a kép, és életszerűbbé válik a jelenet. Képzelve maga elé az asztalt, és nézze jól meg a társát, figyelje meg, milyen ruha van rajta, milyen színű, milyen szabású. A legkisebb részletig pontosítsa a képet, mígnem a jelenet élővé válik. Hol ültek? Képzelve maga elé a széket is.

Térjen vissza arra a pillanatra, mikor a kávéat itták.

Szemlélje meg alaposan a csészét, milyen színű, milyen formájú. Vegye a kezébe, érezze, milyen tapintású. Emelje szájához a csészét, és szívja be a kávé illatát, majd kortyoljon bele, érezze a szájában az ízet.

Miután letette a csészét, vegye szemügyre az asztalon levő ételt, nézze meg pontosan, milyen színű, milyen formájú. Aztán térjen vissza ahhoz a pillanathoz, amikor a társa mondott valamit magának, és próbálja meg szó szerint újra hallani. Valóban hallani fogja a hangját. Próbálja meg a hallóérzékét úgy kifinomítani, hogy valóban mindent halljon, amit a társa akkor magának mondott.

Ezek a pontos részletek az egyszerű emlékezést a pilla-

nat valóságos újraélésévé teszik. Egy kis gyakorlással hamarosan el tud jutni odáig, hogy bármiféle korábbi élményét újra tudja élni. Meg fogja tapasztalni, hogy ezzel a módszerrel olyan apró részleteket is megjeleníthet, amelyeket csupán az éber emlékezetre hagyatkozva képtelen lenne. Ha úgy érzi, egymaga képtelen rá, hogy ily módon visszatérjen a múltba, kérjen meg valakit, hogy miközben ön hipnózisban van, a fent említett szuggesztiót hajtsa végre, és végeztesse el önnel mindazt, amiről az imént szó volt.

A következő próbálkozásnál visszatérhet például egy olyan gyermekkori élményhez, amely teljesen kiesett az emlékezetéből. Gyerekkorunkban mindannyiunkkal előfordult, hogy leestünk valahonnan, megütöttük vagy megváltuk magunkat. Szuggerálja magának, hogy 4, 5 vagy 6 éves korába akar visszatérni, ahhoz a pillanathoz, amikor valami jelentéktelen baleset történt önnel. Ha egy gyerek megüti magát, természetesen sírva fakad, s valaki - talán az édesanyja - vigasztalgatja: "Ne sírj, ne sírj, nincs semmi baj?" Ismételje meg többször egymás után ezeket a szavakat hangosan, abban a hangnemben, ahogyan egy gyereket szoktunk vigasztalni. Ha úgy gondolja, más szavak kívánkoznak ide az általam említettek helyett, használja nyugodtan azokat - ez esetben tudatalattija nagy valószínűséggel azokat a szavakat fogja kínálni, amelyek valóban elhangzottak. A szavak csengése és jelentése közötti kap-

csolat elősegíti a regressziót.

Nézzen körül képzeletben, és fogalmazza meg, milyen benyomással van önre a jelenet. Bent van a házban, vagy odakint? Múllítsa élesebbre a képzeletbeli képet. Mondja, hogy pontosan ez az a pillanat, amikor az a kis baleset történt önrel, és figyelje meg pontosan, mit csinál. Jelenítse meg a baleset pillanatát s mindazt, ami utána következett, különösképpen az elhangzottakat. Valószínűleg újra fogja érezni az akkori fájdalmat, még ha nem olyan erősen is. Ha mindez sikerült, mondja azt magának, hogy ezennel a korregressziót befejezi, és visszatér a mába. (Ezt természetesen az első kísérlet után is meg kell tennie!) Akkor sem történik nagyobb baj, ha netán ezt elfelejtené, mert felébredve egykettőre visszatalál majd a mába. A legtöbb embernek semmi gondot nem okoz a korregresszióknak ez a formája. Ha önnek nem sikerül képzeletben megjeleníteni egy korábbi apró balesetet, annak az lehet az oka, hogy tudattalanul tiltakozik valamely kellemetlenség felélevenítése ellen. Ebben az esetben szuggerálja azt, hogy egy rendkívül kellemes és érdekes élményéhez akar visszatérni, amelyre nagyjából ugyanabban az életkorban tett szert, s amelyet éppoly tökéletesen elfelejtett. Mondja a következőket: "Körülbelül ötéves vagyok. Ma valami nagyon kellemes dolog történt velem. Talán karácsony van, esetleg a születésnapom, és gyönyörű ajándékot kaptam. Éjra átélem ezt az élményt." Valószínűleg maga előtt fog-

ja látni a jelenetet, és még egyszer át fogja élni. Ha élesre állította és megnézte a képet, kapcsolja ki, s közben szuggerálja magának a jelenbe való visszatérést.

Amennyiben nem sikerül a korregresszió, kísérelje meg egy másik alkalommal újra. Hasznos volna egy mély hipnotikus stádium elérése, de semmit ne vigyen túlzásba. Az öngyógyítás igen fontos része, hogy olyan jelentős múltbeli eseményekhez térjünk vissza, amelyek esetleg hatással vannak jelen életünkre.

Ha ön a fent említett módon egy korábbi élethelyzethez tér vissza, az adott eseményben tevőlegesen is vegyen részt. Ha az adott esemény kellemetlen volt annak idején az ön számára, könnyebbnek tűnik majd szemlélőként jelen lenni, semmint újra átélnie azt. Amennyiben a regresszió nem sikerülne, próbálja azt szuggerálni magának, hogy csupán szemlélője lesz az eseményeknek. Ezzel megkönnyítheti a visszatérést az esetleg kellemetlen emlékekhez, hiszen a szemlélő szerepe kevésbé fájdalmas.

Az önhipnózis megkönnyítése indukciószóveggel

Ha van magnetofonja vagy lemezjátszója, fel tudja venni a következő indukciószóveget, amelynek segítségével könnyen, gyorsan meg tudja tanulni az önhipnózist. Valamennyi nagyobb lemezboltban vagy rádiószaküzletben viszonylag olcsón megcsináltathatja a felvételt, akár a saját

hangjával, akár valaki máséval. A monoton, lassú beszédű felvétel a leghatásosabb. Az alábbi szuggesztiókat az ön-hipnózis előidézéséhez lehet felhasználni. Ha végighallgatta a felvételt, és a végén felébredt, az indukciószöveg ismételt alkalmazásával juttassa magát újra hipnotikus állapotba.

Kényelmes ülő vagy fekvő helyzetben hallgassa végig a szuggesztiót. Karja lazán nyugodjék a szék karfáján vagy maga mellett, szemét hunyja le, és kétszer-háromszor lélegezzék mélyet. S most következék az indukciószöveg: Ön most teljesen nyugodt, ellazult, figyel minden szavamra, és pontosan azt fogja tenni, amit mondok. Megtanulja, hogyan juthat hipnotikus állapotba, és hogyan tudja magát hipnotizálni. Szemét lehunyta, lélegezzék ismét mélyet, egy másodpercre tartsa benn a levegőt, majd fújja ki. Minél inkább ellazítja magát, annál mélyebb hipnózisba merül. Lazítsa el valamennyi izmát, amennyire csak tudja. Kezdje a jobb lábával. Először feszítse meg az izmait, mígnem teljesen megmerevedik a lába. Aztán a lábujjától egészen a csípőjéig lazítsa el. Feszítse meg ezután a bal lábán is az izmokat, s utána lazítsa el őket lábujjától a csípőjéig.

Lazítsa el ezek után a has és a gyomor izmait, majd a mellkasét. Hátizmai ellazulnak, váll- és nyakizmai elernyednek. Ezen a területen a leggyakoribbak az izomgörcsök. Ernyessze el valamennyi izmát. Ezután következnek

a kar izmai a válltól egészen az ujjak végéig. Arcizmai is ellazulnak. Az ellazultság kellemes állapotában van, élvezze ezt az ellazultságot. Minden feszültségtől megszabadult, elmondhatatlan jó érzés lesz úrrá önön, könnyednek, felszabadultnak érzi magát.

Miközben egyre jobban ellazul, mind mélyebb hipnózisba merül. Karja, lába alighanem már nagyon elnehezült, vagy esetleg azt érzi, hogy egész teste könnyűvé vált, mint ha csak a felhők között lebegne. Képzelve el, hogy egy mozgólépcső tetején áll, látja, amint lefelé mozog, s látja kétoldalt a gumikorlátot is. Most tíztől nulláig számolok, s amikor elkezdem, képzelje el, hogy rálép erre a mozgólépcsőre, mindkét kezével megkapaszkodik a gumikorlátban, s egyre lejjebb halad magával a lépcső, amelyen áll. Elképzélhet egy felvonót vagy közönséges lépcsőt is, ha az önnek kellemesebb, de maguk a számok is elegendőek ahhoz, hogy egyre lejjebb és lejjebb érezze magát.

(Lassan) 10: Rálép a mozgólépcsőre, és megindul lefelé. 9-8-7-6: Minden számnál egyre mélyebbre süllyed. -4-3: Még mélyebbre süllyed. 2-1-0: Most már egészen lent van, és lelép a mozgólépcsőről. Minden egyes lélegzetvétellel egyre mélyebbre kerül. Egyre mélyebbre minden egyes lélegzetvétellel. Tökéletesen ellazult, és remekül érzi magát. Hagyja, hogy még mélyebbre kerüljön. Figyeljen a légzésére. Valószínűleg erősen lelassult, inkább a hasával és a hasizmával lélegzik.

Hamarosan érezni fogja, hogy keze és lába egyre könnyebb lesz. Ha jobbkezes, akkor a jobb kezével kezdődik, ha balkezes, akkor a ballal. Karja egyre könnyebbé válik, mindjárt felemelkedik. Lehet, hogy először csak az ujjai mozdulnak meg, de lehet, hogy az egész karja a levegőbe emelkedik. Felemelkedik a magasba, és megindul az arca felé, mintha mágneses vonzása volna az arcának, melyet aztán valahol megérint az ujjával. Vajon hol? Karja könnyökben meghajlik, lebegve megindul felfelé. Ha nem tené magától, emelje meg egy kicsit, hogy a mozgás beinduljon, aztán már minden különösebb erőltetés nélkül magától lebegni fog a keze, fel egészen az arcáig.

Minél magasabbra emelkedik a karja, annál mélyebbre merül ön; minél mélyebbre süllyed ön, annál magasabbra emelkedik a karja. Emelkedik, lebegve emelkedik egyre magasabbra. Ha megérintette az arcát, engedje lassan visszaereszkedni a karját. Ha még nem érintette meg az arcát, hagyja még tovább lebegni a kezét, míg az érintés meg nem történt. S most felejtse el nyugodtan a karját, én pedig elmondom önnek, hogyan tud hipnózisba merülni. amikor csak kedve tartja.

Az imént ismertetett módszerhez hasonlót kell majd alkalmaznia. Ha kényelmesen elhelyezkedett, csupán a szemét kell becsuknia, s máris hipnotikus állapotba kerül. Az első három-négy alkalommal, amikor gyakorol, nem árt ha 2-3 percig a gyertya lobogó lángját nézi. Lazítsa el magát

s aztán hunyja be a szemét.

Gondoljon a következőre: "Most hipnózisba merülök."

Majd ismétlje meg háromszor:

"Lazítsd el magad!" Lassan ejtse ki a szavakat. Nem kell feltétlenül hangosan kiejtenie, elég, ha csak gondolatban mondja, máris hipnózisba merül. Végül lélegezzen mélyet, teljessé téve az ellazulást, és végezze el a fent említett ellazulási gyakorlatokat. Utasítsa az izmait, hogy annyira ernyedjenek el, ahogyan azt önnek mutattam. Ha teljesen ellazította a karját, álljon rá a mozgólépcsőre (vagy a közönséges lépcsőre, vagy szálljon be a liftbe). Számoljon lassan tíztől visszafelé nulláig. Az első négy alkalommal ismétlje meg háromszor az egész számolást tíztől nulláig, mintha csak egymás után háromszor menne a mozgólépcsőn. Ha majd nagyobb gyakorlatra tesz szert, elég lesz egyszeri számolás is.

Amikor majd fel akar ébredni, csupán arra kell gondolnia: "Most felébredek." Számoljon lassan háromig s már ébren is van, frissen, kipihenten, vidáman.

Ha a hipnózis alatt olyasvalami történik, ami magára vonja a figyelmét - például megcsörren a telefon, vagy felharsan egy sziréna -, nyomban tökéletesen éber, cselekvésre kész állapotba kerül. Ez akkor is így történne, ha a gondolatot nem szuggerálnák önbe, mert a tudatalattija mindig óvja önt.

Most tehát háromig számolok, és ön tökéletesen éber

lesz. Ha ideje engedi, ennek a módszernek ismételt alkalmazásával merüljön újra hipnózisba. Emlékszik az indukciószövegre, és pontosan úgy ismétli meg, ahogyan itt le van írva. És most ébredjen fel, miközben számolok. 1: Ön most felébred, 2: csaknem teljesen éber, 3: most pedig tökéletesen éber.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az önhipnózis különféle technikáival ismerkedett meg. Alapjában véve minden hipnózis egyfajta önhipnózis. A hipnotizőr csupán vezeti önt, miközben a tulajdonképpeni munkát ön végzi azáltal, hogy követi az utasításait. Azt is tudja, hogyan lehet rövid gyakorlat után az elért eredményeket ellenőrizni, hogyan tudhatja meg tudatalattijától, hogy milyen mély hipnózist sikerült elérnie. Tisztában van azzal is, hogyan lehet azokhoz a korábbi élményekhez visszatérni, amelyek ilyen vagy olyan formában je-

len életére kihatással vannak. Az okok megértése megkönnyíti a káros hatások kiküszöbölését. A hipnózist az öngyógyításon kívül még sok egyébre is felhasználhatja. A következő fejezetben megtudhatja, miként építheti be programjába leghatásosabban a szuggesztiót.

* * *

5. FEJEZET

Önszuggesztió - a boldogabb élethez vezető út

Az önszuggesztió a tudatalatti befolyásolásának egyik legjobb módszere. Mint már említettük, valamennyien többé-kevésbé befolyásolhatóak vagyunk, különösen hipnózisban vagy erős érzelmi hatás alatt, ez azonban nem jelent hiszékenységet, miként azt sokan tévesen gondolják. Ha nem volnánk befolyásolhatóak, nehezebben tudnánk például tanulni, nagyon fontos tehát ismernünk a szuggesztió törvényeit. A heteroszuggesztió (amikor a szuggesztiót más végzi) lényegesen nagyobb hatása van, mint az önszuggesztió, ám a célnak ez utóbbi is tökéletesen megfelel, különösen ha ismerjük a legmegfelelőbb alkalmazá-

si módjait. A befolyásolhatóság már könnyű hipnózisban is a sokszorosára növekszik. Az önhipnózis megrövidíti az öngyógyításhoz szükséges időt, és feltárja a betegség egyébként hozzáférhetetlen okait.

Az önhipnózis és a gyógyászati kutatás

Egy új gyógyszer hatásának vizsgálatánál mindig kiviláglik, mekkora hatalma van a szuggesztióknak és az emberek befolyásolhatóságának. A vizsgálatnál a tesztcsoport mellett ún. kontrollcsoportot is alkalmaznak. A tesztcsoport kapja a gyógyszert, a kontrollcsoport pedig csak placébót, például cukortablettát, majd mindkét csoportnál megfigyelik a hatást. A kontrollcsoport több tagjánál is ugyanaz a hatás figyelhető meg, mint a tesztcsoport tagjainál. Mindez a szuggesztióval magyarázható, ezért legokosabb, ha a gyógyszert kiosztó személy nem is tud róla, kinek adja az igazit, kinek pedig a placébót, nehogy viselkedéséből a tesztcsoport tagjai következtetéseket vonhassanak le.

Az igazi szuggesztió szabályai

A szuggesztió valamit engedélyez vagy éppen parancsol, lehet direkt vagy indirekt, pozitív vagy negatív. Az önszuggesztió általában direkt. A pozitív szuggesztióknak nagyobb hatása van, mint a negatívoknak. A pozitív szuggesztióknál ke-

rüljük az ilyen negatív kifejezéseket, mint: "nem", "nem akarom", "nem fogom", "nem tudom" stb. Azt a negatív szuggesztiót, hogy: "holnap nem fog fájni a fejem", a következőképpen változtathatjuk pozitívá: "holnap reggel tiszta fejjel ébredek, és egész nap jól fogom érezni magam".

Nagy valószínűséggel hamarabb megvalósul az a szuggesztió, amely engedélyez valamit, mint amely parancsot ad. Az emberek többsége nem szereti, ha parancsolgatnak neki, a központi tudat inkább kész az együttműködésre, ha lehetővé tesznek valamit a számára, míg a direkt parancs ellenérzést válthat ki belőle. Alkalmanként azonban a direkt parancs a legcélravezetőbb. Nem vagyunk egyformák, mindenki másként reagál dolgokra. Ha valaki tudat alatt arra vágyik, hogy irányítsák és uralkodjanak felette, akkor az ő számára a direkt parancs lesz a hatékonyabb. Amikor a szuggesztiót a "meg tudja csinálni" formában fogalmazzuk meg, akkor engedélyezésről van szó, ám ha azt mondjuk: "meg fogja tenni", akkor parancsról.

A hatás alapfeltétele az állandó ismétlés. Ajánlatos a szuggesztiót legalább háromszor-négyszer, ha nem többször elismételgetni. Ezen alapszik a reklám is, a szakemberek jól tudják, hogy az ismételt reklám hatása megsokszorozódik. Bizonyára ön is észrevette, nem kis bosszúsággal, milyen gyakran bombáznak bennünket a tévében reklámokkal. (Mellesleg sokkal megnyugtatóbb eredményre

juthatnának a reklámozók, ha a szuggesztió törvényeivel és pszichológiájával tisztában volnának. Sokan ugyanis, akiket bosszantanak a reklámok, ekképpen reagálnak: "Már csak azért sem!")

Időt kell hagyni a tudatalattinak, hogy az elgondolást befogadja és végrehajtsa, a szuggesztió tehát ne a jelenre, hanem a közeljövőre vonatkozzék. Ellenkezik a tényekkel, ha azt mondjuk: "megszűnt a fejfájásom", hiszen valójában még nem szűnt meg, ám ha azt mondjuk: "hamarosan megszűnik a fejfájásom", akkor időt hagyunk a tudatalattinak arra, hogy a gondolatot tettekre váltsa.

Az önszuggesztiót nem szükséges hangosan kimondani, elég, ha csak gondolatban elmondjuk. Próbálja ki, melyik módzat a legmegfelelőbb önnek, némely ember ugyanis jobban reagál a hangosan kimondott szavakra.

A szuggesztiót meg lehet erősíteni azzal, hogy vizuális képpel egészítjük ki. A tudatalatti hajlamos arra, hogy az ismételten jelentkező képet valósággá változtassa. Az ön által használt szuggesztiótól függ, hogy kapcsolható-e hozzá vizuális kép vagy sem.

Mondok egy példát: ön az esti fáradtságot szuggesztió segítségével akarja megszüntetni. Miután azt szuggerálta magának, hogy mindjárt friss és kipihent lesz, képzelje el magát olyan helyzetben, amikor tele van energiával és vállalkozó kedvel. Képzelje maga elé, amint éppen golfozik

vagy teniszezik, vagy egyéb sportot űz, vagy mellét kifeszít-

ve, erőtől duzzadón körbefutja a háztömböt, és őrizze meg ezt a képet három-négy percig. Az efféle szuggesztiók meglepően gyors eredményre vezetnek, a fáradtságot mintha elfújták volna. A vizuális kép mindig az eredményt jelenítse meg.

Egy másik példa: Egy hölgytől, akit falánkság ellen kezelttem, azt kértem, hozzon olyan fiatalkori fényképet magáról, amelyen még karcsú volt. Miután ilyenel nem rendelkezett, azt tanácsoltam, vágjon ki valamelyik képes újságból egy karcsú, fürdőruhás nőalakot, s a fejére ragassza rá a saját portréfotóját. Ezt a képet erősítse aztán a tükörre, s valahányszor ránéz, gondolja azt: "Öme, ilyen vagyok!"

Javasoltam, hogy lefekvés előtt képzelje el magát olyanak, amilyen lenni szeretne, a képen látható testformával. Fontos a szuggesztió befogadásának motivációja is. Nagyobb lehet a szuggesztió hatása, ha például valamely érzelmi indulattal kapcsoljuk össze. Ilyen érzelmi indulat lehet például a vágy a szavakban vagy képekben megfogalmazott eredmény, siker elérésére.

Amikor ön valamit szuggerál magának, a tudafalattijának be kell fogadnia az ön elképzelését, különben nem hajtja végre a szuggesztiót, ön bármennyire kívánná is azt tudatosan. Ha a megengedés formájában megfogalmazott

szuggesztiónak semmi hatása sincs, próbálkozzék meg a paranccsal. Ideomotorikus válaszok segítségével megtudhatja, hogy a tudatalatti elfogadta-e a szuggesztiót, s amennyiben nem, további kérdésekkel kiderítheti a visszautasítás okát. Ha az inga vagy az ujjtechnika segítségével megkapta a visszaigazolást, hogy tudatalattija elfogadta a szuggesztiót, akkor szinte bizonyos, hogy végre is hajtja.

A szuggesztió további szabályai

Egyszerre kettőnél többel ne terhelje a tudatalattiját, mert a sok szuggesztió gyengíti a hatásfokot. Az adott szuggesztiót kétszer-háromszor ismételje meg, s ha további célokat is tűzött maga elé, akkor ezek szuggeszálása után térjen vissza az elsőhöz, és ismételje meg.

A szuggesztiót mindig a végső eredmény figyelembevételével fogalmazza meg. Határozza meg pontosan, mit akar elérni. Tudatalattija sokkal jobban tudja, hogyan lehet ezt a célt elérni, mint éber tudata, engedje hát szabadon, hadd találja meg a legmegfelelőbb utat.

Néhány szerző azon a véleményen van, hogy a szuggesztió megfogalmazásának nagy a jelentősége, különös tekintettel a személyes névmásra. Kipróbálhatja, hogy önnél az "én" vagy a "te" hatásosabb-e, szerintem a tudatalatti mindkettőt önre vonatkoztatja. Ezt a meggyőződésemet az a tény is alátámasztja, hogy a terápia során a rögzült ké-

pekké alakított és megvalósított szuggesztiókat vagy az egyik, vagy a másik formában fogalmazták meg, vagy akár mindkettőben.

Befolyásolhatóságunk következtében két egymással ellentétes hatás is felléphet. Negatív szuggesztió is hatásos lehet. Valójában szuggesztiók özöne zúdul ránk. Például a következő rossz tréfát lehet eljátszani valamelyik kollégánkkal: "Húha, Péter, de vacakul nézel ki, mi van veled, nem aludtad ki magad?" - üdvözljük, amikor belép az irodába. Ettől az illető valószínűleg meglepődik, hiszen remekül érzi magát. Pár perccel később csak úgy mellékesen megjegyzi egy másik kolléga: "Mi van, másnapos vagy? Elég nyamvadtul nézel ki." Egy harmadik pedig részvétteljes hangon megkérdezi, nincs-e láza. Péter ekkorra, ha nem előbb, már valóban betegnek fogja magát érezni, és ha a kollégák tovább folytatják a játékot, olyan rosszul lesz, hogy haza kell mennie.

Az öngyógyítás fontos része a negatív, káros szuggesztiók lokalizálása, kiiktatása saját pozitív szuggesztióink által. Valamennyien hordozunk magunkban olyan szuggesztiókat, amelyeknek nem vagyunk tudatában. Max Long Self Suggestion című könyvében (Huna Research Publications, Vista, California) azt ajánlja, hogy mélyeket lélegezzünk szuggesztió közben, s hagyjuk a gondolatot "pulzálni", azaz egy pillanatra koncentráljunk rá, majd tartsunk egy kis szünetet, s aztán ismét koncentráljunk, miközben

mélyeket lélegzünk. Long még hozzáfűzi, hogy a hit és a szilárd meggyőződés vezet a legjobb eredményre.

Dr. James Hixson hollywoodi fogorvos, aki a hipnózis-szimpozíumok munkatársa is, az önhipnózis rövidített módszerét ajánlotta. Eszerint a kívánt eredményt megfogalmazzuk és papírra vetjük, majd egy-két mondatba sűrítjük, elhagyva a fölösleges részleteket. Ebből kiválasztjuk a kulcsszót vagy a teljes szuggesziót tartalmazó, nagyon rövid mondatot, amit aztán néhányszor elisméltünk, miközben egészen másra irányítjuk a figyelmünket.

Emil Coué módszere

A század húszas éveiben az öngyógyítás eszközeként nagy divatja volt az önszuggesztióknak, bár inkább Európában, mint Amerikában. Coué, Baudouin, Pierce és mások számos könyvet írtak e témában. Különösen jelentős közülük Pierce, bár Baudouin is melegen ajánlható. Coué Nancyban önszuggesztióval foglalkozó klinikát vezetett, melynek eredményei világszerte ismertté tették a nevét. Eredeti szakmáját tekintve gyógyszerész volt, ám aztán pszichológiával és hipnózissal kezdett el foglalkozni. Az európaiak nagyra értékelték tevékenységét, ám amerikai előadókörútja teljes fiaskó volt, mert a szkeptikus újságírók őt is és elméletét is gúny tárgyává tették. Nem ezt érdemelte, hiszen elmélete helyes. Egyik módszere az volt, hogy a pá-

ciens naponta a következő szuggesztiót ismételtesse: "Napról napra minden tekintetben egyre jobban érzem magam." Kezdetben még minden szuggesztióját pontosan és a legapróbb részletekig kidolgozta, s ezek rendkívül hatásosak voltak. Később arra a következtetésre jutott, hogy előnyösebb egy általános szuggesztió, amely nem egy adott esetre vonatkoztatva ad utasítást a tudatalattinak. Egy ilyen szuggesztió nem csupán egyetlen célra irányult, hanem mindazt tartalmazta, amit az illető el akart érni. Ennek a formulának rendkívül nagy jelentősége van, s bár Coué módszere Amerikában nem nagyon terjedt el, Európában számos követőre talált, aki aztán mind nagy hasznot húz belőle.

Coué volt az első, aki a szuggesztiót és hatását alapos vizsgálat alá vetette, és ezzel kapcsolatban számos igen fontos felfedezést és törvényt megfogalmazott. Ezek egyike az ún. fordított hatás. Coué a következőt állította: "Ha valaki azt gondolja, hogy Őszeretném ezt meg ezt megcsinálni, de nem tudom® (negatív gondolat), akkor az illető bármennyire erőlködik is, nem fog eredményt elérni. Nagyjából ugyanilyen hatása van a következő kifejezésnek is: "egyszer majd megpróbálom." Ebben ugyanis benne rejlik a sikertelenség lehetősége. Minden alkalommal pozitív gondolatot fogalmazzunk meg, tehát ne így: Ő"meg fogom próbálni", hanem: Ő"meg fogom csinálni!®"

A következő szituáció jól megvilágítja a fordított hatás

törvényét. Ha lefektetünk a földre egy 4 m hosszú, 30 cm széles deszkát, minden különösebb gond nélkül végig tudunk sétálni rajta. Akkor sincs nagyobb baj, ha ugyanezt a deszkát két székre helyezzük, így is végig tudunk rajta sétál-

ni, legfeljebb jobban odafigyelünk. μm ha két háztetőn átfektetve akarnánk végigmenni rajta, félelem és kétség lenne úrrá rajtunk, és életbe lépne a fordított hatás törvénye: vagy nem mernénk a deszkára lépni, vagy leesnénk róla.

Egy másik jól ismert példa az álmatlanság. Ha valaki álmatlanságban szenved, azzal a gondolattal tér nyugovóra, hogy: "Valószínűleg ma sem fogok tudni elaludni" (negatív szuggesztió). Ezek után megpróbál elaludni, s minél jobban igyekszik, annál kevésbé sikerül neki. Végül aztán amikor teljesen kimerülve valami egészen másra terelődik a figyelme, akkor pár percen belül elnyomja az álom.

Ennek a törvénynek a működését Baudouin egy másik példán keresztül mutatja be. Ha valaki, aki csak nemrég tanult meg kerékpározni, s ezért még bizonytalan, megpillantván egy fát, nyomban megrémül, és kétségbeesetten próbálja kikerülni, holtbiztos, hogy neki fog menni.

Coué egyszer nagy bölcsen megjegyezte: "Ha a fantázia és az akarat szembekerül egymással, mindig a fantázia győz." Más szóval: a tudatalatti a tudat ellenére is mindig keresztülviszi akaratát.

Coué másik fontos felfedezése a tudatalattiról az ún. na-

gyobb erőfeszítés törvénye: minden gondolat megvalósulni igyekszik, s az erősebb érzelmi indulat mindig érvényteleníti a gyengébbet.

ÖSSZEFOGLALÁS

Ebben a fejezetben az öngyógyító programban fontos szerepet játszó szuggesztió hatalmával ismerkedtek meg. Mindig pozitív szuggesztiót alkalmazzon, még akkor is, ha tudatalattijának időnként határozottabb megfogalmazásra van szüksége. Ne feledkezzék meg az ismétlésről! Fontos, hogy megfelelően motíválja valamely gondolat elfogadását. Egyszerre ne adjon túl sok szuggesztiót, és lehetőleg alkalmazzon vizuális formákat, azaz képeket. A tudatalattijának inkább a kívánt eredményt szuggesztálja, nem pedig a módot, ahogyan ezt az eredményt elérheti. Ha minden ébredésnél és minden lefekvésnél a Coué által megfo-

galmazott formulát ismételgeti, a hatás nem marad el, s végül is alig néhány másodpercébe kerül.

* * *

6. FEJEZET

Zavartalan érzelmi élet

Ha ön meg akar szabadulni valamely emocionális zavartól vagy lelki betegségtől, először az okokat kell felderítenie.

Egy freudi gondolat

Nemcsak az öröklődés és a környezeti hatások határoznak meg bennünket, hanem élményeink is. Az érés, a felnőtté válás folyamatában kétségkívül az első gyermekévek a legfontosabbak. Freud szerint ezek a gyermekkori élmények s az általuk előidézett konfliktusok okozzák a legtöbb érzelmi sérülést. A freudi pszichológia elsősorban arra irányul, hogy ezeknek az élményeknek a hatását tudatosítsa. Más terapeuták kisebb jelentőséget tulajdonítanak a gyerekkornak, számukra fontosabb a jelenkor problémája, mint a múlté. A mentális problémák kezelésénél általában Freud nézeteit használják fel, bár az adott esetnek megfelelően alkalmanként erősen módosítva, s ez a hagyományos keze-

lés hosszan tartó és meglehetősen költséges. A pszichoanalitikusok nagy része szinte minden változtatás nélkül alkalmazza a freudi módszereket. A pszichoanalízisből meghatározott rítusú kultusz lett. Freud ifjabb éveiben szégyenlős volt, és zavarta, ha fiatal páciense szemben ülve vele az arcába meredt, ezért heverőre fektette a betegeit, ő maga pedig az illető fejéhez telepedett, hogy ne is lehessen látni őt. Ebből a pszichoanalitikusok rítust csináltak: mint-hogy Freudnál így volt, valószínűleg így a legjobb!

A pszichoanalízis általában 300-600 órát vesz igénybe, a betegeket gyakran hetente öt alkalommal rendelik be egy-egy órára. A módszer lényegében passzív, hiszen az analitikus csupán arra szorítkozik, hogy bizonyos dolgokat megvilágítson és kommentáljon. Olykor tanácsokat is ad a gyógyuláshoz, többnyire azonban hagyja, hadd mondja a páciens mindazt, ami éppen az eszébe jut - azaz a szabad asszociációt alkalmazza.

Néhány mélyen gyökerező neurózis esetében szükség is van hosszú kezelésre, mert másként nem lehet hozzáférközni a bajhoz, s az öngyógyítás itt nem sokat segít. Az idő azonban pénz, így aztán a pszichoanalízis a gazdagok privilégiuma lett. Pedig az érzelmi zavarok nagy részét más módszerekkel gyorsabban és talán eredményesebben is lehet kezelni.

Pavlov és a feltételes reflex

Pavlov elméletei a feltételes reflex fogalmán alapulnak. Ivan Pavlov orosz fiziológus a század elején végezte el híres kutyakísérleteit, amelyekkel bemutatta, hogyan alakul ki a feltételes reflex. Valahányszor a kutyák megéheztek és enni kaptak, megszólalt egy csengő. Miután ezt többször egymás után megismételték, a kutyáknál már a csengő hangjára is megindult a nyálevlasztás, bár enni nem kaptak. A csengő hangja és az étkezés között gondolati kapocs jött létre a kutyáknál, aminek következtében a csengő hangja kiváltotta a nyálképzés megindulását. Ebben az esetben a feltételes reflex tehát a nyálevlasztás volt.

Az ember ugyanúgy kifejleszthet feltételes reflexeket, mint a kutya. Bizonyos ingerre, például egy szóra vagy egy szituációra olyan viselkedéssel reagálunk, amely - úgy tűnhet - semmiféle összefüggést nem mutat a kiváltó ingerrel. És mégis a kapcsolat ugyanaz, mint ami a fent említett példában a csengő és az étel között jött létre. Mi magunk talán nem is tudjuk, hogy ingerre válaszolunk, amikor tökéletesen értelmetlennek tűnő gondolat ötlük az eszünkbe vagy érthetetlenül viselkedünk. Ilyenkor aztán megpróbálunk valami elfogadható magyarázatot találni különös viselkedésünkre.

A feltételes reflexeknek mindazonáltal rendkívül nagy jelentőségük van. A tökéletesen automatikussá vált felté-

teles reflexeknél, amelyek gyakran szokássá rögzülnek, már gondolkodás nélkül cselekszünk. Csakhogy ezek a tudatalatti reflexek károsak is lehetnek, mert például büntudatot, haragot, gyűlöletet és egyéb ingereket válthatnak ki, melyek aztán nem kívánt reakciókhoz vezetnek. Többnyire ekképpen alakulnak ki a neurotikus komplexusok.

A nem angolszász országokban a pszichiáterek igyekeznek megszabadítani a pácienseket ezektől a feltételes reflexektől, amelyekről azt gondolják, hogy az emocionális zavarok kiváltó okai. Minthogy sok esetben valamely szó váltja ki a nem kívánt reakciót, ezért az általános szemantikának itt fontos szerepe van. Platinov orosz pszichiáter A szó című, oroszul publikált, angolra is lefordított könyvében arról számol be, hogy Oroszországban sok pszichiáter alkalmazza a hipnózist a feltételes reflexek okainak kiderítésére. A beteget visszavezetik ahhoz az élményhez, amely a feltételes reflex kialakulását eredményezte. Voltaképpen a páciens dehipnotizálásáról van szó, mert a feltételes reflex gyakran szinte teljesen megegyezik a poszthipnotikus szuggesztíóval. Platinov azt állítja, hogy módszere a páciensek 78%-ánál sikert hozott, s ha ez igaz, akkor messze túlszárnyalja Freud módszerének eredményességét.

Dr. Joseph Wolpe dél-afrikai pszichiáter, aki jelenleg az Egyesült Államokban dolgozik, orosz kollégájához igen

közel álló pszichoterápiai módszert dolgozott ki (Psychotherapy Through Reciprocal Inhibition, Stanford University Press, Stanford, California). Ő is hipnózist alkalmaz a feltételes reflexek felderítésére, technikája megegyezik az öngyógyítás technikájával, a későbbiekben még lesz szó róla.

A szuggesztió terápias célú alkalmazása

A pszichoterápia egy másik fajtája a szuggesztiót helyezi előtérbe, melyet a páciens maga is alkalmazhat (önszuggesztió), és más is alkalmazhatja rá (heteroszuggesztió). Ez utóbbi valószínűleg hatékonyabb, ám az önszuggesztió is nagyon jó eredményekre vezet, különösen ha hipnózissal együtt alkalmazzák.

Mielőtt a freudi gondolatok szélesebb körben elterjedtek volna, a pszichoterápia egyetlen módszere a szuggesztió volt. 1880-tól 1900-ig vagy egy kicsivel későbbig ezt a fajta szuggesztiós hipnózist igen jó eredménnyel alkalmazták. Hyppolite Bernheim francia orvost egy Nancyban praktizáló, egyszerű vidéki körorvos, Liébeault ismertette meg a hipnózissal és a szuggesztióval. Bernheim csatlakozott Liébeault-hoz, és közösen irányítottak egy klinikát, ahol húsz év alatt több mint harmincezer beteget gyógyítottak szuggesztiós hipnózis segítségével, s olyan hihetetlen eredményeket értek el, hogy módszerük elsajátítására

tömegesen érkeztek hozzájuk az orvosok Európából, köztük Freud.

Első kísérletei során Freud, aki akkortájt egy Breuer nevű pszichiáterrel dolgozott együtt, megpróbált hipnózist alkalmazni. Breuer kora kiemelkedő orvosi hipnotizőre volt, Freud pedig egy zöldfülű kezdő, aki azt hitte, hogy a kezeléshez feltétlenül mély hipnotikus állapot szükséges. Egy taláta azonban, hogy betegei közül ezt a stádiumot csak keveseknek sikerült elérniük. Ő maga keveset tudott még a hipnózisról, és igen gyenge hipnotizőr volt, mint-hogy hiányzott belőle az önbizalom, amely nélkül nem lehet eredményes munkát végezni.

Elviselhetetlennek találta, hogy míg ő semmi eredményt nem tud felmutatni, Breuer sikert sikerre halmoz, ezért aztán új módszereket és technikákat keresett. Ögy jutott el a szabad asszociáció és az álmértelmezés technikájához, és felhagyott a hipnózissal. Követői ezért tartják mind a mai napig használhatatlannak a hipnózist a pszichoterápiában. A pszichiáterek többségének fogalma sincs a hipnózisról, még kevésbé modern felhasználásáról. Sokan azt hiszik, miként annak idején Bernheim, hogy ma is csak mint a szuggesztió egyik formáját alkalmazzák.

Freud nézetei szerint - amelyeket a pszichiáterek többsége is oszt - azért veszélyes a szuggesztiós kezelés, mert az így eltávolított szimptóma helyébe egy még rosszabb lép. Népszerű magazinokban, sőt orvosi szaklapokban is

ennek az elméletnek az alapján támadják a pszichiáterek a hipnózis alkalmazását, s akik ezeket a cikkeket olvasták, máig félnek a hipnózistól.

Ez esetben azzal a felfogással van dolgunk, mely szerint valamennyi szimptóma mögött energia rejlik, amely szelepet keres. Maga a szimptóma a szelep, amelyet ha szuggesztióval eltávolítunk, blokkolódik az illető energia, és más kiutat keres magának. Ha például az alkoholista alkohol iránti szenvedélyét szuggesztióval megszüntetjük, esetleg kábítószerhez folyamodik. Ez a gondolat, hogy itt valamiféle energiáról lenne szó, meglehetősen légből kapottnak tűnik, semmiféle ilyen energiát sem mérni, sem kimutatni nem lehet. Lehetséges, hogy van valamilyen tudatalatti igény az efféle szimptómára, ami ekképpen gyakorlati célt szolgál, a hipnózist ellenzők azonban teljesen figyelmen kívül hagyják azt a tényt, hogy a legmasszívabb szuggesztióval sem lehet eltávolítani a szimptómát, ha nagy igény van rá. Minden tapasztalt hipnotizőr pontosan tudja, hogy a hipnotikus szuggesztiók csak akkor hatásosak, ha azok a hipnotizált számára mind tudatosan, mind tudatalattiul elfogadhatónak tűnnek. Hipnotikus szuggesztióval eltávolítható egy szimptóma, ám sok esetben a hipnotizőr nem jár sikerrel. Tapasztalt hipnotizőrök azzal is tisztában vannak, hogy ha egy bizonyos szimptómát akarnak megszüntetni, akkor a szuggesztiót nem hipnotikus parancs formájában kell megfogalmazniuk, hanem

mindig a megengedés formájában. Ez pedig olyan biztonsági eljárás, amely eleve kizár a szimptóma megszüntetésével esetleg fellépő minden veszélyt, ha egyáltalán létezik a Freud által feltételezett titokzatos energia.

Dr. Roy Dorcus pszichológus a közelmúltban a kansasi egyetem által rendezett hipnóziskonferencián előadást tartott, amelyben nem kevesebbet állított, mint hogy a fertőzéseknél alkalmazott antibiotikumos és szulfonamidok kezelése kivételével szinte minden orvosi kezelés esetében voltaképpen a szimptóma megszüntetéséről van szó. A gyógyszeres kezelés csupán a szimptómát szünteti meg, nem pedig a kiváltó okot. A fejfájás ellen szedett aszpirin csak a fájdalmat szünteti meg. Azok, akik ellenzik a szimptómának szuggesztió általi megszüntetését, depresszióban szenvedő pácienseiket a legnagyobb lelki nyugalommal látják el nyugtatókkal, amivel pedig csak a szimptóma megszűnését érik el. Ha a szimptómát gyógyszerek segítségével szüntetjük meg, az helyénvaló és biztos, ám ha ugyanezt a célt szuggesztióval érjük el, az veszélyes - az ilyen álláspont természetesen teljesen nevetséges. Ha a sokat emlegetett energia valóban létezne, valamely szimptóma gyógyszeres megszüntetése után is más szelepet keresne magának.

A pszichiáterek által említett esetekben az újabb szimptómák keletkezéséért vagy a hipnózis káros következményeiért a szimptómák megszüntetését tették felelőssé, ho-

lott az ok nagy valószínűséggel egy egészen másfajta szükségletben rejtett, amelynek az eredeti szimptomához semmi köze nem volt.

érzelmi zavarok és betegségek hét legáltalánosabb oka

A káros magatartásformák, lelki betegségek, hibás gondolkodási szokások és kellemetlen jellemvonások más és más okokra vezethetők vissza, és ezt az öngyógyítás módszerének kiválasztásánál figyelembe kell venni. Az itt ajánlott módszereket azonban minden esetről fel lehet használni.

Belső konfliktus

Ez az érzelmi zavarok leggyakoribb oka, Freud egyenesen az emocionális zavarok közös nevezőjének tartotta. Akkor áll elő, amikor olyasvalamire érzünk vágyat vagy igényt, amit a társadalmi tabuk vagy a lelkiismeret tilt. A gyökök a legtöbb esetben a szexualitásban lelhetők fel.

Konfliktusainkat gyakran töröljük ki erőszakkal a tudatunkból vagy fojtjuk el, mert kellemetlennek érezzük őket vagy büntudatot ébresztenek bennünk. Leggyakrabban az agressziót és a gyűlöletet fojtjuk el, vagy a kellemetlen, ijesztő események emlékét töröljük emlékezetünkben.

Csak hogy ezek tudatalattinkban tovább élnek, és tartós károkat tudnak okozni anélkül, hogy bajaink igazi okának

tudatában lennénk.

Az öngyógyítás módszereivel ezeket az elfojtásokat újra tudatosíthatjuk. Előfordulhat azonban, hogy olyan erős elfojtással van dolgunk, hogy pszichoterapeuta segítsége nélkül nem boldogulhatunk. Természetesen számos olyan konfliktusunk is van, melyet nem fojtottunk el, tudomásunk van róla, s könnyűszerrel meg is tudjuk oldani.

A belső konfliktusokon kívül még a következő okokról lehet szó:

1. motiváció
2. valamely szuggesztió hatása
3. szervbeszéd
4. azonosulás
5. önbüntetés (mazochizmus)
6. korábbi élmények, különösképpen a traumatikus jellegűek.

Némely betegségnél a fent említett hat ok közül valószínűleg csak egy jelentkezik kiváltó okként, többnyire azonban több is lehet, nagy ritkán akár valamennyi is.

Motiváció

Ahhoz, hogy valamely szimptóma, beteges állapot vagy viselkedési komplexus okát lokalizálni tudjuk, ismernünk kell, hogy mi célt szolgál. A betegség talán részvétet ébreszt a környezetben, általa a páciens magára vonhatja a

figyelmet, amire talán erős neurotikus igénye van. A gyerekek, aki úgy érzi, szülei nem törődnek vele, betegségével magára tudja vonni a figyelmüket, s még az utált iskolától is megszabadul.

Barbara 21 éves, egy éve élt házasságban egy rendkívül okos, jó megjelenésű férfival. A férj akadémikus, ő azonban csak középfokú végzettséggel rendelkezett. Férlénk, jól fejlett kisebbségi komplexusokkal megáldott, bizonytalan lény, akit négy hónapja nem szűnő fejfájás gyötört. Nem volt annyira erős a fájdalom, hogy ágyhoz kötötte volna, de egész napját tönkretette. Gyógyszerekkel enyhíteni lehetett a fájdalmait, de megszüntetni nem.

Mínt hogy a házi orvosa a sokféle - többek között neurológiai - vizsgálat során a fájdalomnak semmiféle organikus okát nem találta, ezért arra gondolt, hogy a tünetnek alighanem valamilyen emocionális alapja lehet. Nem volt nehéz megállapítani, hogy Barbara a fejfájással akarta szülei, sőt a férje figyelmét és részvétét felkelteni. Megmagyarázták neki, hogy célszerűbb volna, ha nagyobb érdeklődést mutatna férje munkája iránt, és olvasással, tanulással tudásszintjét közelebb tudná hozni a férfiéhoz, aki nyilvánvalóan nagyon szerette őt. Amikor Barbara számára világgossá vált, hogy viselkedése milyen éretlen, nyomban megszűnt a fejfájása.

Egy-egy szimptóma gyakran védelmünkre szolgál. Barbara a fejfájással voltaképpen önmagát védte. Ilyen ese-

tekben ki kell deríteni, mivel szemben akar a szimptóma védelmet nyújtani. Előfordulhat, hogy a páciens a valóságos problémák előtt akar ekképpen elmenekülni, Migrén-nél többnyire a gyűlölet, az agresszivitás és a csalódás előli menekülésről van szó, mely érzelmeket nem tartják szalonképesnek, ezért elfojtják őket. A fejfájást ezeknek az érzelmeknek a feltörése is okozhatja, de önbüntetésként is jelentkezhethet ezek miatt a "szégyenletes" érzelmek miatt. Néha ugyanezek a tényezők játszanak szerepet a bursitis vagy az arthritis kialakulásában (később ezekről részletesen lesz szó). Ezek a szimptómák megakadályoznak bennünket abban, hogy olyan agresszív cselekedetekre ragadtassuk magunkat, amilyenekre dühünk vagy gyűlöletünk sarkallna bennünket.

Egy másik esetnél teljesen más motiváció derült ki. G. úr elvesztette a hangját, afóniának nevezett állapotba került, amikor is csak halk suttogásra futotta erejéből. Az orvos sem tudta mire vélni a dolgot, hiszen a hangszálak tökéletesen épek voltak. Amikor G. úr hipnotikus állapotba került, minden további nélkül tudott beszélni, s ez a tény arra engedett következtetni, hogy emocionális zavarról lehet szó. Hamarosan az okokra is fény derült. G. úr üzleti sikerei fellendülőben voltak, az előző évekéhez képest megduplázta a forgalmát, készpénznek azonban meglehetősen szűkében volt, nagy kölcsönöket vett fel, árukat vásárolt, hogy a megrendeléseknek eleget tudjon tenni, s a

számláit már nem tudta kifizetni. Néhány hónapon belül elegendő pénz folyna be, hogy kötelezettségeinek eleget tegyen, hitelezői azonban fenyegetőleg léptek fel vele szemben, s követelték adóssága megfizetését. Nap mint nap kellemetlen telefonhívások érkeztek. Amikor elvesztette a hangját, a szükséges intézkedéseket még el tudta suttogni a gyárban, de telefonon már nem tudott beszélni. Ez az állapot tehát arra volt kísérlet, hogy a kellemetlen magyarázkodásuktól megszabaduljon.

Azt ajánlották G. úrnak, hogy hitelezői megnyugtatóra írjon mindegyiknek egy levelet, amelyben részletesen eléljük tárja anyagi helyzetét, valamint az előző év biztató forgalmát, s ígérje meg, hogy három-négy hónapon belül ki fogja egyenlíteni a számláját. Alighogy ennek eleget tett, G. úr vissza is nyerte a hangját.

A neurózis egyik fajtáját a szakirodalom hisztériának nevezi. Olyan betegségről van szó, amelynek semmi köze a hisztérikus érzelmi kitörésekhez. Az orvosi értelemben vett hisztéria például bénulás vagy funkcionális vakság előidézője lehet. Ezek a szimptómák természetesen nem organikus eredetűek.

Valamely szuggesztívó hatása

Bizonyos mértékig minden ember befolyásolható, különben képtelen volna tanulni. Ezt a befolyásolhatóságot nem

szabad összekeverni a hiszékenységgel. Minél többször ismétlünk meg valamit, annál jobban bevésődik a tudatalattinkba, és a szuggesztió annál hatékonyabb lesz.

A gyerekkorban folyton ismétlődő dolgok mélyen bevésődtek tudatalattinkba, s aztán tettekké formálódtak. Ha a gyerek gyengén szerepel az iskolában, s a szülei folyton azt sulykolják belé, hogy "egyszerűen ostoba vagy, képtelen vagy bármit is megtanulni", akkor ez a gyerekben mély meggyőződéssé válik, s bármennyire intelligens is, nehezebbre fog esni a tanulás.

A hipnózisban járatlan pszichoterapeutáknak fogalmuk sincs a szuggesztió hatalmáról és hatásáról, pedig a legtöbb emocionális zavart éppen a szuggesztió okozza. Ha nem sikerül lokalizálni és kiiktatni az ilyen szuggesztiókat, nem is lehet eredményes a kezelés. A terápia jelentős része abból áll, hogy az adott páciens "dehipnotizáljuk" és az efféle szuggesztiókat megszüntetjük.

Valamely jellemvonás vagy szimptóma okozója lehet egy egyszerű megjegyzés, amely a tudatalattiban fixa ideává merevedett. Feltételes reflexről van szó, amelyet a beteg éppúgy végrehajt, mintha poszthipnotikus szuggesztió volna. Érzelmi felindulás hatása alatt befolyásolhatóságunk úgy megnő, mintha hipnózisban lennénk. Az ilyen jellegű rögeszmék gyakran épp ilyenkor alakulnak ki, vagy pedig a szüntelen ismétlés következtében jönnek létre. Poszthipnotikus szuggesztióknak azt a szuggesztiót nevez-

zük, amelyet hipnózisban kap a páciens, de ébredése után hajt végre.

Dr. George Estabrooks azt írja könyvében (Hypnosis, Dutton, New York), hogy érzelmi felindulás hatása alatt a tudatalatti úgy regisztrálja a megállapításokat, mintha lemezre nyomtatták volna. Ha valamely asszociáció kiváltja a feltételes reflexet, az illető elképzelés tetté alakul, akár csak a poszthipnotikus szuggesztiók esetében.

Ezt a következő példával tudom igazolni. Amikor Mexikóvárosban orvosoknak a hipnózisról tartottam előadást, ezt a kezelési módot egy páciensen demonstráltuk. Az egyik hallgatóm, dr. R. negyven év körüli orvosnő bevallotta, hogy egész életében krónikus hasmenésben szenvedett, s ezidáig minden orvosi kezelés eredménytelen volt. Hipnózisban kiderült, hogy betegségének oka abban a bélbetegségben rejlik, amelybe 18 hónapos korában majdnem belehalt. A szülei már lemondtak róla. Amikor felszólították dr. R.-t, hogy ezt az eseményt idézze fel újra pontosan, elmesélte, miként feküdt nagybetegen anyja karjában, hogyan sírtak a szülei, s hallotta, amint az orvos azt mondta: "Ezt nem fogja túlélni!" Ez a megállapítás spanyolul hangzott el. Az ujjtechnika segítségével megkérdezték dr. R.-től, hogy az orvos ezen megjegyzése miatt ragaszkodik-e a hasmenés szimptomájához, amelyet betegsége leglényesebb részének tartott a gyermek, s a válasz igen volt. A következő kérdés így hangzott: "Miután ezt belátta és tudja,

hogy ennek a szimptomának a kivételével betegségéből felgyógyult, megszabadul ettől a szimptomától is?" Az ujjtechnikával adott válasz megint igen volt. Amikor fél év múlva ismét találkoztunk, dr. R. elmesélte nekem, hogy ez az egyetlen kezelés megszabadította krónikus hasmenésétől.

Felmerül a kérdés: vajon egy 18 hónapos gyermek hogyan értheti meg, mit jelent az orvos megjegyzése? Elképzelhető, hogy a tudatalatti a beszédet már igen korán hangsorként regisztrálja, s miután az illető megtanul beszélni, megérti a mondottak jelentését, és végrehajtja a szuggesziót. Az a páciens, akit életének egy korábbi szakaszába visszavezetnek, és akkori élményeit újra átéli, beszámol róla, hogy hallja mindazt, amit körülötte beszélnek. Lehetséges, hogy merő fantaziálásról van szó, s nehéz volna bizonyítani, vajon valóban elhangzottak-e azok a mondatok, amelyeket az illető hallott. A doktornő esetében - s még sok ehhez hasonló esetben - azonban nagyon valószínű, hogy az akusztikus emlék tényleg igaz volt, hiszen a szuggeszió megszüntetése a szimptóma megszűnéséhez vezetett.

Egy krónikus köhögésben szenvedő középkorú hölgy esetében ugyanez a kijelentés - "Ezt nem fogja túlélni" - vezetett a betegség kialakulásához. A hölgy elmesélte, hogy amióta az eszébe jutja, gyötri a köhögés, és már régen lemondott róla, hogy valaha is megszabadulhat tőle. Aztán

arra gondolt, talán hipnózisban ki lehetne őt gyógyítani belőle. Kiderült, hogy négyéves korában szamárköhögésben megbetegedett, komplikációk léptek fel, s az orvos az ő szüleinek is azt mondta, hogy ebbe bele fog halni. Felgyógyult ugyan, de a köhögéstől nem akart szabadulni, mert hallotta az orvos megjegyzését.

A szuggesztió meglehetősen komikus hatásáról számolt be egy rendkívül vonzó fiatal hölgy. Kezelés közben hipnózisban tízéves korába vezettem vissza, amikor édesanyja egy pálcával fenyegette meg, s azt kiabálta: "Ne merészelj még egyszer nemet mondani! Higgy és ne mondj nemet!" S ahogy ezt mesélte, a fiatal hölgy hirtelen felült és megjegyezte: "Mennyit szégyenkeztem! Mi mindent csináltam, csak azért, mert soha nem tudtam nemet mondani!"

A sebészeknek és altatóorvosoknak fogalmuk sincs, hogy a tudatalatti akkor is hall, ha az illető személy alszik vagy eszméletlen állapotban, vagy éppen narkózisban van. Dr. David Cheek, valamint Dr. L. S. Wolfe aneszteziológus orvosi szaklapokban részletesen beszámolt erről. Ezt a tényt könnyen be lehet bizonyítani azzal, hogy a páciens hipnózisban visszavezetjük a műtétjéhez: az orvosok legnagyobb meglepetésére mindent el fog mesélni, ami történt vagy elhangzott operáció közben.

Ilyenformán káros szuggesztiókat is felfoghat a tudatalatti. Wolfe például állítja, hogy a műtőasztalon történő halálesetek egy része az orvos ilyesfajta megjegyzésére ve-

zethető vissza, mint: "Súlyos fekély, a betegnek semmi esélye."

Azok a sebészek és altatóorvosok, akik ezzel tisztában vannak, jól fel tudják használni ezt a jelenséget arra, hogy a betegnek műtét alatt nyugtató szuggesztíókat adjanak, amivel a gyógyulást segítik, és megkímélik a páciens a műtét utáni hányástól és sokkhatástól.

Richard S. harmincéves fiatalembert már több mint egy éve eredménytelenül kezelt egy pszichoanalitikus, amikor hozzám fordult, abban a reményben, hogy néhány problémáját meg tudom oldani. Egyik látogatása alkalmával elmesélte, mennyire gyűlöli az apját.

"Nem értem, miért gyűlölöm - mesélte Richard. -

Apám orvos, és mindig jó volt hozzám. Soha nem volt túl szigorú, csak akkor büntetett, amikor valóban meg is érdekelttem. Csodálom őt, ugyanakkor gyűlölöm is, és ez súlyos konfliktust okoz nekem."

Kérdéssel lokalizáltuk a gyűlöletet kiváltó eseményt.

Richard hipnózisban újraélte mindazt, ami 18 éves korában, mandulaműtétje közben történt. Éterrel altatták, öntudatlanul feküdt a műtőasztalon - mesélte -, amikor bejött az apja.

"Furcsa, eddig nem tudtam, hogy apám is ott volt, de most hallom a hangját, amint mond valamit rólam. Kis fattyúnak nevez, ezért gyűlölöm. Gyakran tűnődtem, vajon az apám-e, vagy tényleg házasságon kívül született gyerek

vagyok." Felszólították, hogy ismétlje el szó szerint, amit az apja mondott.

"Azt mondja: ŐTe kis fattyú, hiszen te csak egy kis nyomorult fattyú vagy!® De nem nekem mondja, hanem a sebésznek, dr. Jamisonnak, aki épp az imént szólt rá, hogy nem maradhat a műtőben. Felszólítja, hogy hagyja el a műtőt, mire apa dühös lesz és ezt mondja neki. Pedig barátok."

"Miután most már tudja, hogy az apja nem magát nevezte fattyúnak, azt is tudja, hogy nincs miért gyűlölnie őt, és nyugodtan a barátjának tekintheti?"

"Természetesen, hiszen ez mindent megmagyaráz! Nem rám mondta. Micsoda megkönnyebbülés, hogy tudom, miért gyűöltem!"

Richard apja épp ebben az időben kereste fel a fiát, s megkérdezték tőle, emlékszik-e, mi történt a műtőben, ahol a fia manduláját távolították el. Az apa igazolta mindazt, amit Richard elmondott, s elmesélte, mennyire bosszantotta, hogy a kollégája kiutasította őt a műtőből. Fia ellenszenvre nem kerülte el a figyelmét, és bántotta is, ettől kezdve azonban nagy barátságban éltek.

Szervbeszéd

Ez rendkívül érdekes pszichológiai jelenség. A kellemetlenségre számtalan kifejezésünk van, ám a tudatalatti az

ilyen kifejezések mögött rejlő gondolatot valódi fizikai állapotná változtathatja. Ha például azt mondjuk, hogy: "rosszul vagyok már a gondolatától is", "ezt már nem tudom lenyelni", "felfordul tőle a gyomrom", "fáraszt ez a dolog", "megfájdul tőle a fejem" stb., akkor az említett panaszok valóvá válhatnak.

H. úr üzletember, és úgy került hozzám, hogy örökösen kellemetlen ízt érzett a szájában, amire az orvosa nem talált magyarázatot. Minthogy semmi nem ízlett neki, keveset evett és erősen lefogyott.

Egyik alkalommal elmesélte, hogy egy peres ügyben, ahol az alperes egy nagy vállalat vezetője volt, s mint ilyen H. úr egyik legjobb vevője, tanúként hallgatták ki. H. úr attól rettegett, hogy felteszik majd neki azt a kérdést, amelyet ha a valóságnak megfelelően válaszol meg, akkor azzal kimondja az ítéletet a vevője fölött, magát pedig katasztrofális helyzetbe hozza, hiszen legfőbb bevételi forrását veszíti el vele. Szerencséjére azt a bizonyos kérdést nem tették fel.

A történet végén még hozzáfűzte: "Nagyon rossz szájízzel hagytam ott a tárgyalótermet!" Alighogy kimondta, már rá is kérdezett: "A per óta érzem ezt a rossz ízt a számban, gondolja, hogy ettől van?" Feltételezése természetesen helyes volt, ehhez járult még bizonyos büntudat is, hiszen tudta, hogy vevője olyan büntetendő cselekedetet hajtott végre, amely a vállalatnak 100000 dollárjába került. H. úr pol-

gári kötelességének érezte, hogy erről a bíróságot tájékoztassa, ám önös érdekből fedezte a bűncselekményt. Elmagyaráztam neki, hogy az önbüntetésnek ezzel a formájával az egészséget veszélyezteti, aminek ártatlan családja is kárát látja, s felhívtam a figyelmét, hogy a családja iránti felelőssége fontosabb, mint a polgári kötelessége. Ezeknek az érveknek, valamint a valódi okok megismerésének köszönhetően a szimptóma hamarosan meg is szűnt.

Azonosulás

Jól tudják a szülők, hogy a gyerekek mindent utánoznak, igyekeznek olyanok lenni, mint a hozzájuk közel állók. Ez a viselkedés normális esetben a szülők iránti szereteten alapul, de előfordul, hogy éppen a gyűlölt-rettegett, mindenhatónak tűnő szülőt utánozza a gyerek. Ez a szülő megszabja, hogy a gyerek mit tehet és mit nem, és büntet is, ezért aztán a gyerek szeretne olyan nagy, erős és hatalmas lenni, mint ő. Más esetekben az utánzási vágyat az efféle kijelentések gyakori ismétlése ébreszti fel, mint például: "Egészen olyan vagy, mint az apád." Ezt a viselkedésmódot azonosulásnak (identifikáció) hívjuk, ami nem más, mint dramatizálás. A gyermek igyekezete, hogy minél jobban hasonlítson apjára vagy anyjára oda vezethet, hogy neki is ugyanolyan jellemvonásai ala-

kulnak ki, mint a szüleinek, sőt bizonyos esetekben szülei betegségét is átveszi. Ha az anya például túlsúlyos, előfordulhat, hogy a vele azonosuló gyermek ugyancsak túlsúlyos lesz. Gyakran nehéz eldönteni, vajon öröklésről van-e szó vagy azonosulásról. Kétségekívül minden ember azonosul valakivel, és ezek a gyerekkori identifikációk a felnőttkorban szokásokként rögzülnek.

Felkeresett egyszer egy fogorvos, akinek folyton viszketett a füle, s bármilyen fülszakorvoshoz fordult, fizikai okát nem találták a problémájának. Arra gondolt, hátha pszichológiai háttere van ennek a viszketegségnek. A kezelés során feltettem neki a kérdést: volt-e valamelyik hozzá közel álló személynek hasonló panasza?

"Ígen - válaszolta -, anyámnak ugyanígy viszketett a füle, s ő is a kisujjával vakargatta, ahogy én. Idősebb korban erre a fülére kissé nagyothallott, s azt hiszem, már az én hallásom is meggyengült."

Azt is elmesélte, hogy nagyon ragaszkodott az anyjához. Elmagyaráztam neki az azonosulás jelenségét, és az ujjtechnika segítségével megállapítottuk, hogy valóban ez volt az oka a kellemetlen fülviszketésnek.

Önbüntetés (mazochizmus)

Nem vagyunk angyalok, és természetes, hogy időnként olyasmit teszünk, amit később megbánunk, vagy olyan

gondolatok születnek meg bennünk, amelyek miatt szégyenkezünk. Ilyen esetben a tudatalatti arra a következtetésre juthat, hogy az adott cselekedet, illetve gondolat miatt büntetés jár. Nagyon sok jel utal arra, hogy éppen a legkedvesebb, legbarátságosabb emberek hajlamosak a büntudatra és az önbüntetésre. Túlfejtett lelkiismerettel vannak megáldva, s a büntetés aztán bármi apró, jelentéktelen dolog lehet.

Gyakran a pszichopaták követik el a legsúlyosabb bűncselekményeket, s látszólag minden lelkiismeret-furdalás nélkül, míg más bűnözőknél erős büntudat jelentkezhet. Kétségtelen, hogy sokukat csak azért lehet elkapni, mert öntudatlan kényszert éreznek arra, hogy elfogják és megbüntessék őket, olyasmit tesznek hát, ami elárulja őket, és letartóztatásukhoz vezet.

A neurotikusok a mazochizmusra való hajlamot az önmegsemmisítésig fokozhatják. Dr. Karl Menninger pszichiá-

ter részletesen tárgyalja ezt a jelenséget *Man Against Himself* című könyvében (Harcourt Brace, New York). Az önbüntetés extrém formái időnként valóban öngyilkossághoz vagy halálos pszichoszomatikus betegségekhez vezetnek.

A mazochizmus gyakran játszik szerepet a pszichoszomatikus betegségek kialakulásában, s ezek gyógyítása csak akkor lehetséges, ha a büntudat okát kiderítjük. A kezelés célja ilyen esetben az, hogy a tudatalattit meggyőzzük ar-

ról, hogy nincs már szükség büntetésre. Sok esetben az iszákosságot éppen ilyen tudatalatti önpusztítási vágy okozza.

E beteges fájdalomvágy következményeként az illetőt gyakran éri baleset, vagy gyakran kerül a sebész kése alá. Egy tapasztalt orvos nyomban mazochizmusra kezd gyanakodni, ha azt látja a kórlapon, hogy a beteg több műtéten esett át. A lelki fájdalom utáni vágy nemritkán fájdalmas pszichoszomatikus betegségeket okozhat.

Sokszor előfordul, hogy azzal keresi fel a fogorvosát a páciens, akinek több fogát kihúzták már, hogy újabb fogától akar megszabadulni. Lehet, hogy ilyenkor az összes maradék fogát ki akarja húztatni, még ha egészségesek is, csakhogy - mint állítja - végre nyugta legyen. Valójában azonban fájdalmat akar érezni, s minden bizonnyal az ő kórlapja is több műtétről árulkodna.

Az egyik betegem - nevezzük őt Helennek, mert természetesen senkit sem említünk a saját nevén - gyönyörű, harmincas éveiben járó, súlyosan mazochista hölgy volt, aki egy semmirekellőhöz ment férjhez, mert úgy hitte, jobbat nem érdemel. Teste tele volt sebekkel és kék-zöld foltokkal, és folyton fájt valamije, mert hol elesett, hol beverte magát valamibe, hol valami más módon okozott kárt magában.

Helen elmesélte, hogy gyerekkorában, ameddig csak vissza tud emlékezni, szadista anyja mindennap megverte,

s ő anyjától való félelmében szófogadó, engedelmes kislány volt. Amikor 16 éves lett és veréssel már nem lehetett büntetni, anyja más módot talált gyöttrésére.

Ezeknek az élményeknek a hatása alatt a kislányban öntudatlanul az a meggyőződés alakult ki, hogy ő szörnyen galád valaki lehet, ha az anyja így bánik vele. S miután ezt az önmagáról kialakított képet elfogadta, elkerülvén ott-honról, büntetni kezdte magát. A kislány tudatalattija ezzel átvette a büntető szerepét.

élmények

Pszichoszomatikus betegségek és egyéb zavarok kialakulásánál gyakran játszanak szerepet különféle korábbi élmények. Büntudatnak és szuggesztióknak ugyanaz a kiváltó oka, az elutasító gondolatok ugyancsak a múltban gyökeresnek, s a pszichoterápia fontos része, hogy ezeket az epizódokat felszínre hozza.

Különösen a traumatikus, sokkoló élmények játszanak fontos szerepet. Ilyen lehet például valamely szeretett lény halála: Éppen mert ezek kellemetlen élmények, gyakran elfojtjuk őket. Az eredeti ok felderítésével megszabadítjuk magunkat annak hatásaitól.

A dadogás is visszavezethető valamely traumatikus élményre, bár más okai is lehetnek. John B. húszas évei közepén járt, és hároméves kora óta erősen dadogott. Hip-

nózisban az ujjtechnika segítségével kiderült, hogy ekkor szörnyű élményben volt része, korábban folyékonyan beszélt.

Jonh rajongva szerette a szomszédék kutyáját, gyakran eljátszott vele. Egy nap tűz ütött ki a szomszédék házában, szirénázva érkeztek a tűzoltók. Összeszaladt a környék, nagy volt a felfordulás. Édesanyja Johnt is kivitte a ház elé, hogy nézze, amint elborítja a tűz a házat. Miközben ott nézelődtek, a kiskutya felugrott az egyik ablakpárkányra, ahonnan jól lehetett őt látni. Rászakadt az égő függöny és lángot kapott a kutyus bundája is. Ott a szemük láttára égett el elevenen. John szívszaggatóan felsikoltott, zokogásban tört ki, s attól kezdve dadogott. Miután a trauma által kiváltott izgalmi állapotot újra átélte és tudatosította, enyhült a szenvedése, és hamarosan újra folyékonyan beszélt.

A legtöbb dadogónak, aki sajátos módon kiváló hipnotikus alany is, az a tapasztalata, hogy hipnózisban kifogástalanul beszél, ám felébredvén újra dadogni kezd.

Az öngyógyításnál vizsgáljuk meg alaposan a fent említett hétféle okot. Ideomotorikus válaszok segítségével meg tudhatjuk, éppen melyekjátszanak szerepet és melyeket lehet biztonsággal kizárni. Ez a hét kulcs megnyitja ön előtt az egészség és a boldogság kapuját.

ÖSSZEFOGLALÁS

Ebben a fejezetben a pszichoszomatikus betegségek és egyéb pszichés zavarok okairól a Freud és Pavlov által felállított elméleteket tárgyaltuk. Mindkét elmélet bizonyos értelemben helytálló, és az említett betegségek kezelésénél jó, ha együttesen alkalmazzuk őket. Megtanultuk, hogyan alkalmazhatjuk a szugesztiót a terápiában, s megbizonyosodhattunk afelől, hogy va lamely szimptóma szugesztióval történő eltávolítása semmi veszéllyel nem jár.

Gondolja át még egyszer, mi az a hét kulcs, amely önt szenve déseitől megszabadítja. Ezek azok a rejtett okok, amelyek az ideomotorikus kérdezés technikájával lokalizálhatóak és felszínre hozhatóak. Mihelyt ön tudatosítja magában az okokat, hama

rosan megszűnnek a panaszai. Lehetséges, hogy csak egy

faktor

játszik szerepet a betegség kialakulásában, de előfordulhat, hogy

egyszerre több, sőt akár mind a hét is oka lehet

valamely szimp

tómának.

A hét kulcs a következő: belső konfliktus, motiváció, valamely

szuggesztió hatása, szervbeszéd, azonosulás,

önbüntetés,

vala-

mint a korábbi élmények hatása. Az öngyógyításnál ki

kell

de-

ríteni, hogy ezek közül éppen melyikről van szó.

* * *

7. FEJEZET

Beteg lélek, beteg test

Az érzelmi zavaroknak különféle megnyilvánulási formáik lehetnek, s nem könnyű megállapítani, miért éppen az adott formában jelentkeznek. Szinte mindenkinek vannak

olyan jellemvonásai és gondolkodásmódbeli szokásai, melyek alkalmanként kifejezetten károsak. Senki nem vallja be szívesen magának, hogy neurotikus, de valamennyien fel tudjuk mutatni a neurotikus tünetek egyikét-másikát. Ez egyszerűen része az emberi természetnek, nincs ember, aki tökéletesen kiegyensúlyozott lenne, akinek soha ne lett volna semmiféle pszichoszomatikus betegsége. Még a náthának is lehet pszichés alapja, miként sok balesetben is fontos szerepet játszik a tudatalatti. Még egy egyszerű ígéret motivációja is lehet tudatalatti.

A legsúlyosabb lelki betegség a pszichózis, de még a neurózis is ölthet olyan súlyos formát, hogy a páciens képtelen normális életet élni. Könyvünkben nem foglalkozunk sem a pszichózissal, sem pedig a súlyos neurotikus esetekkel, mert ezek gyógyításához pszichoterapeutára van szükség.

Amikor az öngyógyítást nem javasoljuk

Az öngyógyítást bizonyos esetekben nem javasoljuk, bár általában teljesen veszélytelenül alkalmazható, és jó eredményeket lehet elérni vele. Az elmebeteget azonban mindenképpen pszichiáternek kell kezelnie, esetleg intézetben, bár ez a betegség súlyosságától függ. Lehet, hogy az illető nincs is tudatában annak, milyen állapotban van, már csak ezért sem valószínű, hogy kezelni tudja magát. Sokan

vannak, akik erős érzelmi felindultság állapotában úgy gondolják, hogy az örület határán állnak, holott valójában igen messze vannak tőle. Ha valaki erősen ingerlékeny jobb, ha nem próbálkozik öngyógyítással.

Az olyan súlyos neurózis esetében sem lehet sikeres az öngyógyítás, amely a pácienszt képtelenné teszi a normális életvitelre. A gyógyítás eredményessége attól függ, milyen súlyos a betegség. A neurózis egyik formája az ideg-össze-roppanás, melynek kezelését feltétlenül terapeutára kel bízni. Ha ön erősen szorongásos vagy gyakran annyira depressziós, hogy már az öngyilkosság gondolatával ját szik, feltétlenül forduljon szakemberhez. A szexuális zava rok extrém formái, mint például a homoszexualitás, aligha kezelhetők pszichoterapeuta értő segítségével nélkül.

A valódi neurózisnak különféle megjelenési formái van nak: szorongás (alighanem ez a legelterjedtebb forma), fó-bia, rögeszme, kényszergondolat és -cselekvés, hisztéria, szélsőséges személyiségzavar. Néha elég nehéz megállapí-tani, vajon kifejlett neurózisról vagy csak neurotikus vo-násról van-e szó. Enyhe fóbiák gyakran "konverziós szimp-tómaként" jelentkeznek, s mint ilyenek, a hisztériához sorolhatnak, ha azonban súlyos az állapot, neurózisként kezelik őket. Időnként az alkoholizmust, a kábítószer-füg-gőséget és a szexuális zavarok egy részét is a neurózishoz sorolják.

Az öngyógyítás akkor a legegyszerűbb és legeredménye-

sebb, ha lelki beállítottságunkon, jellemvonásainkon vagy gondolkodásmódunkon kell változtatnunk. Ezek ugyan pszichoszomatikus betegségek kialakulásához vezethetnek, kijavításuk megkönnyebbülést, gyógyulást hozhat. Az öngyógyítás, hacsak nem a fent említett esetekben alkalmazzuk, szinte teljesen veszélytelen. Néha nem árt az óvatosság, ám az egyszerű elővigyázatossági rendszabályok betartásával - erről a későbbiekben még bővebben lesz szó - minden baj elkerülhető.

test és fáradtság

Bizonyos érzelmek és gondolkodásmódok az emocionális zavarok minden formájánál megjelennek. Ilyen például a szorongás, amelyet úgy lehetne jellemezni, mint minden konkrét ok nélküli félelmet és a fáradtságérzetet. A legtöbb pszichés zavarokkal küszködő ember fáradtságról és gyengeségről panaszkodik: reggel fáradtan ébred, pedig végigaludta az éjszakát. Valójában kétféle fáradtság van: a fizikai megerőltetés következtében fellépő, valamint a lelki fáradtság, melynek okát ugyan még nem vizsgálták meg elég alaposan, ám az általános nézet szerint a túlterheltség és a megoldatlan problémák válthatják ki.

Negativizmus

A lelki zavarok és neurotikus tünetek szoros összefüggésben állnak a negatív lelki beállítottsággal, melyben a "tudom" helyett örökké a "nem tudom" áll. Ez valójában annyit jelent, hogy "nem akarom". A reménytelenség és a tehetetlenség érzése lesz úrrá a páciensen. Azzal, hogy az élettől a legrosszabbakat várja, nagy valószínűséggel elő is hívja a kellemetlenségeket, hiszen ebben az esetben egyfajta negatív szuggesztióról van szó, és a tudatalatti az illető számára keserves következményekkel járó viselkedésmódot fog szorgalmazni.

Kisebbrendűségi érzés

Szinte nincs ember, akinél ne lenne tetten érhető a kisebbrendűségi érzés és a bizonytalanság. Előfordulhat, hogy az arrogáns és látszólag szerfelett magabiztos ember viselkedése sem más, mint a kisebbrendűségi érzések leplezésére tett, nem tudatos kísérlet. Hasonló ez a verekedős gyerek esetéhez, aki ezzel csupán gyávaóságát akarja leplezni.

A gazdag emberek nagy részében annyira elhatalmasodott a bizonytalanságérzet, hogy egész életükben csak a vagyonfelhalmozásra tudtak koncentrálni. Egymillió dollár éppen elég anyagi biztonságot nyújtana bárkinek, mégis újabb és újabb milliók megszerzésére törekszenek. Minden bizonnyal valamennyi milliárdos jól fejlett bizonyta-

lanságérzettel rendelkezik, amely arra készíti őt, hogy vagyonát tovább gyarapítsa.

Az érzelmi zavarokban szenvedők nehezen tudnak koncentrálni, olvasás vagy tanulás közben gondolataik ide-oda ugrálnak, és soha nem tudják magukat teljesen annak szentelni, amit éppen csinálnak. Ennek a nagyfokú koncentrációhiánynak azonban az a sajnálatos következménye, hogy az illető személy az olvasottakat nem tudja tökéletesen befogadni, és később nem tudja emlékezetébe idézni. Mindez megnehezíti a tanulást, és csökkenti a munkaképességet.

A bizonytalanság másik tüneteként az illető személy utálja, ha döntenie kell. Attól tartván, hogy helytelenül határoz, megpróbálja elodáztatni a döntést. Belejátszik ebbe a sikertelenségtől való félelem is. Ha semmire nem vállalkozom, nem is tudok felsülni. Csakhogy erőfeszítés nélkül siker sem születik. A "megpróbálom" szóban már benne van a sikertelenség lehetősége is. Ha azt mondom: "Megpróbálom megcsinálni", akkor felsejlik a gondolat, hogy esetleg nem járok sikerrel.

Éretlenség

Ez az ugyancsak gyakori jelenség számtalan neurotikus viselkedésmód és gondolkodási szokás előidézője. Az éretlen ember nem tud felnőtt módon szembenézni a

problémákkal. Igaz, bizonyos mértékben valamennyien éretlenek vagyunk, tehát ezen a területen is az éretlenség mértéke határozza meg, hogy normális avagy abnormális esetről van-e szó.

Az érzelmi zavarokkal küszködő vagy gyakori pszichoszomatikus betegségekben szenvedő személyek előbb-utóbb valószínűleg erősen énközpontúvá válnak. Gondolataik folyton az állapotuk körül forognak, és kizárólag csak magukkal foglalkoznak. Természetes, hogy bizonyos mértékig minden ember fontos önmaga számára, ám az ilyen beteges formában az illető már csak csupa nagybetűvel írt ÉN. Ez azonban nem azt jelenti, hogy egoista, mert ha közben véletlenül másra is tud gondolni, még akár nagyvonalú tettekre is ragadtathatja magát. Általában azonban leginkább önmagával foglalkozik.

A 142. oldalon talál egy egyenleget, amelyben aktívumnak vagy passzívumnak számító jellemvonások szerepelnek. Az öngyógyítás fontos része, hogy a passzívumot aktívummá alakítsa. Ha összeveti őket egymással és látja, hogy jó tulajdonságai és képességei többségben vannak, jobb véleményt fog kialakítani önmagáról, és le fogja fogja győzni kisebbségi érzéseit.

Pszichoszomatikus betegségek

Ezeknél a betegségeknél az öngyógyítás sikere a páciens

személyiségétől és betegsége súlyosságától függ. A gyógyszerek könnyíthetnek az illető állapotán, és általában javallott az orvosi kezelés akkor is, ha ezzel egyidejűleg az öngyógyítás módszerét is alkalmazza. Ha pszichológushoz vagy pszichiáterhez jár kezelésre, csak akkor folyamodjék az öngyógyításhoz, ha az illető kezelőorvos ebbe beleegyezik.

Voltaképpen milyen is a pszichoszomatikus betegség?

Dr. A. J. Winter *Selbstüberwindung von Krankheit und Angst* (A betegség és a félelem önerőből való legyőzése, Ariston Verlag, Genf) című könyvében remek definíciót ad:

Azokat a betegségeket nevezzük pszichoszomatikusoknak, melyek a következő ismérvekkel rendelkeznek:

Nem annyira organikus, mint inkább funkcionális zavarról van szó, bár a későbbiekben organikus elváltozások is jelentkezhetnek.

Inadekvát inger váltja ki a zavart.

A reakciónak semmi köze az ingerhez.

Valamely korábbi, többnyire fájdalmas élmény az alapja.

Kötött gondolatkapcsolaton alapul - egy bizonyos inger csaknem mindig ugyanazt a reakciót váltja ki.

Az időbeli és testi jelen tudatossága hiányzik. A páciens mintha egy korábbi élmény miatt figyelmen kívül hagyná a jelenlegi szituációt.

Az ilyen betegségeket alighanem problematikus helyzetek és szavak keltik életre, nem pedig valódi sérülések.

Sokan tisztában vagyunk vele, hogy a betegségeknek lehetnek lelki okai, mégis szívesebben hisszük, hogy ez csak másokra vonatkozik, ránk nem. Ha azt mondja nekünk az orvos, hogy betegségünk pszichoszomatikus természetű, mindaddig elfogadhatatlannak tartjuk ezt a gondolatot, míg egy másik orvos meg nem erősíti. Sajnos azok az orvosok, akik nem jártasak a pszichoszomatikában (a test-lélek kapcsolat tudományában), az ilyen beteget nem tudják eredményesen kezelni, s azzal a megjegyzéssel bocsátják el, hogy: "Az egésztest csak beképzeli magát." A betegség pszichés alapú ugyan, de szó sincs beképzelésről, a fájdalom éppoly keserves lehet, mint bármely organikus betegségnél.

A hozzám küldött betegek gyakran csodálkoznak: "Nem tudom, miért javasolta dr. Schmid, hogy forduljak önhöz, hiszen ön pszichológus, az én fejfájásom (vagy asztmám, vagy egyéb panaszom) pedig fizikai állapot."

Elmagyarázom neki, miként hatnak ránk az érzéseink és a tudatalattink, s az ingamódszer használatának jelentőségére is kitérek. Ezután felteszem a következő kérdést:

"Van-e valamilyen emocionális vagy pszichológiai oka az ön fejfájásának?" Ha valóban pszichoszomatikus jelenségről van szó, az inga válasza kivétel nélkül igenlő lesz, s ez meggyőzi a pácienszt, hiszen nem én mondtam neki, ha-

nem ő - az ő tudatalattija mondta nekem. Amint ezzel a gondolattal megbarátkozott, már meg is tette az első lépést a gyógyulás felé.

Minthogy az olvasók nagy része nem ismeri az orvosok által pszichoszomatikusnak tartott betegségeket, felsorolunk közülük néhányat. Ha az összeset fel akarnánk sorolni, egy teljes orvosi szótárt kellene kiadnunk. Bizonyos eseteknél, mint például az allergia vagy az arthritis, csupán korlátozott ismeretekkel rendelkezünk, s így tiszta képet nem tudunk alkotni magunknak. Ezeknek organikus okai is lehetségesek, általában azonban lélektani eredetűek.

A következő betegségeket általában pszichoszomatikusnak tartják:

Légutak: allergia, melléküreg-gyulladás, szénanátha, közhőnséges nátha, bronchitis, asztma, emfizéma (tüdőtágulat), tüdőtuberkulózis.

Bőr: ekcéma, csalánkiütés és sok más bőrpanasz, amelyeket allergiának is szoktak nevezni.

Emésztés: hízás, szorulás, vastagbélgyulladás, hasmenés, gyomorfekély, hányás, gyomorpanaszok, étvágytalanság, aranyér, epehólyag-gyulladás.

Érrendszer: magas vérnyomás, szívbetegségek, hirtelen ideges szívdobogás, Reynaud-kór (a szövetek rossz vérellátása, (különösen a végtagokon), Buerger-kór (a kis artériák fokozatosan terjedő elzáródása, (főképp a lábon és a

lábfejen).

Húgyvezeték: ágybavizelés, ideges vizelési inger, posztoperatív vizeletelzáródás és hasonlók.

Idegrendszer és mirigyek: tic, trigeminus neuralgia, migrén, kábítószer-függőség, alkoholizmus, az epilepszia némely formája, Parkinson-kór, szklerózis multiplex, miaszténia (izomgyengeség), cukorbetegség, golyva, hipoglikémia (a vér cukortartalmának drasztikus csökkenése).

Nemi szervek: férfiaknál - impotencia, korai magömlés, sterilitás. Nőknél - menstruációs zavarok, görcsök, terméketlenség, frigiditás, fehér folyás, hüvelygyulladás, dyspareunia (közösülés alatti fájdalom).

A túlterheltség és az idegfeszültség oly mértékben csökkentheti a szervezet ellenálló képességét, hogy mindenféle fertőzéssel szemben védtelenné válik, ilyen értelemben tehát minden betegség pszichés alapúnak tekinthető.

ÖSSZEFOGLALÁS

Nem foglalkoztunk a nagyon komoly pszichés betegségekkel, a neurózisokkal és az elmebetegségekkel, mert ilyen eseteknél kevés sikerrel alkalmazható az öngyógyítás, a páciens vagy pszichi-

áter, vagy pszichológus segítségére szorul.

Egyvalamit nem árt alaposan megfontolni: aki tudatában van

erős érzelmi indulatainak és tudja, hogy bizonyos cselekedetei

kényszeresek és értelmetlenek, felteheti magának a kérdést: ál-

lapota vajon nem pszichotikus-e, más szóval nem elmebeteg-e?

Az ettől való félelem még nagyobb méretű szorongást és még

nagyobb indulatokat válthat ki. Nagy valószínűséggel aggodalma

indokolatlan, bár akad egy-két elmebeteg, aki tudatában van ál-

lapotának. Ha valakinek ez komoly problémát okoz, okvetlenül

forduljon pszichiáterhez.

Szorongás, fáradtságérzet, negativizmus, kisebbségér-

zet, aggodalom, koncentrációképtelenség, döntésképtelenség,

éretlenség és énközpontúság - ezek az érzelmi zavarok legálta-

lánosabb tünetei. Neurotikus szimptomákról van szó, nem pedig

kifejlett neurózisról, de ezek felléphetnek a valódi neurózis kí-
sérőjelenségeiként is. Vannak természetesen egyéb
neurotikus
vonások is, amelyekre más összefüggésben még kitérünk.
Felsoroltuk a legáltalánosabb pszichoszomatikus betegsége-
ket. Hasznára válnak ezek az ismeretek, ha valamelyik
tünetben
a sajátjára ismert. Szükséges lehet az orvosi kezelés, de nem
árt,
ha pszichológustól is tanácsot kér.
* * *

8. FEJEZET

A pozitív gondolkodás és az egészség ellazulás jelentősége

Szinte minden ember viselkedés- és gondolkodásmódján
akad valami javítanivaló, bizonyára az önén is. Mostani
szokásai bizonyos érzelmek, feltételes reflexek, valamint
neveltetése következményeként alakultak ki. A most kö-
vetkező fejezetben tárgyalt esetek egy része talán nem vo-
natkozik önre, mások viszont nagy valószínűséggel igen.
Az ismertetett módszerek segítségével minden kijavítható,
s ön boldogabb és sikeresebb lehet.

Negatív-e az ön gondolkodásmódja?

A kiegyensúlyozott emberek általában hajlamosak a pozitív gondolkodásra, és pontos képet alkotnak önmagukról. Azzal is tisztában vannak, mely képességek hiányoznak belőlük, és olyan célokat tűznek maguk elé, melyek eléréséhez elegendő tehetséggel rendelkeznek. Még ha híjával volnának is valamely képességnek, ettől nem keserednek el. Optimisták, célokat tűznek maguk elé, és hisznek abban, hogy el is érik. Általában sikerül is nekik. A pozitív gondolkodásnak köszönhetően tudatalattijuk olyan cselekedetekre és teljesítményekre ösztönzi őket, amelyek megfelelő sikereket és jó egészséget garantálnak. Ha nem úgy mennek a dolgok, ahogy elképzelték, nem izgatják fel magukat, neurotikus tüneteik szinte egyáltalán nincsenek. A negatív gondolkodásnak épp ellenkező hatása van: elégedetlenséget, szorongást, gondokat, csalódottságot és gyűlölködést szül. Ezeket az indulatokat belső konfliktusok váltják ki, ezért a negatív gondolkodású egyén hajlamosabb a pszichés megbetegedésekre. Nem szívesen néz szembe a valósággal, nem mer célokat tűzni maga elé, mert nem hisz a sikerben, ezért aztán alig is ér el sikereket. Kisebrendűségi érzése súlyos koloncként akadályozza az előrejutásban. A tudatalattija által irányított viselkedésmódja valószínűleg minden próbálkozását kudarcba fullasztja.

Számos könyv foglalkozik a pozitív gondolkodás jelen-

tőségével. A mélyen vallásos embereknek dr. Joseph Murphy Tudatalattid csodálatos hatalma című (magyarul is megjelent) könyvét ajánlom, amelyben a szerző azt vallja, hogy imádsággal és az isteni segítségbe vetett szilárd hittel a kívánt cél elérhető. Más könyvek is alapvető fontosságúnak tartják a meggyőződést.

U. S. Andersen metafizikai módszert ajánl, amely néhány keleti filozófiával mutat rokonságot (The Secret of Secrets, Nelson, New York). Az általajavasolt utak és módok hasznunkra lehetnek.

Napoleon Hill szakszerű, közérthető stílusban megírt műveiből ("Hogyan érijünk el sikereket a pozitív gondolkodás segítségével" vagy "Tűnődj el és légy gazdag" - sajnos ezek magyarul nem jelentek meg) megtudhatjuk, miként lehet rávenni a tudatalattinkat arra, hogy céljaink elérésére nógasson bennünket. Az általa javasolt módszerek rendkívül praktikusak és sikert ígérőek, akárcsak a többi szerző által ajánlott technikák. Minthogy annyi sok könyv foglalkozik a pozitív gondolkodással és azokkal az eljárásokkal, amelyekkel elsajátítható, ezért itt nem térnék ki rá bővebben. Mindenki számára hasznos lehet, ha ezek közül bármelyiket is elolvassa, és a benne javasolt úton elindul. A pozitív gondolkodás titka a szilárd hit. Bár kétségkívül nem lehetetlen, de nem is egyszerű megváltoztatni a negatív gondolkodásmódot. Senkitől sem várható el, hogy minden pillanatban pozitívan gondolkodjék, ám magát ezt

a gondolkodásmódot el lehet sajátítani. Nem varázsvesszőről van szó, amely egy csapásra megszabadít bennünket minden problémánktól; szilárd elhatározás, türelem és sok gyakorlás kell hozzá. Előfordulhat, hogy csak hosszabb idő múlva jelentkeznek az első eredmények, s a csüggedés csak lassítja a folyamatot.

A pozitív gondolkodás nagy segítséget jelent, ha az ember jellemvonásain vagy lelki beállítottságán akar változtatni, ha sikerre és boldogságra vagy fájdalmai enyhülésére vágyik. Minden orvos tudja, hogy a betegség kiemenetelét illetően döntő fontosságú a páciens lelki beállítottsága. Amennyiben a beteg pesszimista, és már minden reményt feladott, hogy valaha is meggyógyuljon, vagy semmi élni akarás sincs benne, akkor nagy valószínűséggel meg is fog halni. Az a súlyos beteg viszont, akiben erős az élni akarás és hisz a gyógyulásában, valószínűleg meg is fog gyógyulni.

A félelem hatásmechanizmusa

A pesszimizmus esetében feltételes reflexszel van dolgunk. Szorongásaink korábbi környezeti befolyások eredményeként alakultak ki, s a negatív gondolkodásnak ebben nagy szerepe volt. Olyan érzelmi indulatokról van szó, mint a félelem, az aggodalmaskodás, a csalódottság, az ellenséges-

ség és a büntudat - s valamennyinek kísérőtünete az ideg-feszültség.

Azt tudjuk, ha valamely tárgytól vagy helyzettől félünk, s talán meg is tudjuk mondani, hogy miért, ám a főbiák (beteges félelmek) okai többnyire ismeretlenek. A legelterjedtebb félelem a halálfélelem, amely gyakran még a mélyen vallásos embereket is meggyötri, akik pedig hisznek a halál utáni életben. Ez talán azzal magyarázható, hogy némely vallás a kelleténél erősebben hangsúlyozza a poklot és a tisztítótüzet, megfélemlítéssel akarván az embereket jó útra téríteni.

A halálfélelem kialakulásában a környezet is szerepet játszhat, például valamely szeretett lény fájdalmas elvesztése folytán. Az esetek többségében nem is annyira magától a haláltól félünk, mint inkább a fájdalomtól, amelyek az elmúlással járhatnak.

A betegségtől való félelem kialakulásában is bizonyos mértékben szerepet játszik a környezet. Életünk során vagy magunk is átesünk különféle gyermekbetegségeken, vagy szemlélői leszünk másokéinak, márpedig senki sem betegeskedik szívesen, legalábbis tudatosan nem. Félelünk a betegségtől vonatkozhat mind a saját, mind pedig mások betegségére, s hogy milyen sokakat érint ez a félelem, arra bizonyíték a betegségmegelőzéshez felhasznált, milliós értékű gyógyszer- vagy gyógykúra.

Igen nagy tömegeket érint és teljesen természetes az

anyagi összeomlástól való félelem. Nem könnyű előteremteni a mindennapi megélhetéshez szükséges pénzt, valódi anyagi biztonságot pedig különösen nehéz elérni, s ha nem sikerül, állandósul a félelem és a szorongás.

Bizonytalanságot nemcsak a pénzhiány okozhat, hanem az emberi kapcsolatok alakulása is. Az egyik legerősebb tudatalatti készletésünk embertársaink szeretetének megnyerése. Ha valakinek gyerekkorában sok visszautasításban volt része, ez a szeretetigény egyre erősebb lesz, s akár neurotikus tüneteket is okozhat. A pesszimista eleve azt várja, hogy megvetik, lenézik, s az ettől való erős félelme miatt képtelenné válhat arra, hogy szeretetet adjon vagy elfogadjon, hiszen eleve biztos benne, hogy a végén úgysis ő húzza a rövidebbet.

A szorongás a félelem különleges, felettébb kellemetlen megjelenési formája. Többnyire arról a bizonytalan érzésről van szó, hogy hamarosan valami nemkívánatos dolog fog történni velünk. Minthogy ennek a félelemnek az oka a tudatalattiban rejtőzik, a szorongásos ember rendszerint nincs is tisztában vele. A neurózis egyik legelterjedtebb formáját szorongásos neurózisnak nevezik, amely súlyosabb esetben rohamszerű, páni félelemként jelentkezhet. Ha a szorongásnak nincs felismerhető oka, akkor "feltételes szorongásnak" nevezzük. Abból a félelemből táplálkozik, hogy valami megnevezhetetlen szörnyűség fog történni, s ez Damoklész kardjaként lebeg az ember felett. Min-

den sikertelenség és minden kellemetlen élmény alátámasztja ezt a félelmet és megerősíti azt a meggyőződést, hogy még több sorscsapás várható. A bajvárásnak ez a formája feltételes reflexként alakul ki. A kiegyensúlyozott emberek a sikertelenséget nem veszik túl komolyan, megárántják a vállukat, és végzik tovább a dolgukat, még ha nincsenek is elragadtatva tőle.

A szorongásos beteg azonban képtelen szabadulni félelmeitől, meg van győződve róla, hogy teljesen tehetetlen velük szemben, ennek következtében reménytelenség lesz úrrá rajta, ami pedig csak növeli szorongását, ideges feszültsége krónikussá válik. Ha képzelt balsorsát maga mögött hagyhatná, hamarosan félelmeitől is megszabadulna, ám amíg ez nem sikerül neki, a szorongásos állapot tovább tart.

Ellenségeskedés és harag

Ezek rokon érzések, s ha nem túlzottak vagy nem tartanak túl sokáig, teljesen helyénvalóak. Nem volnánk emberek, ha időnként nem haragudnánk akár magunkra, akár a sorsra. Indulatainkon azonban tudnunk kell uralkodni. Nem csaphatunk mindig oda, ha valakire dühösesek vagyunk, mert ezzel elég sok kellemetlenséget okoznánk magunknak - különösen ha az illető erősebb nálunk. Sokan rossznak tartják ezeket az indulatokat, s erős

bűntudat alakul ki bennük, ha meglétüket önmagukban is felfedezik. Ez a bűntudat aztán tudatalatti önbüntetési kényszert alakíthat ki. Minthogy az érintett személyek elítélik ezeket az indulatokat, megjelenésük pillanatában nyomban el is fojtják őket. Az elfojtásnak lehet más oka is: az illető fél, hogy haragjában elveszti önuralmát, s ennek beláthatatlan következményei lesznek. A bűntudat és az elfojtás tehát szövetségre lép, és ez olyan kellemetlen jelenségek előidézője lehet, mint például a migrén vagy egyéb fájdalmas tünetek.

Ha azonban a haragot és a gyűlöletet valamely ingerrel adott teljesen természetes érzelmi reakcióként fogjuk fel, nincs is szükség az elfojtásra. Ha az ember elraktározza az indulatait, azzal még nem vezette le, az indulat továbbra is megmarad és a tudatalattiban fortyog. Legjobb, ha ezeket az indulatokat tudomásul vesszük, és valamilyen elfogadható módon levezetjük. Túlságosan gyakran vetítjük ki elfojtott gyűlöletünket valaki másra, aki többnyire teljesen ártatlan. A gyűlölet ingerültséggé változik, ami pokollá teheti a közvetlen környezet életét.

Ha már egyszer úrrá lett valaki a haragján, akkor akár annak okairól is tud beszélni, mégpedig vita, veszekedés, ellenségeskedés nélkül. Ha nyugodtan végig tudja gondolni, mi váltotta ki a gyűlöletet, már semlegesítette is az indulatot.

Ezeknek az érzéseknek a levezetésére a testmozgás is

segítséget ad. Micsoda megkönnyebbülést jelent ilyenkor például keményen megütni a teniszlabdát!

Amikor ilyesféle sportot űzünk, többnyire valamely látens gyűlölet- vagy haragérzetet győzünk le, és milyen nagyszerűen érezzük utána magunkat! A legkülönfélébb testmozgások, legyen az favágás, kerti munka, gimnasztika vagy bármi, alkalmasak arra, hogy a látens vagy hirtelen fellobbanó haragot levezessék. A focirajongó rejtett gyűlöletétől szabadul meg, amikor azt ordítja, hogy: "Le a bíróval!", vagy valamelyik játékost átkozza.

Pszichológiai törvény, hogy az erősebb indulat kioltja a gyengébbet. Ekképpen lehetséges, hogy a harag legyűrheti a félelmet, s akit felbosszantottak, nekiesik annak, aki őt megijesztette. µm ha a félelem nagyobb, mint a harag, akkor az illető visszavonul és nem támad. Egyébként egyáltalán nem könnyű olyan érzést felkelteni, amely felülmúlja a dühöt. Az egyéb ellenséges érzéseket könnyebb lerázni, mert azok nem járnak együtt olyan erős indulattal, mint a harag. µm ha mondjuk egy férfi dühös a feleségére, de képes uralkodni a haragján, s gyalázkodás helyett mosolyogva megöleli és megcsókolja az asszonyt, akkor a dühe is nyomban elpárolog. Ögy van ez a nőnél is - feltéve, ha nem legyőzhetetlenül erőteljes a harag.

Az alábbi technika segítségével úrrá lehet dühödte indulatain. Mindenekelőtt gondoljon arra: "Na és akkor mi van? Az egésznek semmi jelentősége!" Egy kis gyakorlás-

sal ezek a gondolatok megülnek a tudatalattiban, az indulatok elcsitulnak, s nem okoznak kárt. Ha ön megbántva érzi magát, csalódott vagy valami kihozta a sodrából, jó hasznára lesznek ezek a mondatok elvesztett egyensúlya visszaszerzésében. Minden le fog peregni magáról, s nem fogja nyugtalanítani semmi. Jó hasznát veszi ennek a módszernek, valahányszor felingerlik, de alkalmazását természetesen nem szabad túlzásba vinni, mert könnyen közönyössé válhat az ember.

Csalódás

Az élet számolatlanul nyújtja a csalódásokat, különböző változatait a szülői tiltásoknak köszönhetően már gyerekkorban megtapasztalhatjuk. A "nem teheted, nem szabad" s más efféle tiltásokkal már zsenge gyermekéveinkben találkozunk. A társadalom felől érkező "Nem szabad!"-nak az emberi "Akarom!" feszül. A szülői és társadalmi tiltások szükségesek ugyan, de megghiúsítják elképzeléseinket, és meghasonláshoz vezetnek.

A későbbiekben is előfordul, hogy vágyainkat nem tudjuk megvalósítani, ami újabb csalódásokat okoz. Ezek természetes és normális érzések, veszélyessé csak akkor válnak, ha állandósulnak. A "na és akkor mi van?" típusú mondatok igen alkalmasak arra, hogy csalódottságunkat levezessük, és megbékéljünk a helyzettel. Akik célokat

tűznek maguk elé, és hozzászoktak, hogy többnyire el is érik őket, kevésbé rendülnek meg egy-egy sikertelenségtől. A folyamatos sikertelenség azonban krónikus csalódottságot okozhat.

Ha alapvető életszükségleteinket ki tudjuk elégíteni, és ez nagyjából megelégedéssel tölt el bennünket, akkor könnyebben el tudjuk viselni a csalódásokat. Szükségünk van arra, hogy szeressenek, hogy szerető család vegyen körül bennünket, s hogy mi is szerethessünk. Önbecsülésre van szükségünk, arra, hogy megfelelő nézőpontból szemlélhessük magunkat, ahonnan megnyugtató képet mutatunk. A sikerhez elengedhetetlenül szükséges bizonyos mértékű önbizalom és önállóság. Célokot kell kitűznünk magunk elé, legyenek azok akár személyesek, akár gazdaságiak, s ha e téren sikereket érünk el, nem szenved csorbát sem a szellemi, sem a testi egészség.

Bűntudat

Mindenkinek megvannak a maga hibái és gyengéi, s egészen soha nem tudunk megfelelni saját ideálunknak. Senki sem tökéletes, mindegyikünkben ott lakik még az ősember, s ott vannak a társadalmi tabuk miatt elfojtott ösztönök és beállítottságok. Néha olyasmit teszünk, amit később megbánunk, vagy általunk rossznak tartott gondolatok foglalkoztatnak bennünket. Mindez az emberi termé-

szet része. Vágyainkat szerencsére fékezi a lelkiismeret, mert különben még szomorúbb képet nyújtana a világ. Csakhogy lehet az ember túlságosan lelkiismeretes is. Hibáinkból, rossznak ítélt cselekedeteinkből, gondolatainkból levonhatjuk magunk számára a tanulságot, s nem követjük el másodjára is ugyanazt, amit a lelkiismeretünk hibásnak tart, de fölösleges, sőt káros túl sokat és túl erős büntudattal foglalkozni a múlttal. A tartós szégyenérzet és a büntudat ugyanis önbüntetéshez és emocionális zavarokhoz vezethet. Miként a későbbiekben még bővebben kitérünk rá, a büntudat egyik fő forrása a szexualitás. A félelem és az ennek következtében fellépő pszichés megterhelés idegfeszültséghez vezet, ez az állapot pedig ideges szokásokban mutatkozik meg, például körömrágásban, nyugtalanságban, dohányzásban, mértéktelen alkoholfogyasztásban stb.

Aggodalmaskodás

A túlzott aggodalom is szerfelett kellemetlen feltételes reflex. Mindenkinnek vannak gondjai, s bizonyos esetekben, például ha szeretteink megbetegszenek, az aggodalom teljesen természetes dolog, ám a folytonos aggodalmaskodás már abnormális jelenség. Az ilyen borúlátók akkor is tele vannak aggodalommal, ha minden a legnagyobb rendben van, s ha az egyik gond megoldódott,

nyomban találunk maguknak másikat. Éjszaka is felriadnak álmukból, s alvás helyett vélt vagy valós problémáikon tűnődnek. Valószínűleg örömeiket lelik ebben, bár ezt soha be nem vallanák maguknak. Ilyen esetekben mazochista önbüntetéssel van dolgunk.

Az efféle krónikus aggodalmaskodásban alighanem az azonosulás is szerepet játszik. Ha valamelyik szülő hajlamos a túlzott aggódásra, akkor ezt a szokást átruházhatja a gyermekre, aki tudat alatt arra törekszik, hogy olyan legyen, mint az apja vagy az anyja. Az a tapasztalatom, hogy a nők hajlamosabbak a krónikus aggodalmaskodásra, mint a férfiak. Az azonosulás tárgya többnyire az anya, de lehet az apa vagy más rokon is.

A krónikus aggodalmaskodást legtöbbször a borúlátás hívja elő. A gondok idegfeszültséget okoznak, az idegfeszültség hajlamossá tesz a borúlátásra, s a kör bezárult. Különösen nehéz megszabadulni a krónikus aggodalmaskodástól, ha kialakulásában a büntetésigénynek is szerepe van. Az illetőnek tudatosítania kell magában, hogy egy másik személy viselkedésmódját utánozza, mert csak így tud kiszabadulni az azonosulás bilincseiből. Mihelyt gondterheltnak érzi magát, azonnal terelje gondolatait kellemeesebb dolgok felé. Knight Dunbar, a szokások kialakulásának kiemelkedő kutatója más módszert javasol, hangsúlyozván, hogy valamely szokás megszüntetésére irányuló erőszakos próbálkozás csak megerősíti azt a bizonyos szo-

kást (a jól ismert fordított hatás törvényének értelmében). Azt ajánlja, hogy a kívánt végeredményt mentálisan jelenítsük meg (ez is a szuggesztívó egy fajtája). Ha az ember valamely szokást érvényre jutása pillanatában kellőképpen eltúloz, később könnyebben meg tud szabadulni tőle.

Ezt az állítást a krónikus aggodalmaskodásra alkalmazva azt mondhatjuk, hogy minél feketébbre festi az illető a világot, s minél mélyebbre süllyed a gondokban, annál jobb. Közben ajánlatos a következő mondatot ismételtetni: "Minden erőmből azon kell lennem, hogy aggodalmaskodhassam; most éppen szörnyűségesen aggodom, mert hamarosan valami egészen borzasztó dolog fog történni!" Rövid időn belül az egész szituációt roppant nevetségesnek fogja tartani.

Gyakran hallani efféle ellenvetést: "Mindent megpróbálok, de egyszerűen képtelen vagyok gondtalanul élni." Ez negatív gondolat, ám amit az illető valójában mondani akar, az így hangzik: "Nem akarok gondtalanul élni." Ez a beállítottság bizonyos esetekben valamely leplezett félelemmel áll összefüggésben, vagy pedig büntetésigény kielégítésére szolgál.

Féltékenység és irigység

Rokon indulatok, mindkettő háttérében a kisebbségi érzés és a bizonytalanság áll. Aki a szerelem ajándékát higgad-

tan fogadja és bízik a szeretett társban, soha nem lesz féltékeny, kivéve, ha bizonyított hűtlenségről van szó. A féltékenységet, melynek többféle megjelenési formája van, a belső bizonytalanságérzet és az önmagunkkal való elégedetlenség táplálja. A valóban sikeres riválisra való féltékenység esetében az érzés a vetélytársra koncentrálódik, és akár jogos is lehet, mégis nagy hiba volna féltékenységünk tárgyának tudomására hozni érzéseinket. Az egyetlen, amit ilyenkor tenni lehet, hogy megpróbáljuk megemésztetni a dolgot. A "na és akkor mi van?"-technika alkalmazása a közönyösség védőpajzsát vonja a szenvedő köré.

A féltékenység azonban konkrét tárgy nélküli, homályos érzés is lehet, melynek hátterében a félelem rejlik. A féltékeny személy attól tart, hogy egyszer csak megjelenik valaki, és kiszorítja őt, vagy hogy már van is riválisa, csak még

nem tud róla. Nagy szerepet játszik ebben a féltékenység tárgya iránti bizalmatlanság. Ha a szerelemhez nem társul bizalom, soha nem hozhat megnyugvást, viszont annál több kellemetlenséget. Valószínűleg minden extrém féltékenység paranoid, miként annak a férfinak az esete is, aki hipnotizáltatta a feleségét, hogy megtudja, hűtlen volt-e hozzá.

Az irigység is a bizonytalanságérzetből fakad, abból, hogy az illető másoknál alábbvalónak tartja magát. Ez az

érzés mindenféle riválissal szemben feltámadhat, legyen az kolléga vagy valamely vágyott tárgy, tulajdonság, anyagi előny.

Ellazulás

Az idegfeszültség kísérőjelensége, hogy az illető személy képtelen ellazulni, többnyire azért, mert nem tudja, hogyan fogjon hozzá. A krónikus stressz mind szellemileg, mind lelkileg rendkívül káros, a pszichés betegségek - például a gyomorfekély - alapvető okaként tartják számon. Az ellazulás, legalábbis átmenetileg, enyhíti az idegi túlterheltséget, néhány gyakorlattal a krónikus idegfeszültséget is meg lehet szüntetni.

Az ellazulásról számtalan könyv látott napvilágot, legismertebb közülük Jacobson *You must Relax* (Whittlesey ' House, New York). A szerző progresszív ellazulásnak nevezte rendkívül sikeres módszerét, melynek elsajátításához sajnos több hétig tartó rendszeres gyakorlás szükséges. Van azonban egy másik technika, amelynek begyakorlásához mindössze három-négy alkalom is elegendő.

Ezt a ma már szinte teljesen elfelejtett technikát Frederick Pierce írta le *Mobilizing the Mid-Brain* című, 1924-ben megjelent, igen hasznos könyvében. "Decubitis"-nek elnevezett lazító gyakorlata az általa felfedezett és nagyon meggyőző elven alapul. Egyik nap tekézés közben nagyon

elfáradt a karja. Miközben letette a golyót, figyelme másfelé terelődött, s amikor újra fel akarta emelni a golyót, ujjai erőtlenül csúsztak le róla. Fáradt izmai tökéletesen ellazultak. Amikor aztán megpróbálta tudatosan ellazítani a karját, az eredmény távolról sem volt olyan tökéletes. Sok-sok kísérletezéssel kifejlesztette az ezen az elven alapuló gyakorlatot: ha valamely izomcsoportunk elfárad, tökéletesen ellazul magától, mihelyt figyelmünket valami másra összpontosítjuk.

Hogyan lazuljunk el

A teljes testi ellazuláshoz leghelyesebb, ha lefekszünk. Ülő helyzetben is alkalmazható ez a technika, ám az eredmény nem lesz tökéletes. Hat gyakorlatról van szó.

Az első gyakorlathoz üljön fel az ágyon (de mihelyt befejezi ezt a gyakorlatot, feküdjék vissza). Csukja be a szemét, és amennyire csak tudja, lazítsa el a nyak- és vállizmait. Végezzen négy fejkörzést az óramutató járásával megegyező irányban, s próbálja meg közben még jobban ellazítani az izmait. Ismételje meg a fejkörzést négyszer az ellenkező irányban.

Mihelyt kész van ezzel a gyakorlattal, feküdjék vissza, és emelje fel a jobb lábát kb. 40 cm-re, s közben feszítse meg jó erősen, hogy hamarabb elfáradjon. Miközben a lábát a magasba emeli, próbálja meg gondolatban követni

az izmok útját a lábujjaktól a csípőig. Szeme maradjon végig csukva. Minthogy lelki szemeivel a lábizmokat jeleníti meg, figyelmét eltereli a nyak- és vállizmokról, melyek ekképpen tökéletesen ellazulnak.

Tartsa a magasban a lábát mindaddig, míg el nem fárad, s a helyzet elviselhetetlen nem lesz (1-4 perc). Amint elfárad a lába, hagyja, hogy hirtelen lazán visszahulljék. Ezt a laza visszahullást valószínűleg sokszor kell gyakorolni, fontos, hogy ne lassan engedje le a lábát. Mihelyt a jobb lába leért az ágyra, ugyanúgy emelje fel a balt, és feszítse meg az izmait. Gondolatban kísérje figyelemmel az izmait a lábujjaktól a csípőig. Attól függően, hogy milyen gyorsan fárad el a lába, akár háromszor-négyszer is végigkísérheti gondolatban az izmok útját, aztán ezt a lábát is engedje visszahullani.

Ezzel egy időben emelje fel ökölbe szorított jobb kezét, s feszítse meg az izmait, amennyire csak tudja, hogy mielőbb elfáradjon a karja. Kövesse gondolatban az izmok útját az ujjhegyektől a vállig és a nyakig, míg csak teljesen el nem fárad a karja. Mivel a kar könnyebb, mint a láb, valószínű, hogy ez a folyamat tovább fog tartani. Miként a két lábát, a kart is teljesen ellazulva engedje visszahullani. Ezután ugyanezt csinálja végig a bal karjával is, azaz a jobb kar leejtésével egy időben terelje gondolatait a bal kar izmaira.

Amikor a bal kar is visszahullt, még mindig csukott

szemmel képzeljen maga fölé a mennyezetre egy kb. másfél méter átmérőjű kört, s gondolatban futtassa végig a szemét a kör kerületén négyszer az óra járásával megegyező irányban. Aztán négyszer ismétlje meg ezt a lassú körözést az ellenkező irányban is. Végül képzeljen a kör helyébe egy négyzetet, melynek oldalai kb. másfél métereseek, s most négyszer kövesse a négyzet vonalait az óramutató járásával megegyező irányban, majd négyszer az ellenkező irányban.

Ez a hat közül az utolsó gyakorlat. Maradjon ezután még néhány másodpercre nyugodtan elnyúlva az ágyon, és élvezze a tökéletes ellazultság állapotát. Gondoljon valami nagyon kellemes dologra, elterelve ezzel a figyelmét a szeméről. Három-négy alkalom elegendő ahhoz, hogy ezt a technikát mesterien megtanulja, s meg fog lepődni, milyen tökéletes ellazultságot tud majd elérni a segítségével.

Az ellazulási technika gyakorlati alkalmazása

A későbbiekben korlátozhatja e módszer alkalmazását a túlfeszítettség pillanataira. Ha egész nap arra edzi magát, hogy minél jobban ellazuljon, hamarosan észlelni fogja ennek üdvös hatásait. Természetesen továbbra is adódnak majd olyan helyzetek, amelyek idegfeszültséget váltanak ki önből, ez a feszültség azonban már nem lesz krónikus, hiszen ön közben sokkal ellazultabbnak érzi magát. Bizo-

nyos ideges szokások is megmaradnak, bár esetleg más formában jelentkeznek, de még ezen a téren is javulást fog észlelni. Ráadásul aki képes ellazulni, az önhipnózist is eredményesebben tudja végezni. A fentebb ismertetett technika kisebb-nagyobb mértékben eltér a Pierce által javasolttól. Szerinte ugyanis a lábunkat-kezünket lassan kellene visszaengednünk, nekem viszont az a tapasztalatom, hogy hatékonyabb az általam módosított verzió. Próbálja ki ön is mindkettőt, s válassza azt, amelyiket a maga számára a legjobbnak ítél.

A mély légzés ellazít

Van egy másik technika is, amelyet haszonnal alkalmazhatunk az idegfeszültség levezetésére, s ez a mély légzés. Bár az egészségkutatók régóta ismerik és nagyra értékelik ezt a módszert, mégis kevesen vannak, akik veszik maguknak a fáradságot és megtanulják. Jól megfér együtt a Pierce-féle lazítási technikával úgy, hogy először - még ülő helyzetben - a szükséges légzőgyakorlatokat elvégezzük.

A jóga követői nagyra értékelik ezt a több mint kétezer éve ismert légzőgyakorlatot, amelynek döntő szerepe van az egészség megőrzésében. A jogagyakorlatok egy része nehéz, sőt némelyik kifejezetten veszélyes, úgyhogy a kezdők feltétlenül tanári útmutatás mellett végezzék. Egy egyszerű gyakorlat is éppen olyan hatásos lehet, viszont telje-

sen veszélytelen, hacsak nem visszük túlzásba.

A négy-nyolc-négy néven ismert gyakorlatot egyenes, de laza tartásban ülve, a vállat hátrahúzva, a fejet felemelve végezzük. Bal kezünk a testünk mellett lóg, vagy az ölünkben nyugszik. Ha ön balkezes, akkor ugyanez vonatkozik a jobb kezére. Emelje az arcához a szabad kezét úgy, hogy az ujjait összezárja, a hüvelykujjával pedig szorítsa be a jobb orrlyukát. Ezzel lezárja ezt a légutat, a bal oldali orrlyukán át pedig mélyen szívja be a levegőt. Ez a gyakorlat kb. négy másodpercet vesz igénybe. Lassan visszaszámlálva ellenőrizheti az időt: 21- 22 - 23 - 24. Nyolc másodperc-re tartsa vissza a lélegzetét, közben vegye el a hüvelykujját a jobb orrlyukáról, s fordítsa úgy a kezét, hogy mutatóujjával be tudja fogni a bal orrlyukát. Miután leszámolta a nyolc másodpercet, négy másodpercig lassan lélegezzék ki a jobb orrlyukán. Ügyeljen arra, hogy a tüdeje teljesen kiürüljön.

Miközben a bal orrlyukát továbbra is zárva tartja, ismét lélegezzen be a jobb orrlyukán négy másodpercig, hogy megteljen a tüdeje. Fordítsa el a kezét úgy, hogy ismét a jobb orrlyukát zárja le, és a balt szabaddá teszi, tartsa bent a levegőt megint nyolc másodpercig, s aztán lélegezzék ki négy másodpercig a bal oldalon. Ezzel lezárult egy ciklus. Kezdetben elég, ha négy ciklust végigcsinál, lehetőleg felkelés után és lefekvés előtt. Ha naponta csak egyszer is elvégzi ezt a légzőgyakorlatot, érezni fogja jótékony hatá-

sát. Ha már egy kis ügyességre tett szert benne, hatra emelheti a ciklusok számát, később pedig akár nyolcra, de ha szédülne, azonnal csökkentse őket.

Jóga és egészség

Ez a légzőgyakorlat oxigénnel tölti meg a tüdejét, és alaposan kitisztítja, aminek következményeként jóleső érzés árasztja el. Sokkal ellazultabbnak fogja magát érezni, ugyanakkor tele lesz tetterővel. Az eredmény megér minden fáradságot, s ráadásul az egész mindössze néhány másodpercig tart. Néhány páciensem azt állította, hogy a gyakorlat végeztével egy időre megszabadult a szorongásaitól. Véleményem szerint eredményesen alkalmazható ez a gyakorlat a pszichoszomatikus betegségeknél, például az asztmánál vagy a bronchitisnél. Az asztmások természetesen csak akkor alkalmazhatják ezt a technikát, ha nem fulladnak.

A jógik a prána szóval az életerőt, az őserőt jelölik, s meggyőződésük, hogy ezzel a gyakorlattal a szövetekbe és a tüdőbe újabb pránakészletek raktározódnak el. Az oxigén a prána alkotórésze. A hagyomány szerint a prána az idegrendszert, az egész testet és valamennyi érzékünket felfrissíti.

A jóga gyógymódja nagyon erős koncentráción alapul (ami sok gyakorlást igényel), autoszugesztióval párosul,

és ez a légzőgyakorlat vezeti be, amelyet ilyenkor addig csinál az illető, míg kiveri a verejték, és teljesen kimerül. Voltaképpen napon vagy fürdés közben kellene végezni, gyakori ismétléssel.

ÖSSZEFOGLALÁS

Mindenkinek hasznára válik, ha megismeri és megérti indulatait, érzéseit, és másképpen áll hozzájuk. Kizárólag önönmúlik, hogy uralkodni tudjon rajtuk, és szükség esetén megváltoztassa őket. Segítséget nyújt ebben önnek az önhipnózis és az önszugesztió. Egészen biztos, hogy az önhipnózisnak köszönhetően nagyfokú ellazultságot élvezhet. Ha nehezen tudna ellazulni, használja a Pierce-módszert, ami aztán hozzá fogja segíteni önt egy mélyebb hipnotikus szint eléréséhez. Ez a relaxációs technika a hipnózis előhívásánál is alkalmazható. Sokan úgy találták, hogy a

gyakorlat befejezése után spontán hipnózisba estek.

Megfelelő

szuggesztió kíséretében a hipnotikus hatás még erőteljesebb lesz.

Ha szakít időt rá, és naponta legalább egyszer, de még jobb, ha kétszer elvégzi ezt a jógalégzést, hamarosan tapasztalni fog-

ja, hogy közérzete javult, és ön tele van energiával.

Minthogy ez

a gyakorlat helyreállítja egészségét, mindenképpen megéri a rá-

fordított néhány másodpercet.

* * *

9. FEJEZET

A kisebbrendűségi és a szegénységi
komplexus legyőzése

Meglepő, hogy hány ember küszködik kisebbrendűségi érzéssel, mennyien becsülik alá saját képességeiket. Minden valószínűség szerint ön sem mentes ezektől a felettebb hátrányos érzésektől, tekintse hát elsőrendű feladatának, hogy mielőbb megszabaduljon tőlük. A kisebbrendűségi komplexusok feltételes reflexen alapulnak és hamis öné-

tékeléshez vezetnek. Ennek következtében az illető nem mer belevágni dolgokba, amelyeket pedig mesterien megtudna oldani.

Psycho-Cybernetics című könyvében (Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey) dr. Maltz külön hangsúlyozza az énkép fontosságát. Véleménye szerint a helytelen önértékelés emocionális zavarokhoz vezet. Az önmagunkról kialakított kép korrigálásával a pszichés problémák megoldhatóak.

Dr. Rolf Alexander szinte szóról szóra ugyanezt mondja a "hamis személyiség" leírásakor Creative Realism című könyvében (Pageant Press, New York). Sok problémától megszabadul az ember, ha valódi énjét sikerül felfedeznie. Önértékelésünk felülvizsgálata nagy segítségünkre lehet. Az ember az, aminek tartja magát, tudatalattink azokat a gondolatokat valósítja meg, amelyeket magunkkal kapcsolatban megformálunk. Ha sikertelenségre számítunk, nem hiszünk a sikerben, akkor a jól ismert fordított hatás lép életbe, s már meg is van a kudarc. Alapvető fontosságú hát, hogy önmagunkat helyesen ítéljük meg. Az "ismerd meg önmagadat" legalább annyira örök igazság, mint az, hogy a "tudás hatalom".

Van-e valamilyen testi fogyatékosága?

A kisebbrendűségi komplexust többnyire valamilyen testi

fogyatékoság váltja ki. Dr. Maltz plasztikai sebész igen

fontosnak tartja a külső megjelenést.

Nagy csapás lehet például, ha valakinek csúf az arca.

Dr.

Maltz sok olyan esetről számol be, amikor a testi torzulá-

sok sebészi korrigálása nagy változást idézett elő az illetők

személyiségében. Ahhoz, hogy valaki alacsonyabb rendű-

nek érezze magát, elég, ha nyúlszájjal születik. A veleszü-

letett testi fogyatékoság bizonytalanságérzetet és tetemes

mértékű kisebbrendűségi komplexust okozhat, de hason-

lóképpen reagálhatnak azok is, akik például baleset követ-

keztében lettek fogyatékosok.

A testi hibák - mint például a nagyothallás vagy süket-ség, rossz látás, beszédhiba, kövérség, alacsony termet

-

részben vagy teljesen elhomályosítják az ember valós értékeit. Ha ezek a testi hibák pszichés okokra vezethetők vissza, mint például a kövérség, akkor könnyen megszüntethetőek, ám ha olyan jellegűek, hogy nem sokat lehet tenni ellenük, akkor az illető személyiségében súlyos sérüléseket okozhatnak. Ilyen esetben az illetőnek feltétlenül korrigálnia kell az önértékelését, és meg kell keresnie saját értékeit. Ha az ilyen emberek egészséges önszeretetre tesznek szert, környezetük ezt az önértékelést fogja visszatükrözni. Ne feledjük, hogy mások olyannak látnak bennünket, amilyennek mi tartjuk magunkat. Mihelyt valaki elfeledkezik testi fogyatékoságáról, más sem fog foglalkozni vele.

Ha valaki alacsony termetű, gondoljon arra, hogy a minő-

ség mindig is fontosabb, mint a mennyiség, s arról se feled-
kezzék meg, hogy az igazi barátokat a legkevésbé sem za-
varja vélt vagy valós fogyatékosága.
Mindenki ösztönösen vágyik rá, hogy szeressék és tiszteljék. A szép és vonzó embereket gyakran annyira lefoga-
lalja önimádatuk, hogy nem jut idejük arra, hogy mások
íránt megértést, szeretetet tanúsítsanak. Aki viszont figye-
lemmel és tisztelettel fordul embertársai felé, az szinte mágneses vonzerővel rendelkezik, függetlenül testi tulajdonságaitól. Ha valaki nem tartaná elég szépnek magát, gondoljon George Sandra, a sugárzóan vonzó személyiségű írónőre, akibe 60-70 éves korában is fiatal emberek tucatja volt szerelmes, pedig a hölgy lófejű volt, és mindent lehetett mondani rá, csak azt nem, hogy csinos.
Roosevelt "emberfeletti" személyisége miatt az emberek könnyen megfeledkeztek róla, hogy az elnöknek paralízise van, és nem tud járni. Kortársainak többsége nagyon szerette őt. A születésétől fogva vak Helen Keller is fényes bizonyítéka annak, hogy a sorscsapások ellenére is lehet sikeres életet élni. Ezek a személyiségek helyes önértékeléssel rendelkeztek.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni az önbecsülés fontosságát. A szuggesztió és az önhipnózis nagy segítséget nyújt a megfelelő önértékelés elérésében.

Valamely testi hiba miatt nem kell feltétlenül elkeseredni

Egyik barátom, aki kiváló úszó volt, egy vadászaton megbotlott a fegyverében, és elvágódott, ráadásul el is sült a fegyver, és a golyó széttroncsolta a csuklóját. Még évekkkel a felgyógyulása után sem volt hajlandó többé mások jelenlétében úszni, mert attól félt, hogy amputált keze feltűnést keltene. Amikor egy alkalommal a Csendes-óceán egyik gyönyörű strandján voltunk, elmagyaráztam neki, milyen neveléses, amit csinál. Ugyan kit érdekel, hogy hiányzik az egyik keze? Baleset történt, ennyi az egész, ennek ellenére ugyanolyan remekül úszik, mint korábban, oda se fognak figyelni rá. Jó felépítésű, sportos alkantú férfi, miért is fosztaná meg magát az úzás örömétől. Legfőbb ideje, hogy alaposan végiggondolja helyzetét, és helyesen értelmezze. Végighallgatta dorgálásomat, majd nevetve így szólt: "Azt hiszem, tényleg nagyon ostoba voltam, gyerünk úszni!" Attól kezdve újra rendszeresen sportolt.

Tökéletes alakformálás - meg felelő szuggesztió segítségével

Néhány évvel ezelőtt a kis mellű nőknek kedvezett a divat, a nagy melleket szigorúan leszorították. Mára megváltozott a helyzet, Sophia Loren lett az ideál. A lapos mellű nőket mélyen megviselni látszik ez a testi "fogyatékoság", olyannyira, hogy hatalmas mennyiségben fogynak a szivacsbetétek, s az erre specializálódott plasztikai sebészek ki sem látszanak a munkából. Beültetnek a mellbe egy kevés szilikont, és máris megvan a kívánt méret. Vannak sebészek, akik veszélyesnek tartják ezt a műtétet, és nem vállalják, ám a nők továbbra is özönlenek azokhoz az orvosokhoz, akik elvégzik az operációt.

Bármily különösen hangzik, mégis igaz, hogy sokan közülük minden sebészeti beavatkozás nélkül, kizárólag önerőből is elérhették volna ugyanezt. Sok olyan eset ismerünk, amikor a mellméret hipnotikus szuggesztióval megnövekedett. Hét hölgy keresett fel engem ezzel a kívánsággal, hatan közülük bizonyos idő elteltével 3-5 cm-es gyarapodást könyvelhettek el, s hogy mennyire örültek, azt el sem lehet mondani. Az eredményt vizualizációval összekötött, célzott szuggesztióval érték el: lefekvés előtt lehunytt szemmel elképzelték maguknak a kívánt mellformát. Közben egy másik szuggesztiót is alkalmaztak. A mell a pubertás korában kezd el növekedni, néha azonban félbemarad ez a növekedés, mielőtt a kívánt nagyságot elérné. Ezt nyilvánvaló tényként kezelve a hölgyek azt szug-

gerálták maguknak, hogy a tudatalattijuk ugyanezt a növekedési folyamatot indítja be, s ezzel mellük legalább négy centivel megnagyobbodik. Az is szóba került, hogy a pubertás kori mellnövekedésben mirigy- és hormonműködés, valamint egyéb fiziológiás folyamat vesz részt, s ezek a folyamatok most is végbemennek. Hogy valóban így történt-e, nem tudom, ám abból ítélve, hogy a mell tényleg megnövekedett, elképzelhetőnek tartom.

A kislány, aki nem akart nő lenni

Egyedül az a lány vallott teljes kudarcot, aki mindig is férfi akart lenni, nem pedig nő. Érdekes, hogy a másik hatnak is voltak hasonló ellenérzései saját nemiségével szemben, bár kétségkívül nem annyira meghatározóan. Megpróbáltuk korrigálni ezt a beállítottságot. Nem tudom, vajon az indította-e el mellük növekedését, hogy a páciensek nőiségüket ezúttal tudatosan elfogadták, mindenesetre érdekes volna alaposabban megvizsgálni ezt a kérdést. Elvben elképzelhető, hogy annál a gyereknél, aki nem akar kislány lenni, a tudatalatti átveszi ezt a gondolatot, és megakadályozza a mellék tökéletes kifejlődését, de ez csupán feltételezés.

Dr. Cheek nőgyógyász megállapítása szerint sokféle női betegség - például a terméketlenség, a gyakori spontán abortusz, a menstruációs fájdalmak - háttérében az áll,

hogy az illető nem akarja elfogadni nőiségét. Ez természetesen összefügg az énképpel. Tapasztalata szerint sok páciensét az segítette át ezeken a problémákon, hogy korrigálta az önmagáról alkotott képet.

Több oka is lehet annak, hogy egy nő férfi szeretne lenni. Előfordulhat, hogy az illető gyerekkorában hallotta, amint a szülei arról beszélgettek, jobban örültek volna egy fiúnak, vagy azt tapasztalta, hogy a bátyjának nagyobb figyelmet szenteltek és több mindent megengedtek neki. Az is oka lehet - felnőttkorban -, hogy irigyli a férfiak kivételezett helyzetét, a társadalomban betöltött szerepüket.

Természetesen a homoszexualitásnak is megvan a maga szerepe ebben.

Sokkal egyszerűbb kezelési mód a hipnotikus szuggesztió, mint a veszélyes mellműtét. Pácienseim kiegészítésként autoszuggesztiót is alkalmaztak. Bár semmi bizonyítékom nincs arra, hogy a mellnövekedés kizárólag önszuggesztióval elérhető volna, de meg volnék lepve, ha nem lenne így. Bármely célt tűzünk is magunk elé, önhipnózissal tudjuk a legkönnyebben elérni, ráadásul ez semmiféle káros következménnyel nem jár. Biztos vagyok benne, hogy sok lapos mellű leányzó a szó szoros értelmében mérhető eredményt fog elérni, érdemes hát időt áldozni rá. Az én pácienseim életkora 22 és 33 között volt.

Nem ismeretes, hogy szuggesztióval testrészeink befolyásolhatók-e. A hipnózis nem varázssvessző, csodákra nem

képes. Természetesen meg lehet próbálni, de kicsi a valószínűsége annak, hogy vastag bokát vagy lábat ilyen úton módon karcsúvá varázsoljunk.

Hogyan alakulnak ki gyerekkorban a kisebbrendűségi komplexusok

Kisebbrendűségi komplexusok már az első gyermekévekben kialakulnak. Sok esetben a szülők túl sokat várnak gyermeküktől, s megszídják, ha csemetéjük nem felel meg elvárásaiknak. A gyerekek egyszerűen zseninek kell lennie. A gyerek pedig, attól tartván, hogy kudarcot vall, nem is mer próbálkozni, s emiatt újabb szemrehányásokat kap. A sikertelenségek valójában arra valók, hogy tanuljunk belőlük, s akkor a következő kísérletünk már sikerrel jár, de ha valakit a kudarcért még meg is büntetnek, minden kedve elmegy attól, hogy újabb kísérletet tegyen.

A túl aggodalmas szülők is sokat árthatnak gyermeküknek. Rosszul értelmezett szeretetből és segíteni akarásból nem engedjük, hogy saját kárán tanuljon a gyerek. Ha nem adunk neki elég lehetőséget arra, hogy önerőből oldja meg a problémáit, hogyan tanuljon meg önállóan dönteni? Magam is gyakorló apa vagyok, s jól tudom, milyen gyakran akartam "segíteni", s milyen nehezemre esett visszafognom magam. "Hagyd, hogy én magam csináljam" - hangzott újra és újra a fiam figyelmeztetése, valahány-

szor bele akartam avatkozni az életébe. Az alkoholisták közül néhányan ugyancsak a túlságosan aggodalmas, nagyon engedékeny szülőknek köszönhetik állapotukat, mert nem tanították meg őket az önálló döntésre és cselekvésre, s amikor az élet ezekre rákényszeríti őket, az italba menekülnek.

A fiatalabb testvér is hajlamos a kisebbrendűségi komplexusokra, különösen, ha idősebb testvére vele egyenmű. A bátyjával ritkán tudja sikeresen felvenni a versenyt az öccse, de ha megfelelő bátorítást kap, és elmagyarázzák neki, hogy nem várnak tőle annyit, mint a bátyjától, akkor szépen alkalmazkodik, s nem veszíti el önmagába és képességeibe vetett hitét.

A szülők általában nem szakértők a gyermeknevelésben és a gyermekpszichológiában, sokszor hibáznak, bár az sem ritka, hogy éppen pszichológus szülők nevelik félre a gyermeküket. Könnyebb másnak tanácsot adni, mint a magunk problémáit megoldani.

A szülők szájából elhangzó meggondolatlan megjegyzések mélyen meggyökerezhetnek a gyermek tudatalattijában, és rögeszmékké alakulhatnak, melyek aztán poszthipnotikus szuggesztióként működnek. A rögeszmék kialakulásának lehetőségét fokozza, ha a gyermek éppen izgatott állapotban van, például szidás vagy büntetés után, mert ilyenkor a befolyásolhatósága a normálisnál nagyobb. Lehet, hogy az ilyen megjegyzés: "Komisz fiú vagy!"

számunkra jelentéktelennek tűnik, ám ha a gyermek sokszor hallja, el is fogja hinni, s kényszerítve lesz rá, hogy komiszul viselkedjék. Pedig valószínűleg csak nevetlen volt, és nem rossz vagy komisz. Felnőtteknél gyakran tapasztaltam, hogy a kiskorukban hallott ilyen ítéletek, mint: "Semmirekellő vagy!", "Semmire se fogod vinni!", "Mindig mást csinálsz, mint amit mondanak neked!" vagy "Ostoba vagy!" - milyen mélyen beleivódtak a tudatalatijukba.

Eredményesen kezelt kényszeres viselkedés

A fent említett ítéletek egyike döntő szerepet játszott annak a fiatalembernek az esetében, aki kétségbeesetten keresett fel, és a segítségemet kérte. Elmesélte, hogy már öt pszichiáterrel próbálkozott. "Valami arra kényszerít - mesélte -, hogy mindig az ellenkezőjét tegyem annak, amit mondanak nekem, különösen ha konkrét felszólításról van szó. Szerencsére örököltem egy kis vagyont, így nem kell dolgoznom, mert alig hiszem, hogy hosszabb ideig kibírnám bárhol is. Amikor felkerestem a pszichológusokat, és ők átnézték a papírjaimat, búcsúzóul azt mondták, hogy: *Ž*Jöjjön vissza egy hét múlva![®] - vagy valami ehhez hasonlót. S én egyszerűen képtelen voltam visszamenni! Hipnózisban meg tudna szabadítani ettől a kényszertől?" Azt feleltem a fiatalembernek, hogy még nem tudom, de

megpróbálkozom vele. Nem volt könnyű őt hipnotizálni. Alaposan végiggondolva, minden egyes szót külön mérlegetve a következőket mondtam neki: "Hogyan hipnotizálhatnám, hiszen magát nem lehet hipnotizálni! Azt szuggerrálnám magának, hogy egyre nehezebb a szemhéja, mindjárt be fogja hunyni a szemét - s mit látok? Hogy nagyra nyitja a szemét, s ahelyett hogy elnehezülne a szemhéja, nyilvánvalóan egyre könnyebb lesz, egyre nagyobbra nyitja a szemét. Nemhogy ellazítana, amint az a hipnózishoz szükséges volna, hanem egyre feszültebb és görcsösebb lesz. Látom, mennyire görcsösen ül itt. Ahelyett hogy ernyedtnék érezné magát, percről percre éberebb lesz." Ekképpen folytattam, mindig az ellenkezőjét mondva annak, amit valójában el akartam érni, s pár pillanat múlva a fiatalember már mély hipnózisban volt. Ekkor végre ki tudtam deríteni, mi az oka elutasító viselkedésének: indulatos, despotikus apja gyakran büntette a fentebb említett szidalmazások kíséretében. Ez volt hát viselkedésének fő oka, bár egyebek is közrejátszottak benne. Ezek után már nyugodtan felkereshetett egy másik pszichológust, aki a további kezelést elvégezte.

Az efféle reakciók, ha nem ilyen komoly formában is, de elég gyakoriak. Dr. Clark Hull számos hipnotikus kísérletet végzett a Yale Egyetemen. Annak kiderítésére, hogy páciensei hipnotizálhatók-e, azt a parancsot adta nekik, hogy essenek hanyatt. Meglepetéssel tapasztalta, hogy

húsz közül egy mindig orra bukott.

A szegénységkomplexus és kezelése

A szegénységkomplexus a kisebbségi komplexussal szoros kapcsolatban van. Talán nem árt meghatározni a komplexus fogalmát, hiszen sokszor beszélünk róla, de nem tudjuk pontosan, miről is van szó. A komplexus olyan rokon gondolatok, érzések, emlékek és impulzusok csoportja, melyek a tudatalattiban többnyire együttműködnek egymással.

A kisebbségi érzés és a szegénységkomplexus gyakran együtt lép fel, és jelentős akadályt képez a siker útjában. Bár többet lehet hallani a kisebbségi érzésről, de a másik is éppoly széles körben ismert jelenség. Ime egy példa: Philip D. kitűnő ügyvéd, akinek szakmai hírnevéből és meglehetősen jó praxisából következően tekintélyes jövedelemmel kellene rendelkeznie, csakhogy egészen a közelmúltig a fix kiadások levonása után mégsem maradt több pénze évi néhány ezer dollárnál. Mint-hogy csak kis összegekben tudott gondolkodni, gyakran kisebb honoráriumot számolt fel, mint amennyit lehetett volna. Egy esetben az egyik nagy vállalatnak több mint 100000 dollárt takarított meg, ám saját fáradozásaiért mindössze 1500 dollárt kért. Ez volt a legnagyobb honorárium, amit addigi pályafutása során kapott. Egy pszicholó-

gusnak sikerült megértetnie vele, milyen hatással volt életére a gyerekkorában rögzült szegénységi komplexus. Fia-talkorától kezdve hozzá kellett járulnia a család létfenntartásához, először újságkihordóként, később alkalmi munkákat vállalva. Sohasem volt elég pénzük. Phil többnyire a bátyja által levetett ruhákat viselte, s ritkán lakott jól. De becsvágyó volt, s az egyik rokonuktól kapott kölcsön segítségével, no meg saját kemény munkájának köszönhetően el tudta végezni a jogi egyetemet.

Miután az ügyvéd megértette, hogy viselkedésének és beállítottságának mik a gyökerei, könnyűszerrel változtatni tudott rajtuk, s a jövedelme hamarosan jelentős mértékben megnövekedett. Önértékelése megváltozott.

Hogyan lehet legyőzni a játékszenvedélyt

A kisebbrendűségi komplexus mérhetetlenül káros neurotikus tünet, többek között még a szerencsejáték-szenvedély előidézője is lehet. A lóversenyeken, játékkaszinókban és a szerencsejátékok számtalan illegális változatában gazdát cserélő iszonyúan nagy összegek bizonyítják, milyen méreteket ölthet ez a szenvedély. A játékbarlangok tulajdonosai százmilliós nagyságrendű bevételekre tesznek szert. Természetesen nincs róla pontos adat, hiszen a legtöbb szerencsejáték illegális, a hivatalos szervek nem tudnak róla, vagy épp csak megtűrik.

Nagyon igaz a régi közmondás: Aki fogad, szegényen hal meg. Mindig a másik nyer, a hivatásos játékos, a hamis-játékos, a játékbarlang tulajdonosa. A szenvedélyes játékos azonban még ha esetleg belátja is, milyen kevés eséllyel indul, mintegy belső kényszerre újra és újra beteszi a pénzét, és újra meg újra veszít.

Ez a játékkényszer a legrosszabb fajtájú neurotikus betegség, amely teljes anyagi romlásba döntheti az áldozatot. Mindennek a tetejébe a szenvedélybetegeknek rendszerint tudatalatti szükségletük a vesztes, bár ezt soha be nem ismernék. Ha véletlenül rájuk mosolyog a szerencse, addig játszanak, míg mindent újra el nem veszítenek.

Egyik páciensem illegális bukméker volt, szép feleséggel és két gyönyörű gyerekkel. Egy szindikátusnak dolgozott, de heti átlag 1000 dollárt keresett, amit azonmód és szinte maradéktalanul el is játszott. Előfordult, hogy a családja éhezett. A férfi gondjai miatt álmatlanságban szenvedett, ezzel a problémával keresett fel, a játékot azonban nem akarta abbahagyni, hiába könyörgött neki a felesége. Nem sikerült meggyőzőm róla, hogy neurotikus kényszer vezérli, s kezeltenie kellene magát. Szentül hitte, hogy a következő alkalommal nyerni fog. Csupán egyszer találkoztam vele, nem sokkal később olvastam, hogy öngyilkos lett. A felesége elmesélte, hogy nagy összeget tulajdonított el a szindikátustól, amelyet a fogadáson elvesztett, s valószínűleg félt a következményektől. Az ilyen játékszenve-

délynél általában arról van szó, hogy az illetőnek erős a büntetésigénye, ezért is kívánja tudat alatt, hogy veszítsen. Ha ön gyakran játszik és többnyire veszít, érdemes kifaggatni a tudatalattiját, nem kényszerjátékról van-e szó, s ha igen, ki kell deríteni, mi a büntudat oka, ami önbüntetésre készíteti. Ha önhipnózissal és önszugesztíóval nem járna sikerrel, tanácsos volna sürgősen felkeresni egy pszichológust vagy pszichiátert, és a segítségét kérni. Mint-hogy ez erős neurózis, előfordulhat, hogy az öngyógyítás hatástalan lesz.

Mindig meg felelő célt tűzzön maga elé

Pácienseimnél igen gyakran tapasztalom, hogy nincsenek komoly céljaik, s ez nyilván másokra is igaz, hiszen valódi nagy sikereket csupán kevesen tudnak felmutatni. Akadnak természetesen szép számmal, akik átlagosan jó eredményekkel dicsekedhetnek, s elég boldogok is, ám ahhoz, hogy az ember valóban elégedett lehessen, szükség van háttározott célokra. Már az is megelégedéssel tölthet el bennünket, hogy egyáltalán megpróbáljuk elérni a kitűzött célt, s még akkor is, ha csak félig aratunk sikert. Különböző oka lehet a céltalanságnak, például lustaság vagy a becsvágy hiánya, de szerepet játszhat a kudarctól való félelem is. Ilyenkor azzal a gondolattal nyugtatja magát az ember, hogy ha nem fog semmihez, kudarc sem éri. Akkor is ér-

telmetlennek tűnik bármilyen célkitűzés, ha az ember folyton valamilyen szerencsétlenségtől tart. Ha úgysem fogom elérni a célom, ugyan miért erőlködjem? - gondolja a pesszimista. Az efféle céltalan élet az önbizalomhiány és a kisebbségi komplexusok eredménye.

Könnyebb lesz nagy célokat elérni, ha kezdetben csak kisebbeket tűzünk magunk elé, s azokat valósítjuk meg. A javulás felé vezető úton az első lépés lehet például, ha olyasmivel foglalatostkodunk, ami iránt komoly érdeklődést tanúsítunk, s ami képességeinkkel, tehetségünkkel is összhangban áll.

Célul tűzheti ki magának valaki, hogy a szakmájában bizonyos idő múlva nagyobb fizetést vagy előléptetést ér el. A pozitív gondolkodás, a határozottság és a megfelelő erőfeszítések rövid időn belül meghozzák gyümölcsüket. Ha ön nem érzi jól magát jelenlegi munkahelyén, tűzze maga elé azt a célt, hogy állást változtat, vagy akár szakmát is, hiszen ha nem szereti a szakmáját, nem is tud sikereket elérni. Milyen célt tűzhet maga elé? Legfontosabb, hogy boldog legyen, amihez hozzátartozik a jó egészség is, minden egyéb cél erre építhető. Nem elvetendő az anyagi biztonság, a kiegyensúlyozott családi és szakmai élet. Kevésbé fontos a társadalmi elismertség és közkedveltség, ami bizonyos értelemben a csordaösztönt elégíti ki. Ne feledkezzék meg az önismeretről sem, mert ez fontos, hiszen segítségével tágra nyílnak a siker kapui.

A kisebbségi és szegénységi komplexus legyőzése

Első lépésként készítsen részletes egyenleget: pontosan tüntesse fel, mit gondol önmagáról, s lehetőség szerint azt is, milyen készlet áll önértékelése mögött. Tanácsos mindent írásban rögzíteni, nemcsak elgondolni, mert így alaposabb munkát tudunk végezni. Senkinek nem kell tudomást szereznie arról, amit papírra vetünk, később akár meg is semmisíthetjük ezt az írományt.

Milyen gyermekkori emlékek járultak hozzá mai énképének kialakulásához? égy érezte, hogy a szülei visszautasították közeledését? Megszidták vagy büntették önt a szülei, ha valamit nem jól csinált? Túlságosan aggodalmaskodók voltak? Milyen kapcsolata volt a testvéreivel, különösen az önnél idősebbekkel? égy érezte, hogy nem egyenrangú velük? Ezen tényezők közül bármelyik kiváltotta önben a kisebbségi komplexust. Következő lépésként vegye leltárba önmagát, külön feltüntetve az aktívumot és külön a passzívumot, ahogyan egy cég könyvelője teszi. Ennek a fejezetnek a végén talál egy összeállítást, amely segítségére lesz, hogy semmi fontos dolog ki ne maradjon a leltárból. Az ott említetteken kívül felsorolhat még olyan faktorokat is, amelyek az ön esetében fontosak. Már maga az a tény, hogy ön ezt a könyvet olvassa, és pedig azzal az elhatározással, hogy tökéletesíti magát, bizo-

nyítja, hogy az ön aktívuma messze túlszárnyalja a passzívumát.

Ön nem fog tudni minden apró részletet helyesen megítélni, ezért azt javasoljuk, kérjen meg egy vagy több családtagot, akik jól ismerik, hogy készítsenek ők is egyenleget önről. Ki fog derülni, hogy több pontban teljesen másként ítélik meg önt.

Ez a gyakorlat hozzásegíti egy reálisabb, helyesebb önértékeléshez, hiszen ön nyilvánvalóan eltúlozza a gyengéit, miközben figyelmen kívül hagyja értékes tulajdonságait, durván megsértve ezzel a tényeket. A leltár felülvizsgálata során rá fog jönni, mekkorát tévedett, amikor alábecsülte adottságait.

Az önszuggesztió hozzá fogja segíteni a helyes önértékeléshez. Adjon utasítást a tudatalattijának, hogy helyesbítse korábbi véleményét. Vesse a tudatalattijába, hogy ön alapjában véve nagyon rendes ember, sok-sok jó tulajdonsággal és képességgel megáldva, s hogy a jövőben néhány gyengéjétől meg fog majd szabadulni.

Az öngyógyítás további lehetőségei akkor mutatkoznak majd meg, ha az inga- vagy az ujjtechnika segítségével felderíti téves nézeteinek eredendő okát. Ugyanezzel a módszerrel próbálja meg büntudatának okát is kideríteni, kutatassa végig a múltját, s találja meg azokat az eseteket, amelyekben ön - véleménye szerint - rosszat tett. Ugye milyen jelentéktelen kis ügyek voltak ezek? Ugye milyen

indokolatlan az ön büntudata? Nem volna bölcsebb dolog azt mondani, hogy hibázott ugyan, ám tanult belőle, és a jövőben bizonyára nem fogja megismételni ezt. Ha ez így igaz, máris becsukhatja múltja kapuját.

Conditioned Reflex Therapy című könyvében Salter ajánl néhány jó módszert a kisebbségi komplexus legyőzésére, helyes alkalmazásukkal ön is növelheti öntudatát.

Mindig hangosan fogalmazza meg, amit érez, öntse szavakba minden spontán indulatát. Ha dühös, juttassa megfelelő módon kifejezésre, ha megbántva érzi magát, ne húzódjék vissza a csigaházba, hanem mondja meg az illetőnek, hogy fájdalmat okozott önnek. Ekképpen adjon hangot minden érzelmi indulatának.

Mondjon nyugodtan ellent, és támadjon. Ha valamivel nem tud egyetérteni, mondja meg nyugodtan, ne hallgasson és ne helyeseljen. Mindezt nagyon udvariasan is meg lehet tenni, tegye közkinccsé saját gondolatait.

Használja minél gyakrabban és hangsúlyosan az én személyes névmást. "É úgy gondolom...", s adjon az "én"-nek külön nyomatéket.

Ha valamely teljesítménye miatt megdicsérik, fogadja el nyugodtan a dicséretet, s ne utasítsa vissza ilyesféle megjegyzéssel, hogy: "í, semmiség az egész". Ismerje el, hogy valóban jelentős munkát végzett. Improvizáljon és éljen a pillanatnak. Ne csináljon hosszú távú terveket.

Salter ezt a folyamatot a gátló reflexek visszaszorítására

hivatott "ösztönző feltételes reflexek" fejlődésének nevezte, s azt ajánlotta, hogy legyen az ember minél agresszívabb.

Megvan ennek a tanácsnak a maga létjogosultsága, ám én mégis úgy gondolom, hogy határozottsággal jobb eredményeket érhetünk el, mint agresszivitással. Fontos, hogy hancunk határozottan és magabiztosan csengjen, s bizonyos támadókedv sem hátrány. Az ilyen viselkedés azonban feletébb nehezeére esik egy gátlásos egyénnek, s agresszivitása csak kelletlenséget és elutasítást fog kiváltani partneréből. Ha helyesen alkalmazzuk ezeket a tanácsokat, jó szolgálatot fognak tenni a kisebbrendűségi érzés leküzdésében.

A kisebbrendűségi komplexusok végső soron belső bizonytalansághoz vezetnek, amely a félelem egyik fajtája. A kudarcától való félelem, a félszegség, az agresszivitás hiánya, az érzékenység, a határozatlanság, valamint a visszahúzóásra való hajlam - mind-mind ebből a komplexusból ered, s együttesen okozói az éretlenségnek és a szorongásnak. Téves önértékelésének és szellemi énképének korrekciója segít önnek legyőzni negatív beállítottságát és megváltoztatni a gátló tényezőket, hogy a tudatalattija sikerhez és boldogsághoz juttathassa. Ezzel megszabadul a kolonctól, mely eddig visszafogta önt. A tudatalatti két alapvető célja, hogy keresse az élvezetet és a boldogságot, valamint hogy kerülje a fájdalmat. A helyes önértékelés nagy léptekkel viszi közelebb önt ezekhez a célokhoz.

Az ön személyes értékeinek és hiányosságainak egyenlege

Az alábbi saját leltárt ceruzával töltsse ki, hogy később ki tudja majd radiózni, és jegyezze fel az eredményt. Ezután az inga segítségével kérdezzen rá tudatalattijánál minden egyes pontra, s számolja ki újra az egyenleget. Csodálkozni fog, hogy bizonyos helyeken más értékek szerepelnek, mint amilyeneket ön beírt. Ezután megkérdezheti például: "Valóban lusta vagyok?" "Valóban könnyen döntök?" "Tényleg ostoba volnék?" "Valóban senki sem szeret?" Érdekes lesz megtudni, miként vélekedik a tudatalattija az ön tulajdonságairól, s ez hozzásegíti majd önt az új önértékeléshez.

Amennyiben lehetséges, kérje meg hozzátartozóit is, hogy jellemezzék önt. Valószínűleg az ő értékelésük némely ponton el fog térni az önétől. Ez is segítséget jelent majd önértékelése megváltoztatásában.

Ha elkészítette saját egyenlegét, vizsgálja meg a passzívumot olyan szempontból, hogy mely ponton tud a legkönnyebben változtatni. Már maga az a tény, hogy egynémely hiányosságát tudatosította magában, megkönnyíti a korrekciót. Némely embernek ez semmi nehézséget nem okoz, másoknak nagyobb erőfeszítésre van szükségük ahhoz, hogy önmagukat legyőzzék. Önszuggesztíóval kétség-

kívül ön is számos passzívumát ki tudja egyenlíteni.

Egy évvel öngyógyító programjának befejezése után újraértékelheti magát. Ennyi idő kell ahhoz, hogy a változások végbemenjenek az ön tudatalattijában. Egészen bizonyos, hogy új értékelése jelentős eltérést fog mutatni az előzőhöz képest.

ÖSSZEFOGLALÁS

Ahhoz, hogy programját végre tudja hajtani, elengedhetetlenül szükséges a helyes önértékelés. Bármilyen testi hibája van, ne tulajdonítson neki túl nagy jelentőséget, hiszen valószínűleg számtalan olyan képességgel és tulajdonsággal rendelkezik, amelyek kárpótolják érte. Ha önben erős a bizonytalanságérzet, ha úgy érzi, kevesebbet ér, mint mások, akkor a gyermekkori élmények alapos átvizsgálásával kiderítheti ennek eredendő okát. Ebben az összefüggésben különösen fontos lehet a szüleivel való kapcsolata, az a mód,

ahogy a szülei viselkedtek önnel szemben.

Ellenőrizze, van-e e pillanatban valamiféle célkitűzése. Ez rendkívül fontos. Lehet, hogy meglévő céljai mellett távolabbi-

akra is szüksége van. Egészsége és boldogsága attól függ, mennyire biztos önmagában, hogy kellemes családi életet él-e és

megfelelő társadalmi elismerést kap-e. Ha mindezekhez kiváló

egészség is társul, valóban boldognak tudhatja magát. Céljai megvalósításakor testileg is, szellemileg is egészségesnek fogja

érezni magát.

Kisebbrendűségi komplexusai legyőzéséhez meg kell tanulnia

újraértékelni önmagát. Ennek eszköze a gyermekkori élmények

megértése, az önszuggesztio, a Salter-féle gyakorlatok, valamint

a büntetési felülvizsgálata s a büntetésvágy megszüntetése.

Az új

önértékeléshez nagy segítséget nyújt az alábbi önleltár elkészíté-

se, s nem árt, ha másokkal is leírhatja, mit gondolnak önről.

JELLEMBELI, TESTI ÉS EGYÉB

TULAJDONSÁGOK EGYENLEGE

Az itt felsorolt tulajdonságok között vannak olyanok, amelyek nagyon fontosak, mások esetleg kevésbé fontosak. Minden egyes tulajdonság mögött három érték áll, döntse el, hogy az adott jellemvonás önben milyen értékű. Például ha úgy találja, hogy rövid tétovázás után bár, de elég könnyen meghozza döntéseit, akkor a döntésképeség tulajdonsághoz írjon hármast, ha jónak ítéli meg, akkor négyest, ha pedig úgy találja, hogy ön nagyon határozott ember, akkor ötöst. Ha anyagi helyzete kielégítő, akkor számoljon hárommal, ha jó - négyel, ha pedig kiváló, akkor öttel. Ha középiskolába járt, a végzettséghez hármast írjon, ha el is végezte, akkor négyest, és ha felsőbb iskolát végzett, akkor ötöst.

Nézzük a passzív oldal tulajdonságai közül az ingerlékenységet: ha egy kicsit ingerlékeny, adjon magának kettest, ha elég gyakran ingerült, akkor hármast, s ha nagyon ingerlékeny, akkor négyest. Vagy vegyük a külső megjelenést: ha ön úgy találja, hogy nem nagyon mutatós, adjon 3 pontot; ha csúnyácskának találja magát, akkor 4 pontot; ha pedig nagyon rondának, akkor 5 pontot. Ha úgy gondolja, hogy bizonyos tulajdonságokat nem tud pontosan értékelni, hagyja üresen a rubrikát.

A végén adja össze az aktívum, majd a passzívum száma- it, s az így kapott érték madártávlatból láttatja majd önnel

saját tulajdonságait. Ez az egyenleg még megbízhatóbbá válik, ha összeveti a mások által önről készített értékeléssel.

AKTÖVUM

Jellemvonások:

- Becsületes? 3,4,5
- Becsvágyó? 3,4,5
- Jóságos? 3,4,5
- Tapintatos? 3,4,5
- Szereti az igazságot? 3,4,5
- Határozott? 3,4,5
- Szorgalmas? 3,4,5
- Elszánt? 3,4,5
- Energikus? 3,4,5
- Bátor? 3,4,5
- Pozitív értelemben agresszív? 3,4,5
- Jólelkű? 3,4,5
- Szembe tud nézni a valósággal és a problémáival? 3,4,5
- Šszinte? 3,4,5
- Türelmes? 2,3,4
- Toleráns? 3,4,5
- Nagyvonalú? 2,3,4
- Könnyen meggyőzhető? 2,3,4
- Jól tud koncentrálni? 2,3,4
- Pontos? 1,2,3

Testi tulajdonságok:

Egészséges?	3,4,5
Megjelenése kielégítő, jó vagy vonzó?	3,4,5
Testi felépítése jó, nagyon jó vagy nagyszerű?	3,4,5
Jó növésű?	1,2,3
Jó szeme van?	2,3,4

Egyéb tulajdonságok:

Intelligens?	3,4,5
Vannak céljai?	3,4,5
Tehetséges?	3,4,5
Jó nevelést kapott?	3,4,5
Jó állása van?	3,4,5
Anyagi helyzete jó?	3,4,5
Jó házasságban él?	3,4,5
Vannak gyerekei?	
Gyerekenként számoljon 3 pontot!	
Élvezi a társadalmi elismertséget?	2,3,4
Szeretik önt?	3,4,5
Jó sportteljesítményei vannak?	2,3,4

PASSZÖVUM

Jellemvonások:

Tisztességtelen?	3,4,5
------------------	-------

Megbízhatatlan? 3,4,5
Nem elég szorgalmas? 3,4,5
Barátságtalan, szadista szörnyeteg? 3,4,5
Önközpontú, egoista? 3,4,5
Depressziós? 3,4,5
Negatív beállítottságú? 3,4,5
Aggódó? 3,4,5
Bűntudatos? 3,4,5
Vannak kisebbségi komplexusai? 3,4,5
Mégfutamodik a felelőség előtt? 3,4,5
Vannak fóbái? 3,4,5
Határozatlan? 3,4,5
Lusta? 3,4,5
Egoista? 2,3,4
Ingerlékeny? 2,3,4
Közönyös? 1,2,3
Kritikus? 1,2,3
Türelmetlen? 1,2,3
Nehezen koncentrálni? 1,2,3
Perfekcionista? 1,2,3
Önfejű? 1,2,3
Pesszimista? 1,2,3
Túlságosan agresszív? 1,2,3
Túl passzív? 1,2,3

Testi tulajdonságok:

Rossz az egészségi állapota? 3,4,5
Külső megjelenése jelentéktelen,
fogyatékos vagy csúf? 3,4,5
Testi felépítése nem szerencsés, nagyon
nem szerencsés, kifejezetten előnytelen? 3,4,5
Kis termetű? 2,3,4
Ügyetlen? 1,2,3
Rossz a látása? 1,2,3

Egyéb tulajdonságok:

Képzettsége nem kielégítő? 3,4,5
Anyagi helyzete rossz? 3,4,5
Ostoba? 3,4,5
Rossz házasságban él? 3,4,5
Nem kedvelik? 2,3,4
Rövid az emlékezete? 2,3,4
Elégedetlen a munkájával? 2,3,4
Túl sokat iszik? 3,4,5

Aktívum összértéke:

Passzívum összértéke:

* * *

10. FEJEZET

A fájdalom és a rossz szokások leküzdése

Mielőtt rátérnénk az öngyógyító program legfontosabb részének tárgyalására, ebben a fejezetben megmutatjuk, hogyan tudja enyhíteni vagy megszüntetni a fájdalmát, s arra is talál hasznos tanácsot, hogyan szokjon le a dohányzásról.

Le akar szokni a dohányzásról?

A hipnózissal foglalkozó könyvek némelyikében a szerzők arról számolnak be, hogy segítségével pácienseiknek sikerült leszokni a dohányzásról. Ezzel sajnos azt a tévhitet keltik, hogy elég, ha az ember egyszer hipnotizáltatja magát, s azzal már örökre meg is szabadult káros szenvedélyétől, holott ez száz közül csak egynek sikerül.

Az erős dohányos még hipnózis segítségével sem tud könnyűszerrel leszokni, pedig a hipnózis valóban nagy segítség. Sokan kibírhatatlanul nehéznek találják, és keservesen hosszú időbe kerül, míg végül sikerrel járnak. Korábbi dohányosok egy része jelenlétemben számolt be róla, hogyan tudott végleg lemondani a cigarettáról, másokat én segítettem hozzá hipnózisban. Ha valaki szilárdan eltökélte, hogy felhagy a dohányzással, akkor nem hiszem, hogy terve végrehajtásához szüksége volna bármiféle segítségre. Sokan maguk is csodálkoznak, hogy milyen könnyen ment.

A legtöbb ember azért akar leszokni, mert a cigarettát

büdös, drága és egészségkárosító dolognak tartja, ám nem elég, hogy minderről meg vagyunk győződve, valóban akarnunk is kell megszabadulni tőle. Sokan azonban egyáltalán nem akarják abbahagyni a dohányzást, hanem továbbra is ki akarják elégíteni orális szükségletüket. Kívánságukat észokokkal jól alátámasztják, döntésük azonban nem végérvényes. A vágy negatív gondolkodással keveredik: "Nehéz lesz leszokni a cigarettáról, hosszú, keserves periódus áll előttem, míg végül megszabadulok ettől a szenvedélytől." Az ilyen ember már a kezdet kezdetén kételkedik a sikerben, s amikor valóban megpróbál leszokni, a jól ismert fordított hatás törvénye érvényre jut, és garantálja a kudarcot.

Egy sikert ígérő módszer

Ennek a problémának egyetlen megoldása van: amikor szilárdan eltökéli, hogy leszokik, legyen határozottan meggyőződve róla, hogy sikerrel is fog járni. Ön nem holmi nyomnyám alak, s most végre eljött az ideje, hogy rabságából kiszabadítsa magát.

Néhányan önök közül könnyen tettekre tudják majd váltani szilárd elhatározásukat, másoknak nehezebb lesz. Nekik a hipnózisban alkalmazott szuggesztió nagy segítségükre lehet. Vesse be a tudatalattijába az indokokat, amiért le akar szokni a dohányzásról. Pozitív szuggesztióval minimá-

lisra csökkentheti a dohányzási vágyat. Hiba volna azt suggerálni, hogy teljesen mentes tőle, hiszen egy ideig még vágyakozni fog a cigaretta után.

Ha végleg eldöntötte, hogy leszokik, a végrehajtást halassa el két nappal, s ez alatt a két nap alatt kétszer annyi cigarettát szívjon, mint amennyit szokott. Ettől annyira meg fogja utálni, hogy gond nélkül abba tudja hagyni. Néhány dohányos képes rá, hogy mindennap eggyel kevesebb cigarettát szívjon, míg végül teljesen elhagyja, ám ez a módszer a legtöbb esetben kudarchoz vezet, hiszen vagy dohányzik az ember, vagy nem. Akad szerencsére jó néhány módszer, mely megkönnyíti az első napok keserveit. A dohányzás esetében orális szükségletről van szó, amelyet más úton-módon is ki lehet elégíteni, például cukorkát szopogatva vagy rágógumit rágva. Kapható gyógyfüves cigaretta is, végszükség esetén pedig egy fogpiszkáló is megteszi. Recept nélkül kapható gyógyszerek is rendelkezésre állnak, például a Nicobrevin, mely csökkenti az egy ideig még fennálló nikotinéhséget. Állítólag hat nappal az utolsó cigaretta elszívása után ürül csak ki teljesen a nikotin a szervezetből.

Hogyan lehet elnyomni a dohányzási vágyat

Akik felhagynak a dohányzással, kezdetben erősen ingerlékenyek. Ilyenkor alighanem a nikotinmegvonással járó

kellemetlenséggel szegülnek szembe. Gyakran súlygyarapodás is megfigyelhető, hiszen az ízlelőbimbókat nem tompítja a nikotin, ezért jobban ízlik az étel, s az orális szükséglet is gyakoribb evésre készítet. Szuggesztív segítségével ezek a hajlamok legyőzhetőek.

Amikor elfogja a vágy, hogy rágyújtson egy cigarettára, gondoljon a következőkre: "Már nem dohányzom, nincs is rá szükségem", s ezzel a gondolatait máris másfelé terelte. Ha egyszer megtört a varázs, már csak ritkán fog eszébe jutni a dohányzás. Van azonban két veszélyes időpont, amikor könnyen vissza lehet szokni, éspedig a harmadik hónap vége és az első év vége. Ilyenkor megkísérli az embert a gondolat: "Mi volna, ha elszívnék egy cigarettát?" Ha nem tud ellenállni a kísértésnek, menthetetlenül visszaszokik. Ugyanez előfordulhat egy évvel a leszokás után, de ha egyszer már ellenállt a csábításnak, másodjára sem lesz nehéz.

Statisztikai adatok bizonyítják, hogy minél többet dohányzik valaki, annál rövidebb lesz az élete - a különbség akár tíz év is lehet. A tüdőrák tízszer gyakoribb a dohányosoknál, mint a nemdohányosoknál. Ezt a tényt figyelembe véve az angol kormány nagyarányú kampányt indított a dohányzás ellen, aminek eredményeképpen jelentősen csökkent az eladott cigaretták száma. Ez is azt bizonyítja, hogy le lehet szokni a dohányzásról. Ha a fent említett módon veszi fel a harcot káros szenvedélyével, próbálkozását

hamarosan siker koronázza, s élete meghosszabbodik.

A fájdalom legyőzése

Nem mindenki tudja ellenőrzése alatt tartani a fájdalmat, ám ha valaki az önhipnózis közepes szintjét el tudja érni, akkor számára ez nem jelent problémát. Minthogy olvasóim közül sokan olyan fokon lesznek képesek alkalmazni az önhipnózist, hogy érzéketlenné tudják majd tenni magukat mindenféle fájdalommal szemben, ezért hát ismertetem a módszert.

A hipnotikus narkózison és bizonyos szereken kívül más lehetőség is van a fájdalom csökkentésére. Minél ellazultabb valaki, annál magasabb a fájdalomküszöbe. Minden fogorvos tisztában van ezzel, s mielőtt hozzálátna a fájdalmas kezeléshez, megpróbálja ellazítani a félelemmel és feszültséggel teli beteget. Az idegfeszültség ugyanis leszorítja az ingerküszöböt. A fogorvosok a hipnózist a páciens fokozottabb ellazítására használják, hogy betegük lehetőleg minél kevesebb fájdalmat érezzen. Ha ez sikerül, a kezelt személy még az injekciós tű szúrását sem fogja érezni.

A figyelem elterelésével is lehet csökkenteni a fájdalmat. Bizonyára önnel is megesett már, hogy egyszer csak felfedezte: vérzik az ujja, s amikor utánagondolt, mitől vérezhet, rájött, hogy valószínűleg megvágta, s még csak ész-

re sem vette. Figyelmét másra összpontosította, ezért fájdalmat sem érzett, ám mihelyt tudatosította magában, hogy megsérült és vérzik, a fájdalom is nyomban jelentkezett. Ütközetben előfordul, hogy a katonákban nem tudatosodik azonnal, hogy megsebesültek. Abban a feszült állapotban, amikor valami másra koncentrálnak, nem érzik a golyó vagy a repesz behatolását, s a fájdalom csak akkor jelentkezik, amikor sebesülésük tényére rádöbbennek.

Egy állatorvos leckét ad pszichológiából

A lányom macskájának hasmenése lett, és állatorvoshoz kellett vinni. Két injekciót kapott. Első alkalommal az asszisztens vette át a macskát, letette az asztalra, és megragadta az injekciós tűt. A macska érezte, hogy itt valami szörnyű dolog fog történni vele, és hangosan nyávogni kezdett, megpróbálva kiszabadulni az asszisztens karmai közül. Az asszisztens arra kért, segítsek lefogni az állatot, amit meg is tettem: én fogtam a lábát, ő egyik kezével a macska fejét fogta, másik kezével a hátába szúrta a tűt. A szúrás pillanatában a macska a fájdalomtól hangosan elnyávogta magát.

Amikor egy hét múlva visszamentem, nem az asszisztens, hanem az öreg állatorvos rendelt. Kérdeztem, segíthetek-e, mire azt válaszolta, hogy nem szükséges. Kezét a macska fejére tette, és orrát finoman az asztalhoz nyomta,

miközben másik kezével megragadta a tűt, és ügyesen beadta az injekciót. A macska meg sem érezte, annyira el volt foglalva azzal, hogy mi történik az orrával.

Élményfelidezés a fájdalom enyhítésére

A fájdalom enyhítésére van még egy gyorsan ható módszer. Tegyük fel, hogy ön valahol megsérült - például kifícamította a bokáját. Feküdjék le, és csukott szemmel próbálja meg újra átélni a balesetet. Lelki szemei előtt pergesse vissza az eseményeket egészen a baleset előtti pillanatig. Mit csinált akkor éppen? Mit nézett? Hol volt? Fordítsa figyelmét ezekre a dolgokra, és próbálja meg hallani, látni a történeteket, tudatosítsa magában a testét a baleset pillanatában. Mondott valaki valamit? Idézze emlékezetébe, mi volt a reakciója a balesetre? Lehet, hogy közben erősödik a fájdalom, ami a sérülés óta esetleg már alábbhagyott. Jelenítse meg lelki szemei előtt a baleset utáni néhány pillanatot is.

Ismételje meg ezt a gyakorlatot háromszor-négyszer. Minden alkalommal tisztábban fogja látni a jelenetet, és a fájdalom csökkenni fog, majd szinte teljesen meg is szűnik. Ez az élményfelidezés egyébként a sebgyógyulást is meggyorsítja. A kezelést még kiegészítheti azzal, hogy az ingavagy ujjtechnika segítségével kifaggatja a tudatalattiját, nem volt-e a balesetnek valami tudatalatti oka. Ha igen a

válasz, próbálja meg kideríteni ezt az okot. Természetesen az is lehet, hogy véletlen balesetről van szó.

A hipnotikus narkózis

Önhipnózisban különféle módszerekkel tökéletesen ki lehet kapcsolni a fájdalomérzetet. Minél mélyebb a hipnózis, annál jobb eredményt érhetünk el.

A fájdalomélményt idegcsatornák továbbítják az agyhoz. Ezeket az idegáramokat az ún. miográfokkal mérni is lehet. Az orvostudomány feltételezése szerint a helyi érzéstelenítésre használt szerek, mint például a Novokain, megbénítják vagy blokkolják az idegeket, a fájdalomimpulzus így nem jut el az agyba, s nem alakul ki fájdalomérzet. Feltételezhető, hogy a hipnotikus narkózisnak ugyanilyen hatása van. Hunyja be a szemét, merüljön hipnózisba, és képzelje el, hogy a fejében kapcsolók sora van, mindegyik fölött más-más színű lámpácskával. Az egyik kapcsoló fölött például egy piros színű lámpa ég, a másik fölött rózsaszín, aztán egy világoskék, egy narancsszínű stb., az összes létező színben és színárnyalatban, s minden egyes lámpácskával egy-egy testrészt összekötve. Tegye most érzéketlenné a jobb vagy a bal karját. Tételje fel, hogy a világoskék lámpácska van összekötve az adott karral, s képzelje el, hogy ezt a világoskék lámpácskát kikapcsolja.

Valamely testrész érzéketlenségének nem feltétlenül kísérőjelensége a zsibbadás. Ha kapott már fogorvosnál Novokain injekciót, akkor megpróbálhatja ugyanazt az érzést magába szuggerálni, amelyet akkor érzett. Ismétlje el kétszer-háromszor az alábbi szuggesztiót: "A karom enyhén elzsibbad, hűvös áramlat kúszik végig rajta." Majd így folytassa: "Meg fogom csípni a kezem, és semmit sem fogok érezni. Minden újabb csípésnél egyre érzéketlenebb lesz a karom. Először csak egészen enyhén csípe meg, a negyedik csípésre már semmi fájdalmat sem fogok érezni." Várja meg, míg a zsibbadtságérzés erőteljessé válik, és csipkedje meg a karját különböző pontokon, végül mélyesse bele a körmeit a húsába. Szemernyi fájdalmat sem fog érezni, mintha vékony bőrkesztyűt csipkedne. Az első kísérletnél talán még nem lesz tökéletesen érzéketlen a karja, de próbaképpen csípje meg a nem narkotizált karját, s érezni fogja a különbséget. A kezelés sikere nagymértékben függ a hipnózis mélységétől és az ön beállítottságától. Ha ön kétkedő és szkeptikus, akkor a tudatalattija nem fogadja el teljes mértékben a szuggesztiókat, ennek következtében a fájdalmat közvetítő idegek nem lesznek tökéletesen blokkolva. Mint említettük, a tudatalatti az idegáramokat éppúgy ki tudja kapcsolni, ahogyan valamely narkotikum átmenetileg megbénítja az idegeket. Szkepticizmusa valószínűleg szertefoszlik, ha meggon-

dolja, hogy nők ezrei hozták világra gyermeküket hipnotikus narkózisban teljesen fájdalommentesen.

Előfordult ugyan, hogy néhányan éreztek valami kis fájdalmat, a többségnél azonban teljesen fájdalommentes volt a szülés. Sok altatóorvos alkalmaz hipnózist súlyos beavatkozásoknál is - például lábamputálásnál, szív- és tüdőműtétnél -, és pedig minden kiegészítő gyógyszer nélkül. Általában természetesen narkotikumokat alkalmaznak, de előfordul, hogy a beteg állapota miatt ezek használata ellenjavallt. Annak tudatában, hogy a hipnotikus narkózis segítségével megszabadulhat minden fájdalomtól, könnyebben fogja előidézni önmagánál ezt az állapotot.

Ha már mestere az önhipnózisnak, akkor egyszerűbb technikát is alkalmazhat. A következő szavakkal szuggerálja magának, hogy az egyik karja teljesen érzéketlen: "A jobb kezem tökéletesen érzéketlen lesz, mihelyt háromszor végigsimítom a bal kezemmel. Ha megcsipkedem, érezni fogom ugyan a nyomást, de nem fog fájni." Ezután szuggerálja még azt is, hogy minden egyes csípés fokozottabb érzéketlenséget vált ki, majd a fentebb leírt módon ellenőrizzé az eredményt.

Ha megtanulta, miként kell érzéketlenné tennie a karját, bármely más testrészével is megteheti ugyanezt. Ennek a módszernek legnagyobb hasznát valószínűleg akkor fogja látni, ha fogorvoshoz kell majd mennie. Kérjen tőle pár perc türelmet, míg ön hipnózisba merül, és narkotizálja

magát. Miután érzéketlenné tette az állkapcsát, nyugodt szí vvel átadhatja magát a kezelésnek. Az orvos valószínűleg ettől függetlenül Novokain injekciót fog ajánlani, ám ha ön ezt a technikát valóban elsajátította, nem lesz szüksége rá.

Sose felejtse el az érzéketlenséget később megszüntetni. Maradhat ez az állapot néhány napon keresztül, sőt ha éjszaka megszűnne, másnap újra előidézheti, ami különösen hosszan tartó fájdalom esetén kívánatos is, ám nyomban szüntesse meg, mihelyt nincs már rá szükség. A fájdalom feladata az, hogy a sérülésre vagy betegségre felhívja a figyelmünket, de ha ezt elvégezte, semmi nem indokolja, hogy tovább is gyötörjön bennünket.

A fájdalomnak néha pszichés oka van

Gyakran keresik fel a páciensek orvosukat azzal a panasszal, hogy valamely testrészükben - leggyakrabban mell- és gyomortájon - éles fájdalmat éreznek. Az orvos számtalan vizsgálatnak veti alá őket, ám a fájdalom okára nem derül fény. Kellemetlen ez a helyzet mind a páciens, mind pedig az orvos számára. A beteg meg van győződve róla, hogy - időnként kifejezetten erős - fájdalmainak fizikai oka van. Ilyen esetekben nemritkán műtéti beavatkozás mellett döntenek. Jó sok hasfalat felnyitottak már anélkül, hogy a fájdalomnak bármi szervi okára bukkantak

volna. Az az orvos, aki tisztában van vele, hogy a fájdalom pszichés okokra is visszavezethető, műtét előtt ezt a lehetőséget is meg fogja vizsgálni. A pszichoszomatikus fájdalom éppoly elviselhetetlen tud lenni, mint az organikus, hiszen a páciens nem csupán beképzeli magának, hanem valóban át is éli a fájdalmat.

A hipnózisszemináriumunkon részt vevő egyik orvos arra kért, hadd lehessen kísérleti személy, mert időnként nagyon erős, a jobb lapockája alól kiinduló fájdalmat érez. Azt remélte, hogy ez a fájdalom hipnotikus narkózisban megszüntethető. Egy hónappal korábban szívrohamot kapott, s bár gyógyulóban volt, dolgozni még nem mehetett, s már alig várta, hogy praxisába visszatérhessen. Vállfájdalmát egyértelműen szervi eredetűnek ítélte. A szimpózium vezetője ingamódszerrel kifaggatta. Első kérdése arra vonatkozott, hogy a fájdalom vajon pszichés eredetű-e. Az orvos legnagyobb meglepetésére az inga igenlő választ adott, pedig ő már megfogalmazta a maga nemleges választát. Tudatalattija más véleményen volt!

A szimpózium vezetője tovább kérdezett:

K.: Tudomást szerezhet a fájdalmat kiváltó pszichés okról?

V : Igen (inga).

K.: Én is megtudhatom és a hallgatóság is?

V : Igen.

K.: Önbüntetésről van szó?

V: Nem.

K.: Mondott magának valaki valamit, ami ezt a
fájdal-

mat kiváltotta? Szuggesztíó hatásáról volna szó?

V : Nem.

K.: Összefüggésben van a fájdalom egy korábbi él-
ményel?

V : Igen.

K.: Húszéves kora előtt történt?

V : Igen.

K.: Tízéves kora előtt történt?

V : Igen.

K.: Ötéves kora előtt történt?

V : Igen.

K.: Kétéves kora előtt?

V : Igen.

K.: Egyéves kora előtt?

V: Nem.

K.: Betegséggel kapcsolatos?

V: Nem.

K.: Baleset?

V : Igen.

K.: A szabadban történt?

V : Igen.

K.: Más résztvevője is volt?

V : Nem tudom. (Később kiderült, hogy ezt a kérdést

azonban csak szemlélője volt az esetnek, nem pedig ré-
szese.)

K.: Megsérült a balesetben?

V : Igen.

K.: A jobb válla sérült meg?

V : Igen.

Miközben dr. P az ingára koncentrált, spontán hipnózisba esett. A hipnotikus állapotot tovább mélyítve az ujjtechnika segítségével megérdeklődtük, vissza tud-e térni baj nélkül ehhez a gyermekkori élményhez. A válasz igenlő volt, visszavezettük hát az adott időponthoz, s felkértük, mesélje el, mi történik.

A doktor elmesélte, hogy babakocsiban fekszik, egyéves lehet, senkit nem lát maga körül, de a babakocsi gurul lefelé. Aztán azt érezte, hogy felborul a kocsi, s ő kirepül belőle, majd a jobb vállára esik. Az ujjtechnika segítségével tovább kérdeztük:

K.: Köze van a balesetnek az ön mostani fájdalma-
hoz?

V : Igen.

K.: Ennek valami oka van. Ön most vissza fog emlékezni rá, milyen összefüggés lehet a kettő között.

V: (szóban) Az anyám.

K.: Az anyjának köze van ahhoz, hogy a fájdalom újra feltűnt?

V: Igen.

K.: Tett vagy mondott valamit, ami ezt a fájdalmat kiáltotta?

V: Igen. (Aztán szóban: Beszéltem valami üvegről, de nem látok semmi összefüggést. Pár héttel ezelőtt meglátogatott és veszekedtünk. Azon az éjszakán jelentkezett a fájdalom.)

K.: Van a fájdalomnak más oka is?

V: (inga) Igen.

A további kérdések nyomán kiderült; a fájdalom célja az volt, hogy otthon tartsa a doktort, nehogy a szívroham után túlterhelje magát. Tudatalattija hajlamosnak mutatkozott enyhíteni, de mindaddig fenntartani a fájdalmat, míg teljesen fel nem épül.

Két héttel később levelet kaptam dr. P-től, amelyben beszámolt róla, hogy vannak ugyan még fájdalmai, de sokkal enyhébbek. Anyja emlékezett az esetre, sokszor tett magának szemrehányást elővigyázatlansága miatt. A babakocsi kicsúszott a kezéből és legurult egy dombocskáról, s a baba pontosan úgy esett ki belőle, ahogy azt leírtuk. Az anya megerősítette, hogy mindez nem sokkal a gyermek

egyéves születésnapja után történt, s hogy soha nem beszélt erről a fiának, annyira szégyellte magát.

Nagy a jelentősége ennek az esetnek, egyrészt mert korai emlékről van szó, másrészt mert dr. P egészen biztos volt benne, hogy fizikai fájdalomról van szó. Mindez azt bizonyítja, hogy hipnózisban igen korai élmények is előhívhatók, s hogy a tudatalattink ismeri bajaink okát.

ÖSSZEFOGLALÁS

Nem lesz nehéz leszoknia a dohányzásról, ha őszintén akarja és

szilárdan elhatározta. Döntően fontos, hogy szilárdan eltökélje,

s meg is legyen győződve róla, hogy elhatározása sikerrel fog jár-

ni.

Önhipnózis és önszuggesztió segítségével dohányzási vágyát

a minimumra csökkentheti, elszántságát pedig fokozhatja. A do-

hányzás orális igényeket elégít ki, ezért szükség van valamilyen

pótlékra, mely lehet cukorka, bonbon vagy rágógumi, vagy akár

egy szipka, amelyet rágni lehet, esetenként gyógyfüves cigaretta.

Javasolhatók olyan gyógyszerek is, amelyek enyhítik a nikotin-éhséget.

Jelentkezése pillanatában azonnal el kell nyomnia a cigaretta

iránti vágyát. Mondja ilyenkor, hogy nincs szüksége a dohány-

zásra, s fordítsa a figyelmét valami másra. Ha enged a váagnak,

hogy csak egyetlen cigarettát elszívjon, valószínűleg vissza fog

szokni a dohányzásra. Ismételje meg időről időre, milyen alapos

megfontolásból döntött úgy, hogy végérvényesen lemond a cigarettáról.

Arról is olvashatott, miképpen enyhíthető, illetve szüntethető

meg teljesen a fájdalom a hipnózis segítségével. Ily módon több

ezer nő hozta már világra gyermekét fájdalommentesen vagy

legalábbis erősen mérsékelt fájdalom mellett. A fogkezeléseknél

is nagy sikerrel alkalmazzák ezt a módszert.

Próbálja meg önhipnózisban úgy kikapcsolni a fájdalmat, hogy maga elé képzeletben a "kapcsolót". Soha ne feledje idejében

visszavonni a hipnotikus narkózist!

A fájdalomnak fizikai és pszichés okai is lehetnek, mindkét fájdalom egyformán keserves. Az ideomotorikus válaszokból

megtudhatja, hogy pszichés fájdalomról van-e szó, s további kérdésekkel a fájdalom okát is kiderítheti.

* * *

11. FEJEZET

A pszichés betegségek gyógyítása

Itt most csak a leggyakrabban előforduló bajokkal tudunk foglalkozni, de az öngyógyítás során alapjában véve mindig ugyanazt a módszert követhetjük.

Bizonyos betegségeknél elengedhetetlenül szükséges az orvosi kezelés. Ha lehet, kérjünk tanácsot pszichoterapeutától, ám ha valami oknál fogva - például anyagiak miatt - erre nem nyílik lehetőség, az öngyógyítással is szép eredményeket érhetünk el, csak hogy nagyon elővigyázatosnak kell lennünk. Akkor is folyamadhatunk az öngyó-

gyítás módszeréhez, ha a pszichoterápiás kezelés valami miatt nem járt eredménnyel. Néhány esetben a gyógyulási folyamatot felgyorsíthatja, ha alkalmanként felkeresünk egy pszichoterapeutát, és az elért eredményeket megbeszéljük vele.

Nem ismeretes, hogy miért alakul ki az egyik embernél idegi túlterhelés vagy lelki problémák következtében gyomorfekély, a másikonál ízületi gyulladás, a harmadikonál pedig allergia. Bizonyos egyének hajlamosabbak gyomorfekélyre, míg mások inkább migrénre, de általában kevés olyan pszichoszomatikus betegség van, ami valamilyen típushoz kötődne.

A betegség mint védekezés

Fontos, hogy higgyen benne: öngyógyítása eredményes lesz, ám ez csupán tudatos beállítottság. Nem feledkezhetünk meg arról, hogy tudatalattink esetleg egészen másként látja a helyzetet. Érzelmi zavaraink nagy része, köztük a pszichoszomatikus betegségek is, védelmi mechanizmusok. A tudatalatti megpróbál megoldani egy feladatot, ám a kivitelezéshez választott módszer nem feltétlenül a legjobb, sőt időnként határozottan káros is lehet. A tudatalatti nem gondolkodik logikusan, és a végeredménnyel sem foglalkozik. Ha egyszer már kiválasztott magának valamilyen védekezési mechanizmust, nem is

akar lemondani róla.

Ilyen esetben a tudatalatti esetleg a védelem elleni fenyegetésnek értékelheti az öngyógyítást, ami belső ellenálláshoz vezethet, ez pedig igen megnehezítheti a kezelést. A célt tehát olyan egyértelműen kell megfogalmazni, hogy a tudatalatti megértse, hiszen ön nem ellene dolgozik, segítségére továbbra is szüksége van. Ön csupán fölöslegessé akarja tenni a szóban forgó szimptomát vagy betegséget azáltal, hogy kiváltó okait megérti. Ha erről sikerül meggyőznie a tudatalattiját, akkor tudattalan beállítottsága is megváltozik, s abban a pillanatban szükségtelessé válik a védekezési mechanizmus is. A legjobb eredményt természetesen akkor fogja elérni, ha a tudatalattija együttműködik önnel, és ellenkezés nélkül végrehajtja az ön szuggesztioit.

A belső ellenállás egyik formájaként tudatalattija bizonyos negatív gondolatokat sugall az éber tudatnak, amelyek el akarják téríteni önt a védekezési mechanizmus megzavarásától: "Ez az öngyógyítás nagyon sokáig fog tartani (ami pedig nem feltétlenül igaz). Valószínűleg nem is segít rajtam, miért kezdjek hát neki? Maradjon minden úgy, ahogy van." Máskor már szépen halad, mígnem valamilyen elfojtott, traumatikus élményhez közeledik, s akkor különböző kifogásokkal halogatni kezdi a további kezelést. A tudatalattiban rejtőző rögeszmének ugyanolyan hatása lehet, mint az elfojtásnak. Ha ilyen gondolatok merül-

nek fel, mint például: "Már semmi sem segít", "Ugyan minek", "Égyse lesz belőle semmi", "Ki kell békülnöm ezzel a betegséggel", azonnal meg kell szabadulnia tőlük, különben a kezelés nem lesz eredményes. A tudatalatti kikérdezése itt is megmutathatja önnek a helyes utat. Az efféle gondolatok korábbi, poszthipnotikus szuggesztióként működő élmények eredményeképpen születtek, melyeket fel lehet oldani.

Ha ön ilyen gondolatok rabja, akkor ezeket újra meg újra ki is fogja mondani, akár szervbeszéddel is. Mihelyt rajtakapja magát, hogy efféle kifejezéseket és képeket használ, azonnal ellenőrizze, nem befolyásolják-e állapotát vagy viselkedését.

Biztonsági intézkedések az öngyógyításnál

Ha öngyógyításhoz folyamodik, nagyon fontos, hogy a megfelelő biztonsági intézkedéseket betartsa. Tudatalattija nemcsak ismeri az ön állapotának okait, melyeket ön is meg akar tudni, hanem ezenkívül még a birtokában van mindazon tapasztalat és felismerés is, amelyet az emlékezete elraktározott. Tudatalattija mindig arra törekszik, hogy önt megvédelmezze. Előfordulhat, hogy az adott tünet háttérében meghúzódó esemény olyan borzasztó tapasztalattal járt annak idején, hogy mélyen el lett temetve, és a váratlan ráélmés elviselhetetlen lenne az ön számára.

ra. Ritkán fordul ugyan elő, de ilyen esetekben az emlékezés valóban veszélyes lenne.

Tudatalattija minden valószínűség szerint meg fogja óvni attól, hogy az ön számára veszélyes eseményhez hozzáférjen, de a biztonság kedvéért meg is kérdezheti tőle:

"Megtudhatnám-e veszélytelenül ennek vagy annak a bajnak az okát?" Igenlő válasz esetén nincs mitől tartania, ha azonban nemleges a válasz, kérdezzen rá: "Azonkívül, amit nem tudhatok meg, vannak-e olyan tényezők, amelyekről tudomásom lehet?" Ha az ön bajának többféle oka is van, valószínűleg azon az egyen kívül a többit mind megismerheti.

A másik biztonsági intézkedés hasonló ehhez. Kérdezze ki alaposan tudatalattiját, mielőtt korábbi időszakba vezetné vissza magát: "Nincs semmi veszélye annak, ha erre meg erre az időpontra visszamegyek? Nem lesznek káros következményei számomra, ha az adott eseményre visszaemlékezem?"

Bár ha valamilyen elviselhetetlen élményről volna szó, amúgy sem tudna hozzáférközni, mégsem árt ez a kiegészítő biztonsági intézkedés, amely minden lehetséges veszélytől megóvja.

Az öngyógyításnál alkalmazható technikák közül eddig már jó néhányal megismerkedhetett az olvasó, ám mielőtt hozzáfogna az öngyógyításhoz, győződjék meg róla, rendelkezik-e a szükséges előfeltételekkel. Mindenekelőtt

tanulja meg tökéletesen ellazítani a testét, s ha az önhipnózist is elsajátítja, még gyorsabb és jobb eredményeket érhet el, bár ez a technika nélkülözhető is. Már azt is tudja, milyen hatással vannak ránk érzelmi problémáink, és ismeri a pszichoszomatikus betegségeket kiváltó hét fő faktort. Ezzel ön a siker kulcsát tartja a kezében. Mielőtt nekilátna az öngyógyításnak, olvassa el még egyszer figyelmesen a szuggesztióról és a betegségek különféle okairól szóló fejezetet.

Ismét néhány szó a pszichés panaszok hét leggyakrabban előforduló okáról

Hogy megkönnyítsük a dolgát, felelevenítjük a hét okot: 1. belső konfliktus, 2. motiváció, 3. valamely szuggesztió hatása, 4. szervbeszéd, 5. azonosulás, 6. önbüntetés, 7. korábbi élmények. Önnek most már csak azt kell kiderítenie, hogy e hét tényező közül melyik vagy melyek játszanak önénél szerepet, a többivel nem kell foglalkoznia.

Faggassa ki a tudatalattiját a következő módon: "Van-e valami lelki oka jelenlegi állapotomnak?" (Nevezze meg a tünetet vagy az állapotot.) Mihelyt kiderül, hogy a fent említett tényezők közül van valamelyikkel dolga, kérdezzen máris tovább: "Véd engem valamiképpen ez a lelki ok?" "Vagy valami más célt szolgál?" "Például a menekülést?" "Együttérzésre és egy kis figyelemre vágyom?" "Ez a tünet megakadályozza, hogy elkövessek valamit?" Annak alapján, amit önmagáról tud, további kérdéseket tehet még fel.

A belső konfliktus lehet olyan felszíni, hogy ön is tudatában van létezésének, de lehet, hogy mélyen el van temetve. Ha valóban belső ellenállásról van szó, és ön képtelen tudatosítani ennek okát, megkérdezheti a tudatalattijától. A belső konfliktusnak leggyakrabban szexuális oka van, bár számtalan egyéb is lehet.

Ha megtudta, hogy szuggesztiók hatása alatt áll, létrejöttük módját és idejét is ki kell derítenie. A későbbiekben elemzek majd olyan eseteket, amelyekből a felteendő kérdéseket és a lehetséges okokat megismerheti. Ha már megvan az időpont, próbálja meg a helyet és az esetleges, szemtanúk vagy résztvevők kilétét megállapítani. Kérdezzen rá, milyen jellegű élményről van szó: megriadt-e valamitől, vagy betegséggel, operációval kapcsolatos-e a dolog, otthon történt-e vagy a szabadban, az iskolában, az egyik barátjánál vagy orvosi rendelőben? Ezzel a kérdezési technikával korábbi, esetleg traumatikus élményeket is lokalizálhat.

Ha az ön állapotának vagy tünetének hátterében azonosítás áll, első kérdése ez legyen: "mállapotom arra vezethető vissza, hogy valakivel azonosulok? Valaki más akarok lenni?" Igenlő válasz esetén kérdezzen rá, hogy kivel vagy mivel azonosul.

Ha a szervbeszéd esete áll fenn, először arra kérdezzen rá, hogy: "Gondolatról van-e szó, amelyet a tudatalattim végrehajt, és az jelenlegi állapotom vagy tünetem formájá-

ban mutatkozik meg?" A tünettől függően célzott kérdést is feltehet: "Azért fáj a fejem, mert valami fejfájást okoz nekem?"

Azt is könnyen ki lehet deríteni, nem önbüntetésről van-e szó. Formálja úgy a kérdést, hogy világossá váljék, mi okozza büntudatát. Szerepet játszhatnak a büntudat kialakulásában korábbi élmények is, melyeket megfelelő kérdéssel lokalizálni kell. Ezek a legáltalánosabb módszerek, amelyek segítségével a keresett okokra fényt deríthet. Fontos, hogy megértse, mi áll valamely szimptóma hátterében, de ezt az információt tudatos értelmével fel is kell dolgoznia, sőt a tudatalatti álláspontját is korrigálnia kell, rá kell vennie a tudatalattiját, hogy azt a bizonyos tünetet megszüntesse. Ebben nagy segítséget jelent a szuggesztió. Ha már át tudja tekinteni a helyzetet, lelkileg is könnyebben fel tudja dolgozni majd.

Néhány esetben a tudatalattija által végrehajtott szuggesztiókat kell eltávolítania, azaz dehipnotizálnia kell magát, sőt esetenként feltételes reflexeket is hatástalanítania kell. Hogy ilyen esetekben hogyan kell eljárnia, azt később a különféle betegségek ismertetéséből megtudhatja.

Az álomértelmezés is bepillantást enged belső konfliktusainkba és érzelmi életünk egyéb zavaraiiba. Ha azonban nem ismerjük az álom struktúráját és szimbolikáját, akkor nehéz lesz megértenünk az álmot, sőt az is lehet, hogy tudatos elménk egyáltalán nem érti meg. A tudatalatti azonban

ismeri jelentését és szimbolikáját, hiszen az álmot ő hívta elő. Az öngyógyítás keretében anélkül is értelmezni lehet valamely álmot, hogy az álommechanizmusról túl sokat tudnánk. Transzállapotban néhány embernek megvilágosodhat az álmok értelme, s ez annál nagyobb valószínűséggel bekövetkezik, minél mélyebb a transz. Ha olyasmit álmodik, amiről úgy gondolja, fontos üzenet lehet az ön számára, hipnotizálja magát, és kérdezze ki a tudatalattiját.

Hogyan lehet legyőzni a depressziót

Mint már említettük, a depresszió súlyosabb formáinál az öngyógyítás nem javasolt eljárás. Ha krónikus és nagyon előrehaladott állapotról van szó, ami gyakorta öngyilkossághoz vezet, feltétlenül pszichiátriai kezelésre van szükség. Az USA-ban évente huszonötezeren követnek el öngyilkosságot, nagy részük depressziós állapotban. Az érzelmi ciklusok tanulmányozása során kiderült, hogy a jókedv és a lehangoltság minden embernél periodikusan változik, éspedig úgy, hogy a csúcspont és a mélypont között a görbe egy ideig mindig kiegyensúlyozott. Ennek a ciklusnak szélsőséges formáját mániás depressziós pszichózisnak hívják, és ez rendkívül súlyos lelki betegség. Normális ciklus esetén kb. három napig rendkívül jól érezzük magunkat, és nagyon feldobottak vagyunk, majd visszatérünk megszokott érzelmi állapotunkba, ezt aztán

egy háromnapos nyomott kedélyállapot követi. A ciklus hosszúsága változó, általában azonban 30-35 napig tart. Néha a csúcspont és a mélypont erőteljesebben mutatkozik meg - ilyenkor cikluson belüli ciklusról beszélünk. Mi itt nem foglalkozunk a fent említett normális lefolyású szakasszal, bár nem árt, ha tudunk létezéséről, és szélsőséges stádiumaiban lehetőleg nem döntünk fontos dolgokról.

A nem ciklikus háttérű depresszió kusza érzéseink és gondolataink hatására keletkezik. Az ember nem lehet boldog, ha nyomott hangulatban van, és fordítva: nem lehet deprimált, ha boldog. Ez a két érzés kölcsönösen kizárja egymást. Mihelyt szembe tudunk nézni problémáinkkal, és meg tudjuk őket oldani, mihelyt legyőzzük félelmeinket, eltűnik a depresszió, és megelégedettség lép a helyébe.

Dr. Hornell Hart Autoconditioning című könyvében (Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey) leírja, milyen hangulataink vannak, s hogyan tudjuk kordában tartani őket. Javasolja, hogy állítsunk fel egy diagramot érzéseink napi változásairól, és pedig úgy, hogy legfelül legyenek az eksztatikus érzelmek, alatta a megelégedettség és vidámság mint normál állapot, majd a gondterheltség, aggodalom, elbátortalanodás stb., majd legalul a letörtség. Hart öt lépést dolgoz ki önmagunk befolyásolására.

Mindenekelőtt tudatosítjuk a problémát magunkban, aztán visszahúzódnunk, és önhipnózisban ellazulunk. Ezután

szuggesztíóval megszüntetjük a problémát, majd felébrésztjük magunkat, és - amennyiben szükséges - megismételjük az egész folyamatot. Eközben koncentrárlhatunk ugyanarra a problémára vagy akár egy másikra. Dr. Hart szerint boldogok és sikeresek leszünk, ha képessé válunk úrrá lenni negatív, deprimált hangulatainkon. Könnyebb problémák és konfliktusok esetében határozottan ígértesnek tűnik ez a módszer.

Az álmatlanság vége

Évente milliókat adnak ki az emberek altatókra, ami azt bizonyítja, hogy igen sokan szenvednek álmatlanságban. Felettébb kellemetlen állapot ez, bár még senki sem halt bele. Előidézői többnyire a rossz alvási szokások, ebben az esetben az öngyógyítással gyors eredményt érhetünk el. Ugyanakkor előfordulhat, hogy az álmatlanság mélyen gyökerező, nehezen kezelhető neurotikus tünet. Az álmatlanságnak két fajtája van. Az egyiknél a szenvedő alany akár órák hosszát is forgolódhat az ágyban, míg végre el tud aludni, a másíknál hamar elalszik ugyan az illető, de három-négy óra múlva, az éjszaka kellős közepén vagy hajnal felé ismét felébred, s már nem tud újra elaludni. A rossz szokások következtében kialakult álmatlanság során az illető személy, aki rendszerint született pesszimista, az ágyba is magával viszi a problémáit, és olyan lázasan töri a

fejét, hogy képtelen elaludni. A negatív gondolkodás és a negatív szuggesztiók miatt, valamint a már említett fordított hatás törvényének értelmében állapota egyre súlyosabb lesz. Lefekszik, forgolódik egy ideig az ágyban problémái megoldásán tűnődve, majd úgy dönt, hogy elalszik, csak hogy a korábbi tapasztalatok alapján (feltételes reflex) előre meg van győződve róla, hogy ez úgysem fog sikerülni. Mégis megkísérli, minden figyelmét arra a kívánására összpontosítja, hogy elaludjék, ehelyett azonban még éberebb lesz. Végül annyira kimerül, hogy feladja a küzdelmet, már nem is akar elaludni, s akkor hirtelen álomba merül.

A szorongás elviszi az álmat

Az álmatlanság mindkét fajtájának hátterében neurotikus okok is állhatnak. A leggyakoribb ok a szorongás. Az álmatlanságban szenvedő személy ugyanis attól fél, hogy alvás közben ki van szolgáltatva, bármilyen szörnyűséges dolog megtörténhet vele. Nagyon gyakori ok a halálfélelem is, mert a halált sokan az alvással kapcsolják össze. Ez az elképzelés a gyermekkorban gyökerezik. A gyerekek nehéz elmagyarázni, mi is az a halál, így a családtagok többnyire azt mondják: "A nagymama elaludt, s már nem is fog felébredni." Ha egy kicsi gyermeket arra kényszerítünk, hogy megnézzen egy halottat, súlyos traumát

idézhetünk elő. Még ennél is rosszabb, ha a halott megcsókolására kényszerítjük, mert ez az álmatlanságnál sokkal súlyosabb reakciókat válthat ki belőle. Egy jól ismert tudathasadásos esetről a kiváltó ok bizonyítottan az volt, hogy a gyermeket arra kényszerítették, csókolja meg halott nagyanyját. Hihetetlen, hogy egyes szülők milyen rémületes helyzetbe képesek hozni gyermeküket, de néha mégis megtörténik, s ez elkerülhetetlenül hatással lesz a gyermek érzelmi életére.

Az alvás és a halál között van még egy összefüggés, nevezetesen az, hogy a halálról mint "hosszú alvás"-ról szoktunk beszélni. Meglepően sok páciensnél fedeztük fel, hogy a halál és az alvás közti kapcsolatot egy jól ismert gyermeki ima teremtette meg, amelyben arra kéri Istent, hogy vegye magához a lelküket, ha felébredésük előtt halnának meg. Ennek az imának a hatását megerősíthette, ha az álmatlanságban szenvedő személy gyerekkorában közelről látott halottat.

Alvászavarokat okozhat az is, ha az illető olyasvalakivel azonosul, aki gyerekkorában közel állt hozzá, álmatlanságban szenvedett, és sokat beszélt róla. Büntetésvágy is állhat a háttérben, hiszen az álmatlanság meglehetősen kellemetlen állapot. Akinek rendszeresen lidércnyomásos álmai vannak, ugyancsak félni fog az elalvástól.

Öngyógyítással fel lehet deríteni az okokat

Ezeket a lehetőségeket mind meg kell vizsgálni, s ami nem illik bele a képbe, azt félre kell tenni. Ha egyszer tudatosodott bennünk, hogy valamely félelmünk indokolatlan, el is felejtethjük. Az a felnőtt, akiben tudatosodott, milyen hatással volt rá egy gyermekkori ima, be fogja látni, hogy az alvás és a halál között semmiféle kapcsolat nincs. Néhány esetben vissza kell térni ahhoz a pillanathoz, amikor a páciens a halottat megpillantotta, s mihelyt az élmény által kiváltott érzelmeket feldolgozta, nyomban hatástalanította is őket.

µlmatlanság ellen természetesen a szuggesztió is rendkívül hatásos módszer. Önhipnózisban az okok megszüntetésével lehet végérvényesen megszabadulni az álmatlanságtól. Az ember este lefekszik, és a következő szuggesztió alkalmazásával hipnózisba merül: "Néhány pillanat múlva mély álomba fogok merülni, és végig fogom aludni az egész éjszakát." Ezután nyomban valami kellemes dologra összpontosítsa a figyelmét, és még csak véletlenül se gondoljon az alvásra. A "néhány pillanat múlva" vagy a "hamarosan" nem konkrét időpont, jelenthet 15-20 vagy akár több percet is, van ideje hát a szuggesztióknak arra, hogy a tudatalattira hasson és az álmatlanságot előhívja. Ha azonban az álomra koncentrál, épp az ellenkező hatást éri el. Minél erősebb a meggyőződés önben, hogy ezzel a módszerrel el fog tudni aludni, annál biztosabb a siker.

Mínt hogy az álmatlanság kialakulásában nagy szerepet játszik az a félelem, hogy nem fog tudni elaludni, azzal is segíthet, ha a következőket szuggerálja magába: "Akkor is ki fogom pihenni magam, ha egy ideig még így heverek. Lehet, hogy egy-két órába belekerül, míg el tudok aludni, de nem érdekes. Egy idő után úgyis el fogok aludni." Ezek a gondolatok a kétkedés és a negatív várakozás ellenében hatnak. Ha önnek mindegy, mikor alszik el, és nem igyekszik görcsösen, hogy azonnal álomba merüljön, hamarosan az igazak álmát alussza. Az ellentétes hatás törvénye egyszerűen nem érvényesül. Annak felismerése, hogy - még ha kevesebbet és esetleg nem is olyan mélyen, mint ahogy szeretné, de - mégiscsak alszik, és egészsége ettől cseppet sem károsodik, megszabadítja önt félelmeitől, és megkönnyíti a fentebb említett gondolatok alkalmazását.

Aki újra és újra felébred

Egyik páciensem - nevezzük Évának - minden baj nélkül el tudott aludni, ám aztán mindig újra felébredt, s többé nem jött álom a szemére. Néhány órácskát azért aludt, de többnyire reggel hat óra után, miután a férje már felkelt. Amint a férje távozott, 9 óráig tudott még aludni egy keveset, kivéve hétvégén, amikor a férje nem ment munkába. Elégnek tűnt számára a napi néhány óra alvás, frissnek és kipihentnek érezte magát, de kellemetlennek találta az

álmatlan forgolódást. Férje korán nyugovóra szokott térni, ő azonban szívesen olvasgatott még, vagy késő estig nézte a tévét. Lefekvés után hamar el is aludt, de egy-két óra múlva felébredt, s aztán hajnalig csak forgolódott. Bevallotta, hogy nagyon sok gondja-baja van, s folyton ezeken a megoldatlan problémákon törí a fejét. Azt tanácsoltam neki, hogy lefekvés előtt írja össze valamennyi problémáját, mindenekelőtt a legsúlyosabbakat, s amikor felébred, koncentráljon rájuk, amennyire csak tud. Valamely szokástól úgy lehet a legkönnyebben megszabadulni, ha az ember szándékosan eltúlozza azt. Miután egy-két éjszaka előre megfontolt szándékkal és teljes intenzitással kizárólag a gondjaival foglalkozott, hamarosan rájött, mennyire jelentéktelenek is azok.

Az ingatechnikával álmatlanságának esetleges egyéb okaira is rákérdeztünk.

K.: Van egyéb oka is, hogy éjszaka felébred?

V : Igen (inga).

K.: Több oka is van?

V : Igen.

K.: Több mint két oka van?

V : Nem.

K.: Büntetni akarja magát azzal, hogy ébren marad?

Kellemetlen ez az állapot önnek?

V : Nem.

K.: Valamilyen félelem okozza alvászavarát?

V : Igen.

K.: Rémálmoktól fél?

V : Nem.

K.: Attól fél, hogy álmában meghalhat?

V : Igen.

K.: Ennek a félelmének van valami alapja. Gyerekkorában, amikor valamelyik rokona meghalt, azt mondták önnek, hogy "elaludt"?

V : (szóban) Igen, emlékszem nagymamám temetésére, hatéves voltam, amikor meghalt. Nyitott koporsóban feküdt, és én féltem, amikor meg kellett néznie, mire azt mondták, hogy csak alszik.

K.: Van ennek a gyermekkori élménynek valami köze ahhoz, hogy éjszakánként felébred, és nem tud újra elaludni?

V : Igen.

K.: Almatlansága mögött más félelem is rejlik?

V : Nem.

K.: Más ok is belejátszik abba, hogy éjszakánként felébred?

V : Igen.

K.: Megtudhatja az okát?

V : Igen.

K.: Valami célja van ennek az álmatlanságnak?

V : Igen.

K.: Összefüggésben áll valamely korábbi élménnyel?

V: Nem.

K.: Valamelyik szülője szenvedett álmatlanságban? Azonosítja magát valakivel, aki álmatlanságban szenvedett?

V: Nem.

Feltettünk még néhány kérdést, ám az álmatlanság másik okára nem derült fény. Végül azt mondtam neki, hogy háromig számolok, s akkor ő hirtelen emlékezni fog erre a másik okra. Meg is jött a válasz: "Most már tudom. Azt hiszem, ezzel akartam elkerülni a férjem közeledését. Soha nem jelentett élvezetet a testi kapcsolat, azt hiszem, frigid vagyok. Utálok, ha közeledik hozzám, s erre többnyire éjszaka kerül sor. Azt hiszem, azért ébredek fel, nehogy meglepjen álomban, vagy hogy éberem tudjak valami kifogást mondani."

Néhány konzultáció után sikerült Évát megszabadítani frigiditásától, s ezután hamarosan álmatlansága is nyomtalanul eltűnt.

ÖSSZEFOGLALÁS

A pszichés betegségek védelmi célokat is szolgálhatnak, s ilyen esetekben a tudatalatti minden kezelésnek ellenáll. Mihelyt azonban a betegség okait kiderítjük, azt az öntudatlan szükség-

letet, amely a betegséget életre hívta és fenntartja, le tudjuk győzni a tudatalatti ellenállását. A cél tehát nem a védekezési

mechanizmus szétrombolása, hanem feleslegessé tétele.

Az okokra fényt deríthetünk a tudatalatti ideomotorikus kifaggatásával. Csaknem valamennyi pszichoszomatikus betegség

kialakulásában az alábbi faktorok közül legalább egy, de eseten-

ként akár több is szerepet játszik:

belső konfliktus

motiváció

valamely szuggesztív hatása

szervbeszéd

azonosulás

önbüntetés

korábbi élmények

Mihelyt kiderítette, melyik tényező játszik szerepet az ön ál-

lapotának kialakulásában, már a legfontosabb lépést megtette a

gyógyulás felé.

Azt is tudja már, hogy lesz depressziós az ember. A

könnyebb

depressziót általában már azzal le lehet küzdeni, hogy az okára

rájövünk, de ha ön mély depresszióban szenved, inkább forduljon pszichiáterhez, ne próbálkozzék az öngyógyítással. Ebben a fejezetben arról is szó volt, hogyan lehet az álmatlanságtól önhipnózis segítségével megszabadulni. Mindenekelőtt a tudatalatti kifaggatásával meg kell állapítani az álmatlanság kiváltó okát, amely lehet mélyen gyökerező, neurotikus szimptóma is, és ezt nem lehet öngyógyítással kezelni. Általában azonban meg lehet szabadulni ettől a kellemetlen állapottól azzal az egyszerű módszerrel, hogy lefekvés előtt hipnotizáljuk magunkat, és azt szuggeráljuk magunknak, hogy "néhány pillanat múlva" el fogunk aludni. Ezzel egykettőre véget lehet vetni rossz alvási szokásainknak.

* * *

12. FEJEZET

Félelmeink és főbiáink legyőzése

Mindenkivel megesíék, hogy időnként félelem fogja el, s ennek elfogadható magyarázatát is tudja adni. Ezek a félelmek nem nevezhetők neurotikusnak. A minden különösebb ok nélkül jelentkező szorongásos állapot is védekezési mechanizmus. Idetartoznak a főbiák, melyek azonban neurotikus szimptomák is lehetnek. Ha végigkérdezi barátai körét, ki fog derülni, hogy szinte kivétel nélkül mindenkinek van kisebb-nagyobb főbiája.

A pszichológia számtalan szorongásos állapotot ismer, melyek közül a klausztrofóbia, az agorafóbia, a zoofóbia és

a hidrofóbia a leggyakoribb.

A fóbia olyan félelem, amelynek nincsen racionális magyarázata. A legtöbb ember szinte ösztönösen fél a kígyótól, mert tudja, hogy néhány egyed marása halálos. A bűnbeesés története csak tovább erősíti ezt az iszonyt. Ha azonban egy mégoly ártalmatlan kígyócska látványa, sőt extrém esetben már a kígyó képe páni félelmet vált ki, akkor főbiáról beszélünk.

Hogyan alakul ki a fóbia

Bizonyos főbiáknál úgynevezett átruházással van dolgunk. A páciens fél valamitől, de ennek a valaminek már a gondolata is olyan taszító, hogy a tőle való félelmét inkább át-

ruházza valami másra, projektálja, magát az eredeti dolgot pedig tudata mélyére temeti. Ilyen észérvekkel megmagyarázhatatlan félelmet kiválthat valamilyen tárgy is, többnyire azonban egy bizonyos szituáció áll a háttérben. Szerencsére ritkán fordul elő. Leggyakrabban olyan feltételes reflexről van szó, amelyet valamilyen korábban megtörtént, ijesztő esemény vagy eseménysor hívott életre. Ezeket az élményeket leginkább a korai gyermekkorban szerzik a páciensek, bár traumatikus események felnőttkorban is hasonló hatást tudnak kiváltani. A gyermekek néha bezárják valamilyen sötét szekrénybe fiatalabb játszótársukat, akit ott rémület fog el, s ehhez járulhat még a megfuladástól való félelem is. Megdöbentő, hogy meggondolatlan szülők milyen gyakran zárják be gyermeküket büntetésből valamilyen sötét helyre. Egy ilyen élmény következménye a klausztofóbián kívül az is lehet, hogy az érintett személy mindig félni fog a sötétben.

A rémítő élmények egy életen át tartó fóbia kialakulásához vezethetnek. Ha egyszer valaki majdnem vízbe fulladt, attól kezdve félni fog a víztől. Lányom négyéves korában szívesen lubickolt a medencében, bár még nem tudott úszni. Egyszer egy nála jó pár évvel idősebb barátnője kivitte a strandra, s a sekély vízben egy hirtelen támadt hatalmas hullám leverte őt a lábáról. Sok vizet nyelt, és nagyon megijedt. Attól kezdve nem lehetett rávenni, hogy bármilyen vízbe is bemenjen.

Két évvel később, amikor már elég idős volt ahhoz, hogy hipnotizáljam, visszavezettem a strandon történt élményhez, s bár sírt és kérte, hogy hagyjuk abba, többször is újra átélttem vele az eseményeket. Ez a kezelés megszabadította minden félelmétől, olyannyira, hogy legutóbb már nevetve mesélte, hogyan görgette magával a hullám a barátjánőjével együtt. Hamarosan megtanult úszni, és vidáman járt a barátaival uszodába, strandra. E kezelés nélkül alighanem egész életében félt volna a víztől.

Hogyan szabaduljunk meg saját erőnkől valamely főbiánktól

Hacsak nem átruházásról van szó, ami szerencsére igen ritkán fordul elő, könnyen meg tudunk szabadulni főbiánktól, ha felkutatjuk, milyen esemény vagy események vezettek kialakulásához, és a hozzá kapcsolódó valamennyi érzelmi indulatot nyomban le is vezetjük. Nem elegendő csupán felidézni a kiváltó okokat. A pszichoterapeuták újra átéltetik a pácienssel az egész élményt. Első alkalommal heves félelmet érez a páciens, de többszöri ismétlésre - három-négy alkalom után - ez maradéktalanul eltűnik.

Csak akkor tekinthetjük gyógyultnak magunkat, ha valóban valamennyi érzelemtől túlfűtött traumatikus élményünket "lereagáltuk" (Freud), azaz levezettük. Ezeknek

az élményeknek a levezetését a pszichológia katarzisanak hívja. A főbiát kiváltó eseménynek gerjesztő, a katarzisanak azonban, amely az adott eseményre visszaemlékezve jön létre, gátló hatása van.

A félelmet kiváltó ok felderítése

A főbiákat úgy kezelheti önhipnózissal, hogy többször végigéli a fájdalmas eseményt. Mindenekelőtt lokalizálni kell a félelemélményt, vagy úgy, hogy tudatosan felidézi, vagy ha nagyon mélyen elfojtotta, akkor az ideomotorikus módszerrel.

Mielőtt visszatérne a főbiát kiváltó élményhez vagy megpróbálna visszaemlékezni rá, feltétlenül tegye fel a következő kérdést: "Végigélhetem-e újra minden veszély nélkül ezt az élményt?" Ritka a tagadó válasz, tehát valószínűleg az öné is igen lesz. A nemleges válasz azt jelenti, hogy az adott esemény annyira traumatikus volt, hogy ön e pillanatban még nem tudná elviselni.

Egyéb, félelmet kiváltó szituációk esetében az ún. "gátláselv" alkalmazható. Dr. Joseph Wolpe kitűnő módszert ajánl arra, hogyan szabaduljunk meg félelmeinktől és főbiáinktól (Psychotherapie by Reciprocal Inhibition): listát állíttat össze pácienseivel azokról a dolgokról és helyzetekről, amelyek félelmet váltanak ki belőlük, kihagyatva belőle a mindenki számára nyilvánvalóan ijesztő dolgokat.

Ezután újraírhatja velük a listát, és pedig úgy, hogy első helyen szerepeljenek a számukra legfélelmetesebb dolgok, s aztán sorban a többiek.

Tegye érzéketlenné magát a kellemetlen helyzetekkel szemben

Dr. Wolpe ezután arra kéri pácienseit, hogy lazítsák el izmaikat, amennyire csak tudják, majd hipnózist alkalmazva (ez nem feltétlenül szükséges) felszólítja őket, hogy a listán szereplő élmények közül a legenyhébbet éljék újra át. Azért fontos a lista végén kezdeni, mert az elején a legnagyobb félelmet kiváltó helyzetek szerepelnek, s ezek újra átélése erős ellenállásba ütközhet.

Ezután egy-egy másodpercre több, nem túlságosan ijesztő helyzetet elevenítenek fel. Egyik páciensét, akiben a temetések enyhe félelmet ébresztettek, felszólította, hogy mintegy kétszáz méter távolságból nézzen végig egy temetést, majd egészen közelről vegyen szemügyre egy halottaskocsit, aztán a sírnál azt a jelenetet, melynek során a halottaskocsiból kiemelik a koporsót, és a sírba helyezik. Minden jelenetet többször megismételtek, s a reakció egyre halványabb lett, míg végül az illetőben megszűnt a félelem. A kezelés során hasonlóképpen megelevenítik a kellemetlenebb eseményeket is, később pedig sor kerül a valóban ijesztő helyzetekre, mígnem a páciens megszabadul

minden félelmétől.

Wolpe hangsúlyozza, hogy a sikeres kezeléshez elengedhetetlenül szükséges a teljes ellazulás. Hipnózis nélkül is lehet eredményt elérni, csak hogy sokkal lassabban. Amikor a listát végigveszik a pácienssel, nem ritkán fény derül egyéb félelmet kiváltó helyzetekre is, amelyeket ugyanúgy végig kell élni.

Ezt a technikát alkalmazhatjuk, ha valamely szorongásos állapottól vagy főbiától önerőből akarunk megszabadulni, bár az utóbbi esetben hatásosabb, ha a kiváltó okokat lokalizáljuk, emlékezetünkbe idézzük és az általuk kiváltott érzelmeket levezetjük. A tudatalatti kikérdezésével általában hamar rátalálhatunk a bajok gyökerére. A következő fejezetekben néhány esetet ismertetek, melyből megtudhatják, milyen kérdéseket kell ilyenkor feltenni. Ha több élményről van szó, kezdjük legfrissebbel, s ha ezt már feldolgoztuk, keressük meg a következőt, és haladjunk így tovább, míg valamennyi főbiánktól meg nem szabadultunk.

Az ellenállás legyőzése

Ha tudatalattijának ellenállása miatt nem képes felszínre hozni, amit keres, alkalmazza Wolpe módszerét. Mihelyt az enyhébb szorongásoktól megszabadult, valószínűleg a fóbia valódi okához is hozzáférhet majd.

Már születése pillanatában meg tudunk szabadulni fé-

lelmüinktől, ha az eredetnél még erőteljesebb érzelmekkel feltöltött élményt hívunk életre. Ha valakinek például lámpaláza van, vagy fél a nyilvános szerepléstől, csak akkor fog

fellépni valahol, ha motivációja erősebb, mint a félelme. Például egy tanuló versmondásra vállalkozik, mert az hozzájárul vizsgája sikeréhez; ez a motiváció elég erős ahhoz, hogy legyőzze benne a szereplés miatti szorongást, sőt még azon aggodalmát is, hogy esetleg lejárhatja magát. Ha minél gyakrabban vállalna ilyen feladatot, annál inkább enyhülne a félelme, s a végén teljesen meg is szűnne. Ennél azonban még hatékonyabb módszer annak felderítése, vajon miért is fél a nyilvános szerepléstől.

Meg kell jegyeznünk, hogy Wolpe módszere, mely vizualizáción alapszik, s hatásosságát növeli a közvetett szuggesztió, eredményesen megszabadítja az illető személyt szorongásaitól.

A fóbiák többnyire korai élményekből alakulnak ki, de keletkezésükhöz belső konfliktusok is hozzájárulhatnak, sőt szuggesztiók is, és pedig oly módon, hogy a gyermeknek megtanítják a félelmet. Ha valamelyik szülőnek fóbiája van valamtól, akkor a gyermek is átveheti ezt a reakciót, részben azonosulással, részben pedig szuggesztió keresztül: ha a papa vagy a mama fél, akkor az a helyzet veszélyes, és neki is félnie kell. Az ilyen szituációt a későbbiekben mindig rosszul fogja megítélni, és szörnyen veszé-

lyesnek fogja tartani.

Repülésfóbia

Felnőtteknél éppoly könnyen kialakulhatnak fóbiák, mint gyerekeknél. Az orvosok számára tartott hipnózisszimpoziumok valamelyikén az egyik jelenlévőt teszteltük annak bemutatására, miként lehet valamely fóbia okát kideríteni. Dr. Johnson elmesélte, hogy a második világháborúban a légierőnél szolgált, több bevetésben vett részt, sértetlenül megúsza, és nagyon élvezte a repülést. Egyszer csak nem lelőtték, de sikerült baj nélkül letennie a gépét. Leszerelése után hosszú ideig nem volt alkalma repülni, s aztán első civil útja alkalmával páni félelem fogta el. Azóta repülőgépnek a közelébe se tud menni, s képtelen megérteni, mi lehet félelmének oka, hiszen pilóta volt. Érdekes körülmény, hogy állapotát ő klausztofóbiának, zárt tértől való félelemnek tartotta.

Az ideomotorikus kikérdezés módszerével kiderült, hogy fóbiáját egy korábbi rémületes élmény váltotta ki. Hamar fény derült rá, hogy elfojtott emlékről van szó. Hipnózisban visszavezettük ehhez az élményhez, és rábírtuk, hogy négyszer egymás után élje át újra.

A háború befejezése után azt a parancsot kapta, hogy egy texasi repülőtérről Seattle-be repüljön, ahol majd leszerel a légierőtől. A csapatot egy őrnagy vezette, dr. John-

son csak százados volt. Idaho állam fölött hatalmas viharba kerültek. A csapat többi tagja ki akarta kerülni a légörvényt, az őrnagy azonban azt a parancsot adta, hogy repüljenek át rajta, mert benzinszükében voltak, s túl nagy lett volna a kitérő.

A vihar minden várakozásuknál nagyobb volt, elveszítették a kapcsolatot egymással, s csak úgy csapkodtak a villámok körülöttük. Dr. Johnson attól tartott, hogy valamelyik telibe találja a gépét. Iszonyúan dobálta a szél, belekerült egy lefelé húzó légáramba, s amikor kiszabadult belőle, a gép egyik szárnya remegni kezdett. Elveszítve uralmát a gép felett, végül ejtőernyővel kiugrott, de mielőtt földet ért volna, alaposan megdobálta őt a szél. Később megtudta, hogy még két másik pilótának is ki kellett ugrani, egy harmadik pedig szörnyethalt, amikor a gépe egy hegyoromnak csapódott.

Megmenekülése után dr. Johnson vonattal Seattle-be utazott, ahol leszerelték, anélkül hogy még egyszer gépre ült volna. Ezt az élményét sohasem hozta összefüggésbe főbiájával, most azonban kiderült, hogy ez volt az alapvető ok, a korábbi pedig, amikor majdnem lelőtték, csupán másodlagos. Amikor hipnózisban újra átélte az egész eseményt, nagy félelmet mutatott, többszöri ismétlés után azonban tökéletesen megnyugodott és megkönnyebbült. Néhány hónappal később azt írta nekem dr. Johnson, hogy vett magának egy repülőgépet, letette a pilótavizsgát,

és újra élvezzi a repülést.

Ez az orvos nem törölte ugyan emlékezetéből az esetet, de nem is hozta összefüggésbe a repüléstől való félelmével. És bár semmi félelmet nem érzett zárt térben, inkább úgy döntött, hogy klausztrófóbiának nevezi állapotát, csak hogy ne kelljen végiggondolnia az okokat. Jellemző ez a tudatalatti működésére, hogy ésszerű okok elősorolásával a kellemetlen és riasztó élményekről eltereli a figyelmet. Nem volt ugyan elég idő, hogy utánajárjak, de valószínűnek tartom, hogy más rémisztő események is szerepet játszhattak dr. Johnson főbiájának kialakulásában, például egy gyerekkorban bekövetkezett baleset, amely során lezuhant valahonnan. Mindenesetre a kiváltó ok felfedésével elegendőnek bizonyult a kezelés ahhoz, hogy főbiájától megszabaduljon. Feltételezésem azon alapszik, hogy a főbiák általában gyermekkori élményekkel állnak összefüggésben.

ÖSSZEFOGLALÁS

A félelem lehet egészen normális jelenség is, ám ha minden ésszerű magyarázatot nélkülöz, akkor már főbiáról beszélünk.

Dr. Wolpe módszerét eredményesen alkalmazhatjuk az öngyó-

gyításban, ha szorongásos állapotról van szó, de a fóbiák
kezelé-
sére ugyanez kevésbé alkalmas. Minthogy széles körben
el-ter-
jedt jelenség, valószínűleg önnek is van valamilyen fóbiája.
Többségük nem komoly, s könnyedén elkerülhetők azok a hely-
zetek, amelyben fellép, vannak azonban igen kellemetlen
hatá-
súak is. Ha önnek például klausztofóbiája van, és nem
tudja
használni a liftet, kénytelen lépcsőt mászni. A fóbiák
hátterében
többnyire valamilyen gyermekkori élmény rejlik.
Az itt bemutatott módszerek segítségével könnyedén meg
tud
szabadulni fóbiáitól. Mindenekelőtt lokalizálja az okokat,
aztán
vezesse vissza magát az élményhez, és mindaddig élje át
újra
meg újra, míg a vele kapcsolatos érzésektől túlfűtött
traumatikus
élményt teljesen le nem vezette. Mindig kérdezzen rá, nem
ve-
szélyes-e az ön számára, ha visszamegy a fóbiát kiváltó
élmény-

hez, mert bár ritkán, de mégis előfordulhat, hogy egyelőre elviselhetetlen a visszaemlékezés. Valószínűleg ebben az esetben úgyse tudna visszaemlékezni az adott eseményre, ám nem árt, ha kétszeresen is bebiztosítja magát. A szorongásos állapotok és a fóbiák többsége saját erőből is gyógyítható, de túl mélyen gyökerező neurotikus fóbia esetén ajánlatos szakemberhez fordulni!

* * *

13. FEJEZET

Diéta nélkül is lehet karcsú és fiatal

Érzelmi és pszichés tényezők sok-sok kellemetlenséget idézhetnek elő, melyek közül most csak a leggyakrabban előfordulókkal foglalkozunk. Nem mindig lehet pontosan tudni, vajon ezek a tényezők miért okoznak az egyik embernél bőrbetegséget, a másikinál gyomor- és bélpanaszokat, a harmadiknál pedig légúti megbetegedést. Vegyük szemügyre a sok kellemetlenséget okozó túlsúlyt, mely

ugyan nem betegség, de kétségkívül pszichés eredetű állapot.

A felesleges kilók

A túlsúly többnyire a mértéktelen evés következménye, s a háttérben a legkülönbözőbb okok kombinációját találjuk. A többlet lehet csupán néhány kiló, de az igazán hájas embereknél ennek sokszorososa is. Egy-két kilót bárki könnyen le tud dolgozni, ha egyszer rászánta magát, de a szélsőségesen nagy túlsúly esetében valószínűleg neurotikus állapotról van szó, és ez pszichoterápiás kezelést tesz szükségessé.

Előfordulhat, hogy valamely mirigy működésének zavarra okozza a bajt, ez esetben is orvosi kezelés szükséges.

Régebben azt tartották, hogy csupán az esetek 2%-a vezethető vissza a mirigyrendszer zavarára, ma már azonban lényegesen nagyobb százalékot gyanítanak a szakemberek, s az is előfordulhat, hogy a mirigyműködés zavarra nem okozója, hanem éppen következménye a túlsúlynak.

Ha az ember mindössze néhány kilótól akar megszabadulni, ahhoz nem kell orvosi kezelés, csak egy tisztességes diéta, megfelelő önszuggesztio és nagy adag akaraterő.

A következőkben az erősen túlsúlyos esetekkel foglalkozunk.

Megfelelő diétával néha még akkor is elérhetjük célun-

kat, ha a túlsúlyt neurotikus tényezők okozzák. Ha orvosi kezelésnek veti alá magát a páciens, valószínűleg étvágycsökkentő készítményeket fognak felírni neki, sőt talán vízelethajtókat is, amelyekkel a túlzott folyadékmennyiség kiválasztását serkentik, valamint a kalória bevitelét korlátozó, igen erős fehérjediétát. Mindezek mellett óva intik a mértéktelen evéstől. A páciens általában veszít is a súlyából, ám aztán mihelyt abbahagyja a diétát, nagyon hamar újra visszahízik. Még ha hosszú ideig tartaná is magát a diétához, és valóban jelentős súlycsökkenést érne el, egy év múlva valószínűleg ismét eredeti súlyánál volna. Minthogy nem az okokat szüntetik meg, hanem csak a szimptomákat, ritkán sikerül tartós súlycsökkenést elérni, ezért aztán a diétával próbálkozók csalódottak lesznek és kedvüket veszítik. A kezelés eredménye attól függ, sikerül-e a túlzott ételfogyasztás okait felszámolni.

Ha saját erőből kívánná radikálisan csökkenteni testsúlyát, kérjen tanácsot orvosától, hogy milyen tempójú fogyást tud elviselni az ön szervezete. Az orvos étvágycsökkentő tablettákat is felírhat, ami átsegíti önt a kezdeti nehézségeken. Az ön feladata abban áll, hogy kiderítse, miért eszik sokat, s ha ezt az okot kiiktatja, valamint étkezési szokásain is változtat, egykettőre megszabadul a felesleges kilóktól.

Miért eszik túl sokat az ember?

A számtalan ok közül néhány minden esetben kimutatható. Kényszeres evésről van szó, amellyel szemben minden akaratérő és önuralom hatástalan. A túlsúlyos emberek gyakran panaszkodnak, hogy semmi akaraterejük nincs, ami így nem igaz, inkább csak gyenge az akaraterejük. A kövérség okait többnyire a gyermekkorban találjuk meg. Ha egy gyermek rosszkedvű, akkor rendszerint éhes, és mihelyt enni kap, jókedvre derül. Ugyanolyan feltételes reflex alakul itt ki, mint Pavlov kutyájánál. A kutya a csengőt összefüggésbe hozta az étellel, a gyermek pedig a fokozott derűvel.

A túlsúlytól szenvedő személy idegességében azonnal a hűtőszekrényhez megy. "Ha eszem, jobban fogom érezni magam" -bár nem tudatosan gondolja ezt, ám a tudatalattija erre a cselekedetre ösztönzi.

Hasonló gondolatkapcsolatot találunk a dohányosoknál is. A gyermek orális szükségletének tesz eleget, amikor szopja az ujját. A dohányos az ujját cigarettával helyettesíti. A dohányzásnál ugyanaz a motiváció vagy szükséglet, mint az ujjszopásnál: a dohányos hisz benne, hogy a cigarettá megnyugtatja az idegeit, ami átmenetileg igaz is lehet, csakhogy később a nikotin fokozza az idegességét, s végül egyik cigarettáról a másikra fog gyűjtani.

A túlsúly kialakulásának hét alapvető oka közül vegyük most szemügyre a motivációt. Milyen célt szolgál a kövér-

ség? Ha egy nő nem kívánja a testi kapcsolatot, túlsúlyát az motiválhatja, hogy férje számára szexuálisan kevésbé vonzóvá tegye magát (frigiditás). Az a nő viszont, akinek szexuális igényeit nem elégítik ki, pótkielégülést találhat az evésben. Ilyen esetben kényszerszuggesztív éhség lép fel az édességekre. Ugyanez megfigyelhető olyan nőknél is, akik úgy érzik, nem szeretik őket. Előfordulhat, hogy egy gyermek, aki úgy érzi, szülei eltaszítják maguktól, mértéktelenül enni kezd, ezzel akarván vizsgasztalni magát a szeretetlenségért.

Ha valamelyik szülő túlsúlyos, akkor azonosulásról is lehet szó. Szerepet játszhat ugyan a kövérségben örökletes tényező is, ám nagyobb a valószínűsége annak, hogy tudatalatti szükségletről van szó az illető szülővel való azonosulásra.

Oka lehet a túlsúlynak olyan szuggesztívó, amelyet a gyermek öntudatlanul elraktároz: "Mindent meg kell enned, ami a tányérodon van!" "Ételt nem szabad kidobni"

"Csak akkor kapsz édességet, ha mindent megettél"

"Csak

akkor leszel nagy és erős, ha sokat eszel." Efféle mondatok gyakorta elhangzanak, hiszen a legtöbb gyermek életében van egy olyan periódus, amikor szülei bosszantására keveset eszik.

A kisebbrendűségi komplexus és az értéktelenség érzése is szerepet játszhat a túlsúly kialakulásában. Testi adott-

ságaink aláértékelése eleve lehetetlenné teszi a vonzó külsőt, ami aztán önutálathoz, sőt akár önbüntetéshez is vezethet.

Az öngyógyításnál mindezeket a tényezőket gondosan meg kell vizsgálni, különösen azt, hogy nem korábbi élmények idézték-e elő a mértéktelen evést. A szuggesztió fontos része a kezelésnek.

Nincs szükség diétára!

Ha ön valóban fogyni akar, legjobb, ha kerül minden diétát. A kövér ember számára gyűlöletes szó a diéta, ezer fajtáját végigpróbálta már, s néhány kiló ledolgozása után valamennyit abbahagyta. A diéta gondolata a lemondást idézi, a lemondás pedig lázadáshoz vezet. Senki sem él szívesen diétás ételeken. Ha ön saját erőből akar megszabadulni felesleges kilóitól, nincs szüksége diétára, mindössze étkezési szokásain kell változtatnia.

Az ember szájában ízlelőidegek vannak, amelyek lehetővé teszik az étel élvezetét. Egyik ételt ízletesebbnek találjuk, mint a másikat, de általában jó étvággal elfogyasztjuk őket. Semmi egyebet nem kell tennünk, mint ügyelnünk az élelmiszerek fehérjetartalmára, s lehetőleg kerülnünk kell a szénhidrátokat, az állati zsiradékot és az édességet. Dr. Leonid Kotkin szerint ("Egyél, gondolkozz és légy karcsú", Ariston Verlag, Genf - a könyv magyarul nem jelent

meg) telítetlen zsírokat kellene fogyasztanunk, nem pedig telített, azaz állati zsiradékot, és jó volna tartózkodnunk a szénhidrátoktól is.

A diéta elleni tiltakozást úgy lehet elkerülni, ha megértjük magunkkal, hogy senki nem kényszerít rá bennünket. Akár el is hízhatunk, csakhogy semmi értelme nem volna, no meg nem is ezt akarjuk. Le fogunk adni kilóinkból, mert ez a kívánságunk, és az eszünk is ezt diktálja. Senki nem követeli meg, hogy soha többé egyetlen szem bonbont se együnk, csak éppen ritkábban fogunk élni ezzel a lehetőséggel. Semmit nem kell megtagadnunk magunktól, csak éppen másféle ételeket fogunk fogyasztani, mint eddig.

Örja le pontosan, hogy miért akar lefogyni.

Ha súlykorrekcióra készül, nagyon fontos a motiváció. Jobban bevésődik a tudatalattijába, ha pontosan leírja, miért kíván lefogyni, első helyen említve az egészségügyi szempontokat. A statisztikák azt bizonyítják, hogy a túlsúly nagyobb erőfeszítésre kényszeríti a szervezetet, és megrövidíti az életet. Vannak, akik halálra eszik magukat, villával ássák meg saját sírjukat. Ha valakinek nap mint nap húsz-harminc kilót kellene cipelnie mindkét kezében, igencsak elfáradna. Testünk a folytonos megterhelés következtében hamarabb elhasználódik.

A motivációk sorában második helyen állhat a külső megjelenés. Mindenki azt szeretné, ha vonzó külseje len-

ne. Néhány keleti országban a testes asszonyokat tartják szépnek, nálunk nyugaton épp fordítva van.

Fontos szempont az is, hogy jól érezzük magunkat, s ez a túlsúlyos emberekről nem mondható el. ők sok tekintetben hátrányos helyzetűnek érzik magukat, sem testileg, sem lelkileg nem mondhatók kiegyensúlyozottnak.

Változtasson étkezési szokásain

A túlsúlyos emberek általában úgy kapkodják magukba az ételt, hogy oda se figyelnek. Hagyjon magának időt az étkezésre, rágjon meg jól minden egyes falatot, s élvezze az étel ízét. Észre fogja venni, hogy ily módon kevesebb enni-valóra lesz szüksége.

Sokan közülünk hajlamosak arra, hogy mindent meg-egyenek, amit eléjük tesznek. Ha ön odahaza étkezik, legyen gondja rá, hogy tányérjára mindig kis adagok kerüljenek. Ha még éhes, természetesen vehet magának újabb adagot, de ez ritkán szokott előfordulni. Ha házon kívül étkezik, nem kell mindent megennie, amit a tányérjára tesznek. Ne gondolja, hogy megbántja vele a háziasszonyt. Az is igen gyakori a fölösleges kilókkal rendelkezőknél, hogy lefekvés előtt még egy negyedik étkezést is beiktatnak. A kalóriafelesleg csökkentésének legegyszerűbb módja, ha megszabadulunk ettől a rossz szokástól. Ha két étkezés közben valóban megéheznénk - ami a vércukor-

szint csökkenésének jele is lehet -, valami kalóriaszegény étket fogyasszunk.

A piros zászlócska

A két étkezés közötti falatozás elkerülésére kitűnő megoldás, ha a hűtőszekrényre egy piros kendőt vagy egy piros zászlócskát erősítünk, amely figyelmeztet bennünket: "Ki ne nyisd!"

Fogyókúra idején naponta szoktunk mérlegre állni, pedig elegendő volna hetente egyszer vagy még inkább csak kéthetente, mindig ugyanabban az időben.

Még ha pontosan ugyanannyi kalóriát vesznek is magukhoz az emberek, mindenki másképpen fogja feldolgozni: az egyik meghízik tőle, a másik esetleg lefogy. Ezt az eltérést nem lehet egyedül a testműködés vagy az aktivitás mértékének különbözőségével magyarázni. Ha önszuggesztióval akar leadni néhány kilót, akkor utasíthatja a tudatalattiját, hogy az elfogyasztott ételből kevesebb energiát hasznosítson. Szuggerálja magának, hogy csak annyi ételt használjon fel, amennyire egy bizonyos testsúly fenntartásához szüksége van. Tudományosan ugyan nincs még bebizonyítva, hogy a tudatalatti ily módon kontrollálni tudja az elfogyasztott étel felhasználását, de elég valószínűnek látszik, tekintettel arra, hogy egyéb testfunkciókat bizonyítottan a tudatalatti irányít.

Ha szuggesztióval akar megszabadulni fölösleges kilótól, tűzze ki célul a végleges testsúlyt, amelynek elérésén fáradozik, s határozza el, hogy ettől semmi el nem tántorítja. A szuggesztió mellett vizualizáljon is. Ha tudja, hogy idegességében nyomban a hűtőszekrényhez megy, tenni is tud ellene. Időnként visszaesést fog tapasztalni, mert túl sokat eszik majd, és egy-két kilót magára szed, de ne hagyja eltántorítani magát. Lehet, hogy soha nem fog előfordulni, de ha netán mégis megtörténne, tekintse átmeneti állapotnak, s haladjon rendületlenül a célja felé. Mihelyt elérte a kívánt testsúlyt, alkalmankénti szuggesztióval és étkezési szokásainak kontrolljával meg is fogja tudni tartani.

Az emésztés további zavarai

Az emocionális zavarok emésztőrendszeri betegségekben, gyomorfekélyben, szorulásban, hasmenésben, vastagbél-gyulladásban, gyomorhurutban, aranyérben, sőt fogromlásban is kifejeződéhetnek, de számos más betegség is lehet pszichoszomatikus jellegű. A szorongásos állapot kihat a gyomor- és bélrendszerre. Ha megijedünk valamitől, összehúzódik a gyomrunk, leáll az emésztési folyamat, nagy ijedelem esetében pedig bélsárürülés is előfordulhat. A krónikus szorongás különféle módokon

zavarja a normális emésztést.

Azoknál az embereknél, akik állandó gondokkal küszködnek, rendkívül aktívak, tehetségesek és agresszívak, nagy felelősséget vállalnak és vezető beosztásban vannak - például orvosok - igen gyakori a gyomorfekély. Ezek az emberek a munkahelyükön, az üzleti életben többnyire érett személyiségnek mutatkoznak, odahaza azonban egészen mások, nemritkán egyenesen infantilisak.

Az időközben elhunyt dr. J. A. Winter említi ezeket az ellentmondásos jellemvonásokat, és felhívja a figyelmet a gyermekek és a gyomorfekélyes betegek közötti hasonlóságra. A gyermek éppoly keveset eszik, mint a gyomorfekélyes beteg, mindkettő könnyű, pürészerű ételeket fogyaszt, mindkettő morgós kedvű lesz és csupa panasz, ha éhes, vagy ha valami nem úgy sikerül, ahogy elképzelte, mindkettő együttérzésre vágyik, s arra, hogy odafigyeljenek rá. A gyomorfekélyes személy szeretne megfelelni annak az elvárásnak, hogy felnőtt ember teljesítményét nyújtsa, miközben legszívesebben továbbra is gyermek maradna.

A hányinger és gyógyítása

A kellemetlen, ijesztő, fenyegető dologtól úgy kíván a tudatalatti megszabadulni, hogy kilöki magából őket. Testi szinten ez vagy hányásként, vagy bélsárürítésként jelentke-

zik, mely utóbbi hasmenéssé fokozódhat. Ha romlott ételt vesz magához az ember, a gyomor az említett módon üríti ki magából. Hasonlóképpen szeretne elbánni a tudatalatti is a számára kellemetlen gondolatokkal vagy helyzetekkel, ami ugyan nem sikerül neki, de az erre való törekvés megmarad. Az eredmény krónikus hányinger vagy hasmenés, mely utóbbiból vastagbélhurut is kifejlődhet. A tudatalatti sajnálatos módon időnként logikátlan, és nem törődik a végeredményekkel.

Marion esete

Egy fiatalasszonynak hónapok óta krónikus hányingere volt, semmilyen étel nem maradt meg benne. Háromszor is kórházba kellett szállítani, intravénásan táplálták, és nagyon lesoványodott. Amikor újra elbocsátották a kórházból, háziorvosa tanácsára felkeresett, hogy kétségbeejtő helyzetén hipnoterápiával kíséreljünk meg segíteni. Tudatos szinten készen állt arra, hogy hipnotizáljam, tudatalattija azonban olyan nagy ellenállást tanúsított, hogy még csak enyhe transzba se tudtam ejteni.

Mindennap jelentkezett kezelésre. Szuggesztió segítségével annyit el lehetett érni, hogy már nem hányt ki mindent, lassanként hízni kezdett és megerősödött. µm továbbra is elő-előfordult, hogy hányinger fogta el, és fogalma sem volt, mi lehet ennek az oka. Az ingamódszer se-

gítségével kiderült, hogy Marion - nevezzük őt most így - betegségének oka egy korábbi eseményben keresendő, de magát a betegséget egy frissebb élmény váltotta ki. A nagy belső ellenállás miatt először nem tudtunk hozzáférközni ehhez az eseményhez. A tudatalattit megfelelő szuggesztiókkal figyelmeztettük a helyzet veszélyességére, s néhány konzultáció után végre sikerült ezeket az okokat tudatosítani.

Gyakran előfordul, hogy valamely szimptóma oka egy korábbi eseményben rejlik, de a látens betegséget csak egy későbbi, az eredetihez hasonló eset lobbantja fel. Ez volt a helyzet Marionnál is.

Amikor Marion tizennégy éves volt, apját súlyos anyagi veszteség érte, s félő volt, hogy fel kell adnia az üzletet. Házára nagy összegű biztosítást kötött, s egy napon megjegyezte, hogy jó volna, ha leégne a ház, mert akkor fizetne a biztosító, és ezzel meg lehetne menteni az üzletet.

Marion hallotta ezt a megjegyzést. Leghőbb vágya volt, hogy apján segítsen, fontolgatta, mit tegyen, majd döntött. Amikor szülei távol voltak, a nappaliban a függöny alá nagy halom petróleummal átitatott papírt helyezett el. meggyújtotta. Kiment a házból, gondosan becsukva maga mögött az ajtót. A szoba lángba borult. Csakhogy lelkiismeret-furdalása támadt, átszaladt a szomszédba, és kihívták a tűzoltókat, akik hamarosan meg is érkeztek, és eloltották a tüzet, mielőtt nagyobb kár keletkezett volna.

Marion megfeledkezett a nappaliban alvó ölebéről. Az állat a füsttől és az oxigénhiánytól elpusztult, s amikor Marion meglátta kedvence tetemét, nem tudta visszatartani a hányást. Iszonyú büntudata támadt, hogy ő ölte meg a kis jószágot, s tettét nem merte bevallani a szüleinek.

A kiváltó esemény - ahogy a feltételes reflexnél a csengető - az volt, hogy a férje egy napon ugyanolyan fajtájú kutyát hozott neki, mint amelyet ő - legalábbis így gondolta - elpusztított. Marion hisztériás rohamot kapott, hányt, minthogy naponta látta a kutyát, hányása krónikussá vált. Megpróbálta a gyerekes gyújtogatással kapcsolatos kellemtelen emlékét és büntudatát kilökni magából.

Mihelyt tudatosodott benne állapotának eredendő oka; büntudatától is képes lett megszabadulni. Azt javasoltam neki, meséljen el mindent a szüleinek, mert minden gynás gyógyír a lélekre. Elmagyaráztam neki, hogy eléggé megbűnhődött már gyermeki meggondolatlanságáért. Ráadásul terve nem is sikerült, hiszen a biztosító csak a szükségesség javításokat fizette ki. Marion férje jómódú volt, amikor megértette, miről van szó, felajánlotta, hogy visszafizeti a biztosítónak a mintegy 1000 dollárt. Ezzel Marion lelkiismerete megkönnyebbült, és krónikus hányingere megszűnt.

Szorulás

Hashajtóból legalább annyit adnak el, mint altatóból. Milliók küszködnek szorulással, s a renyhe bélműködést újra meg újra serkenteni kell. Az okok itt is a gyermekkorban keresendők, és pedig a bilire szoktatásnál. A mama erőlteti és ideges, a gyermek pedig többnyire nem akarja teljesíteni a kívánságát, mert végre itt az alkalom, hogy visszavágjon. S amikor végül a pelenkába végzi el dolgát, esetleg azt is csak bosszúból teszi, hogy egy kis kellemetlenséget okozzon a mamának. Szokása lesz visszatartani a székletét, s ettől gyakran élete végéig nem szabadul.

A széklet visszatartása a fősvénységgel is összefüggésbe hozható. A pszichoanalitikusok véleménye szerint a széklet és a pénz között tudatalatti kapcsolat van. Miként a fukar ember sem akar megválni a pénzétől, úgy a létbizonytalanság és az anyagi gondok is vezethetnek székletvisszatartáshoz.

A szorulásnál az erőltetés és a végbélizmok megfeszítése arányér kialakulásához vezethet. Érzelmi feszültség is okozhat végbélmerevséget. Különösen nagy és hosszan tartó idegi megterhelésnél ez az állapot olyan súlyossá válhat, hogy már csak sebészi beavatkozással lehet gyógyítani.

ÖSSZEFOGLALÁS

Ha felesleges kilóitól szeretne megszabadulni,
mindenekelőtt ki

kell faggatnia a tudatalattiját, állapota kialakulásában milyen tényezők játszottak szerepet. Alkalmazhatja erre az ideomotorikus technikát, s aztán az itt ismertetett módszer segítségével elérheti a kívánt testsúlyt. A valódi probléma az, hogy öntől so-
kat eszik, a túlsúly csak ennek következménye. Nem szükséges diétát tartani vagy a kalóriákat számolgatni, de étkezési szokásain alighanem változtatnia kell.
Szó esett a gyomorfekélyről, a hányingerről, a szorulásról és az emésztőszervek egyéb bántalmairól. Ha ön ezek közül valamelyikben szenved, önerőből is meggyógyulhat, bár előfordulhat, hogy orvosi kezelésre is szüksége lesz.

* * *

14. FEJEZET

Búcsú a fejfájástól

A statisztikák tanúsága szerint Amerikában több mint hárommillióan szenvednek migrénben, s a többségük nő. Más jellegű fejfájása valószínűleg még több embernek van, enyhébb fajtáját pedig időről időre valamennyien megtapasztaljuk. Minthogy ennyire elterjedt panaszról van szó, részletesen foglalkozunk vele. Pontosan leírjuk a tüneteket, hogy könnyebben megérthessük az okokat.

A migrén többé-kevésbé egy bizonyos típushoz kötött betegség: kicsi, törékeny, jó alakú nőknél fordul leginkább elő, bár természetesen vannak kivételek. A migrénes férfiak ezzel szemben nagy termetűek, széles vállúak, izmosak. Mind a férfiak, mind a nők perfekcionista (tökéleteségmániások), és külsőre határozottan simulékonyak és barátságosak.

A migrén jellegzetes tünete a heves, általában féloldali fejfájás, amelyhez néha erős szemgolyófájdalom társul, a szem kidülled, és a látás korlátozottá válik. Kísérheti hányinger, hányás, sőt hasmenés is. A roham előtt a látás időnként fátyolosná válik.

A rohamok általában bizonyos ritmus szerint jelentkeznek, a hétnek egy adott napján vagy azonos intervallumokkal, bár jelentkezhetnek alkalmanként is. A nőknél gyakran a menstruáció idején kezdődnek az erős fájdalmak, melyek a menstruációs görcsökkel együtt hatva ágyba kényszeríthetik áldozatukat. A beteg ilyenkor legszívesebben elsötétített szobában fekszik.

A fejfájás oka

A migrénes esetek nagy részének ugyanazok a jellemzői. A szenvedő alany külsőre többnyire kiegyensúlyozott, szívélyes, barátságos és mindenben tökéletességre tör. Belül azonban egészen másként fest a dolog! Minthogy a migrén gyakrabban fordul elő nőknél, vegyünk most egy női példát. Az illető tele van fel nem ismert, felhalmozódott ellenséges érzülettel, haraggal, csalódottsággal és keserűséggel, amit persze nem juttat kifejezésre, mivel egyáltalán be sem vallja magának. Elfogadhatatlannak tartja ezeket az érzéseket, s ezért elfojtja őket. Hasonló jelenség figyelhető meg, mint a gőzgépnél: túlnyomásra kienged egy biztonsági szelep. A migrén esetében a fejfájás a biztonsági szelep: túlságosan nagy érzelmi feszültségnél fájni kezd a fejünk. Minthogy ezeket az érzéseket elfogadhatatlannak tartja a beteg, szégyelli is magát miattuk, következképpen büntetésigény jelentkezik, erre pedig kiválóan alkalmas a fejfájás. Az önbüntetés igényének lehet azonban más oka is. Ha a menstruációval együtt jelentkezik, és más szituációban is előfordul, akkor lehetséges, hogy a szexuális gátlásokra visszavezethető büntudat áll a háttérben, de a mirigy- és hormonműködésben bekövetkező változások is szerepet játszanak.

A perfekcionista szerint mindennek megvan a maga he-

lye, a ruháknak szép rendben kell sorakozniuk a szekrényben; a cipőknek nemkülönben, elképzelhetetlen, hogy a mosogatóban szennyes edény legyen, a hamutartót azonnal ki kell üríteni, a bútoroknak mindig ugyanazon a helyen kell állniuk, rendnek és tisztaságnak kell uralkodni ahhoz, hogy az ilyen típusú nő jól érezze magát. Szó szerint kényszerítő erő hajtja a rendrakásra, egy ferdén lógó képet például azonnal meg kell igazítani. Migrénes rohamainak kiváltó okai közé tartozik még a bosszúság és a keserűség mindazokkal szemben, akik a dolgoknak ezen tökéletes rendjét megzavarják - s ez többnyire a férj.

A migrénben szenvedő személy ezeket az érzéseket általában letagadja, így nem sokat használ, ha az orvos elmagyarázza neki e tényezők jelentőségét. Sokkal bonyolultabb, kifinomultabb módon azonban mégiscsak rávezethető a beteg e tények belátására. Azt fogja mondani, hogy őt is fel lehet bosszantani, holott valójában csak akkor jön ki a sodrából, ha a végsőkig felingerlik. Sohasem fogja bevallani, hogy gyűlöletet vagy haragot érez valaki iránt, mert ezeket az érzéseket megvetendőnek tartja.

Gyógyszerekkel enyhíthető ugyan a migrénes fejfájás, ám teljesen kigyógyulni belőle csak a legkritkább esetben lehet. A beteg általában előre megérzi a roham közeledtét, még akkor is, ha alszik, ilyenkor a gyógyszereket azonnal be kell vennie. Többnyire azonban nem sokat segítenek, ráadásul a tünetek kezelésére szolgálnak csupán, az oko-

kat nem szüntetik meg.

Meg kell értetni a beteggel, hogy a baj okozói a felhalmozott indulatok. A migrénes páciens hipnózisos kezelésénél szükségesnek és hasznosnak tartom egy könnyebb roham előhívását, éspedig oly módon, hogy visszavezetem a pácienszt a legutóbbi rohamhoz. Súlyosabb rohamtól igyekszem megkímélni. Hagyom, hogy egy-két másodpercig érezze a fájdalmat, aztán visszahozom a mába, s ezzel a fájdalom meg is szűnik. Ez még a legszkeptikusabbakat is meggyőzi arról, hogy szenvedésüknek nem szervi, hanem érzelmi oka van, s azt is belátják, hogy a fejfájást nemcsak előhívni, hanem kontrollálni is lehet.

A migrén családi ismertetőjel is lehet

Előfordulhat, hogy a család minden tagja migrénben szenved, de nem tudjuk, örökletes betegségről van-e szó. Kétségtelenül alkati sajátosság is lehet, ugyanakkor például az azonosulás révén is átveheti a gyermek valamelyik szülője perfekcionizmusát. Ha az anyának migrénes rohamai vannak, a dramatizálás, valamint a hasonulási vágy együttesen a gyermeknél is kiválthatja a rohamot. A perfekcionizmust általában a szülőtől tanulja meg a gyermek. Ha érzelmi ki-törése miatt, heves temperamentumáért megszidják vagy megbüntetik, megtanulja, hogy a harag és a gyűlölet elítélendő, s gondosan magába is fojtja ezeket. A végletekig fo-

kozott önuralom különösen jellemző az ilyen típusú nőre. Ha környezetét nem tudja saját elképzelése szerint alakítani, a fenyegetettség érzése keríti hatalmába, és páni félelem lesz úrrá rajta. Minthogy azonban az önuralom belső kényszerével szemben tehetetlen, nem marad más megoldás számára, mint hogy érzelmeit elfojtsa. Ördögi kör ez. Attól fél, hogy szörnyű dolgok történnek, ha egyszer elveszti az önuralmát, és támadásba lendül.

A perfekcionizmus a bizonytalan önértékelés jele, amely kisebbségi komplexusokhoz vezet, és ez aztán újabb keserűség és düh forrása. Az ilyen nőnek ellenőrzése alatt kell tartania környezetét, különben nem érzi biztonságban magát. Csakhogy a környezetbe embertársai is beletartoznak, akik nem mindig hagyják magukat szó nélkül kontrollálni. A migrénes beteg ráadásul rendkívül érzékeny, olyan megjegyzéseket is magára vesz, amelyeket egyáltalán nem neki szántak, és hajlamos mindenért önmagát hibáztatni.

A migrén kezelése

Ha a migrént önerőből akarjuk gyógyítani, elengedhetetlenül szükséges az okok feltárása és a fent említett tulajdonságok bizonyos korrekciója. A perfekcionizmus legyőzését elősegítendő meg szoktam kérdezni a páciensztől: "Gondolja, hogy az édesanyja megkövetelte volna magától

a tökéletességre való törekvést, ha tudja, milyen heves fejfájást okoz ez önnek?"

Javaslom neki ezután, hogy megrögzött szokásait adja fel: "Menjen haza és dülje fel egy kicsit a lakását. Hagyja, hogy imitt-amott szennyes edény éktelenkedjék, és ne tegye azonnal helyre a férje széthajigált holmijait. Lakása akkor is rendes lesz, ha nem töröl le azonnal minden egyes porszemet. Próbálja visszafogni tökéletességre való törekvését, de ne fojtsa el ez iránti vágyát. Elég, ha ezt a vágyát csupán 90%-ban váltja valóra, hiszen 100%-ban úgysem sikerül, és ez csak bosszúságot és csalódottságot okoz."

A bosszúságot és a dühöt sokféleképpen le lehet vezetni. A migrénes betegnek tudatosítania kell, hogy ezek teljesen normális érzések, nincsen bennük semmi kivetnivaló. Ha egyszer már feltámadtak, semmiképpen sem szabad elfojtanunk őket, hanem meg kell találni levezetésük módját. A férfiak könnyebben találnak erre elfogadható módot, mint a nők, de például valamely sportág vagy fizikai munka mindkét nem számára hozzáférhető. Ha más megoldás mégsem kínálkozna, be lehet menni a hálószobába, és az indulatokat beleöklözni a párnába, de szavakba is lehet foglalni őket, anélkül hogy vizzályt szítanánk vele.

A sikeres öngyógyításhoz feltétlenül szükséges változtatnunk megrögzött szokásainkon. Az ingamódszer segít-

ségével faggassa ki tudatalattiját, vajon a hét tényező közül jelen esetben melyikről van szó. Ha gyógyszeres kezelést alkalmaz, fokozatosan csökkentse a mennyiséget, és végül hagyja el a gyógyszert. Ha a migrén a menstruáció vagy a menstruáció előtti feszültség kísérőjelenségeként lép fel, az orvos bizonyos gyógyszereket és vízajtó szereket írhat fel, ezekkel könnyít az ön állapotán, és így fejfájásának egyik okát kiiktatja.

A szabályos időközönként jelentkező rohamok valószínűleg összefüggésben állnak valamely korábbi élménnyel, amelyre a tudatalatti kikérdezésével fényt deríthet. A migrénben szenvedők valószínűleg nem szívesen veszik, ha egy korábbi rohamukhoz visszavezetik őket, mert félnek a fájdalomtól, ezért inkább ne alkalmazzunk regressziót.

Mindazonáltal nagyon fontos tudnunk, hogy a migrént mesterségesen elő lehet hívni és meg is lehet szüntetni.

Egyéb fejfájások

Számtalan egyéb oka is lehet a fejfájásnak, például fáradtság, a szem megerőltetése, de létezik olyan pszichés fejfájás is, melynek az a célja, hogy a rá való hivatkozással megszabaduljunk valami kellemetlen teendőtlől. Megfázással, torokgyulladással és egyéb betegségekkel is együtt járhat fejfájás, de - miként sok betegség - szolgálhat figyelmeztetésül is. Gyakori vagy krónikus fejfájás esetén feltétlenül

forduljon orvoshoz, a diagnózistól függően esetleg orvosi kezelés is szükségessé válik, bár hipnotikus szuggesztióval a legtöbb fájdalom enyhíthető. Hatástalan csupán akkor lesz ez a kezelés, ha a háttérben erős neurotikus szükséglet áll. A legtöbb fejfájás fiziológiai magyarázata az, hogy az illető szövetekben felgyülemlik a vér. Minthogy a vérkeringést a tudatalatti szabályozza, megfelelő szuggesztióval a pangást s vele együtt a tünetet is éppoly gyorsan meg tudjuk szüntetni, mint ha aszpirint vettünk volna be.

A krónikus fejfájás gyógyítása önerőből

Mielőtt hozzáfogna krónikus fejfájása gyógyításához, először itt is - miként valamennyi pszichoszomatikus betegségénél - a kiváltó okot kell megkeresni, ha az már bizonyos, hogy a fájdalom nem szervi eredetű. Šrűltség volna például agytumor vagy egyéb komoly szervi baj okozta fejfájást ily módon kezelni.

Vizsgálja meg, hogy az ismert hét tényező közül az ön állapotában melyik játszik szerepet. Többnyire szervbeszédéről van szó, mert az ilyen kifejezések, mint "ettől a fejem is megfájdul", valóban fejfájást okozhatnak. Bármely kellemetlen szituáció, tapasztalat vagy elképzelés kiválthatja ezt a gondolatot s vele együtt magát a fejfájást is. Valószínű, hogy egyidejűleg több tényező is szerepet játszik. Minthogy nagyon fájdalmas dologról van szó, előfordul-

hat, hogy az illető ezzel akarja büntetni magát valamiért. Ha szuggesztióval akarja kezelni fejfájását, akkor a következőképpen fogalmazhat: "Néhány másodperc múlva lassan kitisztul a fejem. A fölösleges vér visszaáramlik a tesse-
tembe, és enyhül a nyomás a fejemben. Hamarosan megkönnyebbülök, és teljesen megszűnik a fejfájásom." Ezt a szuggesztiót kétszer-háromszor ismételve meg, s aztán koncentráljon valami másra.

Miért szenvedett John D. krónikus fejfájásban?

Johnt, a 43 éves szobafestőt hónapok óta egyre gyakrabban és erősebben jelentkező krónikus fejfájás gyötörte. Végül már hetente háromszor-négyszer is megrohanta, s mindig éjszaka. Néha olyan heves fájdalmai voltak, hogy felébredt, és ordított kínjában. Szervi okát nem találták a bajának, s a gyógyszerek hatástalanok voltak. A neurológus szerint egyedüli lehetőség a fájdalom megszüntetésére a lobotomia (a homloklebény rostjainak átmetszése), ami sajnos gyakran azzal a következménnyel jár, hogy a páciens utána már csak vegetál. John annyira el volt keseredve, hogy még ezt a rizikót is vállalta volna, házióvosa azonban azt javasolta, próbálkozzék előbb hipnotikus kezeléssel.

Van ugyan olyanfajta fejfájás, amely kizárólag éjszaka

jelentkezik, ebben az esetben azonban kétségkívül másról volt szó, s a neurológusnak tudnia kellett volna, hogy itt pszichés okok játszanak közre. John meg volt ugyan győződve róla, hogy fájdalmai fizikális eredetűek, mégis remélte, hogy szuggesztióval megszüntethetők.

A következő kérdéseket tettem fel, melyekre az inga közvetítésével jött a válasz:

K.: Érzéseinkre testünk néha fizikai reakcióval válaszol. Lehet, hogy az ön fejfájásának is emocionális oka van. Tudatalattija tisztában van ezzel. Természetesen más oka is lehet, mindenesetre próbáljuk kideríteni. Az ön fejfájásának emocionális oka van? (Az inga igenlő választ adott. John meglepetten felkiáltott, de aztán megjegyezte, hogy az inga nyilván jobban tudja.)

K.: Néha büntudatot érzünk valami miatt. Ezt a büntudatot bizonyos gondolatok is kiválthatják. Valamennyien teszünk néha olyasmit, amit később megbánunk. Büntetés önnél ez a fejfájás?

V : Igen (inga).

K.: Büntudatot érez?

V : Igen.

K.: Büntudata nem általános érzés, hanem valamilyen konkrét tettel függ össze?

V : Igen.

K.: Fejfájása körülbelül egy évvel ezelőtt kezdődött.

Büntudata esetleg valami korábbi eseménnyel függ össze, de az is lehet, hogy ez a valami közvetlenül az első fejfájás jelentkezése előtt történt. Az elmúlt három évben történt?

V : Igen.

K.: Az elmúlt két évben?

V : Igen.

K.: Röviddel a fejfájás kezdete előtt?

V : Igen.

K.: Van valami köze a szexualitáshoz?

(Az inga ferdén mozdult ki, ami jelenthetett "talán"-t is, de azt is, hogy a kérdést rosszul tettem fel, nem lehet sem igenlően sem tagadóan megválaszolni.)

K.: A kérdés nyilván nem volt világos. Tett valami olyasmit, ami az ön véleménye szerint amorális?

V : Igen.

K.: Nőről van szó?

V : Igen.

K.: Az ön feleségéről?

V : Nem.

Ekkor elmesélte a páciens, hogy felesége néhány hónappal a fejfájás jelentkezése előtt meghalt, s ő közben újra megnősült. A fájdalmak nem sokkal az új házasságkötés után kezdődtek. Ez fontos információ volt számomra.

K.: Műllapotának van valami köze a mostani feleségé-

hez?

V : Igen.

K.: Mesélje el röviden az első felesége halálát.

John elmesélte, hogy az asszony hosszú idő óta méhrákban szenvedett. Mostani feleségét körülbelül egy évvel első felesége halála előtt ismerte meg, és intim kapcsolat alakult ki kettejük között. Nem találta helyesnek, de már hosszú ideje nem élt házasesetet az első feleségével. Azt is elmondta, hogy szereti a második feleségét, és az első halála után hat héttel már össze is házasodtak. Emiatt első felesége szülei szemrehányást tettek neki, s benne erős büntudat alakult ki.

K.: Fejfájása erre szolgál büntetésül?

V : Igen.

K.: Ön hisz a halál utáni életben. Mit gondol, mit mondana elhunyt felesége, ha látná, milyen boldogan él ezzel a másodikkal?

V: Azt mondta, nősüljek meg újra, de lehet, hogy arra gondolna, várhattam volna még egy kicsit. Alapjában véve, azt hiszem, egyetértett volna velem.

K.: Gondolja, örül neki, hogy így bünteti magát?

V : Nem (szóban).

K.: Van más oka is fejfájásának?

V : Igen.

K.: Az is az önbüntetéssel függ össze?

V: Nem.

K.: Összefüggésben áll valamilyen korábbi élményével?

V : Nem.

K.: A környezetével kapcsolatos?

V : Igen.

K.: Jelenlegi helyzetét a fejfájáson kívül még valami más is megnehezíti?

V : (szóban) Nos, tönkrementem. Első feleségem betegsége minden megtakarított pénzemet elvitte. Szobafestőként jól keresek ugyan, de mert a fejfájásom miatt reggelenként szörnyen fáradtan ébredtem, és több napon át nem tudtam dolgozni, így aztán sorra elveszítettem a legjobb kereseti forrásaimat. Anyagi helyzetem miatt valóban fájhat a fejem.

K.: Emiatt ténylegesen is fejfájása van? Tudatalattija szó szerint meg is valósítja a szólásban foglaltakat, hogy: "Ettől a fejem is megfájdul"?

V : Igen.

Elmagyaráztam Johnnak a szervbeszéd hatását, majd hipnotizáltam, és jól a lelkére beszéltem, elmagyarázva, hogy anyagi helyzete nyomban jobbra fordul, mihelyt megszűnik a fejfájása. Kérdésekre, hogy ismervén az okokat, meg tud-e szabadulni a fájdalomtól, újjával igenlő választ adott.

Mindez akkor történt, amikor John másodszor keresett

fel. Harmadik alkalommal az is kiderült, hogy első feleségének migrénje volt. A fejfájást - bár nála nem migrénről volt szó - megfelelő büntetésnek érezte vétkéért. A kiváltó okok tudatosításával - szervbeszéd és nagyfokú büntetésigény - John gyötrő fejfájása megszűnt.

ÖSSZEFOGLALÁS

Mielőtt hozzálátna, hogy fejfájását önerőből meggyógyítsa, fel-

tétlenül keresse fel házi orvosát. Bár szuggesztióval a legtöbb fáj-

dalom enyhíthető, a józan ész mégis azt kívánja, hogy ellenőriz-

zük, nincs-e valami szervi oka.

Ha önnek is migrénes fájdalmai vannak, most esetleg arra gondol, hogy az említett jellemvonások önre nem vonatkoznak.

Lehet, hogy egyik-másik valóban nem, de akadhat olyan is, amelyek

viszont igen. Amennyiben kétségei volnának, kérdezze ki a

tudatalattiját az inga segítségével. Valószínű, hogy nem fogja ön-

magára vonatkoztatni, amit az elfojtott gyűlöletről említettem,

azt azonban nem árt megszívlelni, hogy ezek teljesen normális érzések, és szégyenkezés helyett inkább megfelelő módot kell keresni levezetésükre.

A fejfájás egyéb fajtáinál az öngyógyítás módszerével gyors sikereket lehet elérni. A közönséges fejfájást egyszerű szuggesz-

tióval megszüntetheti, még csak az okokat sem kell felkutatni. A

krónikus fejfájást is lehet ily módon gyógyítani, ám tartós sikert

csak az eredendő okok tudatosításával és érzelmi-lelki áthangolódással lehet elérni.

Ha végigolvassa a fejezetekben leírt eseteket, könnyedén megtanulja, miként formálja a kérdéseket a lehetséges okok lo-
kalizálása érdekében.

* * *

15. FEJEZET

Hogyan lehet boldogabb az életünk?

Mintegy hárommillió ember szenved migrénben, legalább

ennyi az ismert s ennek talán a kétszerese az ismeretlen alkoholisták száma. A szexuális életet illetően azonban még csak hozzávetőlegesen sem lehet megállapítani, vajon mennyien vannak a frigid, impotens, homoszexuális, perverz és szexuális gátlásokkal küszködő emberek.

A nők nagy része - legalábbis időnként - pszichés eredetű problémákkal küszködik; például fájdalmas vagy rendszertelen menzesszel, terméketlenséggel, spontán abortusszal. Messze meghaladná ennek a könyvnek a kereteit, ha valamennyit fel akarnánk sorolni, de ezek a problémák végső soron sokban hasonlítanak egymásra, és a kezelésük is megegyezik.

Dr. Cheek véleménye szerint a menstruációs zavarok mindig pszichés okokra vezethetők vissza, függetlenül attól, hogy mikor jelentkeznek, és hogy van-e szervi okuk is. A görcsök hátterében az említett hét tényező közül több is állhat, például önbüntetés, azonosulás, belső szexuális konfliktus, a közösülés elkerülésének motivációja, s nem utolsósorban különféle szuggesztiók.

A serdülőkorba lépő kislány gyakran hallja, milyen fájdalmas lehet ez az "átok", s ha meg van győződve róla, hogy a menstruáció fájdalmakkal jár, nagy valószínűséggel fel is fognak lépni nála a görcsök. Ugyanez a mechanizmus működik a terhességi hányásnál. Amint kiderül, hogy X. vagy Y. terhes, a barátnők és ismerősök nyomban kérdezgetni kezdik: "Reggel már rosszul is voltál?" A legtöbb nő

kezdettől fogva számít rá, hogy a terhesség rosszulléttel jár, és jóllehet a terhesség valóban megzavarja a hormonháztartást, a hányinger nem általános érvényű kísérőjelenenség. Belsőszülött nőknél például szinte teljesen ismeretlen. Az egyszerű esetek szuggesztíóval könnyen gyógyíthatók, mihelyt a páciens belátta, hogy állapota valamely szuggesztíó következménye.

Ruth fájdalmas menstruációjának okai

A praxisomban előforduló legsúlyosabb eset a 28 éves Ruth R.-é volt. A fiatalasszony férjének volt egy ikertestvére. Az orvos már morfiúmmal próbálkozott, hogy a heves fájdalmakat enyhítse, de kevés sikerrel, Ruth a menzesz idején két napig fel sem tudott kelni az ágyból. Emlékezett rá, hogy még gyerekkorában hallott a menstruációs görcsökről. Nála enyhe fájdalommal jelentkezett a menzesz, ám ahogy múltak az évek, egyre elviselhetlenebb lett. Az ideomotorikus technika segítségével kiderítettük az okokat.

K.: állapotának van más oka is, mint az, hogy önnek ezt szuggerálták, s ön várta a fájdalmakat?

V: Igen (az ujjával jelezte).

K.: A konfliktus szexuális jellegű?

V: Nem.

K.: Azonosul ön valakivel, akinek ugyanilyen erős fáj-

dalmi vannak?

V: Nem.

K.: Görcei valamilyen korábbi élménnyel vagy élményekkel állnak összefüggésben?

V : Igen.

K.: Több esetről van szó?

V: Nem.

K.: 15 éves kora előtt történt?

V: Nem.

K.: Húszéves kora előtt?

V : Igen.

K.: 18 és 20 éves kora között?

V : Igen.

K.: 18 éves volt ön akkor?

V : Nem.

K.: 19?

V : Igen.

K.: Szexuális élmény volt?

V : (szóban) Igen, most már emlékszem. Tizenkilenc éves koromban volt az első szexuális élményem.

Szörnyű büntudatom volt, de nem szakítottam meg a kapcsolatot, mert nagyon szerettem a fiút.

Körülbelül három hónappal később kimaradt a menzeszem, és iszonyúan megijedtem. Biztos voltam benne, hogy baj van. Egy hét telt el, s egy este térdem állva könyörögtem Istenhez, jöjjön meg

a meneszem, azt sem bánom, ha nagy fájdalmak közepette, csak ne legyek terhes.

Másnapra megjött a meneszem, s attól kezdve mindig erős fájdalmak kíséretében jelentkezett. Arra a kérdésemre, hiszi-e, hogy valóban csoda történt, nevetve megrázta a fejét. Elmagyaráztam neki, hogy nem volt terhes, így hát az Istennel kötött szerződése is szükségtelen volt. Ezután az ujjtechnika segítségével megkérdeztem, eleget szenvedett-e ahhoz, hogy a menstruációs görcsöktől megszabadítsa magát, s ő igenlő választ adott.

Ruth - egy évvel később

Körülbelül egy évvel később Ruth ismét jelentkezett nálam. Egészen a legutóbbi meneszemig semmi fájdalma nem volt, akkor viszont újra erősen görcsölt. Megkérdeztem, tett-e valamit, ami miatt büntudatot érezhetne, de tagadó választ adott. "Erre már én is gondoltam - felelte -, de semmi ilyesmire nem tudok visszaemlékezni."

Az ideomotorikus technika segítségével a következők derültek ki:

K.: Bünteti magát valamiért?

V : Igen.

K.: Valami olyat tett, amit nem lett volna szabad?

V : Igen.

K.: Megcsalta a férjét?

V : Igen.

K.: Bűnösnek érzi magát valami miatt?

V : Igen.

K.: Bűntudata a szexualitással kapcsolatos?

V : Igen.

K.: Valaminek történnie kellett. Ez az esemény közvetlenül az utolsó menzesze előtt volt?

V: Nem.

Hipnózisban azt szuggeráltam neki, hogy hirtelen észébe fog jutni, mi történt.

"Í, igen - szólalt meg -, a sógorommal kapcsolatos eset, aki többször próbált közeledni, de én nem akartam. ezt meg is mondtam neki. Egyik este, amikor éppen a férjemmel szeretkeztünk, hirtelen eszembe jutott, milyen érdekes volna azt képzelni, hogy a bátyjával szeretkezem. Nem volt semmi bűntudatom, mert hiszen a valóságban nem történt meg." (Ögy próbálta logikus érvekkel megnyugtatni a lelkiismeretét.)

Bár tudatos szinten nem volt bűntudata, tudatalattija mégis büntetendőnek ítélte az esetet, s ezért jelentkeztek újra a görcsei. Mihelyt ezt belátta, s elhatározta, hogy nem fantáziáljat tovább, fájdalmai megszűntek.

Sok más menstruációs panasz is érzelmi hátterű. A gyakori vérzés például ürügyül szolgálhat ahhoz, hogy az illető kitérjen a szexuális kapcsolat elől. Cheek megállapítása szerint a sterilitásnál, az ismételt spontán abortuszoknál,

vagina atrófiánál (atrófia=sorvadás), a hüvelygyulladásnál, és a frigiditásnál a nőiség megtagadásáról van szó.

A frigid nő és az impotens férfi

Alapjában véve valamennyi szexuális probléma hátterében valamilyen gátlás, félelem vagy helytelen gondolkodásmód áll. A legtöbb zavart a félelem okozza, amelyet a természet védelmünkre rendelt ugyan, de a helytelen gondolkodásmód következtében nemhogy javunkat nem szolgálja, de szerencsétlenséget, betegséget, sőt akár halált is hoz ránk. Valamennyi pszichoterápiás kezelés fő célja, hogy irracionális félelmeinktől megszabadítson bennünket.

Még ma is sok-sok gyerek nő fel úgy, hogy nem kap tisztességes szexuális felvilágosítást, mert maguk a szülők is tele vannak gátlásokkal. Azt hiszem, csak Oregon állam iskoláiban folyik megfelelő oktatás. Ha egy kislány soha nem hallott a menstruációról, az első vérzés sokkoló hatással lehet rá, s ez bizony elég gyakran előfordul. Azon sem lehet csodálkozni, hogy annyi frigid nő van, hiszen épp elegendet hallhatják a lányok, hogy a szexualitás valami bűnös és mocskos dolog, s hogy ne hagyják elcsábítani magukat. A statisztikák szerint minden harmadik nő vagy részben, vagy teljesen frigid.

A szexualitást oly gyakran nevezik amorálisnak, hogy a szó jelentése lassanként szinte minden esetben a szexuális

morálra korlátozódik, holott eredetileg sok más jellemvonás és magatartásmód is beletartozott ebbe a fogalomba. A gyerekekben természetes érdeklődés él saját testük iránt, ezért azt is tudni akarják, miért különböznek másik nemű társaiktól. Őm ha épp azt tanulmányozná a gyermek, milyen is az a másik nem, a felháborodott szülők nagy valószínűséggel szigorú megrovásban részesítenék. A szexualitást tabuvá teszik, veszélyesnek, rossznak nyilvánítják. Amikor felnőtt a gyermek, tudatos eszével korrigálja ugyan ezt a hozzáállást, ám a tudatalattija esetleg továbbra is elítélendőnek tartja a szexet, s mivel a félelem igen mélyen gyökerezik, ezen a házaselet sem sokat segít. Ma már úgynevezett jó társaságban is lehet beszédtema a szexualitás, de néhány évvel ezelőtt még szó sem lehetett róla. Az önkielégítés továbbra is elítélendőnek, perverznek számít, ma sem lehet beszélni róla, pedig puritán nézeteinket rég levetkeztük már. Ezzel a témával kapcsolatban még mindig struccpolitikát folytatunk, s nem akarjuk tudomásul venni, hogy az önkielégítéssel kapcsolatos téveszmék és a vele járó büntudat okozzák szexuális problémáink zömét.

Azt hitte, megőrül

Egy huszonegy éves lány - nevezzük őt Helennek - rendkívül zaklatott és ideges állapotban kereste fel a pszichiá-

tert, és arra kérte, utalja be őt a bolondokházába, mert úgy érzi, oda való. Idegállapotára hivatkozva titkárnoi állását is feladta. A pszichiáter hiába próbálta megnyugtatni, s mivel nem volt egy perc szabad ideje sem, átküldte hozzám.

Hamar megtaláltuk a magyarázatot. Helent tízéves korában anyja rajtakapta, amint éppen maszturbált, és szigorúan megbüntette. Ova intette a lányát ettől a bűnös "önmegerőszakolás"-tól, és elvitte orvoshoz, aki sajnos nem állt hivatása magaslatán. Ez a tekintélyt parancsoló úr azt mondta a lánynak, hogy ha nem hagy fel ezzel a rossz szokásával, "felnőttkorában megbolondulhat". Ez a vélemény széles körben elterjedt ugyan, ám minden alapot nélkülöz.

Helen, akiben erős szexuális vágy dolgozott, szorongástól és bűntudattól gyötörten ugyan, de nem hagyott fel az önkielégítéssel. 21 éves lett, felnőtt. Az orvos azt mondta neki, hogy meg fog bolondulni, s ettől a gondolattól nem tudott szabadulni. Zavart állapota és idegessége bizonyítani látszott a jóslat igazát: nyilván megbolondult.

Nagyon megkönnyebbült, amikor elmagyaráztam neki a helyzetet. Volt ugyan barátja, de attól való félelmében, hogy elmebeteg lehet, nem merte átadni magát a szerelemnek. Alig hat héttel később felhívott telefonon, és elűjságotla, hogy férjhez ment, és boldogan élnek.

A szexuális problémák kezelése

A szexuális problémák kezelésénél nagyon hasznos, ha ebben a témában ajánlani tudunk a páciensnek egy jó könyvet. A házaspárok felolvashatják egymásnak, és nyíltan megbeszélhetik a problémákat, felszámolva ezzel a gátlásokat és a téves nézeteket.

Ha nincs mód és alkalom rá, hogy szexuális vágyunkat kielégítsük, a legtermészetesebb dolog, hogy az önkielégítéshez folyamodunk. A fogságban lévő állatok, sőt még a madarak is ezt teszik, ha az adott időszakban partnerük nem akad, és természetesen semmi büntüdatuk sincsen. A büntüdat feltételes reflex, mely csak az embernél van meg. Az állatvilágban a nőtényt csak az ovuláció időszakában érdekli a szexus, más időpontban minden közeledést elutasít. Az embernél másképpen van ez, mintha csak a természet azt akarta volna, hogy a nő bármikor élhessen szexuális életet. A félelem és a gátlások a természet akaratára ellen hatnak.

A frigid nők némelyike elutasítja magától a szexuális aktust, és csak házastársi kötelességből tesz mégis eleget férje kívánságának. Mások élvezik ugyan a szexet, de az orgazmusig soha nem jutnak el, megint mások ritkán ugyan, de eljutnak a tökéletes kielégüléshez, s vannak olyanok is, akik álmodnak a szerelemről, s álmukban orgazmusuk is van.

A férfiaknak is vannak szexuális problémáik. Sokszor nem is a nővel van a gond - mert nem frigid, csak nem megfelelő számára az előjáték-, hanem a férfi tudatlanságával vagy gátlásaival. A legtöbb férfi nagyszerű szeretőnek tartja magát, az esetek többségében azonban a férfiak önértékelése nem fedi a valóságot. Vagy nincs előjáték, vagy csak nagyon rövid, így aztán az aktuson két szempillantás alatt túljutnak, pedig a nőnek időre van szüksége ahhoz, hogy szexuálisan izgalomba jöjjön s eljusson az orgazmusig. A férfiak közül sokan teljesen normális dolognak tartják, hogy pillanatok alatt eljutnak a csúcsra, s igen meg volnának lepve, ha azt mondaná nekik valaki, hogy ez az impotencia egyik formája. Mihelyt a férfi késleltetni tudja az orgazmusát, a látszólag frigid nő is képes lesz normális reakciókra. A férfiak hajlamosak arra, hogy a gyakoriságot szerelmi teljesítőképességük mércéjének tekintsék, összekeverve a mennyiséget a minőséggel.

Az örök Casanovák, Don Juanok és szoknyavadászok állandóan újabb hódításra indulnak, hogy aztán eldicsekedhessenek a nőknél aratott sikereikkel. Az ilyen férfiakban azonban mélyen él a kétség önmaguk teljesítőképessége iránt, kénytelenek hát újra meg újra bizonyítani.

A Kinsey-féle tanulmányból tudjuk, hogy Amerikában szexuális aktus általában 5-10 percig tart. Franciaországban hasonló felmérést végeztek, s kiderült, hogy ott több mint fél óra az átlag. Talán nem is legenda, hogy a déli fér-

fiak jó szeretők. A férfiak ugyan kevésbé gátlásosak szexuális téren, mint a nők, ám nekik is jól az eszükbe vésték, hogy a szexualitás csúf és bűnös dolog, s valószínűleg arra is felhívták a figyelmüket, hogy az önkielégítés impotenciához vezet. Ez a nézet széles körben elterjedt ugyan, de minden alapot nélkülöz, viszont szuggesztíóként hat, s eképpen valóban impotenciát idéz elő.

Néha a freudi kasztrációs komplexus is szerepet játszik az impotencia kialakulásában. Freud hívei azt állítják, hogy valamennyi férfi sőt némely nő gyermekkorában is van egy olyan időszak, amelyre ez a komplexus nyomja rá a bélyegét. Normális körülmények között nyomtalanul elmúlik, ám előfordul, hogy felnőttkorban is megmarad. A kasztráció kifejezés nem a leghelyesebb, hiszen voltaképpen a nemi szerv megsérülésétől való félelemtől van szó. Az önkielégítésen rajtakapott fiút azzal fenyegetik meg: "Ha még egyszer meglátom, hogy ezt csinálod, hát levágom!", s ez könnyen kiválthatja nála a fent említett komplexust. Olyan félelmek is előfordulnak, hogy közösüléskor a nemi szerv esetleg megsérülhet.

A férfiak gyakran anyafigurát keresnek a nőben, a nők viszont apafigurát a férfiban, s ha aztán a házastársat tudat alatt azonosítják az apával vagy az anyával, a szexuális kapcsolat vérfertőző jellegűvé válik. Bár soha nem tudatosodik, mégis fontos tényező ez a frigiditás és az impotencia kialakulásánál.

A szexuális gátlások okai

Volt egyszer egy rendkívüli esetem. Egy kisportolt testalkatú fiatalember feleségül vett egy gyönyörű lányt, s házasságuk három éve alatt mindössze hatszor közösültek. A legkülönösebb a történetben az, hogy a férfiban erős szexuális vágy dolgozott, és fizikailag tökéletesen alkalmas volt a testi szerelemre, mégis csak ritkán tudta rávenni magát arra, hogy a becézgetésen túl mást is csináljon a feleségével. Nem volt impotens, de a közösülés előtt teljesen leblokkolt. Az inga segítségével a következőkre derült fény:

K.: Valamilyen félelem gátolja a nemí érintkezésben?

V : Nem.

K.: Mocskosnak és elítélendőnek tartja a szexet?

V : Igen.

K.: Problémájának van más oka is?

V : Igen.

K.: Valami korábbi élményével áll összefüggésben?

V : Nem.

K.: Feleségét anyafigurának érzi?

V : Igen.

A fiatalember elmesélte, hogy anyját korán elveszítette, és a nagynénje nevelte. Felesége sok tekintetben hasonlított erre a nagynénire.

K.: Azért kellemetlen az ön számára a közösülés, mert a feleségében egyfajta anyapótlékot lát?

V : Igen.

Amikor rákérdeztem, miért tartja elítélendőnek és mocskosnak a szexuális kapcsolatot, kiderült, hogy a feleségét jobban tiszteli és csodálja annál, semhogy neki érintkezésbe lépjen vele. Kívánta ugyan, de úgy érezte, hogy azal bemocskolná és megalázná: tisztességes lányok nem foglalkoznak szexszel. Meglehetősen szokatlan helyzet volt ez.

A nők szexuális problémáinak hátterében gyakran nőiségük elutasítása áll, ami nem feltétlenül jelent homoszexuális hajlamot. A normális szexuális vágyat blokkolhatja az irigykedés a férfiak által élvezett előnyökre. Ha a férfiatól való tudatalatti félelelről vagy éppen a férfiak elutasításáról van szó, akkor a frigiditás a bosszú eszköze is lehet. Az ellenszenvet és a gyűlöletet képzelt vagy valós visszautasítás válthatja ki. Talán az apa volt az első, aki nem viszonzta a szeretetet, s aztán jött a többi férfi. Vonzó nőknél gyakran elhárító reakcióról van szó, mert túl sok férfi környékezi meg őket. "A férfiak mind állatok, mind egyiknek csak a szex kell" - mondják. Az impotencia, illetve a frigiditás néha csak a házastárssal kapcsolatban igaz, más partnerrel a szexuális élet kifogástalanul működik. Ennek oka valószínűleg a férfi és a nő kapcsolatában rejlik. Különösen nagy szerepet játszik a csalódottság, vala-

mint az a felismerés, hogy korunk előrehaladtával szexuális vonzerőnk is megcsappan. Ehhez járul még a megszokottság, az állandó együttlét. Mihelyt azonban az érdeklődés más személy felé fordul, megváltozik a helyzet. Egy fiatal barátnő nagyobb szexuális ingert jelent a férfi számára, mint a jól ismert, öregedő feleség, következésképpen impotenciája nyomban feledésbe merül.

A fordított hatás törvénye, a kétségek és elvárások nagyban hozzájárulnak a szexuális gátoltság kialakulásához. Ha a férfi egyszer már megtapasztalta, hogy nem tud eljutni az erekcióig, illetve az orgazmusig, akkor minden további "erőlködése" nyilvánvalóan kudarccal fog végződni.

Hogyan tudjuk megőrizni érzelmi egyensúlyunkat

Mind a férfi, mind pedig a nő számára nehéz feladat az érzelmi egyensúly megőrzése. A fáradtság, a munkahelyi és egyéb gondok által okozott kisebb-nagyobb emocionális zavarok szinte minden férfi életében előfordulnak, ám ezek átmeneti jellegűek. Ha azonban az okokat nem tudja kideríteni, könnyen előfordul, hogy az újabb kudarcból való félelem szexuális gátoltság kialakulásához vezet, ebben az esetben az impotencia krónikussá válhat.

Nem sokkal a második világháború után egy fiatal tengerésztiisztet felmentettek a szolgálat alól. Nős volt ugyan, de a két év szolgálat alatt szexuális kapcsolatra lépett egy

ápolónóvel, s emiatt lelkiismeret-furdalása támadt. Nagyon örült, hogy viszontlátja a feleségét, s újra együtt lehetnek, ám legnagyobb riadalmára teljesen csődöt mondott. Hosszú út állt mögötte, nagyon fáradt volt, mégis úgy gondolta, ilyen hosszú távollét után nyomban az első éjjel magáévá kell tennie az asszonyt. Nap nap után kudarcot vallott, s végül pszichológushoz fordult. Az okokat könnyű volt kideríteni, minthogy a felszínen voltak, így a férfi szexuális élete hamarosan visszatért a régi kerékvágásba. A pszichológus elmagyarázta neki, hogy az impotencia, amelyet hazatérése után az első éjszaka tapasztalt, a kimerültségtől volt, de szerepet játszott benne a büntudat és az önbüntetés is. Azt tanácsolta neki, minél előbb gyónja meg félrelépését a feleségének, aki szerencsére rendkívül kiegyensúlyozott személyiség volt, és nagyon szerette a férjét. Meg is bocsátott neki, s ezzel a férfi gondjai is megszűntek.

Öregedés és szexuális erő

A férfiak körében általánosan elterjedt nézet, hogy idővel csökken a szexuális erő. Ez ugyan bizonyos mértékig igaz, ám a csökkenés lényegesen kisebb mértékű, mint ahogy feltételezik. Ha várja az ember, hogy hanyatlás következék be, akkor az minden valószínűség szerint be is fog következni, ugyanakkor sok nyolcvanéves férfi szexuálisan

még igen aktív. Erre is igaz - legalábbis részben - az állítás: "mindezt csak beképzeled magadnak". A nemi érintkezés gyakoriságára vonatkozó körkérdés során egy 82 éves férfi így válaszolt: "Hát minden este. Miért, máshol nem így van?" Kétségtelenül aranyérmet érdemelne.

Impotensek számára ajánlható technika

A frigiditás és az impotencia könnyen korrigálható, mihelyt felismertük az okait, hacsak ezek az okok nem túlságosan mélyen gyökereznek. Wolpe kitűnő technikát ajánl az impotencia leküzdésére, de módszere a frigiditás ellen is sikerrel alkalmazható.

Mindenekelőtt a feleség együttműködését kell megnyerni, akinek nem lesz könnyű helyzete. Ezután a férfi feladata, hogy hosszú szerelmi játékot kezdeményezzen, de előre megállapodnak, hogy aktusra nem kerül sor. A férfi érezze s élvezze a szexuális gerjedelmet, de magától az aktustól tartózkodjék, még ha képes volna is rá. A tudatalattival kötött egyezségről van itt szó: egy bizonyos pontig élvezhetem a szexet, de tovább nem. Mihelyt rögzült a gondolat, hogy aktusra nem kerül sor, a gátlások is megszűnnek. Amikor ezt a "gyakorlatot" jó néhányszor végigcsinálta, és egyre erősebb benne az érzés, hogy többre is képes volna, engedélyt kap rá. Fokról fokra halványul benne a kétség, s végül megtörik a jég. Ugyanezt a mód-

szert lehet alkalmazni annál a nőnél, aki nem jut el az orgazmusig.

Kevesen tudják, hogy a hüvelyizom tudatosan kontrollálható, megfeszíthető és elernyeszthető. Dr. Arnold Tegel megállapítása szerint a frigiditás - legalábbis ha nem mélyen rejlő okai vannak - könnyen megszüntethető, ha nemi érintkezés közben a hüvelyizmot tudatosan működtetjük.

A homoszexualitást, perverzitást és néhány más problémát nem lehet önerőből gyógyítani, kezelésükkel tapasztalt pszichoterapeutára van szükség, ezért ezekről itt nem is beszélünk. Amennyiben a páciens valóban ki akar gyógyulni belőle, valamennyi korrigálható, de többnyire éppen az akarat hiányzik.

ÖSSZEFOGLALÁS

Olvasóim most már valószínűleg tisztában vannak a menstruációs problémák okaival. Ha menstruációs görcsei vannak, és minden szervi ok kizárható, a rendelkezésére álló öngyógyítási módok szerepével minden további nélkül meg tud szabadulni

tőlük. Győződjék meg róla, nem valamely szuggesztív hatásáról van-e szó, s ha igen, akkor hipnózisban alkalmazzon ellenszuggesztívot. Vizsgálja meg azt is, vajon a büntudat és az önbüntetés nem játszanak-e szerepet a fájdalmak jelentkezésében. A frigid nőknek hasznára válik, ha a sikeres családi és szexuális életről szóló könyvek valamelyikét áttanulmányozzák. Az öngyógyítás fontos része a szexualitással kapcsolatos téves elképzelések korrigálása. Kutassa fel, volt-e valaha szexuális élménye, kapcsolata gyerektársaival vagy esetleg felnőttekkel, s nem törölte-e tudatos emlékezetéből. Vannak-e titkos félelmei? Ha igen, állapítsa meg, milyen jellegű félelelről van szó. A természet nagy ajándéka, hogy a nemi érintkezés örömforrás. Derítse ki, esetleges büntudatának lehet-e oka például az önkielégítés vagy a terhességtől való félelem.

Az impotens férfi ugyanezeket a tanácsokat értelemszerűen saját esetére vonatkoztathatja. A férfi a feleségét az anyával azo-

nosíthatja, a feleség a férjét pedig az apával. Ez a jelenség sze-

rintem gyakrabban fordul elő férfiaknál, akik

hajlamosabbak ar-

ra, hogy anyafigurát formáljanak a feleségükből, mint a nőknél.

Az impotencia leggyakrabban azért alakul ki, mert az illető egy

korábbi tapasztalata alapján félni kezd attól, hogy impotens lesz.

Alig akad férfiember, akivel ne esett volna meg, hogy ilyen vagy

olyan oknál fogva - többnyire fáradtság miatt - megghiúsult a ne-

mi aktus. Egy félrelépés miatti lelkiismeret-furdalás is okozhat

impotenciát. A férfiak többségét bosszantja ugyan, hogy csődöt

mondott, de belátja, hogy mindenkivel történhet baleset, és kü-

lönösebben nem izgatja magát miatta. Ha nagyon a szívére veszi

és nyugtalanodik miatta, akkor esetleg félelem támadhat
ben-
ne, hogy megismétlődik, s ez szuggesztíóként működve
valóban
előhívja a rettegett állapotot. éjra a jól ismert ellenkező
hatás
törvénye lép érvénybe. Szabadítsa meg magát az
aggodalomtól
és a szorongástól, rántsa meg a vállát, és mondja azt, hogy:
"Na
és akkor mi van!"
Wolpe kitűnő technikát kínál az impotencia legyőzésére.
Me-
sélje el a feleségének, miről van szó, és kérje a segítségét,
aztán
kezdjen hosszas szerelmi játékba, anélkül hogy az aktusra
sor
kerülne. Először célszerű megtartóztatnia magát még akkor
is,
ha esetleg képes volna rá. Kétszer-háromszor ismétlje meg
ezt
a gyakorlatot, míg úgy nem érzi, hogy képes a tökéletes
nemi ak-
tusra.

* * *

16. FEJEZET

Az allergia gyógyítása és az önuralom

Az egyik leggyakoribb pszichoszomatikus betegség a nátha, valóban szerte a világon ismerik. A nátha miatt kiesett munkaidő sokkal több, mint amennyit bármely más betegség miatt kényszerültek táppénzen tölteni az emberek.

Alighanem nincs is olyan személy, aki soha ne lett volna náthás.

Minden igyekezet ellenére a nátha mind a mai napig felderítetlen titok maradt az orvostudomány számára. Tünetei nagyon hasonlítanak a torokgyulladás és néhány más betegség tüneteire, aminek következtében az a nézet terjedt el, hogy a náthát is vírus okozza. Annyi bizonyos, hogy fertőző, s valószínűleg több fajtája van, melynek egyike-másika vírusos.

A kutatások nem igazolták azokat a széles körben elterjedt nézeteket, miszerint a náthát megfázás, vizes láb vagy huzat okozhatja, viszont érzelmi izgalmak annál inkább.

Ha egy gyerek nagyon izgatott vagy dühös, hamarosan szívní kezd az orrát. Az is lehet, hogy a sírást utánozza. A köhögés, a melléküregek ürülése, a csöpögő orr mind-mind kísérlet lehet arra, hogy a test, akár csak hányáskor, valamit kilökjön magából. A nátha időnként azt a célt szol-

gálja, hogy bizonyos kellemetlenségektől megkíméljen bennünket: a gyerekek például nem kell iskolába mennie, a felnőtt megszabadul valamilyen nem kívánt feladattól, de szolgálhat alibiként is.

Kifejezésre juthat a náthában valamely érzelmi indulat is, például bánat vagy önsajnálát.

A krónikus orrmelléküreg-gyulladásnak és a szénanáthának hasonló tünetegyüttese van, mindkettő lehet valamely érzelmi állapot kifejeződése.

Előfordul, hogy a páciens erősen náthás, amikor a pszichoterapeutát felkeresi, s ha a kezelés során fény derül a tudattalan okokra, az illető náthájából kigyógyulva távozik. Ilyen esetben nyilván nem vírusos betegségről van szó.

Az allergia okai

Az allergia legalább olyan titokzatos betegség, mint a nátha. Érzékenyen reagálhat valaki pollenre, porra s szinte mindenre, ami körülöttünk van, sőt néha még egy másik emberre is. Angliában például felbontottak egy házasságot, mert az asszony olyan érzékenyen reagált a férjére, hogy minden együttlét után tele lett a teste kiütéssel. De vajon miért vagyunk bizonyos dolgokra ilyen érzékenyek? A háziállatok éppúgy lehetnek allergiások, mint az emberek, akiknek társaságában élnek, viszont úgy tudom, hogy a vadon élő állatoknál még nem fedeztek fel allergiás tü-

neteket. Ez arra enged következtetni, hogy az allergiás reakció pszichés megbetegedés, amelyet modern életünk idegfeszültségei idéznek elő. Ennek bizonyítására gyakran idézik annak a férfinak az esetét, aki a rózsákra volt allergiás. Amint megpillantott egy rózsát, allergiás rohamot kapott, tüszöggni kezdett, folyt az orra, és könnyezett a szeme. Egy nap belépett egy szobába, ahol az asztalon egy csokor rózsa állt. Abban a pillanatban kitört rajta az allergia, de nyomban el is múlt, mihelyt megtudta, hogy a vázában művirágcsokor van!

Allergiás reakció képzeletbeli rózsára

Az orvosok és pszichológusok számára rendezett hipnózisszimpoziumon a kurzusvezető az egész csoportot hipnotikus állapotba hozta, s felszólította a jelenlévőket, hogy hunyják be a szemüket, és képzeljenek maguk elé az asztalra egy vázát. Ezután arra szólította fel őket, hogy helyezzenek a vázába egy képzeletbeli sárga rózsát, szemléljék meg és szagolgassák. Ebben a pillanatban az egyik orvos tüszöggni és fuldokolni kezdett, majd felpattant, és a szemét törölgetve kirohant a teremből. Amikor nem sokkal később visszatért, megkérték, legyen kísérleti alany, akin bemutatják, hogyan lehet gyógyítani az allergiát. A férfi csodálkozásának adott hangot, hogy ilyen hevesen reagált egy képzeletbeli rózsára. Elmagyarázták neki az in-

gamódszer lényegét, s a következő kérdéseket intézték hozzá:

K.: Van valami oka annak, hogy allergiás a rózsákra?
Megtudhatja ezt az okot?

V : Igen (inga).

K.: Minden rózsára allergiás?

V: Nem.

K.: Csak a sárga rózsára?

V : Igen.

K.: Ilyenkor általában egy korábbi eseménnyel kapcsolatos gondolati asszociációról van szó. Igaz ez az ön esetére is?

V : Igen.

K.: Több esetről is szó van?

V : Nem.

K.: 15 évesnél fiatalabb volt, amikor az a valami történt?

V : Igen.

K.: 5 évesnél is fiatalabb?

V : Nem.

K.: 10 évnél fiatalabb?

V : Nem.

További kérdésekkel tisztáztuk, hogy 10 éves volt.

K.: Valami ijesztő eseményről van szó?

V : Igen.

K.: Más is jelen volt?

V : Nem.

K.: Hol történt? A szabadban?

V : Igen.

K.: Odahaza?

V : Nem.

K.: Az iskolában?

V : Nem.

A további kérdésekre adott válaszokból kiderült, hogy az eset színhelye a nagyszülők farmja volt. Dr. N.-t ezután hipnózisban visszavezették a történetek színhelyére. Éppen nyereg nélkül lovagolt, amikor az állat megbokrosodott, s őt egy rózsaaágysba vetette. A tüskék csúnyán felhasogaták az arcát, s a vér látványa meg az éles fájdalom nagyon megijesztette. Megfogta a lovat, ám amikor újra felszállt rá, az állat legelni kezdte a sárga rózsákat. Dr. N. leszakított egy szálat, és megkóstolta, mert tudni akarta, milyen ízű, amit a ló oly jó étvággal fogyaszt.

Alighogy visszaért a farmra, beindult a reakció, és hányni kezdett, sírt és folyt az orra. Miután elmesélte ezt a történetet, megkérdezték tőle, van-e még más oka is az allergiájának, s ujjával tagadó választ adott. A sárga rózsza megpillantása azonnal allergiás rohamot váltott ki belőle. Ezután megkérdezték tőle, hogy megszabadult-e az allergiájától azzal, hogy megismerte a kiváltó okot. Igenlő választ adott. Alighogy elhangzott az igen, az egyik orvos kiment, majd kiszáratva egy szál sárga rózsával tért vissza,

amelyet a közeli virágárusnál vásárolt. Megkérték dr. N.-t, hogy szagolja meg a rózsát, amit ő óvatosan meg is tett, s nagy megkönnyebbülésére a roham nem tört ki rajta.

Másnap reggel megjelent dr. N., és elmesélte, hogy előző esfe érdekes élményben volt része. Évek óta klauszrofóbiában szenvedett, valahányszor zárt térbe kellett lépnie - például egy liftbe -, páni félelem fogta el. Miután sikeresen megszabadult allergiájától, elhatározta, hogy ugyanazon az úton-módon kideríti, mi lehet az oka klauszrofóbiájának. Megtudta, hogy ötéves korában egyik nagynénje büntetésből bezárta egy sötét szobába, ahol félelmében addig ordított, míg ki nem engedték.

Dr. N. már rég elfelejtette ezt az esetet, de nyomban eszébe jutott, amint az inga rávezette. Minthogy allergiája azonnal megszűnt, mihelyt tudatosította az okát, arra gondolt, hátha ekképpen klauszrofóbiájától is sikerül megszabadulnia. Kiment a szobájából, felhívta a liftet, és a legcsekélyebb félelem nélkül többször le-föl ment vele.

Tudatos értelmünk általában nem is sejti, mi lehet az allergia, a fóbia vagy egyéb pszichés állapot valódi oka, tudatalattink azonban tökéletesen tisztában van vele, s időnként - a fenti példákból láthattuk - nem engedi, hogy az ok a felszínre kerüljön. Máskor viszont megfelelő kérdésekkel egykettőre megtudhatjuk, mi váltja ki a tünetet. Egyéb módszereket - mint például a szabad asszociáció - is igénybe lehet venni, ám úgy sokkal tovább tart a folyamat. A he-

Iyes kérdésfeltevésre az említett esetek adnak példát.

Akinek folyton krákognia kellett

Charlott mindig arról ábrándozott, hogy híres énekesnő lesz. Énekszakos hallgató volt, ígéretes karrier állt előtte. Amikor én találkoztam vele, 35 éves volt, keserű és mély-ségesen elégedetlen a munkájával. Karrierje derékba tört, amikor 22 éves korában torokköszörülési kényszer jelentkezett nála. Szervi bajnak nyoma sem volt, és semmiféle kezelés nem segített. Nem ment férjhez, állapota krónikusává vált.

Valaki felhívta a figyelmét a hipnózisra, és Charlott abban reménykedett, hogy az majd segít rajta. Azt hitte, egy-két beszélgetés elég lesz a gyógyuláshoz, s amikor megtudta, hogy hosszabb kezelésre van szükség, mérgesen kijelentette, hogy ezt nem engedheti meg magának. Tekintettel arra, hogy a kezelést nem lehetett lerövidíteni, megtanítottam az ingamódszerre, hogy a tudatalattija kifaggatásával saját maga gyógyítsa meg magát. Az inga kilengése meglepte és felcsigázta az érdeklődését. Két héttel később újra jelentkezett, Mintha kicserélték volna, a krákogás is megszűnt, s nevetve mesélte a következő történetet:

22 éves korában eljegyezte őt egy fiatalember, akit nagyon szeretett. Egyik hétvégén kenuzni mentek egy tóra, s amikor ő megpróbált kényelmesebben elhelyezkedni, a

kenu felbillent, s mindketten a vízbe estek. Ő egyáltalán nem tudott úszni, s a fiú sem nagyon, akinek azonban nagy ügyel-bajjal mégis sikerült a felborult kenuhoz vonszolni menyasszonyát. Csakhogy közben annyira kimerült, hogy ő már nem tudott megkapaszkodni a csónakban, és megfulladt. Pár pillanattal később a lányt kimentették. Sok vizet nyelt, fuldokolt, krárogott és köhögött. A tudatalattija kikérdezése során krárogása valódi okaként ezt az élményt határozta meg. Azt hitte, hogy vőlegénye az ő figyelmetlensége miatt halt meg, ezért erős büntudat gyötörte, s emiatt nem is ment férjhez. Az önbüntetéshez tartozott az is, hogy énekesi karrierjét feladta.

Most azonban úgy döntött, mesélte, hogy további önbüntetésre nincs már szüksége. Krárogása teljesen megszűnt, s ő hamarosan hozzá fog menni ahhoz a férfihoz, aki már régóta udvarol neki.

Az asztma és az öngyógyítás

Az asztma lehet olyan súlyos is, hogy a beteg a roham alatt kétségbeesetten és tehetetlenül kapkod levegő után, és megfullad. Orvosi kezeléssel lehet könnyíteni a beteg állapotán, vannak például görcsoldó és váladékkihígító gyógyszerek, valamint hormonkészítmények is (Cortison, ACTH), csakhogy ezek az okot nem szüntetik meg, csak a tüneteket enyhítik.

Asztmás légzésproblémák mind belégzésnél, mind ki-
légzésnél jelentkezhetnek. A beteg általában nem tudja el-
mondani, miként viselkedik egy-egy roham alatt, nagyon
meg kell erőltetnie magát, ha vissza akar emlékezni rá. Ha
alaposan megfigyeljük, észrevesszük, hogy légzésében bi-
zonyos ritmikusság van, és a félelem tünetei is megmutat-
koznak: verejték, szapora pulzus és reszketés.

Ha ön asztmás, valószínűleg orvosi kezelés alatt áll, de
öngyógyítással is segíthet magán. Ha erre szánná el magát,
az asztmás roham egyéb kísérőjelenségeit is figyelje meg, s
aztán alkalmazza Dunlat módszerét: amennyire csak tud-
ja, túlozza el az asztmatikus roham alatt szokásos viselke-
dését. Lehet, hogy ezzel rohamot vált ki, de ez a roham
egészen enyhe lesz, viszont bizonyítékkal szolgál önnek ar-
ra, hogy a roham tudatosan előhívható, s ugyanezen oknál
fogva kontrollálható, sőt meg is szüntethető.

Allergia-e az asztma

Az asztmások közül csak kevesen tudnak sírni, s amikor ez
kiderül, maguk is meglepődnek. A pszichiáterek egy része
azon a véleményen van, hogy az asztma elfojtott sírás kö-
vetkezménye, s minden asztmatikus roham esetében olyan
konfliktusról van szó, melynek középpontjában az anya áll.
A betegség okát szerintük a gyermekkorban és a sírás elfoj-
tásában kell keresni. Megint mások azt állítják, hogy az

asztma annak következményeként alakul ki, hogy a gyermek nem tudja az anyja valamely ballépését megbocsátani. A kezelés alatt váratlanul megkérdeztem asztmás betegeimtől, hogy mennyi idősek, mire gyakran kaptam azt a választ, hogy nyolcéves, vagy e körüli az illető, amin többnyire maga a páciens is meglepődött. Ilyenkor vagy spontán regresszióról, vagy asszociációról van szó, s ezen a vonalon lehet tovább folytatni a kérdezősködést.

Az anya és a gyermek kapcsolata bizonyos fokig közrejátszik a betegség kialakulásában. Bizonyítja ezt asztmatikus megbetegedések fellépése olyan gyerekeknél, akiket otthoni környezetükből kiszakítottak. Egy kaliforniai szanatóriumban, ahol asztmás gyerekeket ápolnak, a legtöbb kis beteg gyorsan összeszedi magát, mihelyt az anyjától elszakadva a szanatóriumi környezethez hozzászokik, de hazatérése után kezdődnek újra a rohamok. Ilyen esetben elősegítheti a gyermek gyógyulását, ha az apa vagy az anya viselkedésmódja gyökeresen megváltozik.

Bizonyítékul arra, hogy az asztma is allergia, azt szokták felhozni, hogy a csecsemőket is megtámadhatja. Ez igaz is, csakhogy a csecsemőnek éppúgy van érzelmi élete, miként a felnőttnek. Az asztmás beteg a szenvedésein keresztül juttatja kifejezésre érzelmeit. Fontos, hogy ezt belássa, s haragja és gyűlölete levezetésére más utat-módot találjon. Ugyanezt kell megtanulnia a migrénben szenvedőknek is. Az asztmásnak még sírni is meg kell tanulnia, és kerülnie

kell a rohamait kísérő szokásos reakcióit és bevett viselkedésmódját.

Az asztmás pszichiáter esete

Dr. S. pszichiáter a páciensem lett, miután elvégzett egy hipnózistanfolyamot, és felismerte a hipnózis jelentőségét a pszichoterápiában. A nyolcadik konzultáció alkalmával kérdéseimre hipnózisban a következő válaszokat adta az ujjtechnika segítségével.

K.: Gyermekkori asztmájának okai közül ön már ismer néhányat. Próbáljuk most meg az eredeti okot megkeresni, azt az élményt, amely légzési problémáját kiváltotta. Mennyi idős volt ön akkor? 5 éves kora előtt történt?

V: Igen (ujjmozgással).

K.: 3 éves kora előtt?

V : Igen.

K.: Egyéves születésnapja előtt?

V : Igen.

K.: Féléves kora előtt?

V : Igen.

K.: Három hónapos kora előtt?

V : Igen.

K.: Egy hónapos kora előtt?

V : Igen.

K.: Közvetlenül születése után történt?

Ujjával olyan mozdulatot tett, amely azt jelezte, hogy a kérdés nem volt világos.

K.: Születésekor történt valami, aminek köze van az ön állapotához?

V : Igen (ujja többször megmozdult, mintha csak nyomatékot akart volna adni válaszában).

A következő pillanatban a pszichiáter - továbbra is hipnózisban - megjegyezte: "Hát ez valóban különös. Senki nem emlékezhet a saját születésére. Nevetséges. A tudatalatti alighanem tréfát űz velünk."

K.: Ijesztő élmény volt?

V : Igen.

K.: Vissza tud rá nagyjából emlékezni?

V : Igen.

K.: Igazi emléke van a születéséről?

V : Igen.

Részleges korregresszióval dr. S.-t közvetlenül a születése előtti percekhez vezettem vissza. Elmesélte, hogy nedvesnek érzi magát, és mintha beszorult volna, s aztán csodálkozva kiáltott fel, hogy mennyire eleven benyomásai vannak. Vonakodott eleget tenni a következő utasításnak, amely úgy szólt, hogy élje át ismét a születés élményét. Arca bíborvörös lett, fuldokolni kezdett, köhögött és azt nyöszörögte, hogy nem kap levegőt. A következő pillanatban mélyet sóhajtott, és azt mondta: "A bokámnál fogva ma-

gasba emel az orvos és éppen megpaskolja a fenekem. Most már tudok lélegezni!" Szemmel láthatóan megkönnyebbült, és arcáról is eltűnt a bíborszín.

Amikor utasítást adtam neki, hogy másodjára is élje át az iménti élményt, ez már sokkal könnyebben ment, mint az első alkalommal. Még kétszer-háromszor megismételtük, aztán megkérdeztem:

K.: Asztmájának az az eredendő oka, hogy születésekor légészavara volt?

V : Igen.

K.: Miután most már ismeri az igazi okot és az összefüggéseket, meg tud szabadulni az asztmájától?

V : Igen.

Hipnózisból ébredve dr. S. analizálta tapasztalatát, és arra a meggyőződésre jutott, hogy szó sem lehet beképzeletről, hanem valóban mindenre emlékezett. Meg volt rendülve, de egyben meg is könnyebbült. Véleménye szerint olyan erőteljes emocionális reakciót, mint amilyen az övé volt, semmiféle képzelgéssel nem lehet előidézni, s hozzátette, hogy pszichoanalízissel soha nem lehet ilyen korai élményekhez közel férközni. A kezelés után dr. S.-nek többé már nem volt rohama. Érdekes, hogy soha még csak utalás sem történt rá, hogy az asztmát a születésemény is kiválthatja. A páciens tudatalattija elének tárta az eredeti okot.

A születésélmény mint a bajok igazi oka

Sok-sok asztmás beteget kezeltem ezzel a módszerrel, s az eredmény ugyanaz volt. A krónikus fejfájásban szenvedők is a születésélményt nevezték meg bajuk valódi okaként, s érdekes módon valamennyi esetben fogós szülésről volt szó.

Szerintem a páciens valóban visszaemlékezik a születés pillanatára, bár ez tudományosan nehezen bizonyítható. Még ha az anya vagy a szülésznő meg is erősíti a páciens állításait, akkor sem lehet teljesen kizárni annak lehetőségét, hogy születése után mesélték el a betegnek azt, amit ő közvetlen emlékeknek hisz. Ugyanakkor több pszichoterapeuta is azt tapasztalta, hogy sok esetben az asztma, a fejfájás, de még a nőiség megtagadása is a születésélményre vezethető vissza. Ha az anya csalódottságának ad hangot, amiért nem fia született, ez a gyermeket arra készítheti, hogy saját női mivoltát megtagadja.

Pillantás az allergiára

A test valamely allergiás ingerre légúti betegséggel, például asztmával vagy szénanáthával vagy más effélével reagálhat. Az élelmiszerek által kiváltott allergiás reakció emésztési zavarokat okoz. A pollen, a por vagy egyéb ingerek bőrpanaszokkal járhatnak. Az allergia is, mint oly

sok más betegség, alighanem feltételes reflex.

Ha valaki az orvosi kezelés mellett az öngyógyítással is meg akar próbálkozni, mindenekelőtt a feltételes reflex forrását keresse meg, és állapítsa meg az allergiás reakció okát. Szinte bizonyosra vehető, hogy az allergiás gyomorpanaszok hátterében valamilyen korábbi élmény rejlik, különösen, ha a gyermek valamilyen ételtől undorodott. Az ilyen gyomorpanaszt nem feltétlenül az a bizonyos étel hívja elő, véletlen egybeesés is okozhatja. Ha valamely terméket ehetetlennek nyilvánítanak, az is szuggesztióként hat. Néhány generációval ezelőtt senki sem evett például paradicsomot, mert mérgezőnek tartották. Ha valaki ezt elhitte, és mégis paradicsomot kellett ennie, a következmény minden bizonnyal hányinger vagy hasmenés volt.

A bőr

Egy korábbi kötetemben (*Techniques of Hypnotherapy*, Julian Press, New York) tanulmányokat publikáltam, melyek azt tárgyalták, miként lehet a hipnózist az orvostudomány különféle szakterületein hasznosítani. A "Hypnosis in Dermatology" című tanulmányban a szerző, dr. Michael J. Scott röviden összefoglalta nézeteit, amelyeket e témáról könyv formában is publikált. Véleménye szerint sok bőrbetegség hátterében emocionális vagy pszichés okok állnak. Hosszan sorolja azokat a betegségeket, amelyeket

ilyen tényezők kiválthatnak. Függetlenül attól, hogy a bőrbetegség milyen formában jelentkezik, az okok igen hasonlóak. Előfordul, hogy szervi bajról van szó, de a tüneteket pszichés okok miatt eltúlozza a páciens.

A szuggesztió enyhítheti a panaszokat - például a viszketést -, és felgyorsíthatja a gyógyulási folyamatot, bár a bajok gyökerén nem változtathat. Évszázadokon át alkalmazták a szuggesztiót szemölcsök eltávolítására. Indirekt szuggesztióról lehet szó például a szemölcsök gyógyszeres kezelésekor: hiszünk benne, hogy a gyógyszer segít, s a szemölcsök valóban el is tűnnek. A gyereket is meg lehet szabadítani a szemölcstől azzal, hogy "megvásároljuk" tőle: "Van egy szemölcsöd. Hátha nincs is rá szükséged. Én viszont gyűjtöm őket. Nem akarod eladni nekem? Adok érte egy tízest." Ha az üzlet megkötetik, azt mondjuk a gyerekeknek, hogy a szemölcs már nem az övé, nem tarthatja meg. Két héten belül az aztán valóban el is tűnik.

A nedvedző bőrbetegségeknel, akárcsak az asztmánál, könnypótlékról van szó. A bőrgyulladásnál és egyéb viszkető és nedvedző bőrbetegségeknel általában két tényező játszik szerepet, hasonlóképpen az alábbi esetben is.

Hogyan szabadult meg Betty a kiütéseitől

Egy bőrgyógyász ismerősöm arra kért egyszer, menjek el a

rendelőjébe, és nézzem meg az egyik betegét. Betty 17 éves volt, és rendkívül súlyos neurodermatitiszben (idegrendszeri zavar következtében kialakuló súlyos bőrelváltozásban) szenvedett, egész testét viszkető, nedvedző kiütések borították. Édesanyja hosszú tépelődés után végül úgy döntött, hozzájárul, hogy lányát hipnózisban kezeljék. Ő is jelen akart lenni, de a várószobában kellett maradnia. Az anya szemmel láthatóan uralomvágyó volt, túlságosan aggodalmas, és úgy kezelte a lányát, mint egy gyereket. Betty nagyon csinos volt, de olyan ruhákat hordott, amelyek rosszul álltak neki, és pamutharisnyát viselt, amelyet a korosztályához tartozó lányok önszántukból biztosan nem vettek volna fel.

Jól lehetett hipnotizálni őt. Azt mondtam neki, hogy tudni fog beszélni, anélkül hogy felébredne, s aztán határozott hangon rákérdeztem. "Valami irritálja magát. Mi az?" Betty felült, és még mindig hipnózisban nagyra nyitotta a szemét. "Anyá! - kiáltott fel mély keserőséggel a hangjában. - Az anyám. égy bánik velem, mintha még mindig kislány volnék. Semmit nem csinálhatok, amit a többi lánynak szabad. Nézze meg a ruhámat, a frizurámat! Még soha nem volt randevúm, és csak akkor mehetek buliba, ha anya is velem jön. Az anyám!" Biztattam Bettyt, mondjon el mindent, ami a lelkét nyomja. Elmesélte, hogy semmiféle kozmetikumot nem használhat. Elmagyaráztam neki, mit jelent a szervbeszéd, s hogy a bőre énjének

külső része, mely a külvilág hatásainak a legjobban ki van téve. Anyja bánásmódja irritálja őt, s ez bőrkütiés formájában jut kifejezésre. Miután dermatitisze okaival megismertettem, azt szuggeráltam neki, hogy a kiütések eltűnnek, mihelyt életkörülményei normalizálódnak.

A bőrgyógyász ismertette a helyzetet az anyával, aki mélyen megrendült, amikor rádöbbsent, hogy túlzott gondoskodásával és tilalmaival ő okozta lánya fájdalmait. Késznek mutatkozott változtatni gondolkodásmódján, és lányát felnőttként kezelni. Egy hónapon belül Betty bőre tökéletesen meggyógyult.

A szervbeszéd több betegség kialakulásában is szerepet játszik. A beszédben gyakran előforduló "irritáltság" és viszketőség" szó a neki megfelelő bőrbántalmakat idézheti elő. Másik gyakori tényező a mazochizmus és az azonosulás. Freud követői a vakarózást és a karmolászást önkielégítés-pótléknak tartják, ami légből kapottnak tűnhet, de némely esetben nagyon is találó. Ha allergiáról van szó, meg kell keresni annak okait.

ÖSSZEFOGLALÁS

Ha ön az itt említett betegségek valamelyikében szenved, a bemutatott esetek útbaigazítást adnak, miként gyógyulhat ki belő-

le. Ha orvosi kezelés alatt áll, ne hagyja abba, bár az orvosok sajátos módon nem foglalkoznak a bajok esetleges emocionális hátterével, és csak kevesen ismerik a hipnoterápiát. A bőrgyógyászokat azzal szokták ugratni, hogy őket ugyan soha nem hívják éjszaka beteghez és a pácienseik sosem halnak meg, de nem is gyógyulnak ki bajaikból. Azok az orvosok, akik az emocionális okokat is figyelembe veszik, olyan szép sikereket érnek el, mint például dr. Scott. A bőrbetegségek hipnoterápiás gyógyításának egyik nagy előnye, hogy így gyakran elejét lehet venni a viszkető bőrfelület vakarásának: a viszketés enyhe fájdalom, s jól reagál a hipnotikus narkózisra.

* * *

17. FEJEZET

Néhány gyakori panasz gyógyítása önerőből

Az izmok és a csontok pszichoszomatikus megbetegedései éppoly gyakoriak, mint a légutak és az emésztőrendszer betegségei, az ortopéd orvosok azonban többnyire szervi okokat keresnek, és ritkán utalják a betegeiket pszichoterapeutához. Porckorongpanaszokkal valószínűleg sebészhez fordul a páciens, nem pedig pszichológushoz.

Dr. Wayne Zimmermann egyike azon kevés ortopéd orvosoknak, akik pontosan tudják, milyen fontos szerepet játszanak az érzelmek a fiziológiában is. Azt állítja, hogy "test és lélek nem választható el egymástól, és hatásmódjuk is összefüggésben áll egymással". Egyik különösen ér-

dekes esetét, amelyet "Hypnosis in Orthopedic Surgery" címmel Techniques of Hypnotherapy című kötetemben publikáltam, rövidítve ismertetem.

Nincs mindig szükség az okok tudatosítására

Dr. Zimmermann egyik nőbetege egy éven belül hétszer ficamította ki a vállát, s végül meg kellett operálni. Egy évvel később ugyanebben a vállában bursitis (nyálkatömlőgyulladás) alakult ki, és meg kellett operálni. Nem sokkal később minden ok nélkül újra fájni kezdett a válla.

A gyakori vállfájás alapján dr. Zimmermann emocionális okokra gyanakodott, és az ideomotorikus módszer segítségével kifaggatta páciensét. Megkérdezte, van-e valamilyen emocionális oka betegségének, és igenlő választ kapott. A következő kérdés így hangzott: "Beszélhet róla?" A válasz ezúttal tagadó volt, a páciensnek valószínűleg nem volt szabad tudatosítania betegségének okát. Az ilyen helyzet mind a beteg, mind pedig kezelőorvosa számára rendkívül kellemetlen, hiszen lehetetlenné tesz bármennemű előrehaladást.

Ezután arra szólította fel őt az orvos, hogy teljesen lazuljon el, és koncentráljon a problémára. A beteg sírni kezdett, és nagyon zaklatottá vált, de nem tudta megmondani, hogy miért. Az orvos megnyugtatta, és ismét megkérdezte, vajon most már meg lehet-e tudni a betegség okát. A válasz ismét tagadó volt.

Ezután utasította az orvos a beteg tudatalattiját, hogy koncentráljon a problémára, és találjon ki rá megoldást, közben a központi tudat pihentesse a vállat, hogy a páciens dolgozni tudjon. Az újjválaszból arra lehetett következtetni, hogy a tudatalatti egyetértett a javaslattal. A fájdalom, bár igazi okára soha nem derült fény, végleg elmúlt, és a beteg újra normálisan tudta használni a karját. Ez az eset is azt bizonyítja, hogy az emocionális zavarok okai a tudatalattiban rejlenek, ennél fogva a tudatalatti tökéletesen tisztában van velük. Ha megfelelő szuggesztióval

hatást gyakorolunk rá, akkor beállítottsága korrigálható és normalizálható lesz, anélkül hogy tudatos szinten bármi változást észlelnénk. Ez ellentmond annak a freudi tételnek, miszerint valamely tünet csak okainak tudatosításával kezelhető és gyógyítható. Dr. Zimmermann és sok pszichoterapeuta tapasztalatai alapján állítom, hogy a megértés természetesen fontos és kívánatos, de nem feltétlenül szükséges. Ha a belső ellenállás lehetetlenné teszi a tudatosítást, a fent említett módszerrel akkor is eredményt érhetünk el, kivéve persze, ha túl nagy a belső ellenállás, vagy ha a szimptóma fontosabbnak tűnik a tudatalatti számára, semhogy lemondana róla.

Mit tehetünk az ízületi gyulladás ellen?

Az ízületi gyulladás is nagyon gyakori betegség, és mind ez ideig megoldatlan orvosi probléma. A vitaminhiánytól, alultápláltságtól, vírustól vagy baktériumtól kezdve a fogaiktól eredő fokálfertőzésig és mirigyműködési zavarokig számos organikus oka lehet. Kezelésénél különféle gyógyszerekkel, méhek mérgével, ultrahanggal és hormonokkal, például Cortisonnal és ACTH-val is próbálkoztak már. A legjobb eredményt hormonkezeléssel érték el.

Az ízületi gyulladás nagyon fájdalmas, és a gerincoszlop és a végtagok merevedéséhez vezethet. Ha a térdízületet támadja meg, a beteg járóképtelenné válik. Sok arthritises

beteg teljesen magatehetetlen és mások segítségére szorul. Ez a betegség szoros összefüggésben áll bizonyos jellemvonásokkal. Miként a migrénesek, az arthritises betegek is ellenségeskedésre, elutasító magatartásra és agresszivitásra hajlamosak, de ezeket az érzéseket magukba fojtják. általában hajlíthatatlan személyiségek, és ez a lelki merevség manifesztálódik a végtagokban. Az arthritises személy többnyire rendkívül becsvágyó, és maradék erejével is a sikert hajszolja.

A betegséget kiválthatja a sikertelenségtől való félelem, de lehet figyelmeztetés is, hogy a beteg fékezze túlzott sikervágyát. Bizonyos esetekben az a félelem is a betegség alapjául szolgálhat, hogy kontrollálatlan temperamentuma bajba sodorhatja. Belső konfliktust okozhat az is, hogy egyrészt bosszút akar állni a sorsán vagy egy bizonyos személyen, másrészt azonban fél a következményektől, és büntetése is van, az önbüntetés tehát igen gyakori tényező.

Miért kapott Karen ízületi gyulladást?

Karen negyvenes éveinek vége felé közeledő, rendkívül intelligens, egyetemet végzett európai nő volt és hajadon. Öt nyelven beszélt, egykor módos családja a második világháborúban elveszítette vagyonát. A háború alatt Karen egyik szövetségesünk titkosszolgálatánál dolgozott, csaknem 100 beosztottal.

Nem sokkal a háború befejezése után Amerikába jött, és kevéske megtakarított pénzét hamar felélte. Minthogy szakmája nem volt, végső kétségbeesésében elfogadott egy házvezetőnői állást egy jómódú asszonynál. Munkaadója azonban felettébb kellemetlen, veszekedős nőszemély volt, akinek dühkitöréseit egyetlen alkalmazottja sem bírta sokáig. Bár Karen jól keresett, mégsem tudott semmit megtakarítani, mert Európában élő apja megbetegedett, és ő minden hónapban küldött neki pénzt. Néhány hónappal azelőtt, hogy engem felkeresett volna, Karen súlyos ízületi gyulladást kapott. Ujjai annyira begyulladtak és olyan iszonyúan fájtak, hogy mozgatni is alig tudta őket. Leginkább karomra hasonlítottak, mert ki sem tudta egyenesíteni őket, s így természetesen dolgozni sem tudott. Több orvosnál is járt már, sokféle kezelést végigcsinált, de javulás nem mutatkozott, sőt állapota egyre romlott. Meg sem fordult a fejében, hogy betegsége lelki eredetű, ezért nem is fordult pszichológushoz, de azt remélte, hogy fájdalmai hipnózissal enyhíthetők lesznek. Igen meglepődött, amikor az ingamódszer segítségével megtudta, hogy ízületi gyulladásának emocionális okai vannak.

Biztattam, mesélje el élete történetét. Beszámolt a munkájáról, és említette, hogy munkaadója hogyan bánik az alkalmazottaival. Már rég elment volna, de nem tudott elég pénzt félretenni ahhoz, hogy nyugodtan feladhassa az állá-

sát. Tele volt keserőséggel, és megalázónak érezte, hogy ő, aki valaha vagyonos volt, most házvezetónőként kénytelen dolgozni.

Amikor egyik beszélgetésünk alkalmával éppen munkaadójáról mesélt, hirtelen felkiáltott: "f, hogy gyűlölöm azt a nőt! Aljas dög, saját kezemmel tudnám megfojtani!" Karomszerűen begörcbült ujjait a magasba emelte, mintha valakinek a torkát szorongatná. A következő pillanatban rádőbbsent a mozdulat jelentésére, és meglepetten mondta: "Hát ezért merevedtek görcsbe az ujjaim!"

Azért a szörnyű gondolataért, hogy gyűlölt munkaadóját meg kellene fojtani, büntetést mért önmagára. Betegségét az okozta, hogy érzelmektől túlfűtött indulatát elfojtotta, és képtelen volt haragját és gyűlöletét megfelelő módon levezetni. Tünete azt a mozdulatot szimbolizálta, amellyel torkon ragadná a munkaadóját. Később még egy motivációra fény derült: görcsbe merevedett ujjai ürügyén akart megszabadulni a gyűlölt munkától.

Nagy megkönnyebbülést érzett, amikor megtudta, hogy mi váltotta ki a betegséget, s fájdalmai is enyhültek. Életkörülményein azonban nem tudott változtatni. Nem sokkal később munkaadója magával vitte Európába, ahol aztán egy napon hirtelen haragjában elbocsátotta Karent, de két hónapi bérét, valamint egy első osztályra szóló repülőjegy árát kifizette neki. Karen azonban turistaosztályra vett jegyet, a maradék pénz pedig elegendő volt arra az időre,

míg új munkát talált. Időközben teljesen megszűntek a fájdalmai, és a gyulladás is visszahúzódott az ujjaiból. Önerzetének nagyon jót tett, hogy korábbi munkaadója később bocsánatot kért tőle, és újra magához akarta venni.

Egéb arthritises és abursitises esetek

Az ilyen megbetegedéseket sok esetben az elfojtott düh idézi elő, valamint az a vágy, hogy bosszúságának okozóját megüsse az ember. A betegség különleges formája nem engedi, hogy a gyűlölet tettekben nyilvánuljon meg, s egyben önbüntetésként is szolgál.

Minthogy ezen betegségek előidézői merőben fizikai elváltozások is lehetnek, előfordulhat, hogy a pszichoterápiás kezelés nem vezet eredményre. Ha például a bursitist megszesedés okozta, akkor a mézsleralódást műtéti úton kell eltávolítani.

Porckorongpanaszok és hátfájás

Az egyik magazinban a következő mondatot olvastam: "Hátfájással lehet a legtöbb munkát megtakarítani." Ez az állapot valóban kiválóan alkalmas arra, hogy valamiből kihúzzuk magunkat, ugyanakkor önbüntetésnek is megfelel. Az idegi túlterheltség krónikus hátizomgörcshöz vezethet, sőt porckorongbántalmat is előidézhethet. Ez utóbbit nehéz

teher emelése vagy egy hirtelen rossz mozdulat szokta kiváltani, Ha visszaemlékszünk rá, hogy milyen gyakran idézünk elő öntudatlanul balesetet, fel kell tennünk a kérdést, vajon az izom- vagy porckorongsérülésekhez vezető mozgásokat nem a tudatalatti irányítja-e.

Ezek a panaszok mind a férfinál, mind pedig a nőnél a nemi érintkezés kivédésére is szolgálnak. Többnyire a keresztcsonti fájdalmak is szexuális problémára vezethetők vissza, de ugyanennek a tünetnek élvezetcsökkentő szerepe is lehet, amennyiben a páciensnek e téren erős gátlásai vannak.

Torticollis vagy nyakmerevség

Egészen különleges betegség ez, amelyet az orvosok ritkán hoznak összefüggésbe a páciens érzelmi életével, pedig kialakulásában szervi okok nemigen játszhatnak közre. Azok az esetek, amelyekről nekem tudomásom van, kivétel nélkül pszichés eredetűek. Torticollisnál - vagy ahogy a népnyelv nevezi: nyakmerevségnél - a nyakizom görcse miatt a fej oldalt, ritkább esetben előrefordul, s csak nagy keservesen lehet visszafordítani, ha egyáltalán lehetséges. A beteg kénytelen a szemét vagy az egész testét elfordítani, ha látni akar valamit. Ilyen állapotban szinte lehetetlen autót vezetni, az izmok teljesen merevek, s ha ez az állapot sokáig tart, izomsorvadás léphet fel, mely felettébb kellemetlen jelenség. Az orvos által rendelt görcsoldó gyógyszerek és

masszázsok is csupán a tüneteit enyhítik a torticollisnak.

Valaki elcsavarta a fejét

Eddigi praxisomban négy nyakmerevedéses beteget kezeltem, közülük háromnál ugyanaz volt a kiváltó ok. Az első esetben megoldhatatlan problémával álltam szemben, s csupán hipnotikus szuggesziót alkalmaztam az izmok ellazítására, de eredményt nem értem el. Néhány évvel később egy férfi keresett fel, akinek csaknem teljesen balra fordult a nyaka. Kelly - nevezzük így a beteget - üzletember volt, s mielőtt hozzám jött volna, már jó néhány gyógyszeres orvosi kezelésen túlesett, de a legcsekélyebb javulás sem mutatkozott.

Ideomotorikus és szóbeli kérdések nyomán hamarosan világossá váltak számomra az összefüggések. Kellynek gyönyörű felesége és több gyermeke volt. Rendkívül mutatós és vonzó titkárnője az irodában tőle balra ült. Elég gyakran kellett üzleti partnereivel iszogatnia, s lehet, hogy alkoholista volt, bár ezt váltig tagadta, hangsúlyozván, hogy bármikor abba tudja hagyni az ivást. Csakhogy még sosem próbálta, s valószínűleg nem is fogja soha.

Titkárnőjével nap mint nap együtt volt, nem csoda hát, hogy egymásba szerettek, de mivel mindketten ugyanahhoz az egyházhoz tartoztak, melynek előírásait lelkiismeretesen betartották, intim kapcsolatról szó sem lehetett.

Vallásuk a válást is tiltotta. Hónapokon keresztül viselték hősiesen ezt a lehetetlen állapotot, míg végül közösen eldöntötték, hogy a titkárnő keres magának egy másik állást, és többé nem találkoznak. A férfi súlyos érzelmi válságba került, mégis kitarítottak eredeti elhatározásuk mellett, mivel ezt találták a legjobb megoldásnak.

Miután a lány távozott a cégtől, a férfi azt észlelte, hogy nyakizmai újra meg újra bal felé húzzák a fejét. Ez a kényszer egyre erősebb lett, és semmiféle kezelés nem hozott javulást. Végül már mozdítani sem tudta a fejét.

Ebben az esetben is a szervbeszéd hatásával van dolgunk. A lány "elcsavarta a fejét" (mégpedig balra, ahol a lány íróasztala állt). A férfi mély sajnálattal és szomorúsággal "nézett vissza" ártatlan kapcsolataikra. Amikor közös döntésükről számolt be, úgy fejezte ki magát, hogy ezzel "fordulat" állt be az életében. A tünet háttérében még egy másik tényező is rejlett, éspedig az önbüntetés lelki hűtlensége miatt.

Miután Kelly felismerte és tudatosította ezeket a tényezőket, enyhült a nyakizom merevsége, és nagy megkönnyebbüléssel tapasztalta, hogy ismét normálisan tudja tartani a fejét. Legközelebbi látogatása alkalmával azonban ismét félre volt csavarodva a feje. Előző este leitta magát, és másnaposan, merev nyakkal ébredt.

Kiderült, hogy ezúttal is önbüntetésről volt szó, éspedig az italozás miatt. Néhány hipnotikus szuggesztió után ja-

vult az állapota, és amikor elbúcsúztunk, már normálisan tartotta a fejét.

Kelly hétközben ritkán itta le magát, szombatoként azonban mindig részegen került ágyba. Vasárnap aztán jelentkezett a nyakmerevség, ami eltartott két-három napig. Ez mintha elegendő büntetés lett volna a számára, a hét további napjain megint normálisan tudta tartani a fejét. Időközben ugyan világossá vált előtte, mi rejlik állapota hátterében, de az ivással nem akart felhagyni. Amikor utoljára hallottam felőle, nyakmerevsége időről időre jelentkezett ugyan, de a hét nagyobbik részében Kelly tünetmentes volt.

Szégyenében lehorgasztotta a fejét

Nem túl gyakran előforduló panasz a nyakmerevség, mégis el kell mesélnem a következő esetet is. Harminc év körüli nőről van szó, akinek úgy merevedett meg a nyaka, hogy a feje előrebukott, s egészen hátra kellett hajolnia, ha valamit látni akart. Mindez nagy fájdalmakkal járt. A szervbeszéd itt is nagy szerepet játszott.

A nőnek férje és két gyermeke volt. Sem ő, sem a férje nem akart több gyereket, ám a hölgy terhes lett. A férje ragaszkodott az abortuszhoz. Nem sokkal ezután jelentkezett a nyakmerevség. Amikor a fiatal nő eljött hozzám, már több kezelésen esett át, s állapota nem javult.

Az előző esetből már tanultam valamit, és hamarosan rá is találtam az okokra. A beteg nem értett egyet az abortusszal, és annyira szégyellte magát, hogy szégyenében "mélyen lehajtotta a fejét". Különös, hogy mi mindent képes tenni velünk a tudatalattink!

ÖSSZEFOGLALÁS

Ebben a fejezetben dr. Zimmermann esetéről olvashattak, aki ugyan nem tudta felderíteni páciense vállfájdalmainak okát, de az illető tudatalattiját jobb belátásra tudta téríteni. Az okok tudatosítására itt nem került sor. Az öngyógyítás során előfordulhat, hogy önök is hasonló gátoltságot tapasztalnak, s ilyenkor az ismertetett technika alkalmazásával eredményt érhetnek el. Szuggerálja azt a tudatalattijának, hogy állapota javulása az ön érdekét szolgálja. Az arthritis kialakulásában közrejátszanak ugyan fizikális fak-

torok is, de emocionális okok is rejtőzhetnek a háttérben.

Mint-

hogy ez egy fájdalmas állapot, önbüntetésről is lehet szó. A hét

kulcs segítségével felszínre hozhatja a valódi okokat. A nyakme-

revedéses eseteken keresztül önök most már jobban megértik a

szervbeszéd hatásait.

* * *

18. FEJEZET

Önnek hatalmában áll!

A fentebb ismertetett kórtörténetek alapján arra lehetne következtetni, hogy hipnoterápiával könnyen, gyorsan célt érhetünk, s ez így is van, amennyiben a betegség okai különösebb nehézség nélkül feltárhatók, és nincs túl erős tudatalatti szükséglet vagy motiváció valamely szimptóma fenntartására. Előfordulhat, hogy a heves belső ellenállás miatt nem tudunk sikereket elérni, vagy pedig azért nem, mert csekély ismerettel rendelkezünk az emberi lélekről és az illető betegségről. Nagy jelentősége van a régi mondásnak: "Ismerd meg önmagad!" Bizonyos körülmények között azonban meglehetősen nehéz eleget tenni ennek a fel-

szólításnak. Az itt ismertetett módszerek segítségével nemcsak gondolkodásmódunk és érzelmi állapotunk határait érthetjük meg jobban, hanem önmagunkat is alaposabban megismerhetjük. Gondolkodásmódunk korrekciójával, feltételes reflexeink kiküszöbölésével, betegségeink és viselkedésünk okainak feltárásával megtalálhatjuk az utat igazi Énünkhöz, ez pedig a boldogság és az egészség egyedüli nyitja.

Az öngyógyítással akkor is kitűnő eredményeket érhetünk el, ha a korábbi kezelések alig vagy egyáltalán nem jártak sikerrel. Teljesen normális dolog, hogy az ember időről időre ismét a negatív gondolkodás rabja lesz, és ez átmeneti rosszabbodást idézhet elő állapotában. Amint azonban ezeket a téves eszméket a visszaesés okaként felismertük, attól kezdve akár tanulságul is szolgálhatnak, újabb erőfeszítésre sarkallhatnak, s az eredmény nem marad el. Ne hagyja, hogy a kisebb-nagyobb visszaesések elbátortalanítsák, ne feledje, hogy csupán átmeneti állapotról van szó!

Mitől rekedt be az énekes?

A gyógyulási folyamat nem mindig úgy megy végbe, ahogy a terapeuta szeretné. Történt egyszer, hogy átküldtek hozzám egy énekest, aki attól félt, elveszíti a hangját. Megszokta már a sikert, s most nagy félelem élt benne, mert

beszéd közben rekedtessé vált a hanja. Ügynöke azzal vigasztalta, hogy még nyugodtan fellephet, de maga az énekes csapnivalónak tartotta a teljesítményét. Az a tény, hogy ez az állapot már három éve tartott, fogódzót kínált nekem. Vajon miért nem kért már korábban orvosi segítséget, holott állítása szerint állapota fokozatosan romlott? Richard - nevezzük őt így - nagyon jól reagált a hipnózisra. Az ujjtechnika segítségével kérdeztem ki. Három évvel ezelőtt mandulaműtéten esett át, s már akkor aggódott, nem fog-e ez megártani a hangjának. Közben szakorvosoktól megtudtam, hogy ilyesmi nem fordulhat elő. Valaminek történnie kellett az alatt az idő alatt, amíg ő narkózisban a műtőasztalon feküdt, elhangozhatott valamilyen megjegyzés, mely szuggesztióként hatott rá, és rekedtségét kiváltotta.

Hipnózisban visszavezettem őt az operációhoz. Elmesélte, hogy maszkot borítottak az arcára, s beszámolt mindarról, ami körülötte történt, míg ő "eszméletlenül" feküdt. Amikor a sebész elkészült, odaszólt az egyik nővérnek: "Nos, ezzel el van intézve ez az átkozott énekes torok!" Valószínűleg azt akarta ezzel mondani, hogy vége az operációnak, Richard tudatalattija azonban másként értelmezte. Minthogy már korábban is tartott tőle, hogy a műtét megárthat a hangjának, félelmét most bizonyítottan látta: az operáció tehát kedvezőtlenül fog hatni a hangjára. Felépülése után nyomban jelentkezett a rekedt-

ség, és ő azóta sem tudott megszabadulni tőle.

Egyetlen kezeléssel sikerült kigyógyítani rekedtségéből.

A hipnózisból felébredvén boldogan és megkönnyebbülve távozott. Arra kértem, keressen fel még egyszer, mert szerettem volna tovább vizsgálni az esetét. Egy héttel később újra megjelent, leverten és csalódottan, mert a rekedtsége visszatért.

Hamar rá lehetett találni visszaesése okaira. Indulni készült a koncertre, amikor a felesége megjegyezte, milyen különös, hogy ilyen egykettőre megszűnt a rekedtsége.

"Nem hiszem, hogy valóban kigyógyultál belőle - jegyezte meg. - Fogadni mernék, hogy visszajön a rekedtséged."

Természetesen így is történt.

Richard nyilvánvalóan könnyen befolyásolható ember volt. A kezelés után ismét gyógyultan távozott tőlem. Több mint egy hónapig semmit sem hallottam felőle, aztán az ügynökétől megtudtam a történet végét: néhány nappal később Richard újra berekedt, s értelmetlennek talált minden további kezelést.

Könnyen elképzelhető, hogy visszaesésének más okai is voltak. Tisztában volt vele, hogy tünetei - legalábbis átmenetileg - gyógyíthatók, és azt is tudta, hogy bajának pszichés okai vannak. Nyilvánvalóan megvolt még a tudatalatti szükséglet a fájdalomra, azért tudta bebeszélni magának, hogy minden további kezelés értelmetlen. Remek példa ez arra, hogyan szakítják meg a páciensek a kezelé-

seket, és vándorolnak egyik orvostól a másikig. Tudatos szinten keresik a gyógyulást, tudatalattijuknak azonban szüksége van a szimptómára.

* * *

Az öngyógyítási módszerek átisméltése

Az önismeretet nem adják ingyen, nem lehet egyik napról a másikra megszabadulni bevett szokásainktól. Bizonyos eredményeket könnyen el lehet érni, s az öngyógyítási folyamat általában nem tart hosszú ideig. Nem lehet külön útmutatást adni minden egyes esetre, mert mindenkinek más-más célja van.

Lehet, hogy ön csupán gondolkodási szokásain akar változtatni és érzéseit kontroll alá vonni. Másvalaki talán még belső konfliktusait és egyéb problémáit is szeretné megoldani. A pszichoszomatikus betegségben szenvedő személy vissza szeretné nyerni az egészségét. Mindezen célok mögött az a vágy él, hogy az illető boldog és sikeres legyen. Alapjában véve valamennyi szituációban lehetne - kisebb-nagyobb eltéréssel - ugyanazt a módszert alkalmazni. Ennek a könyvnek az elolvasása után már elegendő ismerettel rendelkeznek a tudatalatti működésére vonatkozóan, s a módszereket is megtanulták, amellyel úgy tudják befolyásolni tudatalattijukat, hogy segítse önöket céljaik elérésében.

Az öngyógyítás első lépése az előkészítés

Mielőtt hozzálátna a megfelelő módszer alkalmazásához, lazítsa el magát. A teljes ellazulás minden szempontból nagyon hasznos. Dr. Wolpe tapasztalatai szerint páciensei tökéletesen relaxált állapotban érték el a legjobb eredményeket.

Az önhipnózist is könnyebben tudja elsajátítani és elvégezni, ha előbb ellazítja izmait. E könyv elolvasása után remélhetőleg minden aggálya megszűnt a hipnózissal kapcsolatban. Még egyszer megismétlem: az önhipnózis egyszerűbbé teszi és meggyorsítja a gyógyulási folyamatot, de az ismertetett módszerek alkalmazása mellett nem feltétlenül szükséges.

Az önsegítő eljárások nagymértékben növelni fogják ön-bizalmát, és segítenek megszabadulni kisebbségi komplexusaitól. Lámpalázától is meg tud szabadulni, ehhez talán nem árt, ha a nyilvánosság előtt szerepel.

Egyik legérdekesebb páciensem Marilyn Monroe volt, aki egy közös orvos barátunk tanácsára keresett fel. Néhány évvel azelőtt történt, hogy híres színésznő lett belőle. Marilyn akkortájt éppen jó pár filmajánlatot kapott, ám amikor kiadták neki a szerepet, és a surrogó kamerák előtt beszélnie kellett, félelem bénította meg, se szólni, se mozogni nem tudott. Bár rendkívül vonzó és tehetséges volt, egyetlen rendező sem engedhette meg magának, hogy egy

ilyen lámpalázás színésznőt foglalkoztasson. űllapota önbizalomhiány és kisebbrendűségi komplexusok folyamánya volt. A lámpaláz valamilyen gyermekkori élménnyel is összefüggésbe hozható, például ha iskolai színházi előadás vagy valamilyen más nyilvános szereplés során az illető belesült a szerepébe, és nagyon megrémült.

Mindez igaz volt Marilyn esetében is. Nyolcszor konzultált velem. Nem sokkal később kapott egy filmszerepet, és kiderült, hogy egy csepp lámpaláza sincs. Hamarosan világsztár lett belőle.

A program megvalósítása

Természetes, hogy először mindenki a legnagyobb problémájától szeretne megszabadulni, mégis hiba volna ezzel kezdeni az öngyógyítást, mert a terv végrehajtását erősen megnehezítené. Célszerű a passzívumlistán szereplő gondok-bajok közül egy kevésbé súlyossal kezdeni. Ha már megtanulta az önhipnózist, a következő lépés az lehet, hogy meghatározza, milyen is ön. Amikor jellemvonásait és gondolkodási szokásait korrigálja, lassanként az önmagáról kialakított képet is megváltoztatja.

Ha nincsenek emocionális zavarai, de pszichoszomatikus betegségben szenved, fel tudja kutatni ennek okait, ám a kezelést tanácsos elhalasztani, amennyiben betegsége

csupán része valamely komolyabb problémának.

Mindenekelőtt tanuljon meg pozitívan gondolkodni, így hamar eléri célját. Más vonatkozásban sem árt, ha fegyelmezi gondolkodásmódját, és korrigálja nemkívánatos jellemvonásait. Elsősorban legyen határozott és döntésképes. Kezdetben kisebb problémákat oldjon meg, s csak azután térjen rá a bonyolultabbakra, mert így könnyebben érhet el sikereket, és bátorítást nyer kétségei legyőzéséhez. Kisebb bajok orvoslásánál annak a valószínűsége is kisebb, hogy belső ellenállásba ütközik.

Esetleg légzőgyakorlatokkal akarja kezdeni programját. Ha a kisebb fajsúlyú problémákat megoldotta, áttérhet a súlyosabbakra. Semmiképpen ne kezdje a legsúlyosabbal, legyen az a program befejezése.

Dolgozzon ki munkatervet

Legjobb, ha mindjárt az elején elhatározza, mikor és mennyi időt kíván szánni az öngyógyításra, különben előfordulhat, hogy folyton csak halogatja, és más, fontosabbnak tűnő dolgokat végez helyette. Emögött az a tudatalatti kívánság rejtőzhet, hogy kerülje a fájó problémákat. Jelölje ki az időpontot még akkor is, ha hetente csak egy-két órát akar ezzel foglalkozni, így az öngyógyítás szokássá rögzülhet.

Eredményes öngyógyításhoz szükséges az ideomoto-

rikus kikérdezés alkalmazása. A hét tényező közül egyről se feledkezzék meg, egyike-másika mind az érzelmi állapotok, mind pedig a betegségek kialakulásában szerepet játszik. Örja fel magának egy darab papírra ezt a hét tényezőt, és győződjék meg róla, nem hagyott-e figyelmen kívül akár egyet is.

Ha a betegség kialakulásában egyszerre több tényező is szerepet játszik, valószínűleg csak akkor válhat tünetmentessé, ha valamennyit felfedte. Vegye sorra ezeket a tényezőket, és utasítsa erre a tudatalattiját is. Ha szükséges, szuggerálja neki, hogy változtassa meg beállítódását, és enyhítsen a tüneteken. Ugyanígy adjon impulzust központi tudatának a frissen szerzett felismerések feldolgozására.

Rá fog jönni, hogy az ideomotorikus kérdéstechnika lenyűgöző jelenség. Mielőtt a saját négy válaszirányát meghatározná, kérjen meg valakit, hogy tartsa az ingát, miközben ön az illető tudatalattijától kéri az irányok kijelölését. Amint látja, hogy másnál sikerrel működik a módszer, önnek is könnyebben fog menni. Előbb jegyezze le az ingaválaszokat, s csak aztán alkalmazza az ujjtechnikát.

Legalább félórát szánjon rá, hogy az automatikus írást megtanulja. Sokan értek el vele jelentős eredményeket, s nagy előnye, hogy a közlései nem korlátozódnak az igenre és a nemre. Automatikus írásnál az is előfordulhat, hogy a tudatalatti spontán felvilágosítást ad.

Ne feledje a biztonsági intézkedéseket

Ne feledje megérdeklődni tudatalattijától, felidézhet-e bizonyos eseményeket és megkaphat-e bizonyos felvilágosításokat. A korábbi élményekhez való visszatéréskor részleges korregresszió is előfordulhat, függetlenül attól, hipnózisban van-e az illető vagy sem. Mihelyt néhányszor újraélte a szóban forgó eseményt, feltétlenül vissza kell térnie a jelenbe.

Természetesen magától is visszatérne előbb-utóbb a jelenbe, ám a korábbi élményekkel járó erős érzelmi ingulathoz zavarodottságot okozhatnak. Elegendő egy egyszerű szuggesztió, s ön máris a jelenben van: "Most pedig visszatérek a jelenbe..." - s itt adja meg az évet, hónapot, napot. Akkor is befejezheti ily módon a regressziót, ha az élmény újraélésekor elviselhetetlenül erős érzelmek szabadulnak fel, de nem valószínű, hogy ilyesmi előfordulna. Ha ugyanis az adott élmény túlságosan ijesztő lenne az ön számára, tudatalattija amúgy sem engedné, hogy hozzáférjen.

A hipnózis iránti érdeklődés felkelti az emberben a vágyat, hogy másokat is hipnotizáljon, csak hogy míg az ön hipnózis teljesen ártalmatlan, mások hipnotizálásáról mindez nem mondható el. Nem tudjuk ugyanis, mi játszódik le a másik emberben, s hiányos ismereteinkkel bajt

okozhatunk. Elégedjünk meg inkább az önhipnózissal. Többször felhívtuk a figyelmet arra, hogy a betegségek kezelése során észnél kell lennünk, s nem szabad megfeledkeznünk az elővigyázatosságról: alkalmasint orvosi kezelés is szükséges lehet.

Önnek immár kezében van az egészség és a boldogság hét kulcsa. Használja őket sikerrel. Ezekkel a módszerekkel el fogja érni a célját.

* * *

VÉGE!!!

* * * * *

Magyar Könyvklub, Budapest, 1998

Felelős kiadó a Magyar Könyvklub igazgatója

Irodalmi vezető Ambrus Éva

Felelős szerkesztő Zsámboki Mária

Műszaki vezető Szilassy János

A borítót tervezte Mayer Gyula

Műszaki szerkesztő Mátay-Mayer Gergely

Szedte a Médiaprint, Budapest

Nyomta a Szekszárdi Nyomda Kft.

Felelős vezető Vadász Józsefigazgató

Megjelent 14,4 (AJ5) ív terjedelemben

SBN 963 548 781 9

