



VÁŠ ELEKTRICKÝ MOZOG

Informácia prenášaná jedným neurónom a prijímaná iným má formu elektrických signálov generovaných nabitými atómami.

– **JEFFREY M. SCHWARTZ, M.D.**

AUTOR KNIHY *MYSEL A MOZOG* (THE MIND AND THE BRAIN)

KAŽDÁ MYŠLIENKA ALEBO EMÓCIA, ktorú zažívate, vyvoláva reakciu v určitej oblasti vášho mozgu. Radosť alebo smútok, láska alebo žiarlivosť – všetky majú charakteristické reakcie v činnosti vašich neutrónov. Moderná technológia elektronického zobrazovania nám umožňuje vidieť zložitý tanec mozgovej energie sprevádzajúci každú myšlienku a pocit. Ak by ste sledovali obrazovku prístroja, ako je PET skener, zobrazujúci mozog v čase, videli by ste, ako pri veľkom strese alebo úzkosti špecifické oblasti prijímajú budiace signály a rozsvetujú obrazovku ako vianočný stromček.

Ak váš mozog rozpozná podobnosť medzi stresujúcou situáciou z vašej minulosti a tým, čo vidíte alebo počujete v danej chvíli – aj keď neexistuje skutočná hrozba alebo nebezpečenstvo – môžu sa aktivovať rovnaké signály nebezpečenstva, ktoré ste zažili v predošlej situácii. I keď sa to môže zdať absurdné, emočná odpoveď môže byť veľmi silná. Alebo naopak, môže byť slabšia. Napríklad vaša partnerka môže použiť rovnaký tón ako vaši rodičia tesne predtým, ako ste dostali výprask, a vy sa na ňu okamžite nahneváte a divoko bránite činnosť, ktorú ani nekritizovala. Ľudia si to často neuvedomujú, ale táto základná postupnosť, keď súčasná situácia aktivuje minulé odpovede, je koreňom mnohých ťažkostí, ako sú dysfunkčné vzorce vo vzťahoch, sebaobranne

postoje v práci, nešpecifické úzkostné stavy, nevyprovokované záchvaty depresí, iracionálna žiarlivosť, strach alebo hnev.

Energetická psychológia ukazuje, ako môžete pomocou stimulácie špecifických bodov na svojej koži vyslať elektrochemické signály priamo do svojho mozgu. Ak si v myslí súčasne spomeniete na situáciu, ktorá spúšťa neželanú emočnú reakciu, vtedy môžete skutočne *zmeniť reakciu svojho mozgu* na túto situáciu. Je to nekonvenčný prístup, ktorý však často prináša nesporné zlepšenie už počas jedného terapeutického sedenia a môže byť účinný aj v prípadoch, keď iné prístupy zlyhali. Stimuláciou určitých bodov si môžete pomôcť aj pri dosahovaní niektorých osobných cieľov, ako je pozitívnejšie myslenie, sebavedomejšia reč alebo rozumnejšie jedenie. Táto kniha vám ukáže, ako to dosiahnuť.

RÝCHLY ÚSPECH TAM, KDE LIEČBA BOLA ROKY NEÚSPEŠNÁ

Napriek sedemnástim rokom psychoterapie symptómov posttraumatickej stresovej poruchy (PTSD), ktorá sa dotovala od vietnamskej vojny, bola nespavosť, ktorou Rich¹ trpel, taká hendikepujúca, že sa na ďalšie kolo liečby v nemocnici pre veteránov v Los Angeles prihlásil o dva mesiace skôr. Keď sa pokúšal zaspáť, ktorákoľvek z viac ako stovky vojnových spomienok, ktoré ho prenasledovali, mohla preniknúť do jeho povedomia. Cítil sa uväznený v týchto otrasných obrazoch a obával sa každej nekonečne dlhej predbenej noci. Každý deň bol zastretý vyčerpaním a ďalšou úzkosťou. Nemohol plnohodnotne existovať. Trpel aj vážnou fóbiou z výšky, ktorá sa vyvinula počas asi päťdesiatich parašutistických zoskokov počas vojny.

Rich bol jedným z dvadsiatich pacientov, ktorých liečil Gary Craig a jeho kolegyňa Adrienne Fowlie počas týždňového pôsobenia v nemocnici, kde ich správca nemocnice pozval, aby predviedli účinky energetickéj liečby na emočnú traumu. Liečba Richa bola najprv zameraná na jeho fóbiu z výšky. Mal si predstaviť situácie týkajúce sa výšky. Jeho hladina strachu okamžite vzrástla. Mal oblečené krátke nohavice a uviedol, že mu doslova vstali chĺpky na nohách. V čase, keď sa pociťoval hrôzu z výšky, dostal pokyn, aby poklepávaním špičkami prstov stimuloval skupinu elektromagneticky citlivých bodov na koži. Počas pätnástich minút trvania tejto procedúry Rich pri predstave výšky nehľásil žiadnu strachovú reakciu. Aby to overil, Gary ho nechal vyjsť na požiarny únikový rebrík na treťom poschodí budovy a prikázal mu pozrieť sa dole. Rich bol prekvapený, že necítil žiaden strach.

Gary sa potom zamerl na niektoré Richove najintenzívnejšie vojnové spomienky, pričom použil rovnakú metódu tappingu (poklepkávanie). Aj tieto sa počas hodiny podobne

„neutralizovali“. Stále si ich, samozrejme, pamätal, ale stratili svoj zničujúci emočný účinok. Gary naučil Richa techniku stimulácie energetických bodov, ktorú mohol použiť na pretrvávajúce spomienky aj mimo liečebnej miestnosti. Rich prijal túto domácu úlohu a zameral sa na viaceré intenzívnejšie spomienky. Nakoniec sa prejavil „zovšeobecňujúci účinok“, keď po neutralizácii viacerých traumatických spomienok ďalšie stratili svoj silný emočný náboj. Spomienky, ktoré Richa prenasledovali, jednoducho prestali prenikať do jeho vedomia a neobjavili sa ani v noci. V priebehu niekoľkých dní jeho nespavosť ustúpila a prestal brať lieky. Čoskoro potom sa odhlásil z nemocnice. Pri telefonickej kontrole po dvoch mesiacoch stále nemal problémy s fóbiou z výšky, nespavosťou a neobťažovali ho ani rušivé vojnové spomienky.

Väčšina z dvadsiatich štyroch pacientov nemocnice vojnových veteránov, s ktorými Gary a Adrienne pracovali, sa tešila z takmer okamžitých, ľahko pozorovateľných výsledkov pri symptómoch PTSD, ktoré v mnohých prípadoch roky odolávali psycho-terapeutickej liečbe. Sedenia so šiestimi z týchto mužov vrátane práce s Richom boli nahraté na video a sú k dispozícii na preskúmanie². Úspešné energetické intervencie sa dokázali vo viacerých ťažkých situáciách. Napríklad 105 obetí etnického násillia v Kosove absolvovalo liečbu energetickou psychológiou, ktorú uskutočnil medzinárodný tím počas niekoľkých mesiacov v roku 2000 (hlavnou metódou bola TFT – Terapia myšlienkového poľa). Po absolvovaní liečby došlo k „úplnému vyliečeniu“ (podľa vlastného hodnotenia pacientov) z posttraumatických emočných účinkov z 249 identifikovaných spomienok na mučenie, znásillnenie a prítomnosť pri masakre svojich blízkych v 247 prípadoch.³ Hoci tieto neoficiálne čísla sú z vedeckého hľadiska spochybniteľné, vplyv na miestnu komunitu bol veľký, čo konštatoval vo svojom ďakovnom liste hlavný kosovský lekár Dr. Skkelzen Sylá:

Posttraumatický stres liečili tu v Kosove mnohé štedro financované charitatívne organizácie. U niektorých z našich ľudí došlo k čiastočnej náprave, ale Kosovo nezaznamenalo väčšie zlepšenie a nemalo skutočnú nádej, kým... sme [medzinárodnému liečebnému tímu] neodporučili našich najťažších pacientov. Úspech TFT bol v prípade každého pacienta stopercentný, pacienti sa dodnes usmievajú [a naozaj, pri oficiálnych kontrolách približne šesť mesiacov po liečbe sa potvrdilo, že u nikoho nedošlo k recidíve].

Ak je vaša situácia rovnako ťažká alebo ťažšia ako v prípade Richa alebo obetí etnického násillia v Kosove, mali by ste tento program používať len po konzultácii s psychoterapeutom. Aj keď nie ste v takej ťažkej situácii, treba zachovať určitú opatrnosť. V každom

prípade vás prosíme, aby ste pred aplikáciou metódy pozorne zvážili pokyny uvedené ďalej v tejto kapitole pod názvom Čo táto kniha dokáže a čo nedokáže.

RÝCHLE VÝSLEDKY, POMALÉ AKCEPTOVANIE

Na základe výsledkov opísaných vyššie by ste si mohli myslieť, že tieto metódy bude používať každá charitatívna organizácia a každá nemocnica pre veteránov v krajine. Nebolo to však tak. V profesionálnej praxi, tak ako v dejinách ľudstva, staré spôsoby nenahrádzajú len preto, lebo objavili lepšie, najmä keď nový spôsob nemožno pochopiť na základe známych pojmov. Väčšina pracovníkov charitatívnych organizácií o metódach ponúkaných energetickou psychológiou ešte stále nepočula alebo ich prinajmenšom neskúmala. V prípade nemocnice pre veteránov bol vývoj zaujímavý. Spočiatku sa zdalo, že personál nemocnice *vôbec* neprejavuje zvedavosť. Aj keď muži, ktorých prípady opisujeme vyššie, dostali v prípade pretrvávajúcich syndrémov PTSD pozoruhodnú a rýchlu pomoc, žiaden z terapeutov neprijal pozvanie zúčastniť sa na sedeniach. Ani jeden neodpovedal na ponuku pozrieť si videonahrávky. A hoci väčšina pacientov prejavila veľké nadšenie a uznanie, nikto z klinického personálu nemal záujem dozvedieť sa viac.

Epizóda z nemocnice pre veteránov predstavuje malý príklad toho, ako väčšina psychoterapeutickej komunity spočiatku reagovala na energetickú psychológiu a jej nekonvenčné techniky⁴. Hoci je to smutné – ľuďom ako Rich, ktorým sa mohlo pomôcť, sa nepomohlo –, dá sa to pochopiť. Ostrieľaní klinickí pracovníci sa na základe ťažko získaných skúseností poučili, že majú byť opatrní pri preberaní nových metód, kým nie sú vedecky overené. Metódy opísané v tejto knihe začínajú len teraz priťahovať pozornosť serióznym výskumníkov. Kým profesionálna komunita sa stáva postupne prístupnejšou⁵ – napríklad o desaťrocie neskôr niekoľko nemocníc pre veteránov štandardne a s dobrými výsledkami⁶ školilo svoj klinický personál v týchto metódach – psychoterapeuti sú, samozrejme, skeptickí voči tvrdeniam, že podivné a neznáme metódy vedú k takmer okamžitému vyliečeniu dlhodobých problémov. Okrem zvláštnych postupov používaných v energetickej psychológii nedôverujú ani rýchlosti liečby.

Ako sa dá vysvetliť rozpor medzi výsledkami pacientov nemocnice pre veteránov zachytenými na videozáznamoch, potvrdenými tisíckami podobných prípadov v správach rastúceho počtu energetických psychoterapeutov a konvenčnými vedomosťami o terapeutickom procese? Ak sa pokúsime vysvetliť výsledky tradičnými pojmami psychoterapie, ako je náhľad, kognitívna reštrukturalizácia, odmena a trest, pozitívne očakávanie, liečivá sila vzťahov, nebudeme mať veľmi úspech. Ku koherentnejšiemu vysvetleniu týchto rýchlych zmien dlhodobých vzorcov myslenia, cítenia a správania však môžeme dospieť,

ak budeme skúmať elektrochemické zmeny v chémii mozgu vyvolané stimulovaním elektricky vodivých bodov na koži.

Obrázky skenovania mozgu uvedené na vnútornej strane zadnej obálky tejto knihy, ktoré sa objavili v pôvodnom anglickom vydaní, tieto zmeny ilustrujú. Ukazujú progresiu pacienta počas dvanástich terapeutických sedení v priebehu štyroch týždňov. Terapia zahŕňala tapping (poklepkávanie) elektrochemicky citlivých miest na koži pri súčasnom premietaní znepokojujúcich obrázkov. Pacient sa liečil na nešpecifický úzkostný stav. Kým strach alebo fóbia sú odpoveďou na špecifickú situáciu (ako u Richa strach z výšok), nešpecifický úzkostný stav je charakteristický neústupnou, stále sa meniacou úzkosťou sprevádzanou symptómami ako napätie, potenie, triaška, zábudlivosť alebo podráždenosť (podobne ako v prípade Richa to bola silná nervozita, nespavosť a fyzické napätie). Snímky mozgu ukazujú, že narušená aktivita mozgových vln sa do ukončenia terapie normalizovala.

Pri porovnaní s pacientmi tej istej kliniky, ktorí absolvovali úspešnú liečbu kognitívnou behaviorálnou terapiou, čo je tradičný spôsob liečby nešpecifických úzkostných stavov, snímky ich mozgu ukázali podobný vývoj. Na normalizáciu aktivity mozgových vln však v ich prípade bolo treba oveľa viac sedení a pri ročnej kontrole sa ukázalo, že zlepšenie stavu nebolo vždy trvalé. U pacientov, ktorí sa liečili medikamentózne, tiež došlo k zníženiu symptómov, snímky mozgu však neukázali významné zmeny charakteristík mozgových vln. To naznačuje, že lieky úzkostný stav skôr maskovali, ako liečili. A skutočne, okrem hlásených častých vedľajších vplyvov sa po vysadení liekov symptómy často vrátili.

AKO FUNGUJE ENERGETICKÁ LIEČBA?

Pribúdajúce vedomosti o vzťahu medzi elektromagnetickou energiou a molekulami, ktoré prenášajú informácie v organizme, sa pričínili o rýchlu zmenu starých prístupov klasickej medicíny k liečbe človeka, akoby to bolo vrece chemikálií a orgánov. Diagnostické prístroje a techniky (ako napríklad EEG, EKG, PET a MRI)* nám umožňujú nahliadnúť do úchvatnej inteligencie tela ako elektrického systému. Váš mozog napríklad pozostáva z niekoľkých miliárd neurónov, ktoré sú pri riadení každého vášho pohybu, pocitu a myšlienky elektrochemicky prepojené s takmer desaťtisícim ďalších neurónov. Napriek tejto nepredstaviteľnej zložitosti bol vypracovaný účinný liečebný postup, ktorý ovplyvňuje elektrickú akti-

* **Elektroencefalografia (EEG)** – zápis synaptických potenciálov nervových buniek mozgu. **Elektrokardiografia (EKG)** – snímanie elektrických potenciálov z oblasti srdca. **Pozitrónová emisná tomografia (PET)** – zobrazovacia metóda nukleárnej medicíny využívajúca žiarenie pôsobiace na rez tkaniva. **Magnetická rezonancia (MRI)** – medicínska technika používaná v rádiológii zobrazujúca vnútorné štruktúry.

vitu mozgu spôsobom presne potrebným na zvládnutie širokého rozsahu psychiatrických a iných zdravotných problémov.

- Magnetická stimulácia určitých oblastí mozgu pomáha napríklad pri silnej depresii, ktorá nereaguje na inú liečbu⁷, ako aj pri bipolárnej poruche⁸.
- Chirurgická implantácia hlbokých mozgových stimulátorov – zariadení, ktoré v mozgu presne prenášajú ciele elektrickú stimuláciu – pomohla tisícom pacientov s Parkinsonovou chorobou kontrolovať symptómy ochorenia. Tieto „mozgové stimulatory“ sa s určitým úspechom používajú aj na stimuláciu blúdiveho nervu pri liečbe silnej depresie, obsesívno-kompulzívnych porúch a iných neurologických stavov.⁹
- Bližšie k metódam tejto knihy, keďže sa zameriava na vlastné úsilie klienta, je tréning neuro-spätnej väzby, pri ktorom sa pacienti pomocou EEG biologickej spätnej väzby učia meniť vzorec svojich mozgových vln. Preukázalo sa zlepšenie v širokom rozsahu psychologických porúch vrátane porúch pozornosti, hyperaktivity, depresie, úzkosti, migrény, záchvatov paniky, PTSD, krčvov, popudlivosti a kognitívneho správania¹⁰. Návrik neuro-spätnej väzby si však vyžaduje drahé zariadenie a trvá podstatne dlhšie ako stimulácia bodov na koži.

Okrem týchto stále ešte zriedkavých a niekedy invazívnych aplikácií však zatiaľ západná medicína vypracovala len veľmi málo liečebných postupov založených na usmerňovaní energií tela, ktoré riadia zložitý tok biologických informácií ovplyvňujúcich zdravie. Na druhej strane energetická psychológia tvorí časť prichádzajúcej vlny tohto prístupu.

Kým západná medicína len pomaly začína rozumieť jemným energiám tela a ešte pomalšie prijíma koncept, že tieto energie sa môžu využiť pri liečení, iné kultúry pracujú s energetickým liečiteľstvom už tisíce rokov. Príkladov postupov pracujúcich s telom ako energetickým systémom je veľa, od kmeňových liečiteľov cez hinduistické cvičenia jogy po čínsku medicínu. Jeden z najprepracovanejších systémov, ktorý pomerne dobre obstál aj v západnom vedeckom skúmaní, je akupunktúra. Akupunktúra nie je len jeden z najstarších medicínskych postupov, známy možno päťtisíc rokov, je to aj jedna z najviac používaných zdravotníckych metód na našej planéte.

V akupunktúre sa pri liečbe bolesti alebo choroby vpichnú hroty ihiel do špecifických bodov na koži. Akupunktúrny bod alebo akubod je nepatrné miesto na koži, ktoré má významne nižší elektrický odpor ako iné oblasti kože¹¹. Akubody majú aj vyššiu koncentráciu

receptorov, ktoré sú citlivé na mechanickú stimuláciu. Pri stimulácii špecifických bodov sa signály posielajú priamo do tých oblastí mozgu, ktoré sú spojené s emóciami. Elektromagnetické vlastnosti akupunktúrnych bodov sa môžu aktivovať poklepkávaním, masážou alebo ich držaním, ako aj invazívnejšími spôsobmi, ako je vpichnutie ihly, elektrická stimulácia alebo aplikácia tepla. V sieti energetických ciest nazývanej meridiánový systém sa nachádza najmenej tristošesťdesiat akupunktúrnych bodov. V presnejšom preklade (z mandarínskej čínštiny) „bod“ znamená „dutina, prázdno“ a akupunktúrne body sa pre svoj nižší elektrický odpor nazývajú „oknami“ do energetického systému tela¹².

Tieto vstupné cesty do energetického systému tela sa môžu využívať na nápravu telesného a duševného zdravia¹³. Stimulácia akubodu môže vyslať signály do oblastí tela, ktoré sú od samotného bodu veľmi vzdialené. Napríklad vpichnutie akupunktúrnej ihly do špecifického bodu na prste na nohe sa pri pozorovaní pomocou „funkčnej MRI“ (fMRI) prejaví ovplyvnením aktivity krvi v mozgu¹⁴, hoci nie je známe žiadne nervové, svalové alebo iné fyzické prepojenie. V inej štúdii sa opäť pomocou MRI dokázalo, že stimulácia určitých bodov na koži nielen *mení* mozgovú aktivitu, ale aj *deaktivuje oblasti mozgu spojené s prežívaním strachu a bolesti*¹⁵. Stimuláciou určitých akupunktúrnych bodov sa môže zvýšiť tvorba sérotonínu¹⁶, prenášača neurónov, ktorého nedostatok sa spája s depresiou, úzkosťou a so závislosťami.

ZÁKLADNÁ HYPOTÉZA

Význam týchto poznatkov je pre prácu s psychologickými problémami enormný. Ďalej uvádzame *predbežné* vysvetlenie takmer okamžitých a trvalých výsledkov v prípade fóbie z hada, o ktorej sme hovorili v úvode, a prípadov PTSD spomínaných na začiatku tejto kapitoly. Najprv uvidíme prehľad známych biologických postupností spojených so spustením typickej dysfunkčnej reakcie na hrozbu:

1. Nevinný obraz, zvuk, pach, pocit alebo myšlienka (spúšťač) sa rozpoznajú amygdalou*, časťou mozgu identifikujúcou hrozby, ako podobné predchádzajúcej skúsenosti spojenej s fyzickým nebezpečenstvom alebo citovou hrozbou.
2. Amygdala pošle impulzy do autonómneho nervového systému, ktorý vyšle alarmovú reakciu „útok, útek alebo stuhnutie“. Do krvného riečiska sa uvoľnia chemické látky ako adrenalín, noradrenalín a kortizol, ktoré vyvolajú

* Amygdala je mozgová štruktúra nachádzajúca sa v strednej časti spánkového laloku. Je sídlom citov (v prípadoch, keď sa pretnú dráhy medzi amygdalou a ostatnými mozgovými centrami, dochádza k neschopnosti posudzovať citový význam udalostí, čo vedie k úplnej nerozhodnosti a strate motivácie).

dramatické zmeny v tepe srdca, tlaku krvi a iných telesných procesoch. V rovnakom čase ovplyvňujú vnímanie a myslenie primitívne oblasti mozgu určené na odpoveď na hrozbu. V tomto kroku je len málo zapojené racionálne myslenie.

3. Fyzické pocity alarmovej reakcie možno opísať ako pocity podobné hnevu (útok), pocity podobné strachu (útek) alebo úplnú nečinnosť (stuhnutie).

A takto možno vysvetliť spôsob, ako energetické intervencie prerušia uvedené postupnosti:

1. Počas vyvolania spomienky na spúšťačí podnet sa fyzicky stimuluje séria akubodov, ktoré posielajú impulzy priamo do amygdaly, čím sa zabráni alarmovej reakcii.
2. Tieto impulzy súčasne spôsobia v amygdale zníženie počtu neurónových spojení medzi obrazom a alarmovou reakciou.
3. Po niekoľkonásobnom opakovaní postupu podľa bodu 1 sa môže vyvolať spomienka na spúšťačí podnet alebo sa situácia môže priamo zažiť bez toho, aby vznikla alarmová reakcia.

Takto môže stimulácia akubodov pomôcť pri prekonaní psychologických problémov¹⁷. Výsledky ďalšieho výskum naznačujú, že energetické intervencie môžu zlepšiť aj špičkový výkon a schopnosť dosiahnuť ciele. Napríklad v športovej psychológii bolo dokázané, že mentálny nácvik môže zlepšiť výkony. Intenzívna predstava päťdesiatich voľných hodov vyvolá neurologické zmeny¹⁸, ktorými sa zlepší efektívnosť streľby na ihrisku¹⁹. Správy energetických psychológov z praxe naznačujú, že kombináciou vizuálnych predstáv so stimuláciou akubodov sa dosiahne ešte lepší účinok. Rýchle zlepšenie, ktoré sa tak často uvádza v správach o energetickej liečbe, možno vysvetliť nasledujúcou predbežnou hypotézou, ktorá vychádza z uvedených pozorovaní a z predstavy o úlohe amygdaly v liečebnom procese.

HYPOTÉZA. Stimulácia špecifických elektromagneticky citlivých bodov na koži pri súčasnom vyvolaní spomienky na psychologický problém alebo stanovený cieľ môže klientovi pomôcť prekonať daný problém alebo dosiahnuť daný cieľ tým, že sa zmení chémia amygdaly a iných oblastí mozgu.

SÚ STRACH A ÚZKOSŤ HLAVNÉ OCHORENIA, KTORÉ MÔŽE ENERGETICKÁ PSYCHOLÓGIA LIEČIŤ?

Sú okrem fóbií a neurotických stavov aj iné psychologické problémy, ktoré sa dajú účinne liečiť energetickými intervenciami? Zatiaľ nie sú správy o podobnom výskume, ale k dispozícii sú poznatky viacerých klinických psychológov, ktoré naznačujú, že rozsah problémov môže byť širší. V súčasnosti jediným systematickým prieskumom o stavoch, pre ktoré je energetická psychológia najviac a najmenej účinná (indikácie a kontraindikácie), je štúdia uskutočnená v Južnej Amerike (podrobnosti sú uvedené v Prilohe 3). Štrnásťročný prieskum zahŕňa výsledky približne 31 400 pacientov z jedenástich kliník. Nezávislí klinickí pracovníci, ktorí sa na liečebnom procese nezúčastnili, vyhodnotili výsledky energetických intervencií na vzorke pacientov reprezentujúcich široké spektrum klinických porúch. Na hodnotenie účinnosti energetickej liečby v porovnaní s klasickou liečbou prideliť každému prípadu subjektívne body od 1 do 5 (5 znamenalo, že hodnotiteľ pokladal energetickú liečbu za omnoho účinnejšiu, ako by bola liečba klasickým spôsobom; 1 znamenalo, že hodnotiteľ pokladal energetickú liečbu za podstatne menej účinnú ako možný klasický spôsob liečby).

Toto hodnotenie, aj keď veľmi subjektívne, malo pomôcť juhoamerickým klinickým lekárom vypracovať pokyny na zavádzanie energetických metód. Podľa hodnotenia personálu boli výsledné pokyny administratívne užitočné a klinicky spoľahlivé. Samozrejme, výsledky sú stále veľmi subjektívne a zatiaľ nie je jasné, ako by sa hodnotenie dalo zovšeobecniť pre iné podmienky. Napriek tomu prieskum umožňuje aspoň zbežný pohľad na závery jednej skupiny psychológov z praxe.

Väčšina úzkostných stavov dostala hodnotu 4 alebo 5. Patrili sem panické reakcie, agorafóbia (chorobný strach z pobytu v otvorenom priestore), špecifické fóbie, sociálne fóbie, úzkosť z odlúčenia, posttraumatické stresové stavy, akútne stresové poruchy, obsesívno-kompulzívne poruchy, keď má pacient nutkanie vykonávať určitý súbor činností, a nešpecifické úzkostné poruchy. Hodnotitelia pokladali energetické intervencie pri liečbe týchto úzkostných stavov za účinnejšie, respektíve oveľa účinnejšie spôsoby liečby ako iné dostupné metódy. Pre zameranie tejto knihy je veľmi dôležité, že hodnotenie 5 dostali aj mnohé emocionálne problémy bežného života, ako sú bezdôvodný strach a hnev, prehnané pocity viny, hanby, žiaľu, žiarlivosti, odmietania, izolácie, frustrácie a útrapy lásky. Ďalšie poruchy, ktoré boli hodnotené ako pravdepodobne lepšie reagujúce na energetickú ako na klasickú liečbu, zahŕňali poruchy prispôsobenia, poruchy pozornosti, impulzívne poruchy (impulse control disorders), problémy spojené so zneužívaním alebo zanedbávaním, poruchy učenia a poruchy komunikácie.

V prípadoch hodnotených trojkou bol hodnotiteľ presvedčený, že energetické intervencie mali približne rovnaké výsledky ako iná dostupná psychologická liečba. To naznačuje,

že v týchto prípadoch by sa najlepší klinický výsledok dosiahol kombináciou energetického prístupu s konvenčnejšou liečbou. V tejto kategórii boli stavy ako mierna až stredná reaktívna depresia, poruchy učenia, motorické poruchy, Tourettov syndróm, poruchy spojené s požívaním omamných látok a poruchy stravovania.

Prípady, pri ktorých sa vyhodnotilo, že klasický prístup k liečbe by bol pravdepodobne účinnejší ako energetická liečba, zahŕňali silnú endogénnu depresiu, poruchy osobnosti, disociatívne poruchy, bipolárne poruchy, psychotické poruchy, delírium a demenciu. Za pozornosť stojí, že všetky tieto stavy majú silný genetický alebo biologický základ. V súčasnosti sa napriek tomu objavujú správy, že energetickou liečbou sa môže pomôcť aj ľuďom s týmito diagnózami, a to zameraním sa na sekundárne problémy vyplývajúce z ich stavu²⁰. Skúsení liečitelia hľadajú spôsoby, ako upraviť energetické metódy aj na liečbu samotných primárnych stavov. Bežný praktický lekár, ktorý má vedomosti len o základnom používaní stimulácie akubodov, by však mal pred použitím energetickej liečby v prípade takýchto porúch absolvovať minimálne špeciálny kurz a získať skúsenosti s kombinovaným používaním energetickej liečby so zavedenejšími postupmi.

ČO TÁTO KNIHA DOKÁŽE A ČO NEDOKÁŽE

Metódy energetických intervencií si ešte stále hľadajú miesto medzi psychoterapeutickými postupmi. Pri niektorých typoch problémov, ako sú nekomplikované fóbie a mnohé mierne až stredne silné úzkosti, stačia na ich prekonanie samotné energetické intervencie. Pri iných psychických poruchách sa energetické intervencie kombinujú s tradičnejšími prístupmi, pričom rastúci počet správ potvrdzuje, že môžu významne zvýšiť účinnosť štandardných postupov. Terapia sa stále týka náhľadu do problému, zámerov, pozitívneho myslenia, kognitívnej reštrukturalizácie a liečebného vplyvu vzťahov. Významným prínosom k liečbe je však aj schopnosť priamo meniť energie ovplyvňujúce neurologický systém, ktorý živí psychologické problémy.

Predchodcom tejto knihy je svojpomocná príručka *Energetická psychológia interaktívne*, ktorá bola pôvodne súčasťou tréningového programu pre psychoterapeutov. Príručku dávali psychoterapeuti svojim klientom na podporu a posilnenie postupov prebiehajúcich v ordinácii. Keďže časom pribúdali neoficiálne informácie, že metóda sa dá zodpovedne a efektívne aplikovať na najrôznejšie každodenné problémy aj bez pomoci psychoterapeuta, sprístupnili sme svojpomocnú príručku verejnosti. Táto kniha predstavuje rozšírenie pôvodnej práce. Uvedené postupy vám môžu pomôcť pri mnohých každodenných psychologických a emocionálnych problémoch, musíte si však byť vedomí niektorých obmedzení.

Kniha *Energetické liečenie mysle* predstavuje silný nástroj osobného rozvoja. Nenaučí vás však stať sa psychoterapeutom a nie je určená na prácu s psychiatrickými poruchami bez zapojenia kvalifikovaného odborníka na duševné choroby. Malá časť populácie je tak telesne alebo emocionálne krehká, že by sa *nemala* pokúšať o akýkoľvek silnejší liečebný zásah bez prítomnosti a usmernenia skúseného odborníka. Program nepredstavuje ani nezávislý „svojpomocný“ nástroj pri liečbe stavov, ako sú silné depresie, silné úzkosti, poruchy osobnosti, bipolárne poruchy, následky silných tráum alebo iných silných telesných zranení, zneužívanie látok alebo psychotické poruchy. Prosíme vás, aby ste si zabezpečili pomoc kvalifikovaného psychoterapeuta v prípade, že trpíte niektorým z týchto stavov. Kompetentná pomoc je k dispozícii aj na adresách uvedených v časti Zdroje. Metódy prezentované v tejto knihe môžu doplniť postupy používané psychoterapeutom v prípade vážnych psychologických problémov, nie sú však ich náhradou.

Metódy však môžu byť účinným nástrojom, ktorý vám pomôže vyrovnať sa s problémami všedného života a dosiahnuť doteraz unikajúce ciele. Pomocou nich môžete zmeniť porazenecké vzorce svojho myslenia alebo správania. Rovnako vám môžu pomôcť čeliť pocitom, ktoré pokladáte za rušivé alebo iracionálne, ako je neprimeraný hnev, smútok, pocit viny, žiarlivosť, strach, poruchy pripútania sa, sebaodsudzovanie, obavy, smútok a pocit hanby. Môžu vám pomôcť dosiahnuť najrôznejšie osobné ciele, od zdravších stravovacích návykov a sebavedomejšieho vystupovania po špičkový výkon vo vybranom športe. Usmernia vás na cestu, na ktorej sa naučíte obratnejšie reagovať na svoje pocity a kultivovať väčšiu vnútornú harmóniu a vonkajší úspech. Autori vám tieto metódy ponúkajú s úmyslom poskytnúť vám účinný nástroj lepšej, efektívnejšej a radostnejšej navigácie na vašej ceste nástrahami života.

V SKRATKE: Energetická psychológia je modernou aplikáciou metódy, ktorá má najmenej štyritisícpäťsto rokov – stimuláciou špecifických bodov na koži je možné dosiahnuť jednoznačný neurologický efekt. Tento princíp sa používa na pomoc pri prekonaní určitých psychologických problémov. Výskum podporujúci tento prístup je zatiaľ len v začiatkoch, k dispozícii sú však podnetné správy o účinnej liečbe od stoviek terapeutov zastupujúcich celé spektrum klinických odborov. Táto kniha vám poskytne nástroj potrebný na to, aby ste mohli s týmito metódami experimentovať aj sami.