InPresence 0005: Αντιμετώπιση του Πόνου με τον Τζέφρεϊ Μίσλοφ

Οπτικοακουστικό κείμενο - New Thinking Allowed with Jeffrey Mishlove

www.newthinkingallowed.org

Καταγράφηκε στις 3 Μαρτίου, 2018
Δημοσιεύθηκε στο YouTube στις 6 Μαρτίου, 2018

Copyright © 2020, New Thinking Allowed Foundation

(00:40) Γειάσας. Είμαι ο Τζέφρεϊ Μίσλοφ. Σήμερα, θα εξερευνήσουμε κάποιες μεθόδους για να αντιμετωπίζουμε τον πόνο. Εννοώ τον φυσικό πόνο, αυτόν που πονά. Ξέρετε, είμαι στα 70 μου τώρα, και πολλοί της ηλικίας μου υποφέρουν απο αθριτικά. Μάλλον για αυτόν λόγο οι ηλικιωμένοι έχουν τη φήμη ότι είναι γκρινιάρηδες, γιατί αναφέρονται στον πόνο που υπάρχει στο σώμα τους, ή δεν αναφέρονται καθόλου σε αυτόν έτσι εκφράζεται απο μόνος του εξωτερικά. Κάποτε βγάζουν τον πόνο τους σε άλλους ανθρώπους, σαν μικράπαιδιά.

(01:18) Εργάσθηκα σαν ψυχοθεραπευτής για πολλά χρόνια στην Καλλιφόρνια. Είχα άδεια κλινικού ψυχολόγου. Το βρήκα ένα χρήσιμο τρόπο για να κερδίζω τα προς το ζην, μιας και οι επιλογές δεν ήταν πολλές όταν πήρα το διδακτορικόμου στην παραψυχολογία. Έτσι πήγα πήρα επιπρόσθετη εκπαίδευση σαν ψυχοθεραπευτής και το εξάσκησα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

(01:48) Φυσικά σαν ψυχοθεραπευτής, ειδικά όταν εργάζεσαι με την μέθοδο της ύπνωσης ό,πως έκανα, ο πόνος είναι κάτι που έρχεται στην επιφάνεια. Υπάρχουν κάποιες κλασικές τεχνικές στην ψυχοθεραπεία για την αντιμετώπιση του πόνου. Ένας απο αυτούς είναι πολύ απλός. Ζητάς απ τον πελάτη σου να οραματιστεί τον πόνο, όταν τον αισθάνονται, και σου λένε το

μέγεθος του. Για παράδειγμα, είναι μεγάλος όσο ένα γκρέιπφρουτ, ή ένα πορτοκάλι στο σώμα τους? Μετά τους λες, εντάξει, συγκεντρωθείτε σε αυτό το φρούτο και μικρύνετε το σε μικρότερο, από μέγεθος ίσως πορτοκαλιού σε μέγεθος δαμάσκηνου. Ή από το μέγεθος δαμάσκηνου στο μέγεθος ενός κερασιού. Ή από το μέγεθος του κερασιού, στο μέγεθος ενός μπιζελιού. Και από το μέγεθος ενός μπιζελιού στο μέγεθος την κεφαλής ενός σπίρτου.

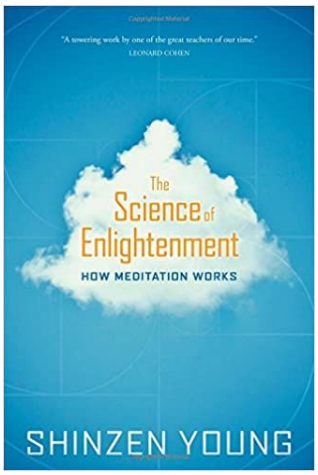
(02:44) Συνήθως, οι άνθρωποι είναι ικανοί να το κάνουν αυτό. Ο πόνος, καθώς τον οραματίζονται, μειώνεται, και μικραίνει, και μικραίνει, και γίνεται λιγότερο ενοχλητικός. Αυτή η τεχνική λειτουργεί τουλάχιστον προσωρινά σε σχέση με τον πόνο. Μπορεί βέβαια να πρόκειται για σοβαρό πόνο. Κατ'ακρίβεια, στην ιστορία την ύπνωσης ήταν περιπτώσεις που πρίν την δημιουργία καλών αναισθητικών κάποιες εγχειρίσεις γίνονταν με ύπνωση.

(03:22) Έτσι, η ύπνωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εκφραστούν σοβαρής μορφής πόνοι. Είχα κάποτε μια πελάτη, από την οποία έμαθα αρκετά, το όνομα της ήταν Τζόαν Ρόμπινσον. Είχε σοβαρούς πόνους. Υπέφερε από σπονδυλική στένωση και σταδιακά γινόταν όλα και πιο ανάπηρη. Ήρθε σε εμένα διότι ήταν κάπως άθεη, υλίστρια, αλλά είδε ότι έχανε την ικανότητα της στο σώμα της. Ο πόνος αυξανόταν και καταλάβε ότι ο μόνος τρόπος να τον αντιμετωπίσει ήταν να ενταχθεί σε κάποια πνευματική πραγματικότητα, γιατί οτιδήποτε υλιστικό της το είχαν πάρει.

(04:13) Αναφερθήκαμε στον πόνο χρησιμοποιώντας ύπνωση με διαφορετικό τρόπο. Ένα ιδιαίτερο τρόπο. Δηλαδή να βιώσει με αγάπη και κατανόηση τον πόνο στο σώμα της. Νομίζω θα έβρισκε ένα μέρος του πόνου στο σώμα της, και θα έλεγε στον εαυτό της, ή θα την καθοδηγούσα να πεί, μέσω της ύπνωσης, "λίγο, λίγο....ωχ τι κρίμα που είμαι, έχω τόση κατανόηση για αυτόν τον πόνο στο σώμα μου. Αγκαλιάζω τον πόνο, γίνομαι ένα με τον πόνο". Ήταν έτσι

ικανήναντιμετωπίζειαυτόναυπόφορο πόνο κατάαυτόντοντρόπο.

(04:54) βλέπετε, κανονικά, ανκτυπήσετε τον αντίχειρά σαςμε έναασφυρί, αυτόπουκατ'ακρίβειααισθάνεστε είναιμιααπέχθειαγιατονπόνοστοσώμασας. "Τομισώ όταν συμβαίνει αυτό," ξέρετε. Και, αυτόςδεν είναι ο ορθόςτρόποςνααντιμετωπίζετε τον πόνο. Είναι αντιθέτο απτονορθότρόπο αντιμετώπισηςτου πόνο. Τοναγκαλιάξετε τον πόνο μεσυμπόνια είναι έναςτρόποςναθεραπεύσετε τον πόνο, και ναν αντιμετωπίζετε εσωτερικάμε έναπιοκατανοητόκαι θετικότρόπο.



(05:37) Έναςτρίτοςτρόποςαντιμετώπισης τουπόνουέρχεταιαπο τηνπρακτικήτου διαλογισμούVipassana. Είχατηντύχηνα γνωρίσωτων ΣχινζενΓιανκ Shinzen Young, το συγγραφέαενόςβιβλίουγιατην επιστήμητουδιαλογισμου. Ήτανδάσκαλοςμάστερτης Vipassana. Θαδούλευε σκληράμεανθρώπουςπουβίωναν τεράστιοπόνοήάλλαακραία συναισθήματα. Γιαπαράδειγμα, εθισμένουςκαιεθισμένουςστηνηρωίνη.

(06:09) Η Vipassana συγκεντρώνεται στο ναακαθίσειάποιος σεδιαλογισμό, ναακρατήσειάποιοςτονπισινότου στομαξιλάρι, όπωςθαέλεγεοίδιοςχαρακτηριστικά, καιναμείνειμεότιτουέρθει, ότικαιανανασθείαπ το μυαλό, πουμπορείναείναιπόνοιεθισμού, ήαλλοι πόνοι. Η ιδέαείναιότιδενχρειάζεταιαυτόπου αναδύεταιναταοκάνειςδικόσου. Ο πόνοςδεν είναικατ ανάγκηδικόςσου, είναιμόνοηπυροδότησητων νευρικώνκυττάρωνστοσώμασου. Δενείναιτίποτα περισσότεροαπο αυτό.

(06:44) Και, όταν μπορείςναξεχωρίσειςτονεαυτόσου, τον αληθινόεαυτόσου, τονεσωτερικόσουπαρατηρητήαπ τηνεμπειρίατηςσυνείδησης, απο τοπεριεχόμενο της

συνέιδησης, τότε μπορείς να πετύχεις απόστασι οποίησι,ώστε ο πόνος να είναι εκεί, αλλάόχι εσύ. Ήταν πολύ επιτυχημένος όταν δούλευε για τη διάλυση του πόνου χρησιμοποιώντας αυτήτης τεχνικής.

(07:08) Έτσι, και στις δύο περιπτώσεις, πιστεύω... Σε όλες τις περιπτώσεις, και στα τρία παραδείγματα, η καρδιά είναι σημαντικός παράγοντας στη διαδικασία διότι όταν μπορείς να κρατάς τον εαυτόσου σε μια βαθιά αγάπη και αντιλαμβάνεσαι ότι ο εαυτός σου είναι αυτή η τεράστια συνειδητότητα, πολύμε γαλύτερη απο το εγώσου, πολύμε γαλύτερη απ το σώμα σου, πολύ μεγαλύτερη ακόμη και απ την ιστορία της ζωής σου, απ τη γέννησή σου μέχρι αυτήτη στιγμήσε αυτόό το συγκεκριμένο σώμα. Ναί θα βιώνουμε πόνο. Ο πόνος είναι αναπόφευκτος. Κανείς δεν περνάστη ζωήτου χωρίς να βιώσει πόνο. Αλλά, ο καλύτερος τρόπος να αναφερθούμε στον πόνο είναι με συμπόνια προς τον εαυτόσου. Θα σας αφήσω με αυτήτη σκέψη. Και ευχαριστώπου ήσαστε μαζίμου. (08:06)

(Translated by: Eve Menelaou)
(Μετάφραση Ήβη Μενελάου)

New Thinking Allowed Foundation



Supporting Conversations on the Leading Edge of Knowledge and Discovery with Psychologist Jeffrey Mishlove

Visit our YouTube Channel for More Videos