

InPresence 0005: Addressing Pain (Affrontando il dolore) with Jeffrey Mishlove

Trascrizione video - New Thinking Allowed (Nuovo Pensiero Consentito)

con Jeffrey Mishlove

www.newthinkingallowed.org



Registrato il 3 marzo 2018

Pubblicato su YouTube il 6 marzo 2018

Copyright © 2020, New Thinking Allowed Foundation

(00:40) Salve. Mi chiamo Jeffrey Mishlove. Oggi esploreremo alcuni modi per affrontare il dolore. Voglio dire dolore fisico, il genere che fa male. Sapete, ora ho 70 anni e molte persone della mia età soffrono di dolore artritico. Suppongo che sia per questo che gli anziani a volte hanno la reputazione di essere brontoloni, perché affrontano il dolore nel loro corpo o non lo affrontano, quindi viene espresso esternamente. Qualche volta se la prendono con altre persone, in particolare i bambini piccoli a volte.

(01:18) Ora, mi esercitavo come psicoterapeuta per molti anni in California. Ero abilitato come psicologo clinico. Mi è stato un modo utile per guadagnarmi da vivere, dato che pochissime strade erano aperte una volta che ho ottenuto la mia laurea, il mio dottorato in parapsicologia. Quindi, sono tornato indietro e ho ricevuto una formazione aggiuntiva come psicoterapeuta e mi sono esercitato per molto tempo.

(01:48) Ovviamente, come psicoterapeuta, soprattutto lavorando con l'ipnosi come ho fatto io, dolore è un problema che emerge. Ci sono alcune tecniche standard in psicoterapia per affrontare il dolore. Uno di questi è molto semplice. Chiedi al cliente di visualizzare il dolore, ovunque lo stiano vivendo e di farti conoscere le sue dimensioni. Ad esempio, è grande come un pompelmo o un'arancia nel loro corpo? Quindi dici, bene, si concentri su di esso come un pezzo di frutta e ora veda se riesce a rendere quel dolore un po' più piccolo, forse dalle dimensioni di un'arancia alle dimensioni di una prugna. Oppure, dalle dimensioni di una prugna alle dimensioni di una ciliegia. O, dalle dimensioni di una ciliegia, forse, alle dimensioni di un pisello. E dalle dimensioni di un pisello, forse fino a una minuscola testa di fiammifero.

(02:44) Di solito, le persone sono in grado di farlo. Il dolore, mentre lo visualizzano, si riduce sempre più piccolo e sempre più piccolo, e sempre meno fastidioso, fino a quando non riescono a mandarlo via con un colpetto. Questa è una tecnica che funziona almeno temporaneamente affrontando il dolore. Può anche essere un forte dolore. Infatti, nella storia dell'ipnosi ci sono casi prima dello sviluppo di una buona anestesia in cui sono stati eseguiti interventi chirurgici con l'ipnosi.

(03:22) Quindi, l'ipnosi può essere utilizzata per affrontare le principali forme di dolore. Ho curato un cliente per molti anni, qualcuna da cui ho imparato molto, Joanne Robinson era il suo nome. Soffriva tanto. Soffriva di stenosi spinale e gradualmente stava diventando sempre più storpiata. È venuta da me perché era una specie di ateo, materialista, ma vedeva che stava perdendo ogni capacità nel suo corpo. Il dolore stava aumentando e si è resa conto che l'unico modo per affrontarlo era trovare una sede della realtà spirituale per sé stessa, perché tutto il fisico le veniva portato via.

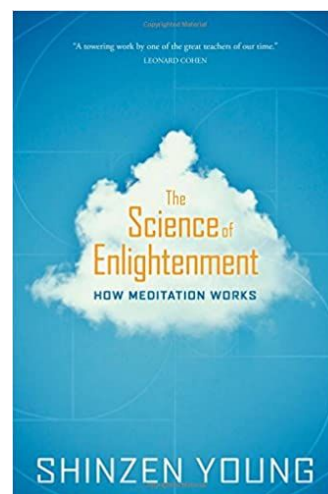
(04:13) Abbiamo affrontato il dolore usando l'ipnosi in modo diverso. Penso, un modo più profondo. E questo è provare un senso di amorevole compassione per il dolore. Troverebbe un posto di dolore nel suo corpo e direbbe a sé stessa, o l'avrei aiutata, guidandola, attraverso questo sotto ipnosi, "Pobrecito, pobrecito ... oh povero me, ho una tale compassione per questo dolore nel mio corpo. Abbraccia il dolore, diventa un tutt'uno con il dolore." È stata in grado di affrontare il dolore lancinante in questo modo.

(04: 54) Vedete, normalmente, se uno colpisce il pollice con un martello e va, ah, ciò che sta effettivamente sperimentando molte volte è un senso di odio verso quel dolore nel suo corpo. "Lo odio quando succede", sapete. E questo non è in realtà un buon modo per affrontare il dolore. È l'opposto di affrontare davvero il dolore. Abbracciare il dolore con compassione è un modo per guarire quel dolore e affrontarlo all'interno in un modo più completo e positivo.

(05:37) Ora, un terzo approccio alla gestione del dolore deriva dalla pratica della meditazione Vipassana. Ho avuto la fortuna di essere presentato a Shinzen Young, l'autore di un libro sulla scienza della meditazione. Era un maestro di Vipassana. Lavorava con persone che soffrivano di dolori estremi o altri sentimenti estremi. Ad esempio, tossicodipendenti, tossicodipendenti da eroina.

(06:09) Il punto nella meditazione Vipassana è di sedersi, restare col "tush on the cush" (il sedere sul cuscino) come direbbe lui, ed essere con qualsiasi cosa si presenti, qualunque cosa sorga nella tua mente, che potrebbe essere voglie smansose o dolore. L'idea è di apprezzare che qualunque cosa stia sorgendo, non c'è bisogno di possederlo. Il dolore non è necessariamente il tuo dolore, è solo l'attivazione di cellule nervose nel tuo corpo, in realtà. Non è altro.

(06:44) E quando puoi separare te stesso, il tuo vero sé, il tuo vero sé, il tuo osservatore interiore dall'esperienza della coscienza, dal contenuto della coscienza, allora puoi raggiungerne una certa distanza dal dolore in modo che sia lì, ma non è tu. Ha avuto abbastanza successo lavorando con il dolore usando questo approccio.



(07:08) Quindi, in entrambi i casi, penso ... In tutti i casi, tutti e tre questi esempi, il cuore, per me, è un aspetto importante del processo perché quando uno può tenersi in un modo profondamente amorevole e rendersi conto che stesso è questa vasta coscienza, molto più grande del ego, molto più grande del corpo, molto più grande anche della storia di sua vita, dalla sua nascita a questo momento in questo particolare corpo. Sì, soffriremo il dolore. È inevitabile. Nessuno attraversa la vita senza provare dolore. Ma il modo migliore per affrontarlo è con compassione per sé stesso. Vi lascio con quel pensiero. E grazie per essere stati con me. (08:06)

(Translated by: Finbar Fitzgerald)

La Fondazione New Thinking Allowed (Nuovo Pensiero Consentito)



**Sostenendo conversazioni all'avanguardia della conoscenza e della scoperta
con lo psicologo Jeffrey Mishlove**

Visita il nostro [Canale YouTube](#) per altri video