

# Loodus ravib

Neljapäev, 26. november 2009

## Inimene juhhib end ise tervenemise poole

Meie emotsionaalne ja seejärel ka füüsiline tervis sõltub sellest, kuidas me reageerime oma elus toimuvale

**Jure Biechonski**  
nõustamispsühholoog

Tunnistagem kõigepealt endale, et me ei tea haiguste põhjusi. Tihti pole mõistetav, miks kehal kujuneb ootamatult mingi probleem ja keha hakkab järsku endale vastu töötama. Meditsiin keskendub haigustunnuste kirjeldamisele, kuid haiguse põhjused jäetakse tähelepanuta.

Geneetiline põhjendus pole kõigil juhtudel usaldusväärne. Mõned lapsed saavad astma, sest kellelgi nende peres on olnud astma, teiste puhul see ei kehti. Teaduskirjanduses on avaldatud uuringute andmeid, et paljud astmahai- gused poisid paranevad kooliaastate jook- sul. Aga vastusest on küsimused: millise ravi tulemusel? miks mõned lapsed on astmahoog alati kodus ja mitte kunagi koolis? Miks mõned lapsed on allergiil- selt ülitundlikud kassikarvade vastu, aga taluvad hästi koerakarvu. Võib-olla on mõned meist sündinud geneetilise eelsoodumusega teatud haiguse puhke- miseks, kuid sel juhul peaks olema mingi emotsionaalne päästik, mis selle vallandab.

### Keha ei valeta kunagi

Meel ja keha on omavahel tihedalt seotud. Meie mõtted ja tunded mõjutavad vererõhku, kehatemperatuuri, seahul- gas punastamist, higistamist ja külma- värinaid, seedimist ja väga olulisel mää- ral hingamist. Umbes 200 haiguse põh- jusel arvatakse otseselt või kaudselt olevat häiritud hingamine. Ärevus paneb meid hinge kinni hoidma ja sama teeme siis, kui püüame mitte nutta. Püüdes vältida ebameeldivaid või kee- latud tundeid, blokeerime me energia- vood oma kehas ja takistame energia lii- kumist – arenevad haigused, mida loo- mupäraselt pole.

Kuna me ei tea, mis haigusi põhjus- tab, oleme võimetud leidma ravimit või surume ravimiga maha vaid sümptom- id. Surudes maha sümptomid, löi- kame me umbrohu lehti mõistmata, kus on juured. Vähhkasvaja kehast väljalöi- kamine või rikegata südame klapi välja- vahetamine ei ole probleemi lahendus, sest patsient saadetakse tagasi tema õnnetusse ellu ja vastumeelsele stressi- rohkele tööle. On ainult aja küsimus, millal probleem tagasi tuleb või haiges- tub mõni teine organ. Võib-olla küll öel- dakse talle, et ta peaks lõõgastuma, võtma asju kergemalt. Jah, ta teab seda, aga ei tea, kuidas seda teha. Praegu nendib ka akadeemiline meditsiin, et



**Jure Biechonski, Prof., nõusta- mispsühholoog**  
Rahvusvahelise kooli SACH International asutaja ja juhataja ning transperso- naalse psühholoogia ja hüpnoteraapia kooli kaas- rajaja Eestis Transaktsio- naalse hüpno- analüüsi (THA) looja.

haiguste põhjused peituvad psühhikas. Lähtun oma kliinilises töös suhteliselt uuest teadusharust – psühhoneuroim- unoloogist, mis tegeleb meie emot- sionaalsest seisundist põhjustatud psühhosomaatiliste häirete uurimisega. Nime sai see 1975. aastal New Yorgi Roches- teri ülikooli käitumis- ja psühhosot- siaalse meditsiini osakonna juhatajalt dr Robert Aderilt, kes väitis, et meie mõtete (meeleseisundi), tervise ja isenda ter- vendamise võime vahel on tihed seos.

### Tähtis pole sündmus, vaid sellest mõtlemine

Meie emotsionaalne ja seejärel ka füü- siline tervis sõltub sellest, kuidas me toi- muvale reageerime. Mitte sündmus ei ole tähtis, vaid see, kuidas me sellest mõtleme ja mis tunded neile mõtetele järgnevad. Kui meis tekib ärevus ja pinge, soovime me neile mitte mõelda ja surume need endas alla, säilitades samal ajal kogu pinget kehas. Allasuru- tud tunded avaldavad ennast emotsio- naalsel ja füüsilisel tasandil.

Kui oleme emotsionaalsed päästikud ja tunnetega seotud sündmused kind- laks teinud, võime kasutada hüpnoosi, aidates inimesel minevikusündmusega seotud emotsionaalsed reaktsioonid ümber programmeerida.

Meie täiskasvanu elu raskuste ja murede algus on tihti lapsepõlves, kus meile öeldi, et me ei nutaks, ega luba- tud meil olla kurb ja vihane. Aga see

laps, kes me kunagi olime, elab ikka veel meie täiskasvanukestas. Ta annab endast märku mõtete ja tunnetega, mille kohta me ratsionaalselt teame: me ei tohiks nii tunda, sest selleks pole loo- gilist põhjust. See, kes end nii tunneb, ei ole sina, vaid laps sinu sees, kes vajab tähelepanu ja ärakuulamist, julgustust ja sooja kallistust. Vahad seda, mida sa ehk lapsena kunagi ei saanud.

### Hüpnoos viib ajas tagasi

Meil tuleb esitada kaks väga olulist küsi- must: kui kaua aega tagasi need sümptom- id tekkiisid ja mis sinu või sinu vana- mate ja perekonna elus sel ajal toimus? Hüpnoosi abil saame minna tagasi esimesse korda, kui sa kogesid oma elus neid halvaks peetud ja peidetud tundeid ja mõtteid. Kuna sina oled terves maail- mas ainuke inimene, kes teab, kuidas laps sinu sees end tunneb, siis mida sa tahaksid talle öelda?

Sel moel kaob konkreetse mineviku- sündmuse alateadlik mõju inimese emotsionaalsele ja füüsilisele tervisele ja inimese paraneb, sest haiguse põhjus on kadunud.

Hüpnootilist visualiseerimist kasuta- des saab kujutleda oma keha sisemust: näha, kuidas mõjutatud piirkond välja näeb, ja siis kujutleda seda piirkonda tervenenu. Kujutleda tööriista või abi- vahendit, millega haigust sisaldava pildi saab muuta terveks pildiks.

Meelend on võimas vahend: me oleme

võimelised kiirendama või aeglustama oma südame lööke lihtsalt seda kujutle- des. Kuna kõik meie nii-õelda probleem- id loob kujutlusvõime, on meil nend- tega tegelemiseks samuti vaja kasutada kujutlusvõimet. Parim viis asju kujut- leda on sulgeda silmad ning näha mure- sid ja lahendusi piltidena oma meeltes. Üks pilt on väärt tuhat sõna. Püüda eba- loogilise teemaga loogiliselt tegeleda – see on terapeutilise aja raiskamine. Loogilisel meelteamel olukordades, et meid ei ole reaalselt põhjust olla kurb, vihane, kade, aga see teadmine ei aita meil neist irratsionaalsetest tunnetest ja mõtetest vabaneda. Kui haigestuvad lapsed, on kasulik töötada perega. Ees- märk on leida need emotsionaalsed ja käitumuslikud muistrid, millele laps on reageerinud.

Nii nagu käsitlesin eespool inimese tervist, võib vaadelda ka organisatsiooni tervist.

Ettevõtte on võrreldav inimkehaga, milles energia kas voolab tõketeta või on häiritud ja blokeeritud. See väljen- dub ettevõttes probleemidena inimeste suhetes ja majandustegevuses. Inimese mõlemis- ja tegutsemisvõime on suur siis, kui ta on terve. Vaimselt ja füüsilis- eld on inimene terve siis, kui ta on suut- nud endas siduda ja integreerida oma tööelu, eraelu ja lapsepõlve kogemused. Kui inimesel on terved ja terviklikud, on ka organisatsiooni tervis suurepä- rane.

## Hüpnoteraapia õpetab end aitama

**Merike Käär**  
SACH-kooli projektijuht

Hüpnoteraapia ei ravi inimest, vaid annab vahendid, millega ennast ravida: võtta endale vastutus oma tunnete ja käitumise eest ning teha oma elus vajalikud muuda-

tused. Seda õpetatakse erassessioonidel ja seminaridel. 4.–7. märtsini 2010 toimub Tallinnas iga-aastane, seekord juba seits- meste psühhoneuroimmunoloogia seminar. Nelja päeva jooksul kogevad osalejad oma keha emotsionaalsel, füüsilisel ja vaimsel tasandil. Uuritakse kehapiirkondi, kuhu on

talletatud meie sügavamad emotsioonid. Grupis töötades õpitakse tundma ja kasu- tama praktilisi meetodeid, mis võimalda- vad parandada oma füüsilist ja vaimset tervist ning aidata ka teisi.

Seminar on mõeldud igapäevale, olenemata haridusest või erialast. Inimesed, kes

on huvitatud põhjalikumalt õppima ja kogema emotsionaalse tervenemise võimalusi ja kasutama oma seni avastamata potentsiaali, on oodatud järgmisele SACH-kooli kolmeaastasele hüpnoteraapia-psühholoogia väljaõppekursusele 2010. aastal. Kiiretel on veel võimalik liituda oktoobris alanud grupiga.

**Vaata ka:** WWW.HYPNOTERAAPIA.EE  
TEL 5662 3977

## Loodusravi avab oma teed tervenemiseks

Möödas peaks olema see aeg, kus alternatiivmeditsiin ehk loodusravi ning tavameditsiin seisid nagu kaks leppimatut vaenlast vastastikku ega suutnud leppimiseks kätt sirutada. Ometi on mõlemad pühendanud end inimese tervisele, mis sellest, et tava- meditsiin ravib vaid tagajärgi ega suuda või taha välja selgitada haiguse põhjust.

Jah, traditsiooniline meditsiin aktsep- teerib loodusravi põhimõtteid valiku- liselt ehk tõestuspõhiselt. Pole uudi- seks, et inimese mõtted ja tunded ning see, kuidas me lahendame oma iga- päevaseid probleeme, määrab selle, kas üldse ja millised haigused meil välja kujunevad. On olemas kindel seos inimese ellu tulnud dramaatiliste sündmuste ning tekkinud haiguste vahel. Need teadmised on inimestel alati olemas olnud, kuid nüüd on need ka teaduslikult tõestatud. Pati- siendi psühholoogiliste faktorite tugevaid loodusravi põhimõtteid aga tavameditsiin ei tunnista. Üks põhjuseid on see, et loodusravi saavutatav efekt on aega nõudev ning suuremas sõltuvuses patsiendi füsioloogilistest eripäradest.

Eks omajagu tuska on kogenud mee- dikud alternatiivmeditsiini vastu ka siis, kui haige inimene on kuuldud võtnud ravitsejat ja keeldunud uurin- gusest, operatsioonist, ravist. Ja kui ta on abi saamata siiski lõpuks arsti juurde pöördunud, on liiga hilja olnud teda päästa. Sama räägivad paljud inimesed, kes ravitseja uskle koputavad, et tavameditsiin pole suutnud neid aidata.

Õnneks on üha rohkem neid arste, kes mitte ainult alternatiivmeditsiini meetodeid tunnustavad, vaid julgevad ka oma patsientidele neid soovitada. Ja üha rohkem ravitsejad soovivad, et enne kui inimene usaldab end tema hooldes, oleksid tehtud analüü- sid ja uuringud ning pearast oleks teadlik alternatiivravist. See aga tähendab, et pearast peaks end kurssi viima ka loodusraviga. Kas tal on selleks aeg aja tahtmist, see sõltub juba inimesest. Ometigi on mõistetav, et kui tabletid ravivad küll valu või põletikku, mõjuvad nad laastavalt maksale, neerule, maole. Mingil ajal on vaja hakata siis neid ravima. Loodusravi puhul aga sellist ohtu pole. Vastupidi – loodusravi eeldab, et organismi on vaja puhastada toksilistest jääkidest.

Loodusravi pole tavameditsiini vaenlane, vaid partner. Võib-olla tuleb aeg, kus ka Tartu Ülikoolis saavad tulevased tohtrid kuulata loenguid loodusravi meetoditest nagu toimub Vilniuse Ülikoolis. Siis ei ütle noor arst oma eakale, liigesevalude käes kannatavale patsiendile, et ta võib küll kaaniravi proovida, aga see ei aita teda. Siis ei ütle kirurg operat- sioonile tulnud patsiendile, kes on kasutanud kaaniravi ja kannab selle tõestuseks hammustusearme, et kui ta tahab AIDS-i saada, siis kasutagu kaane edasi.

**Signe Kalberg**  
Loodus ravib toimetajata ja kaanidega ravija