



Д-Р ЕМИЛИЯ
СИМЕОНОВА

АВТОАГРЕСИЯТА МИ ОТКЛЮЧИ РАКА

РОСЛАВА КУМАНОВА
Снимки ИВАН ПЕЙКОВ

Д-р Емилия Симеонова е на 57 години. Работила е 20 години като клиничен психолог в ортопедията в Горна баня. От 1994 г. има частен кабинет за аналитична психотерапия. Комбинира прийоми от традиционната психология с алтернативна терапия. Сред техниките, които прилага, са модификации на автогенния тренинг като Силва метод, методът на Шулц, вибрационна и цветотерапия. Самата тя се е уверила в успешността на тези методи, прилагайки ги върху себе си.

След дипломирането си през 1977 г. заживява на бързи обороти - семейство, две деца, вземане на специалност. Препятствията неусетно изтощават биологичния ѝ акумулатор и един ден ѝ поставят диагноза рак на гърдата. Годината е 1987-а, а тя е на 37. По това време тази болест се смята за нелечима, обикновено ти дават няколко години. Първата ѝ реакция е паника, но после като психотерапевт си казва: трябва да проникнеш вътре в себе си и там да потърсиш причините за болестта. Още на следващия ден, след като научава страшната диагноза, си казва: тази болест не е случила на пациент. Веднага поисква да ѝ оперират гърдата, за да има сигурност. Заравя се в медицинската литература и установява, че ракът на гърдата ѝ е зависим от хормон, произвеждан от яйчниците ѝ. Решава да ги отстрани и се подлага на втора операция с цел профилактика. Назначават ѝ лъчетерапия. Емилия Симеонова страда и от хипертония, за която най-добрите специалисти се произнасят, че е на нервна почва. Самата тя продължава да чете учебници и установява, че причина за високото ѝ кръвно може да е проблем в надбъбречната жлеза. Отива на скенер, където ѝ откриват туморно образуване именно на тази жлеза. Следва трета операция. Всичко това става в рамките на 3 месеца.

Това, че сте психолог ли ви помогна да се справите с болестите?

Да, определено. Лекарите не ми препоръчаха нищо освен лъчетерапия, но аз продължих да чета. Имаше три онкошколи - американска, немска и френска. Първите, след рак на гърдата, правеха химиотерапия, вторите - лъчетерапия, а третите - комбинация от двете. Реших да взема радикални мерки и да приложа третата школа върху себе си. Изпратих изследванията си на френски специалист и той ми назначи точна схема. В онкологията не искаха да ми правят химиотерапия, но аз успях да се наложа, използвайки връзките си в медицинските среди. Времето, което прекарах в болнични, беше толкова, колкото никога дотогава не съм имала за себе си - повече от година. През целия период се посветих на аутопсихоанализа. Търсех истинските причини за болестите ти. Общуването с моя роднина, която условно ще нарека „най-лошият човек, когото познавам“, беше допринесло. Друг фактор е първоначалното неприемане на моята професия на клиничен психолог от страна на колеги лекари. За онова време това беше непозната специалност. Беше ми трудно да отстоявам позициите си, беше ми трудно дори да ги изкажа. Чернобил също беше причина. След като се самоанализирах, установих, че до този момент съм живяла с вредния модел на максималистите. Това са хора, силно критични към себе си, както и към околните и които искат да постигнат идеалния резултат във всичко, а това е невъзможно. Те са перфекционисти и винаги са недоволни от това, което имат, и от това, което правят. Тази гледна точка пък поражда при тях агресия както към околните, така и автоагресия. Именно това се беше случило с мен. С автоагресията си съм „дала терен“ на рака да се развие в тялото ми.

Какво е автоагресия?

Автоагресия е, когато човек се гневи сам на себе си. Автоагресия е и, когато някой знае как да се справи с дадена ситуация, но не го прави. Например: навремето, когато имаше огромни опашки по магазините, ме пререждаха, но аз си мълчах, изпитвах силно негодувание, но не реагирах. Това е автоагресия, която се наслоява. Автоагресивен е човек, който не може да се освобождава от афектите си и ги задържа в себе си. Анорексията също е вид автоагресия. Автоагресия развива човек, поставен в неприемливи за него условия, който нищо не може да направи срещу тях. Мога да дам друг пример със себе си. Когато работех в ортопедията, имах шеф с навик да нахълтва с гръм и трясък в кабинетите. За моите пациенти това беше пагубно, защото той ни прекъсваше точно когато съм ги релаксирала. Гневях се, но не правех нищо. Накрая обаче се справих. Поставих табела: „Моля, не чукайте, провежда се сеанс“. Шефът ми спря да нахълтва в стаите.

Как си обяснявате това, че вие самата сте успяла да се преборите с рака?

Явно първоначалната ми паника при диагнозата рак е била краткотрайна. На следния ден се събудих с мисълта, че няма да се дам. Това е един вид програма, която се е задействала. Когато човек желае много силно нещо, то става. Ако болестта при някого е засегнала даден орган, той задължително трябва да се обърне към лекар и ако се налага, да се подложи на операция. Напълно възможно е обаче човек да се научи да контролира болката. Това става чрез тренинг, с който стимулираш жлезата епифиза да произвежда анестезия в тялото ти. Постигала съм го при мои пациенти, след като съм ги обучила. Аз приех болестта си като едно най-големите ми предизвикателства. Като клиничен психолог знаех, че работата с ума дава резултати и го доказах сама на себе си. Мозъкът често функционира като компютър, а умът е неговият програмист. Програмите - това са нашите мисли. В лявото полукълбо е съзнателният ни ум, а в дясното - подсъзнателният. Съзнателният ни ум е анали-

тичният, линеен отдел на мозъка, който общува с думи и оперира с логика. Подсъзнателният ум е онази част, която контролира реакциите ни в различни ситуации. Често получаваме отговорите от подсъзнанието като прозрение на базата на интуицията ни. Логиката няма обяснение за тях. Умът се опитва да намери решението на проблема на базата на информацията, записана и в двете полукълба. Подсъзнанието може всичко и така аз осъмнах с мисълта, че няма да се дам. Умът ми бе избрал битката с болестта. Вселената напълно ни подкрепя във всяка мисъл, в която вярваме. Отговорността за оцеляването ми бе лично моя. Забрах си да мисля в посока неуспешен изход. Подкрепих лекарите, които ме лекуваха, със собствените ми познания на психолог. А те са, че ние сами създаваме всички болести в тялото си.

Според модела на мислене можем най-общо да разделим хората на два типа - негативно и позитивно мислещи. Първите се тревожат за всяко нещо в живота си. Мисълта е енергия и затова при тях се стимулира продукцията на вредни хормони, които са токсични. Така те стават предразположени да се разболеят. Това познание традиционната психология взаимодейства от източната медицина. От 40-те години на ХХ в. конвенционалната медицина започна да се обръща към Изтока. На тамошното познание се базира и първият измислен автогенен тренинг на Шулц.

Какво е автогенен тренинг?

Тренировка на нервната система. Тя се ръководи от централната нервна система, която оперира с мисловните ни процеси. Първо, трябва да знаем, че лошите мисли са лукс, който не можем да си позволим, защото чрез тях „заработваме“ недоброто си здраве. За да не ги допускаме, трябва да се научим на умствена самодисциплина. Това може да стане именно чрез автогенен тренинг. Чрез него се учиш да се отпуснеш, да релаксираш и да се освобождаваш от напрежението. А също и да мислиш положително. В момента са популярни различни методи на автогенен тренинг. Един от тях е този на Норбеков. Аз прилагам в кабинета си комбинация от методите на Шулц, на Силва, вибрационна и цветотерапия, както и други методи.

Как чрез вашите методики се постига положителното мислене?

Чрез Силва метод се научаваш да контролираш мислите си и да се справиш със стреса. Това става чрез привеждане на т.нар. здравословно алфа-ниво. Човешкият мозък работи на четири различни нива. Те са установени чрез енцефелографа. Когато мозъкът пулсира от 20 до 40 цикъла в секунда, тогава сме в будно състояние и лявото полукълбо работи по-активно. Това е т.нар. бета-ниво. При него решаваме проблемите рационално и логично. Алфа-нивото е полубудното състояние, преди да заспим напълно и веднага след събуждане. Тогава мозъкът пулсира с от 7 до 14 цикъла в секунда. На това ниво най-ефективно работи имунната система и тогава тялото се самоллекува. На алфа-ниво имаме отлична концентрация и отлична памет. Тогава е по-активно дясното полукълбо, което оперира с въображението, фантазията, интуицията. На алфа-ниво възникват творческите идеи, гениалните бизнес решения, а често и прозрения, до които не си могъл да стигнеш по логичен път. Те идват или като конкретна идея, или като символ. Актьорът на сцената, художникът пред платното - всички те работят на алфа-ниво. То е състоянието при медитациите. Когато спим дълбоко, мозъкът ни е на тета-ниво, а при делтата човек е в кома. Това е състоянието на мозъка при раждането и преди смъртта.

Самият Хосе Силва е американец с португалски произход. Той е бил радиоинженер. Един ден поправял радио и забелязал, че дъщеря му запаметява много по-бързо уроците си, когато приемникът е на определена честота. Обърнал се към специалисти и установил, че тази честота е еквивалент на алфа-нивото, на което работи



„Ние сами създаваме болестите в тялото си.“



„Всеки човек е с потенциала на екстрасенс.“

МОЗЪКЪТ.

В моя кабинет първо уча хората как да направят така, че мозъкът им да работи на алфа-ниво, когато пожелаят. С по-дълги тренировки всеки може да се научи да живее на алфа-ниво. Това, най-просто казано, означава да бъдеш спокоен. Когато си под въздействие на афекти, мозъкът ти отива на бета-ниво. Следващите етапи на Силва метод са да се научиш да се самолечуваш, както и да правиш програми за неща, които искаш да се случат. Всяка мисъл е програма за системата човек. Мен лично този метод ме е научил да знам какво искам - това е най-често срещаният проблем при моите пациенти. Когато човек не знае какво точно иска, той не може и нищо да получи.

Последното ниво на Силва метод се нарича Профайлър. Хосе Силва и екипът му решават да проверят какво се случва, когато мозъкът е на тета-ниво. Установяват, че тогава най-активно работи т.нар. „ефективна сетивна проекция“. Иначе казано - интуицията. Добре обученият човек може да приведе мозъка си на тета-ниво и така да активира интуицията си. По този начин чрез енергията на мисълта си може да смене информация за всичко - за изгубени предмети или хора, за престъпления. Нали се сещате за американския сериал „Профайлър“? Жената със способността на екстрасенс. За това става дума.

Всеки ли може да се научи на това?

Да! Дълго време се смяташе, че такива способности притежават само избрани хора. Това не е така. Екстрасензориката е потенциална възможност на всеки от нас, която е закръняла по време на човешката еволюция. При хората, които изявяват спонтанно такива способности, екстрасензориката просто не е закръняла. Ако човек активно се занимава с автогенен тренинг, той може да отключи тези способности. Така той става по-адаптивен и се ориентира по-успешно. Не е случайно, че много от екстрасенсите са отключили способностите си спонтанно след стресови ситуации на базата на инстинкта си за самосъхранение. Вера Кочовска включва екстрасензориката си след катастрофа и 3 месеца кома на 12-годишна възраст. Аз лично съм минала нивото Профайлър, но не обучавам никого на това.

С какви оплаквания идват най-често при вас?

Най-често това са хора с паник синдром. Те сутрин се събуждат с ужаса от предстоящия ден. Идват емоционално нестабилни хора, които имат проблеми с общуването. Има и такива, които казват: „Чувствам се напрегнат, но не знам защо“. Често явление е и депресивната тенденция. Идват и объркани хора, които не могат да намерят мястото си в живота. При мен изпращат и хора с тежки здравословни диагнози, психологията е много полезна за тях.

Наскоро ми доведоха 11-годишно дете на инсулин. Отключило е диабет след развода на родителите си, т.е. болестта е на психосоматична основа. Моята терапия е за стабилизиране на нервната система. Още на първата седмица кръвната му захар се снижи. Наскоро имах и възрастна жена с обездвижено рамо. Не след травма, а след чисто житейска конфликтна ситуация. За три дни се оправи.

Според Световната здравна организация 99% от болестите на човечеството са с психосоматична зависимост. Останалият 1 % са хората, родени с увреждания. Това означава, че човек, на базата на стрес, преживявания, вредни мисловни модели довежда невротичността си до ниво, което става терен за болестта. Повечето от нас се раждат със закодирани слаби места. Те могат и никога да не се отключат, ако не се стигне до повишена невротичност. Човек трябва да се научи да релаксира и да изолира неверните си модели на поведение, какъвто е например критиката към другите или към себе си. Мигрената например се включва при хора, които имат набор от погрешни начини на поведение и убеждения.

Наука скоро откри банката на нашата емоционална памет - т.нар. бадемовидно ядро. Ако даден човек е със среден коефициент на интелигентност, но емоционалният му коефициент е висок, това означава, че той владее самоконтрола. Въпреки невисокия си интелект той може да има много по-висока житейска успеваемост от по-интелигентните, които са с нисък емоционален коефициент.

Какви хора се обръщат към психотерапевтите?

В кабинета ми има от много бедни до милионери. От всички възрасти и професии. Най-голям е броят на юристите, хирурзите, учителите, актьорите, журналистите, художниците. Идват и доста млади мъже, които са на старта на своя частен бизнес. Те работят много и почиват малко. Невротичността може да се повиши дори при позитивно мислещите хора на базата на умората.

Има една интересна група от жени, които не работят. Те са съпруги на богати мъже. Живеят в къщи в околността на София. Марковите дрежи, бижутата, колите, часовете в козметичните салони, пътуванията в чужбина са всекидневие за тях. Оказва се обаче, че в ценностната им система има необходимост от собствена реализация. Тази липса ги е въвела в апатия и депресивни състояния. Добре е човек да има висок стандарт, но прераздоволността и лишаването от необходимост за лична изява те въвежда във вътрешен конфликт.

Най-голям успех постигна една от тях, която първоначално потърси моята подкрепа за дъщеря си. Реши и тя да се научи на методиките, с които работя. Нямахме оплаквания, повече от 25 години никога не беше работила и само се беше грижила за децата си. Беше сянка на съпруга си. Една година сеанси й помогнаха да намери себе си. Раздели се с мъжа си и започна частен бизнес, и то без нито 1 лев от него.

Кои са случаите, с които най-много се гордеете?

Момиче с малформации, което не можеше да ходи. Постъпи навремето в ортопедията за рехабилитация след операция в чужбина. Беше на 14 години, на инвалидна количка. Не виждаше смисъл в живота си, мислеше, че е бреме за роднините си. Работих с нея 2 месеца с всякакви методики. В основата бе позитивната терапия. Тя намери своето място в живота, започна да учи социална психология и сега работи в Съюза на инвалидите.

Друга моя пациентка бе с диагноза циклофрения, която аз категорично оспорих още на първата ни среща. Тя трябваше да постъпи на 4-и километър на следващия ден, но не се стигна дотам. Момичето имаше депресия почти на ниво синдром. Междудругото, всеки от нас има поне 2-3 психогенни нагласи - хистерична, хипохондрична, депресивна. Те се включват, ако повишиш невротичността си. Опитвах да установя контакт с девойката, но тя само мълчеше и плачеше. Чак на 3-ия час тя ми даде три смислени изречения, за които се улових. Положението беше много тежко, дори аз не бях сигурна дали ще успея. Тя не смееше да пътува в градския транспорт, дори се страхуваше да излиза от къщи. За 6 месеца постигнахме резултат. Записа се да учи психология и скоро ще се дипломира. Много красива 20-годишна манекенка беше катастрофирала и в резултат долните и крайници бяха парализирани. Можете да си представите какво означава това за момиче, свикнало да се радва на възхищението на околните и да изкарва пари с външността си. Тя нямаше и образование, за да се ориентира в друга област. Беше споделила, че животът ѝ няма смисъл и иска да се самоубие. Приложих автогенните тренировки и я научих да привежда мозъка си на алфа-ниво. На това ниво имаме прозрение, отключване на творчески потенциали. Това стана и при нея и още в болницата започна да пише стихове. Издаде две стихосбирки и продължи напред. ©