



PREIZKUŠAMO TERAPIJO: SISTEM THETA MED

Če si želiš spremembe, se moraš spremeniti sam

DEJAN JARIČ, DR. MED., PRAVI, DA ŽIVIMO V ČASU, KO JE POMEMBNO, DA SE DUHOVNOST IN MODERNA ZNANOST POVEZUJETA. TAKO HKRATI DELA KOT ZDRAVNIK IN KOT PSIHOTERAPEVT, KI JE RAZVIL SVOJO METODO ZA SPREMINJANJE OMEJUJOČIH PODZAVESTNIH PREPRIČANJ. TERAPEVTSKEMU POGOVORU SLEDI POGLOBLJENA MEDITACIJA, V KATERI SE POVEŽE Z ENOTNIM POLJEM IN ZAMENJA VSE, KAR NAS V ŽIVLJENJU OVIRA. REZULTATI IN SPREMEMBE PA SLEDIJO HITREJE KOT PRI KLASIČNI PSIHOTERAPIJI.

»V življenju sem šel skozi številne preizkušnje. V gimnaziji sem imel hude depresije in iskal vzroke zanje. Zavedal sem se, da so ti vedno v meni, da se moram soočiti s seboj in ugotoviti, zakaj se mi to dogaja,« pravi. Začel je s transcendentalno meditacijo, ki mu je zelo pomagala, pred 10 leti pa spoznal kognitivno, humanistično, transpersonalno psihoterapijo in ugotovil, da so podzavestna mentalna prepričanja in čustvena stanja ključ za spremembo. »Vsi imamo v sebi negativna prepričanja, npr. 'nisem dovolj dober, nisem vreden ljubezni, moram se razdajati za druge'. Vsak dan srečujem stranke s takimi vzorci, ki so se jih naučile v primarni družini in jim na podzavestni ravni služijo kot obramba, ščit. Od njih imajo navidezne

koristi, npr. dobijo pozornost, ljubezen, varnost, sprejetost, ko so podrejeni ali žrtve, pri čemer so prepričani, da so drugi krivi za njihove težave. A če si želiš obrniti življenje na bolje, se moraš spremeniti sam.« Za to sta potrebna iskrenost do sebe in pogum, saj je lažje ostati v coni udobja, da ti ni treba prevzemati odgovornosti in pogledati vase, nadaljuje in doda, da ljudje le tarnajo in ničesar ne rešijo, nato pa običajno hudo zbolijo, se ločijo, doživijo bankrot itd., da se začnejo spraševati, zakaj so nesrečni. S sistemom theta MED jih vodi, da pridejo v stik s seboj, svojimi občutki in potrebami, ki se jih ne zavedajo, dokler živijo avtomatsko. »Kognitivno humanistično transpersonalno psihoterapijo dopolnujem s kvantno fiziko, nevrobiologijo, nevropsihoimunologijo in epigenetiko, ki pravi, da smo sami svoji

genetski inženirji, saj z mislimi, čustvi in načinom delovanja aktiviramo ali utišamo posamezne gene, kar povzroča spremembe na celični ravni, kar je dokazal dr. Lipton,« pojasni.

VSE SE ZAČNE Z OZAVEŠČANJEM

Prvi del srečanja poteka v obliki psihoterapevtskega pogovora. »Vse se začne z ozaveščanjem, soočanjem, poglobljanjem zavedanja. Če človek razume in vidi mehanizme, s katerimi se omejuje, lahko naredi kvantni skok,« pravi. »Zastavimo si cilj, naredim pa tudi deidentifikacijo – človek s ptičje perspektive pogleda, kakšen je, kako se počuti, če npr. delamo na denarju, zakaj ga nima več ... Tako pridejo na plan vzorci, kot so 'ne zaslužim si ga, za denar se moraš boriti' ...« Drugi del predstavlja meditacija, v kateri

pridemo v stik z enotnim poljem po kvantni fiziki, na nivoju katerega zamenjamo negativna prepričanja in čustvena stanja. »Povežem se z energijo polja, možgani stranke so v meditaciji v theta stanju, na 4 do 6 herzov. Nato sprožim namero, naj se negativni sistemi prepričanj prekličejo in nadomestijo z novimi pozitivnimi vzorci in čustvenimi stanji. Človek sedi in dovoli, da se energije zamenjajo. Ker spoštujem svobodno voljo, vedno vprašam za dovoljenje za zamenjavo nekonstruktivnih vzorcev, da se bo človek spremenil in drugače deloval – kar mi ljudje povedo, da se po nekaj terapijah tudi zgodi. Drugačini so, bolj se znajo potegniti zase, postaviti meje.« Pravi, da dobi intuitivni uvid, s čim natanko naj določen vzorec nadomesti, da oseba dobi, kar potrebuje.

VRSTE VZORCEV

Vzorci lahko izhajajo iz otroštva – oblikujejo jih vzgoja, kultura, literatura, izobraževanje, filmi, največ jih dobimo od staršev, učiteljev, vzgojiteljev, pojasni. »Otroci so do 7. leta nenehno v theta stanju in kot spužve vsrkavajo informacije v nezavedno. Zapisi, ki nastanejo, botrujejo temu, da so ljudje avtomatizirani roboti, ki ne znajo prevzemati odgovornosti in krivijo druge, saj so jezni na starše, ki jim niso dali tistega, kar naj bi jim,« izpostavlja. »Drugi vir je epigenetika, vplivi prednikov, ki jih nezavedno nosimo v sebi. Rodimo se v energijsko postavljeno okolje, kakšne prednike imamo, pa opredeljuje zakon karme in vse, kar smo počeli nekoč.« Pove, da je dr. Ian Stevenson,

»Najboljša zdravila so učinkovita nekje do 30 odstotkov, DRUGO MORA ČLOVEK NAREDITI SAM.«

zdravnik in psihiater, dokazal reinkarnacijo s 3000 primeri otrok, ki so se spontano spomnili preteklih življenj. Podatke, ki so jih posredovali, so preverili in vse se je ujemale, pravi.

Poleg vzgoje, vzorcev prednikov, preteklih življenj, torej karme, na nas vplivajo tudi kolektivno nezavedna prepričanja človeštva, npr. strah pred terorizmom ali krščansko prepričanje, da je treba trpeti, da si bližje bogu, nadaljuje. »Potem so tu še vplivi okolja in drugih oseb, dokler se jim pustimo voditi. Vse naštetu vpliva na čisto zavest in nas ovira z blokadami. Zato delamo na vseh nivojih vzorcev hkrati, čistimo pa tudi vplive okolja in drugih, ki so pripomogli k njihovem nastanku. Človek tako z nekaj obiski naredi več kot z letom klasične psihoterapije, na kateri se le pogovarja brez poglobljanja, zavedanja ter ukvarjanja z vzroki,« pove. Število terapij je odvisno od tega, na čem delamo. »Če želiš iti v globino in trajno razrešiti težavo, lahko traja več mesecev. Zaredi navideznih koristi ega se namreč vzorci razrešujejo počasi in jih lupiš kot čebulo,« pove.

di navideznih koristi ega se namreč vzorci razrešujejo počasi in jih lupiš kot čebulo,« pove.

ZDRAVNIK IN TERAPEVT

Dela kot specializant nefrologije, s terapevtskim delom se ukvarja dodatno, zaradi česar je imel težave, pravi. »Vedno sem se zavedal, da nismo le fizično telo, ampak obstaja tudi energija, ki je mogoče še ne znamo dokazati, a počasi bodo kvantna fizika in nove znanosti potrdile, kar duhovnost uči že stoletja. Transpersonalna terapija obravnava človeka kot duhovno bitje, ki ima telo, um, blokade, ki jih mora preseči. Kot študent sem doživljal preizkušnje, dokler nisem presegel te drame uma in mi je postalo vseeno, kaj si drugi mislijo o meni,« doda. »Ko imaš stik s sabo, laže preklapljaš,« pojasni. »Sprejel sem, da se uradna medicina pogosto ukvarja s posledicami, ne s pravimi vzroki za težave. V službi delam po protokolu, na terapijah pa se osredotočam na vzroke in delujem na nivoju zavesti. Tudi najboljša zdravila so učinkovita nekje do 30 odstotkov, drugo mora človek narediti sam. Ledvice so po TKM povezane s strahom, tako imajo moji pacienti praviloma veliko strahov, kar se kaže z boleznijo,« pove. »Moj cilj je imeti svoj center, v katerem se bo celostno pomagalo ljudem z dognanji moderne znanosti, npr. kvantne fizike, epigenetike, tradicionalnimi vedami – od ajurvede do TKM, dihalnih tehnik, meditacije ... Prišel boš na odmik in se pozdravil,« zaključuje.

Mateja Blažič Zemljič, FOTO MARKO FEIST



Osebna izkušnja

Čeprav se mi je zdelo neverjetno, da lahko spreminjamo vzorce le s prepoznavanjem in zamenjavo v meditativnem stanju, so že po prvi terapiji v življenju prišle na plan teme, na katerih sva delala. Kot bi mi jih življenje želelo osvetliti s pestrim dogajanjem, da bi jih opazila in se v njih drugače odzivala. Po drugem obisku jih vse bolj opažam, dojemam dinamiko za njimi, ki se je leta gradila v mojem okolju, hkrati pa se znam vse bolj postaviti zase in reči ne, ko se počutim izkoriščeno.