

Sfatul Psihoterapeutului Terapia EMDR ca Instrument de Vindecare

Se spune că știință este o dezvoltare graduală a misterelor divine. Ceea ce se știe de mii de ani ("Credința te-a vindecat"), cercetările științifice dovedesc acum a fi certitudine: în fiecare din noi există un sistem natural de auto-vindecare. Similar unei mașini, creierul, sediul gândurilor și a emoțiilor, este motorul ce controlează funcționarea întregii mașini. Dezechilibrele emoționale stau la bază bolilor fizice. Că urmare, vindecarea emoțiilor și a gândurilor facilitează vindecarea corpului.

Cercetările științifice ale acestui mecanism de auto-vindecare, numit sistemul de "procesare adaptativă a informației" și a funcționării creierului, au stat la bază dezvoltării unei psihoterapii revoluționare: terapia EMDR (Terapia de Desensibilizare și Reprocesare prin Mișcări Oculare), care produce rezultate excepționale, rezolvând rapid probleme curente care au originea în evenimente anterioare negative incomplet rezolvate.

Acest sistem de auto-vindecare funcționează similar cu celelalte sisteme din organism. De exemplu sistemul digestiv, preia mâncarea, trecând-o prin toate etapele procesului de digestie, astfel încât într-un final, ceea ce este de folos organismului se păstrează, iar residuele se elimină. Dacă însă ceea ce am ingerat este toxic sau excesiv, sistemul este suprasolicitat, necesitând ajutor să își recapete echilibrul.

La nivel mental avem un sistem de "procesare" asemănător. Preluăm (ingerăm) stresul legat de diverse experiențe zilnice. În mod normal creierul, conectat cu întregul organism, este perfect echipat să facă față acestor "stresuri" și le procesează ("digeră") pas cu pas, astfel încât în final rămânem cu ceea ce ne e de folos din acea experiență și reușim să "eliminăm", să lăsăm în trecut, impactul negativ care nu ne mai e de folos. Toate acestea se întâmplă natural, fără controlul nostru constant.

În cazurile în care impactul negativ depășește abilitățile noastre de a face față, și ne simțim depășiți de situație, sistemul se dereglează și rămâne blocat, uneori pe perioade foarte lungi de timp. Dezechilibrul continuă să ne afecteze emoțional și fizic, afectându-ne viața și relațiile cu ceilalți. Aceste blocaje se acumulează în timp, creînd un rezervor de combustibil cu sentimente negative (nervozitate, frustrare, resentimente)

care e vulnerabil să explodeze la orice pas. Acest rezervor de sentimente negative ne alimentează gândurile negative, și ne disturbă echilibrul interior și cu ceilalți, slăbindu-ne sistemul imunitar fizic și emoțional.

EMDR ajută la deblocarea acestui sistem de auto-vindecare, printr-un proces de deblocare și eliberare, ducând la schimbări pozitive extraordinare în viața persoanei. Prin EMDR golim acel rezervor de emoții negative acumulate de ani de zile. E că și cum, timp de o viață am fi cărat zilnic pe umeri un sac teribil de greu, cu pietre adunate din trecut, care ne apăsa umerii. Iar acum, reușim să ne eliberăm de acest sac împovărător, eliberându-ne energia și vitalitatea că într-un sfârșit să ne putem trăi viața, bucurându-ne de tot ce are ea de oferit, găsindu-ne resursele interioare să ne adaptăm la dificultăți și aducând la împlinire tot ceea ce e mai bun în noi.

EMDR duce la schimbări profunde, permanente și nu e doar un bandaj pus pe o rană sau formulă unei tehnici care trebuie aplicate de fiecare dată când apare problema.

EMDR nu adresează doar simptomele, precum medicamentele, ci tratează problema, atât la nivel emoțional, cât și fizic, producând schimbări legate de trecut-prezent și viitor.

În experiența mea clinică cu ultimii 100 de clienți cu care am lucrat, rezultatele au arătat că schimbările produse folosind EMDR au fost de peste 80% în creșterea nivelului de bunăstare și sănătate emoțională, mentală, fizică și spirituală într-un timp aproximativ de 3 luni, cu ședințe săptămânale de 90 de minute. Rezultatele s-au menținut la reevaluări de 3 luni, 6 luni și 1 an.

Celor interesați de această terapie le recomand două cărți. Una scrisă de fondatoarea acestei terapii, psihologul american **Francine Shapiro: "Getting Past Your Past"**. În română s-a tradus de curând cartea "**Revoluția EMDR**", de Tal Croitoru, autoare pe care am cunoscut-o acum doi ani la un curs pe care l-am ținut în Israel.

Fiind o terapie complexă, necesitând un nivel avansat de expertiză clinică, este important ca terapia să fie condusă de un terapeut acreditat de Asociația Internațională de EMDR (EMDRIA). Până în prezent milioane de oameni au fost ajutați prin această terapie, practică acum în peste 40 de țări în lume.

Sophia Barna

M.Ed., M.S.W., R.S.W./ Psihoterapeut
Crossing Your Bridges / Toronto

Cărți în lucru Amintiri din Țara Soarelui Răsare

o carte de Mileana Munteanu / Toronto

Înțelepciunea niponă nu s-a dezis nicio dată. La ea fac apel mulți scriitori, fie pe cale literară, fie în urma unei călătorii în țara Soarelui Răsare. Milena Munteanu și-a ales, la rândul ei, un motto dintr-un proverb japonez, cu vădite corespondențe și în prelucrările de folclor românești: "Orice întâlnire e importantă, căci poate fi unică".

De la străbunul Heraclit încoace, care l-a enunțat astfel: „Nici un om nu calcă în același râu de două ori, pentru că râul nu mai e același, și nici el nu mai e același om”, la Giordano Bruno: "Așa cum nu este posibil să te scalzi de două ori în aceeași apă a unui râu, și, după cum se spune, nici măcar o singură dată, la fel nu este posibil să numești de două ori unul și același lucru aflat în dezvoltare: în timp ce e denumit, deja devine altceva", la aforismul lui Ramon Eder: "Nimeni nu se înecă de două ori în același râu", la poemul clasic al lui Jorge Luis Borges (Artă poetică), la literatura engleză și până la scriitorii contemporani, toți au fost fascinați de principiul filozofic al mișcării materiei, al irepetibilității clipei și trăirii intense a prezentului pentru că nu știi ce-ți va aduce viitorul.

Sunt întâlniri providențiale care-ți pot schimba destinul.

Inspirată de aceste reflecții filozofice, Milena Munteanu a pornit la drum, având șansa unei călătorii fascinante și a unor întâlniri, de asemenea, irepetabile pe care a simțit nevoia să le consemneze în jurnalul inimii sale, cu majuscule.

Sunt experiențe unice care merită relatate pentru ca și alții să se împărtășească din ele. O particularitate a acestei cărți este faptul că la fiecare început de capitol, autoarea presară spicuri din înțelepciunea populară japoneză sau din citate japoneze cunoscute, pentru a ne familiariza cu gândirea, cultura și civilizația acestor fastuoase țări.

Autoarea face în permanență recurs la istorie, la geografie, la celelalte științe și arte, pentru a explica unele lucruri văzute, simțite, însușite.

Notele ei de călătorie nu sunt povești fantastice, sunt realități contemporane pe care le pot confirma cei ce studiază civilizațiile și istoria lor. și totuși sunt atât de neașteptate, cu totul altfel decât cum ți-ai imagina, ele dau farmec și accentuează ineditul călătoriei.

Autoarea face în permanență similitudini, comparații cu ceea ce cunoaște de acasă. Încă din prima zi, tabloul orașului Tokio, cu negustori de pește, oameni care merg pe bicicletă ori trag câte un căruț plin cu mărfuri, smulge o exclamație:

"E o viermuială și o varietate incredibilă de mărfuri. Ce oraș viu, activ, dinamic, ce densitate de viață!"

Darul povestitoare este remarcabil. Ea uzitează imagini plastice pentru a sugera atmosfera, "acel ceva" specific poporului, limbii și istoriei japoneze. Autoarea nu se oprește doar la aspectul exterior, ci încearcă să surprindă sufletul japonezului de rând. Iată cum îl descrie pe muncitorul japonez: "Omul muncii este tare muncit. I se citește preocuparea pe față. El nu are decât o alternativă. Să tragă. Tot înainte. Probabil că a fost învățat asta din arta războiului, care spune să nu-i dai luptătorului decât o șansă: să câștige. Să nu aibă alte opțiuni. Să nu aibă cale de întors. El trebuie să facă treabă. Bine.", sau: "Devotamentul omului muncii față de compania sa nu se compară cu cel al altor lucrători de aiurea. Numai japonezul își închină întreaga carieră unui singur patron, de parcă lui i-a dedicat întreaga viață. Fidelitatea lui e poate egalată doar de cea a propriilor strămoși, samuraii. Numai ei își dedicau necondiționat viața stăpânului lor, până la sacrificiul suprem. El trebuia să se poarte și să servească impecabil și să fie complet altruist. În plus, să nu arate nicio emoție. Samuraiul nu posedă decât onoarea proprie, ce trebuia apărată cu orice preț. Odată pierdută, samuraiul nu avea nicio scăpare, nicio alternativă. În acest caz tot ce îi mai rămânea era moartea, pe care și-o administra singur". Un cod moral transmis din tată-n fiu care pare sângeros, dacă n-ar fi susținut de ideea de onoare supremă.

Citind Jurnalul de călătorie în Japonia al scriitoarei Milena Munteanu, ai ciudata senzație că totul este ireal, că nu poate fi adevărat tot ce scrie acolo, noi nefiind obișnuiți cu asemenea "delicatețuri turistice" în țări exotice, încărcate de istorie, cu imagini de o frumusețe magică, ce te poartă pe aripi de vis. Pe tot parcursul cărții, mirarea e la ea acasă. Plăcerea descoperirii este oferită cititorului cu sinceritate și generozitate. O carte atât de plăcută și atractivă! Condeiu Milenei Munteanu aleargă parcă singur și mai ales, sigur de sine, cu o dexteritate demnă de marii scriitori, ale căror Jurnale au rămas repere pentru literatura de gen. În întregul ei, cartea este o reușită și merită lecturată, măcar din curiozitatea de a afla despre istoria și civilizația japoneză.

Cezarina ADAMESCU



"LA CRIZANTEMA DE AUR"
CASĂ DE ODIHNĂ - RICHMOND HILL
RETIREMENT HOME
Informații la : 905 773 1469 - Maria

Joseph Food and Cakes



Catering pentru petreceri, ocazii festive
Gamă variată de preparate europene
Executăm torturi pentru nunți,
(doboș, ciocolată, castane, etc).

24 Martin Ross Rd.
(Dufferin & Finch).

Tel: 416 661 6094