

Ise enda autoriteediks

“Kõike juhivad mõtted, seega kui soovid muuta oma elu, muuda mõtteid,” usub arst ja vabastava hingamise terapeut **Eva Gundberg**.

Tekst: **Krista Dudarenko** (Stiil) Fotod: **Priit Grepp** (Kodukiri)

Igaühes peitub igatsus teha oma eluga midagi head, mis mõjutaks ka teisi ja jätaks jälje. Ometi peavad paljud ennast elu ohvriteks. Isegi ateistlike eestlaste alateadvuses on juurdunud uskumus, et väärime jumala viha, sest oleme teinud vigu ja käitunud halvasti. Arvame, et oleme kunagi millegi vastu eksinud, mistõttu meil peabki halvasti minema. Sellised veendumused varjutavad tõe, et meil on piiramatud võimalused luua kõike, mida tõeliselt vajame. Sellised olid mõned mõtted, mida oma kolmandal Eesti-seminaril käsitles rootslannast günekoloog ja hingamisterapeut **Eva Gundberg**, kelle suurim kirg on praegu sünnieelne psühholoogia.

Kuidas te loomuliku sünni teema juurde jõudsite?

Loomuliku sünni vastu hakkasin huvi tundma, kui mul sündisid lapsed. Tutvusin selliste teemadega nagu psühhoprofülaktiline sünd, vägivallatu sünd, vettesünd ja vertikaalne sünd. Algul mõtlesin küll, et lõpetage ära, ma olen ju tõsine arst, ent kui oma esimest hoolealust püstitasid sünnitamisel toetasin, oli kogemus nii vaimustav, et soovisin valdkonnast rohkem teada saada. Vertikaalsele sünnitusele pühendudes süvenesin enam pre- ja perinataalsesse psühholoogiasse, mis käsitleb lapse ja emaga toimuvat alates viljastumisest. Mõne aja pärast jõudsin vabastava

hingamiseni ning leidsin, et see sobib väga hästi vertikaalse sünnitusega. Seejärel tegin tutvust EMF- (elektromagnetvälja tasakaalustamise) tehnikaga.

Sünnieelne psühholoogia väidab, et lapsed võivad saada emotsionaalse trauma juba eostamise hetkel.

Vabastavas hingamises on võimalik inimest tagasi viia hetke, mil ta eostati – ta kogeb täpselt samu tundeid nagu siis. Näiteks võib ta saada väga vihaseks nagu ema, sest isa oli purjus, alkoholist tuimaks muutunud. Need kaks – viha ja tundetud – on esimesed emotsioonid. Lisanduvad ema passiivsus ja isa ägedus. Neli emotsiooni kinnistuvad, sa aina kordad ja kordad neid ning nõnda kujunevad uskumused ja automaatsmõtted. Sina aga nendid: näete, mul oli õigus, nii minuga kogu aeg juhtubki! See ei ole tõsi, sel moel lood sa kõike ise. Et sellest vabane, tasuks endalt küsida: vahest on ka teine võimalus? Äkki kõik mehed ei olegi vägivaldsed ja tundetud? Vahest oli isa õnnetu või kartis? Pole vaja arvata, et kõik mehed on ühesugused ja naised ohvrid. Kui hakkad nägema midagi muud, muutuvad asjaolud. Näiteks kui oled harjunud mõtlema, et keegi ei armasta sind, sest isegi ema ei tahtnud sind näha, võid sa

öelda: tean nüüd, et olen väärtuslik ja armastatud; saan aru, et ema oli väga väsinud ning ma andestan talle kaastunde ja armastusega.

Millised teraapiad või tehnikad on sünnitraumade ravimisel efektiivsed?

Vabastav hingamine on väga tõhus, kuid sünnitraumade ravimisel on vaja terapeuti, kes oleks kursis pre- ja perinataalse psühholoogiaga. Head on ka gruppiteraapiad, geštalteraapia, EMF, meditatsioonid. Mulle endale ongi meditatsioon üks mõjusamaid enesejõustamismooduseid. Kõige olulisem on süüvida endasse ja leida sealt oma sügavaimad mõtted, kõige hüllemad arvamused iseenda kohta. See on nagu diagnostika. Edasi on vaja otsustada: kas ma tahan samamoodi jätkata? Ei! Kui sul on plaan, tee strateegia ning asu tegudele. Seejärel vaata üle, kas oled teinud kõike, mis vaja, ja alusta uuesti. Ma ei usu, et inimesed muutuvad üleöö – enamik meist kujuneb ümber tasahaaval.

“Edasi on vaja otsustada: kas ma tahan samamoodi jätkata?”

Teil endal on kuus last. Kas neil on väikesed vanusevahed?

Ma ei räägi mitte kunagi vanusest! Aega ei eksisteeri. Oma vanusest, nagu ka ajapuudusest rääkimine võtab käesolevast hetkest energia ära. Rootsisis heietatakse ühtelugu oma vanusest, pensionieast ja töötajajäämisest – ja ma ei ole kuskil mujal näinud nii palju vanu inimesi! Sealjuures ei ole nad vanad ea poolest. Kui opereerida niisuguste terminitega, hakkab see välja paistma – sa samastud oma mõtete,

emotsioonide ja hoiakutega. Peaksime mõtlema hoopis heast elukvaliteedist, jõust, energiast, ideedest, rõõmust, seiklustest ja õppimisest. Sel juhul näeme enda ümber elusaid inimesi. Me ju tahame ometi elus olla ja oma vanusest mitte hoolida!

Mis on energiastruktuur ja kuidas see töötab?

EMFis peetakse energiastruktuuriks elektromagnetvälja keha ümber. Kui mõte tuleb kehasse, liigub see kõikidesse rakkudesse ning ilmneb emotsioonina, mida talletatakse ja mäletatakse elektromagnetvälja sees. Seega hoiab inimene endas kõiki kogemusi, mis ta elus on saanud. Emotsioonid muutuvad nagu kõvakettaks, mis sisaldab kogu infot energia, jõu, tunnete, vibratsioonide ja nende sageduste kohta. Kui järgmine universumist tulev mõte ei ole samal sagedusel, põrkub see tagasi; sama sagedusega mõte aga läheb kehasse ning tekitab emotsiooni, mis tugevneb, nii et saad öelda: jah, ma mäletan. Idee on kogeda kõike, sest siis võid sa öelda: ma olen kõik, ma olen üks. Oma uskumuste, alateadvuse, ebateadlikkuse, kire ja kogemuste struktuuriga elad sa siin ja praegu ning kujundad oma tulevikku.

Kas oma mõtetega on võimalik luua soovitud tulevikku?

Kui vabastada mineviku liigsed energeetilised laengud ja tugevdada oma keskset energiat, saab minema uhutud "tõrv", mis aeglustab arenemist. Kui keskenduda positiivse mõtlemisega oma lootustele ja soovidele, töötame hirmu ja mure kaotamise suunas. Teisisõnu – teemadest, mille pärast sa ei taha stressata, pole vaja rääkida. Räägi headest sündmustest ja nähtustest, mida sa oma ellu tõesti soovid. Mõteted materialiseeruvad. Näiteks: "Ma tean" või "Ma suudan", mitte "Mulle meeldiks..." või "Mul on unistus, et...". Ära ütle: "Ühel päeval tuleb mu ellu suur armastus," vaid "Ma tean, et minu elus on armastus!" Kui sina oled armastus, tõmbad sa armastust enda poole.

Kas kindlaskujunenud uskumused ja tõekspidamised eraldavad meid sellest, mida me tahame?

Uskumustest, mõtetest ja hoiakutest sõltub kõik. Kui inimesel on usk, saab sellest reegel, mis paraku eraldab, sa kasvad otsekui kinni. Et elu oleks täiuslik, on vaja olla avatud, sest kõik on liikumises ja juhtub praegu. Uskumused ei ole kuigi kasulikud, sest enamik neist on väga negatiivsed. Näiteks on laialt levinud uskumus, et me ei ole piisavalt head või et me oleme süüdi. Eestis näikse kõik süüdi olevat! See võib tuleneda ajaloost, rangest haridussüsteemist või kiriku rollist. Meie autoriteet on olnud karistav ja näpuga näitav jumal. Ometigi tahab sinu looja, et sa oleksid õnnelik ja vaba. Ära usu millessegi peale iseenda! Siin ma olen – ja see on ainus tõde.

Te ei usu, et me oleme oma ühiskonna, pere ja koolisüsteemi ohvrid?

Ma arvan, et inimesed on jumalikud – me oleme oma elu jumalad. Mina olen jumalanna, sina oled jumalanna. Pole kahtlust, et me loome oma elu ise, ainult meie ise vastutame oma elu eest. Ei saa süüdistada kooli, abikaasat, lapsi, bossi ja olukordi, millesse oled sattunud. Ei ettekäändetele! Tänapäeval, mil DNAd on uurima hakatud, teame, et isegi rakkude ainevahetust saab muuta, kui ainult ise tahta, isegi hirmsa haigusega ei pea elama.

Mis on meie suurim vale enda kohta?

Suurima vale kontseptsioon, kõige lähete koht on hariduse, usu või kogemuse kaudu tulev mõte, mille me oleme väga sügavale peitnud. Näiteks ütleb see sügavaim mõte: "Ma ei ole armastust/õnne/edu väärt" või "Minus on midagi väga halba" või "Ma ei suuda sellega iial hakkama saada". See ongi iseenda kohta käiv baasvale, mis algab lapsepõlves, naaseb su juurde pidevalt ning juhib kõiki su otsuseid ja tegevusi seni, kuni sa selle välja juurid. Kõigil on mingi vale. Võib-olla rääkisid ema või isa, et kõik teised on sinust paremad. Niisiis püüad sa iga hinna eest varjata saladust, mida keegi sinu kohta teada ei tohi – ja elust saab põrgu.

Eva Gundberg

- Lõpetanud Rootsis Karolinska ülikoolis arstieriala ning õppinud Šveitsis günekoloogiat ja kirurgiat. Venezuelasse kolides keskendus peamiselt günekoloogiale ja sünnitusabile.
- Tegelenud humanistliku psühholoogia, psühhoanalüüsi, geštaltteraapia, bioenergeetika, bioenergeetilise tantsu, rolfinguga. EMF-tehnika (elektromagnetvälja tasakaalustamise) tehnika rahvusvaheline meister.
- Huvialad: hingamispraktikad, energiatöö ja kvantfüüsika. Juhendab Caracases vabastava hingamise rühmi ning viib eri maades läbi seminare.
- Kuus last ja viisteist lapselast. Kogemus ema ja arstina tegid Evast Venezuelas loomuliku sünnituse pionieri (alates 1981. aastast). Ta on kirjutanud raamatu "The Pleasure of Birth".
- Tänu oma vankumatule usule sünnieelse psühholoogia tähtsusesse, mis tema arvates on vägivaldliku ühiskonna alus, on Eva ANEPI (rahvuslik prenataalse hariduse organisatsioon) president Venezuelas ja APPAHi (prenataalse ja perinataalse psühholoogia ja terise ühingi) konsultant.

Lähem info Eestis korraldavatest enesearengu- ja hingamiskursustest www.inspirekeskus.ee.



Sa ei ole täiuslik ega piisavalt hea, keegi ei armasta sind, järelikult on sinuga midagi väga viltu.

Kuidas murda uskumuste mustrit?

Kui sa korrutad järjekindlalt, et sa ei ole hea ema, käitubki su laps vastavalt. Sa näägutad aina rohkem, sest sa ju tahad, et laps oleks hästi kasvatatud, ning lõpuks ongi tulemus selline, mis paneb järeldama: "Ma olen halb ema." Need valed arenevad ketina emalt-isalt sinuni, sina kordad neid omakorda ja õpetad edasi. Muster saab alguse juba enne su sünnihetke: inimesed loovad ettekujutusi, et nad ei ole need, kes peaksid olema. Tõde on see, et me kõik oleme imelised. Sa oled täiuslik sellisena, nagu sa oled, seega armasta ennast! Kes ütleb, et me peaksime olema edukad? Sa oled edukas, kui teed seda,

mis sulle tõeliselt meeldib. Ja sa võid valida ja teha ükskõik mida. Ei pea aktsepteerima konventsionaalseid tõdesid ja traditsioonilisi käitumisnorme, mida dikteerib ühiskond, vaid olema ise oma elu ainus võimuorgan.

Elu on see, mida sa soovid. Võid saada kõik, mida tahad, kuid pead selle järele sirutama. Kui sa liigud eesmärgi suunas, tee selgeks, mida sa tahad, ja pühendu sellele täielikult! Ja sa pead teadma, et suudad seda. Ära iial kahtle!

Kuidas muuta harjumuspärasest ja turvalisest elust?

Säti endale hea fookus ja korralik eesmärk. On nii lihtne öelda: ah, ma ei viitsi elus midagi muuta. See on virelemine! Halvast elust, muide, me haigeks jäämegi. Me ei sünni maailma, et elus juhtuvat ära

kannatada, vaid selleks, et öitseda ja luua. Tõsi, et muutusi ellu viia, on vaja millestki loobuda, ning igatüüpi on siin oma rütm. Oluline on endalt küsida: kas ma tahan muutuda, on mul vaja muutuda, mis juhtub, kui ma ei muutu, ja ehk võiks muutumine olla koguni tore. Mõistagi võid sa vabalt jätta kõik endiseks ja elada muga-vat, õnnetus elu. Kui me aga tahame luua uut ühiskonda, mille energeetiline tase tõuseb, peab esmalt mõtlema enda elu kvaliteedile.

Mida saaks igaüks teha oma elu parandamiseks juba täna?

Puhasta end uskumustest ja mõtetest, mis ei tööta sinu kasuks! Kui tunned emotsiooni, näe seda kui parimat võimalikku teejuhti. Kui oled tulvil sellistest tunnetest nagu sallimatus, kurbus ja

armukadedus, ütles neile: aitäh mulle näitamast, kus ma omadega parajasti olen, ja puhasta nad ära. Sa võid igal hetkel valida, mida mõelda ja tunda. Alati saab valida nägemise teises valguses, tõusta seeläbi vähehaaval kõrgemale – soovitud lähemale – ning saada teisi mõtteid ja emotsioone. Algu pole see kerge. Kui aga alustad puhastumist, võid tõesti näha, et tasapisi hakkavad toimuma muutused. Tee iga päev midagi uut, olgu need kas või pisiasjad. Üks olulisemaid missioone on hakata iseennast armastama, teades, et sa annad endast kõiges parima. Sellise suhtumisega kõik meie elus ja ümber areneb. Universum muutub avaramaks, me loome aina rohkem, õpime pidevalt midagi uut ning muutume üha paremaks. Ära unusta, et sina oled autoriteet omaenda elus!