

Access Bars - függőség és mentális egészség ~ Marilyn Bradford

2013. aug. 26.

Marilyn Bradford MSSW, Med., CFMW

Mint hogy birtokomban volt egy pszichoterápiás gyakorlatra képesítő diploma, egy rakás könyv, és elmélet, valamint a gyakorlatról Amerika leghíresebb mentális egészséggel foglalkozó intézményeivel álltam kapcsolatban, **biztos voltam benne, hogy megváltoztatom a világot!**

Nagyon komolyan vettem az egészet, továbbképzésekre jártam, lényegre törő beszélgetéseken vettem részt, valamint magam is évről évre terápiára és függőség-elvonó programokat látogattam.

Mi történt? Az biztos, hogy annyi minden nem változott meg, mint azt előtte gondoltam! Persze, megtanultam azt, hogy a függőség és mentális egészség tematikájával való foglalkozás – a gyerekkori élmények, az érzések, az átvitelek és kontra-átvitelek, valamint az aktuális helyzetek és kapcsolatok azonosítására, felbontására és elemzésére több órára van szükség. Hú! Már attól is kimerülök, ha rá gondolok!



A kliensek állapota javult? Igen, de nagyon, nagyon lassan. Visszatekintve úgy gondolom, hogy változásukban a legnagyobb szerepet nem az elméletek alkalmazása játszotta, hanem az, hogy képes voltam velük ítéletmentes térben együtt lenni. (Magamnak is annyi függőségi, mentális egészséggel kapcsolatos problémám volt – hogyan is ítélt meg bárkit is?)

Csak akkor fedeztem fel, hogy más lehetőség is létezik, amikor felfedeztem az Access Consciousness® -t, és rendszeresen futtattam a Bár®jaimat. Rögtön az **első alkalommal, amikor a Bár®jaimat futtattam, észrevettem, hogy boldogabb vagyok, és nem térek vissza a „rossz hangulat” vagy a depresszió szokásos területére, ahová azelőtt gyakran visszaestem. Milyen érdekes volt!** Annyi évet töltöttem azzal, hogy elemezzem, MIÉRT vagyok depresszív, hogy elképesztő volt a gondolat, hogy ezek az okok Bar®jaim futtatásával megváltozhatnak! Azt gondoltam, hogy ezek az egyszerű, kellemes testi folyamatok megváltoztathatják azt, amit több éves terápiák képtelenek voltak megváltoztatni? Nem kell mindent kitalálnom? Elengedhetem a „miért”-et? Beszéljünk az univerzumok megváltoztatásáról!

Ennek az elfogadása némi kihívást jelentett számomra. Részben izgatott, hogy valami olyasmit találok, ami ennyire egyszerű, és ilyen jól működik. Másrészt viszont a Bar®ok megismerése azt jelenthette, hogy elfogadjam, hogy az éveken át tartó képzések és elméletek, mindaz, amit azzal kapcsolatban bevettem, hogy az embereknek a mentális egészségi és függőségi problémáik kezeléséhez mire volt szükségük, az legjobb esetben is csak pótszer volt!

Végezetül három dolog győzött meg. Az első az volt, hogy **mihelyst elkezdtem használni a Bars®t klienseimmel, gyorsabban állt be javulás állapotukban.**

A második, hogy a kliensek **képesek voltak leszokni** az antidepresszív és félelem kezelésére használt **gyógyszereikről**, ha rendszeresen futtatták Bar®jaikat. A harmadik, hogy **saját magamnak sem volt több problémám depresszióval.**

Nem a depresszió volt az egyetlen mentális egészségi probléma, amit a Bars® gyökeresen megváltoztatott bennem.

Amikor felfedeztem az Accesst, évek óta az alkoholista 12 pontos programját alkalmaztam. Boldog voltam a 12 ponttal? Nem mondhatnám. Bár nem ittam, állandóan azt mondták, hogy a rendszeres napi programot kell követnem, amelyhez hozzátartozott annak a megfigyelése, mikor voltam önző, önközpontú, hazug, és mikor féltem (mert rosszat tettem), valamint fogadjak el olyan gondolatokat, hogy gyenge vagyok, és mindig alkoholistá maradok.

Mindezt nem nagyon szerettem, de megtagadtam saját tudásomat, és a 12 pontos programot az egyedüli lehetséges opciónak tekintettem. Így függőbeteg klienseimet is bátorítottam, hogy menjenek el ezekre a találkozásokra, minthogy nem tudtam, mi mást tegyenek.

Függőségi problémákkal küszködő klienseimmel érdekes dolog történt, amikor elkezdtem velük is a Bars®t. Például: egy kliens avval jött hozzám, hogy kezeljük az alkoholproblémáját. Hetente kétszer futtatta a Bars®okat három héten át. Amikor az ezt követő kezelésre jött, így szólt hozzám: „Nem akartam elmondani, de a második függőségem a maszturbáció volt. Kényszerből csináltam, naponta többször. Első Bars® kezelésem után megszűnt a kényszer. Mostanáig vártam azzal, hogy ezt elmondjam, mert biztos akartam lenni benne, hogy nem tér vissza!” (És – persze – röviddel ez után könnyedén leszokott az ivásról is.)

Sok más kliensnél jelentősen csökkent a hajlam-függő vagy kényszeredett viselkedésük miután többször futtatták a Bars®okat. Ezek és más változások, amelyek az Access Consciousness® módszerekből következtek, a lendület hozta,

hogy Gary Douglasszal, az Access alapítójával együttműködve megalkossuk az „Önmagad visszaszerzése„-t a „RR FOR YOU” kurzust.

Az Accessben tudjuk, hogy ha valaki igazán akarja alkalmazni az Access eszközeit, minden függőség vagy mentális egészségi „probléma” meg tud szűnni. A Bars®-ok adják ezeknek a változásoknak az alapját.

Sokszor kérdezik tőlem, miért olyan hatásos a Bars®. **A Bars® egyik legnagyobb ajándéka, hogy megtanítja az embereknek a befogadást.** Amikor futtatják a Bar®jaidat, a hátadon kell feküdnöd, és be kell fogadnod – semmi más dolgod nincs!

A mi valóságunkban nem szoktuk meg, hogy kapunk. Azt figyeltem meg: az elszigetelődés és a magány, amely abból adódik, hogy azt hisszük, mindent magunknak kell megtennünk, és senki vagy semmi nem ajándékoz nekünk bármit is, az egyik legfontosabb oka annak, amit mentális betegségnek neveznek. Ez olyan valami is, ami az embereket a függőség választása felé hajtja.

Az univerzum egyik legfantasztikusabb folyamata: megtanulni, hogy **megengedjem magamnak, hogy megajándékozzanak.** Számomra a lehetőségek oly mértékben megnyíltak, és oly mértékben megkönnyebbültem, hogy nem egyedül vagyok, hanem mindenkivel és mindennel kapcsolatban állok, hogy még mindig könnybe lábad tőle a szemem.

Ha elengeded mindazt a gondolatot, érzést és érzelmet, ami nem a tiéd

(és ez körülbelül 99.999999%) **ez a Bars® egy másik hihetetlen adománya.** Sokan éveken át terápiára járnak azért, hogy szomorúság, gyűlölet vagy egyéb felismerést kezeljenek, amiről azt tartották, hogy a sajátjuk!

Nos, ha valami először nem a tiéd volt, soha nem fogod tudni kitisztítani!!

A Bars® ezen nagy mértékben segít! Voltak klienseim, akik mások depresszióját, félelmét, sőt, függőségeit vették át. Az információ pontosítása és néhány Bars® kezelés segítségével a „problémák” teljességgel megszűntek.

Az Access Bars® hihetetlen ajándék volt számomra mind személyes, mind a munkám terén – és ezt egy nap alatt meg lehet tanulni!

Kérlek, futtasd a Bar®jaidat – azt hiszem, elcsodálkozol majd azon, mit tud csinálni ez az egyszerű módszer!

Fordította: Kaposi Luca (valaszthatsz.com)

Forrás: The Access Bars, Addiction And Mental Health, AUGUST 26, 2013

[ACCESS CONSCIOUSNESS](#)