

„Įmanoma gyventi be streso“

„Priklausomybės tėra ilgalaikio streso ir klaidingo stereotipinio elgesio pasekmė. Norint gauti gerą rezultatą, reikia pašalinti tikrąją priežastį“, – sako **Tomas Levulis**, padedantis žmonėms unikaliais metodais atsikratyti įvairių priklausomybių ir streso.



Kalbėjosi
LINA GRINKEVIČIENĖ
lina.grinkeviciene@ji24.lt

Dirbate pagal G. Šičko ir kitus natūralius metodus, veiksmingai padedančius atsikratyti žmonėms įvairių priklausomybių, streso, depresijos, persivalgymo be vaistų, kodavimo ir dietų. Skamba intriguojamai...

Ir pats stebėčiausi, jeigu nebūčiau tuo įsitikinęs ir patikrinęs per šešerius metus truncančią darbo praktiką. Būtent asmeninė patirtis, noras rasti ir pašalinti tikrąsias vidinio diskomforto priežastis, susikurti kokybiškesnį gyvenimą paskatino ieškoti veiksmingų būdų. Taip atradau ne tik mokytojus, metodus ir praktikas (jas išbandžiau ir ištobulinau), bet ir savo pašaukimą.

Jau dešimt metų nevartuju alkoholio, kuris man trukdė būti harmoningam ir laimingam. Dabar padedu žmonėms išsivaduoti iš įvairiausių priklausomybių, emociškai išsilaisvinti, tapti ramiesiems, sveikiems, laimingiems ir išmintingiems. Dauguma gyvena stručio principu: kai sunku, įkiša galvą į smėlį ir mano, kad problemų nėra. Bet jos apmašta tik laikinai.

Gydytojai sako, kad alkoholizmas ar II tipo diabetas nepagydomi, kad daugelis ligų yra neišvengiamos su amžiumi. Tai – absurdas, didžiausias melas.

Koks jūsų dalijamo laimingo ir laisvo gyvenimo raktas?

Girdime sakant, kad šalyje demokratija, esame laisvi, bet daugelį žmonių iš tiesų kausto jei ne baimė prarasti

darbą, įsiskolinimai bankams, tai priklausomybė nuo alkoholio, rūkymo, maisto ir pan. Ir tai – tik pasekmės patiriamo streso, kuris maždaug 95 proc. lemia visas ligas ir priklausomybes. Depresija irgi yra negatyvių minčių sankaupa, ilgalaikio, nuo vaikystės lydimos ir išgyvento streso pasekmė.

Jau per pirmąjį susitikimą nustatau žmogaus sutrikimų ar priklausomybių priežastis, paskui duodu konkrečias rekomendacijas, kaip jas šalinti. Jei žmogus naudoja mano duotą įrankių (taikau keletą metodikų), 99–100 proc. būna teigiamas rezultatas. Esmė ta, kad tai padeda pakeisti sąmonėje įrašytą klaidingą elgesio programą, todėl didžiausios problemos susitvarko maždaug per pusmetį. Ir viskas vyksta natūraliai, neskausmingai, o rezultatai pastebimi jau po pirmųjų asmeninių ar grupinių konsultacijų.

Gal prisimenate sudėtingiausią jūsų darbo praktikoje atvejį?

Tai buvo vyras, kuris turėjo visą komplektą problemų ir priklausomybių. Viskas prasidėjo nuo to, kad po jaunos dukters mirties ir stiprių išgyvenimų bei streso žmogus dar labiau įniko į stikliuką. Prarado norą gyventi, skausmą ir problemas mėgino paskandinti beveik kasdien vartodamas alkoholį. Paskui susirgo II tipo cukriniu diabetu, be to, svėrė 138 kg (jo ūgis – 176 cm). Per dieną suvartodavo po devynias tabletes (nuo diabeto, hipertenzijos ir kt.), turėjo invalidumo grupę. Jis netikėjo, kad gali padėti. Tiesiog iš pažįstamų išgirdo, kad tai veiksminga, ir apimtas gilios depresijos prisivertė pamėginti. Po metų vyras atėjo padėkoti, kad jau dvylika mėnesių nevartoja nė lašo alkoholio ne todėl, kad save kankindamas verstų susilaikyti, o todėl, kad tiesiog jo nenori. Iš-



nyko priežastis, dingo ir žalingas potraukis. Negana to, jis atsikratė 50 kg antsvorio, susinormalizavo cukraus kiekis kraujyje ir kraujospūdis, iš devynių tablečių vartojo tik vieną. Jo gydytoja negalėjo patikėti, kad, anot mūsų medicinos, neišgydomas II tipo cukrinis diabetas išnyko, ir liepė jam vis dar pavartoti vaistų nuo šios ligos. Klausinėjo, ką darė, kad pasiekė tokius rezultatus.

Sakote, tereikia žmogui pakeisti programą, ir problemos išnyksta. Kaip lydekai paliepus..?

Vienu žodžiu paaikškinti sunkoka, bet pamėginsiu trumpai. Įsivaizduokite muzikos centrą, jame yra kompaktinis diskas, tarkime, su W. A. Mozarto muzika. Norė-

dami jį pakeisti, juk neįsakydame aparatui: „Tegul dainuoja Stasys Povilaitis.“ Muzikos centras toliau transliuos tą garso įrašą, kuris įrašytas į kompaktinį diską. Jeigu norime klausytis kitokios muzikos, turime jį išimti ir pakeisti kitu. Taip ir žmogus, jei nori įveikti jį kamuojančią diskomfortą, jei trokšta pokyčių, pirmiausia turi pakeisti programą savo galvoje, tiksliau, sąmonėje. Tikrasis mūsų viršininkas yra būtent ji. Sąmonė mus valdo apie 95 proc., o sąmonė (protas) – apie 5 proc. Iš sąmonės ateina visos komandos, elgesio stereotipai. Todėl nenuostabu, kad žmogus, nors ir jaučiasi nelaimingas ir žino, kad kažką daro blogai, dažnai neįstengia nieko pakeisti. O tas virpliu-

kas, vadinamas sąžine, intucija, ir toliau neduoda ramybės keldamas vis didesnę vidinę įtampą. Ką darome apimti streso? Siekdami nusiraminti, dar labiau įnikame į įvairias priklausomybes (persivalgymą, alkoholį ir pan.).

Blogiausia, kad taip elgtis skatina visuomenėje dar gajūs elgesio stereotipai. Nors sakoma, kad alkoholis negerai, jis nedraudžiamas. Esame mokomi vartoti alkoholį protingai. Absurdas! Vaikams kartojama, kad alkoholis – suaugusiųjų gėrimas. Jie, žinoma, laukia, kada suaugęs ir galės paragauti uždraustojo vaisiaus. Vadinasi, nuo mažų dienų formuojamas klaidingas požiūris į alkoholį ar rūkymą, todėl nėra ko stebėtis, kad juos priimame kaip gerovę, padedančią numalšinti stresą, atsipalaiduoti, švęsti šventes ar leisti laisvalaikį. Kai paklausi žmonių, kodėl gėrė, atsakymai vienodi: „susinervinau“, „susipykau su žmona“, „darbe kilo problemų“, „išsėjau“, „atsipalaidavau“ ir t. t. Išsivaduoti iš

Ir gydytojų negalime kaltinti, nes jie nebuvo mokomi šalinti ligos priežasties. Jiems 6 ir daugiau metų buvo kalami į galvą tik ligų simptomai ir kaip juos panaikinti. Priežastys glūdi kur kas giliau.

Ne paslaptis, kad pasaulį valdo grupelė išrinktųjų, turtingiausių ir įtakingiausių pasaulio žmonių klanai, kuriems priklauso didžiosios farmacijos, naftos kompanijos, bankai ir kt. Jau seniai visiems žinoma, kad dar praėjusio amžiaus pradžioje pasaulio įtakingiausieji sąmoningai iš medicinos universitetų mokymo programų pašalino informaciją apie tikrąsias ligų atsiradimo priežastis. Tuomet buvo sukurta galinga farmacijos pramonė, ji pradėjo gaminti vaistus ligų simptomams slopinti. Puikus pelnas.

Pasaulio valdytojai turi ir kitų kėslų, ne tik susižerti didelius pinigus. Vienas jų – taip sąmoningai sumažinti populiaciją, nes planetoje yra gyventojų perteklius, o išteklių mažėja. Dėl to ir dirbtinai kurstomi karai. Pasaulį valdantys magnatai rėmė ir Hitlerį. Alkoho-

„Kai vyras namuose jaučiasi blogai, jis dažniausiai renkasi tokias išeitis: gerti alkoholį, daug dirbti, kitos moters glėbį ir pan. Tad nuo jūsų, mielos moterys, labai daug kas priklauso...“

tokių klaidingo elgesio stereotipų žmogui padeda mano duotas įrankis. Žmogus lengvai pakeičia tą programą nauja: gyvenimo be priklausomybių, ligų, be baimių, kupiną pasitikėjimo ir džiaugsmo, meilės sau ir aplinkiniams.

Koks jūsų požiūris į tradicinę mediciną ir gydytojus?

Savaime suprantama, kad sąmonėje įrašytų klaidingų elgesio programų niekada nepavyks sunaikinti vaistais, hipnoze, kodavimu, badymu adatomis, gąsdinimais, drastiškomis dietomis, maisto papildais (cheminiais priedais), operacijomis ar kitomis priemonėmis. Daugelis žmonių sakosi žiną, kad rūkymas, alkoholio vartojimas, persivalgymas (klaidinga mityba) yra žalingi. Ir ne kartą šių priklausomybių mėgino atsikratyti įvairiais būdais, bet ilgalaikio efektyvaus rezultato nepatyrė. Taip yra todėl, kad nepašalinama priežastis.

lis, tabakas, narkotikai – tai irgi seniai naudojami žmonių bukinimo ir naikinimo įrankiai.

Tai panašu į vieną sąmokslą teoriją...

Šis mechanizmas gudriai veikia, nes tam pasitarnauja žiniasklaidos priemonės, kurios tvirtina, kaip sveika gerti maisto papildus, kad štai išrastas naujos kartos vaistas padės įveikti vieną ar kitą ligą. Aš pats neturiu televizoriaus ir jo nežinau, nes per jį brukamas visoks šlamštas. Bet kiek yra žmonių, kurie namuose turi net po tris! Ir net nesuvokia, kad tai – smegenų plovyklė. Mums taip gudriai brukami elgesio stere-



„Mano metodas padeda žmonėms išsivaduoti iš įvairiausių priklausomybių, tapti ramiesiems, sveikiems ir laimingiems.“

otipai, kad net neįsivaizduojame, jog gali būti kitaip. Patys žmonės reikia nereikia saujomis vartoti įvairius vaistus. Juk gydytojai sako, kad didelis kraujospūdis nepagydomas ir jį galime sureguliuoti tik vaistais, tuomet išrašo tablečių. Kai nuo įvairių vartojamų vaistų sutrinka kepenų ir kitų organų veikla, išrašoma papildoma dozė piliulių. Argi ne taip? Ir medikai nekalti, kad jų neišmokė ieškoti ir šalinti tikrųjų ligų priežasčių. Nes pasaulio farmacijos kompanijoms reikia ne sveikų, o sergančių žmonių.

Tai – didžiulis *biznis*. Pažiūrėkite, vaistinių pridrygę ant kiekvieno kampo, medicina tobulėja, vaistų daugėja, o sergančiųjų skaičius tik auga. O žmonės

Konsultuojate ir priklausomybių turinčių žmonių artimuosius, bet, juk sakoma, jei pats žmogus nenori keistis, niekas nepadės...

Netiesa, tai – dar vienas klaidingas elgesio stereotipas. Patys artimiausi žmonės yra labai susiję energiškai. Jei ima keistis, tarkime, girtuokliaujančio vyro žmona, netrukus pokyčiai prasideda ir stikliuką mėgstančio partnerio gyvenime. Ir tai jokia magija. Moterų psichinė energija iš prigimties yra stipresnė, todėl jos gali smarkiai veikti savo sutuoktinį. Materiai, kurios vyras geria, pirmiausia pasiūla pačiai liautis vartoti alkoholį. Daugelis pasakys, kad „nieko čia blogo, jei savaitgalį pasimėgausiu taure vyno“. Visgi ši sąlyga būtina, nes neturime teisės pykti ant kito, jei taip pat elgiames patys. Antra sąlyga – atleisti vyrui širdyje ir priimti jį tokį, koks jis yra. Paklauskite kodėl? Todėl, kad vyras jaučia iš moters sklindančią agresiją, pyktį, negatyvią emociją. O tai jam kelia stresą ir dar labiau skatina ieškoti nusiramino geriant, rūkant ar naršant internete.

Moterys dažniausiai nusiramino ieško valgydamos. Tai – irgi viena priklausomybės formų. Kai neįsivaizduojame pykčio, nelieka iš vidaus sklindančios neapykantos, agresijos, nuoskaudų, ir antroji pusė tą intuityviai pajunta. Vyras tampa ramesnis, išnyksta stresas, kurį dažniausiai paaštrina pačios moterys, net dėl smulkmenų tarkuodamos savo išrinktuosius ir nepagalvoja, kad įjaua šaką, ant kurios sėdi.



ir toliau *glušina* save vaistais, alkoholiu, rūkalais, persivalgymu, nesveiku maistu ir pan. Bet dauguma jaučia vidinį diskomfortą, todėl tiek daug nelaimingų žmonių.