

# **Integrált pszichoszomatikus imprint technika**

## **Bemutató anyag**

*Dr. Joós Károly*

Az integrált pszichoszomatikus imprint (iPsz) technika meditációs, imaginációs, pszichológiai, ill. hipnoterápiás technikák, valamint racionalizált energia pszichológiai terápiák integrációja útján született meg. Célja önmagában vagy kiegészítő kezelésként a pszichoszomatikus összetevővel bíró megbetegedések gyógyulásának elősegítése, olyan esetekben is, ahol a hagyományos nyugati orvoslás nem ér el kielégítő eredményeket. E módszer nem gyógy mód, hanem az önismeretet és a testi és lelki egyensúlyt elősegítő, stressz oldó, és ennek következtében a szervezet öngyógyító kapacitásainak felszabadulását elősegítő technika.

Az iPsz módszer gyakorlása rendszeres relaxációt és meditációt is magába foglal, így jelentős mértékben oldja a mindennapos stressz terhelést, valamint segíti a vegetatív idegrendszer és a hormonrendszer egészséges egyensúlyának helyreállítását. Emellett célt határoz meg a pszichoszomatikus folyamatok számára, és erőforrást is biztosít, hogy egyre közelebb jussunk vele a kívánt eredményhez. Lehetőséget ad továbbá arra is, hogy saját mély, tudattalanban raktározott hiányainkat, sérüléseinket kezelésbe vegyük, gyengítve, megelőzve azok esetleges betegségkeltő hatását.

### **Az iPsz technika háttere**

Régóta ismert tény, hogy az elménk erejével képesek vagyunk befolyásolni testünk tudattalan működését. Minden vallás tartalmazza a gyógyulásért való imádkozást, de úgy tűnik, önmagában a befelé irányított figyelem is alkalmas erre. Számos klasszikus keleti gyógyászati rendszer alkalmaz mentális technikákat betegségek kezelésére, Indiában a jóga, Kínában a qigong terápia szolgált egyebek mellett erre a célra is.

A nyugati pszichológia is felismerte annak lehetőségét, hogy a lélek felől kezeljük a test kóros állapotait, és ebben mérföldkőnek számít a hipnoterápia kidolgozása. Módosult tudatállapotban ugyanis kapcsolatot teremthetünk azon agyi központjainkkal, amelyek a test tudattalan szabályozását végzik, és így jelentős hatást gyakorolhatunk az idegrendszerünkre, a hormonrendszerünkre és az immunrendszerünkre.

A huszadik század vége óta egyre többen tettek próbát a keleti és a nyugati pszichoszomatikus gyógyító technikák integrációjára, évről évre kifinomultabb módszerekkel találkozhatunk. Az egyik jelentős áttörést az imaginációs technikák kifejlesztése hozta, egy másikat pedig az energia pszichológiai módszerek megalkotása. Utóbbiak az NLP (neurolingvisztikus programozás) vagy más nyugati technikák integrációját jelentik a keleti energetikai rendszerekkel (pl. a hagyományos kínai orvoslás energiacsatornáit és pontjait). A gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy ezek a módszerek jóval gyorsabb eredményhez vezetnek, mint önmagukban a nyugati módszerek, és megbízhatóbban kezelik a betegségek lelki gyökereit, mint a keleti terápiák.

Az elmúlt évtized során áttekintettem a pszichoszomatika útján dolgozó gyógyító módszerek jelentős hányadát, a legtöbbet a gyakorlatban is kipróbáltam. Célom egy olyan kifinomult integráció megalkotása, amely tartalmazza az egyes módszerek előnyeit, lehetőség szerint elhagyva hátrányaikat. Úgy gondolom, hogy az iPsi technika hatékony szintézise a fentieknek, olyan formában, amelyben laikus emberek is megtanulhatják, és gyakorolhatják önállóan.

### **Az iPsi technika működése**

Ahhoz, hogy működjön a módszer, nem szükséges hinni benne, csak csinálni. Sokat segít emellett, ha megértjük, hogyan működik ez a módszer, mi módon képes szabályozni tudattalan élettani folyamatainkat.

#### ***Egyedi anyagcsere és személyiségmintázat***

Élettani egyensúlyi állapotaink a magzati élet és kora csecsemőkor idején, illetve később, bizonyos kritikus életszakaszok során kerülnek beállításra, ezeket később már nehéz módosítani. A beállítások teljesen egyéniek, és a méhen belüli, ill. az első hónapokban jelen lévő környezettől, valamint a kapcsolatok minőségétől, melegségétől és biztonságától függenek. Ezen beállítások határozzák meg a genetikán túl (ún. epigenetikai hatásokon keresztül), hogy milyen betegségekre leszünk hajlamosak, és azt is, milyen lesz személyiségünk alapja. Ennek megfelelően eltérő személyiség más élettani egyensúlyokkal jár, és így az önismereti – személyiség-fejlesztő munka jelentős változásokat eredményezhet az egészségi állapotban.

#### ***Integrált stressz elmélet***

Az emberi szervezet egyensúlyi állapota és egészsége attól függ, hogy a külső behatások (stresszorok) ereje meghaladja-e azt a mértéket, amelyet a belső környezet kompenzálni tud. Két összetevője van tehát a megbetegedésnek:

1 – Túlzottan erős külső stressz, melynek számtalan formája lehet, pl. kórokozók, sérülések, mérgező anyagok (dohány, alkohol, drog, túl sok cukor vagy egyszerű szénhidrát, túlzásba vitt gyógyszerszedés, stb.), helytelen testhelyzet vagy testedzés,

túlzott szellemi vagy fizikai megterhelés, kapcsolati feszültségek otthon vagy a munkahelyen, zajterhelés, elektroszmog, hogy csak a leggyakoribbakat említsem.

2 – Meggyengült belső környezet, melynek szintén számos oka lehet: hiányos táplálkozás, kevés alvás és pihenés, nem elegendő, vagy nem megfelelő testmozgás, az önismeret hiányából, feldolgozatlan sérülésekből adódó inadekvát megoldási stratégiák, destruktív hitek, hitrendszerek, önszeretet hiány, egyebek mellett.

Nagyon leegyszerűsítve tehát az egészség és betegség kérdése a stresszről és azzal való megbirkózó képességünktől függ. Amennyiben az előbbi arányaiban túlzottan erős vagy hosszadalmas, a szervezetünk már csak úgy képes többé-kevésbé ellensúlyozni hatásait, hogy tartós készülségi állapotot tart fenn, ennek megfelelő idegrendszeri, hormonrendszeri és immunrendszeri eltérésekkel. Így azonban háttérbe kerülnek mindazon funkciók, amelyek testünk pihenését, építését és regenerációját szolgálják, és ezek híján előbb-utóbb betegség alakul ki.

A kórállapotok lehetnek kevésbé súlyosak, amelyek meggyógyíthatók kisebb életmódbeli változtatásokkal (pl. relaxáció, mozgás, helyes táplálkozás), de lehetnek egészen komolyak is, amikor már a konzervatív orvoslás nem tartja reálisnak a teljes gyógyulást (pl. autoimmun betegségek, daganatok, szív-érrendszeri megbetegedések). Gyakran a genetikai örökséget jelölik meg ilyenkor okozóként, pedig nagyon kevés olyan betegség létezik, ahol az öröklődés egyértelmű okozója lenne az állapotnak. Génjeink 75-85 %-a ugyanis külső vagy belső környezeti hatások szerint aktivizálódik, sőt, vannak olyan gének, amelyek egy ingert követően három másodperccel már maximális mértékben kerülnek kibontásra sejtjeinkben. Sokkal inkább a génkifejeződést befolyásoló, epigenetikai hatások döntenek el, milyen betegség alakul ki a szervezetben – és ezek bizony a külső és belső környezetünktől függenek.

A külső és belső hatások befolyásolására számos gyógmód létezik, amelyek közül az integrált orvosi szemlélet szerint lehet kiválasztani, hogy adott ember adott kórállapotánál mely irányba érdemes haladni. Bármilyen betegségről van azonban szó, a belső környezetnek mindig alapvető része a psziché, ennek erejét felhasználva minden esetben jobb eredményt várhatunk a kezelésektől.

### ***A hit csodái és annak kutatása***

Számos tudományos kutatás mutatta már ki az elme hatalmas erejét a test fölött. Ezek közé tartozik, amikor mérges szömörceére extrém erősen allergiás gyermekeket vizsgáltak Japánban 1962-ben. A gyerekek egyik karját szömörccével dörzsölték be, de azt mondták nekik, hogy ez egy ártalmatlan növény. Kontrollként a másik karjukat egy valóban ártalmatlan levéllel dörzsölték be, amire viszont azt mondták, hogy ez szömörce. Minden gyermeknek kiütése lett az ártalmatlan levéllel bedörzsölt karján, azonban a másik karukon, ahol valóban az allergénnel kezelték őket, 13 közül 11 gyermeknek semmilyen panasza vagy bőrelváltozása nem lett. A gyerekeket egyedül

tudatuk tette allergiássá egy ártalmatlan növényre, és többségüknél pusztán tudatuk ereje szüntette meg egy időre érzékenységüket.

Hasonló eredményre jutottak kutatók, amikor 40 asztmás betegeknél olyan inhalátort adtak, amelyre azt mondták nekik, hogy allergént tartalmaz, de valójában csak vizet porlasztott. 48 százalékuk fulladt be a készítménytől, 30 százalékuknak valódi asztmás rohama alakult ki. Ezt követően egy másik inhalátort kaptak, ami szintén vizet tartalmazott, de most azzal, hogy a tüneteiket csökkentő gyógyszer van benne. Az alkalmazást követően kivétel nélkül minden páciens panaszai megszűntek.

Később továbbléptek a kutatásokkal, erre példa az a kísérlet, amelyet a University of Californián végeztek az 1970-es években. Amikor olyan placebo-t (hatóanyagot nem tartalmazó gyógyszert) adtak 40, bölcsességfog eltávolításon részt vett páciensnek, amire azt mondták, hogy fájdalomcsillapító, többségüknek – nem meglepő módon – valóban csökkent a fájdalma. Ezt követően olyan gyógyszert (naloxon) kaptak, ami kémiaiilag blokkolja az agyban a morfin és az endorfinok (szervezetünk által termelt morfin analógok) receptorait. Miután bevették a gyógyszert, a fájdalom visszatért. Ez azt mutatja, hogy a fájdalomcsillapító bevitelének tudata olyan hatásokat váltott ki, melyek következtében a testük endorfinok kiválasztásába kezdett. Tehát, ez nem csupán az agy játéka volt, hanem élettani és biokémiai folyamatok álltak a fájdalom útjába.

Egyes területeken hatalmas eredményeket értek el a placebo kutatások, ilyen a depresszió kezelése. Egy 2008-as, 35 komoly tanulmányt összegző metaanalízis eredménye szerint (ez több, mint 5000 páciens adatát jelenti) a placebo-k gyakorlatilag ugyanolyan hatékonyan csökkentik a depresszió tüneteit, mint az általánosan elterjedt antidepresszáns gyógyszerek. Kizárólag a súlyos depresszió kezelésében bizonyult valamivel hatékonyabbnak a gyógyszer. Mivel a mellékhatások veszélyei előbbieknél lényegesen alacsonyabbak, a költségek pedig jóval kedvezőbbek, így enyhe és közepesen súlyos depresszió esetében ezek kerültek ki egyértelmű győztesként a versenyből.

A neurobiológiai kutatások többféle mechanizmust tártak föl a placebo működése tekintetében. Az egyik út a következő: amikor szedünk egy gyógyszert, a szervezetünk hozzászokik ahhoz a válaszhoz, amelyet kivált a kémiai anyag. Ha ezt követően lecseréljük placebo-ra a gyógyszert, a kondicionálódásnak megfelelően a testünk már maga képes létrehozni ugyanazokat a változásokat, amelyeket eddig a kémiai anyag hozott létre. Ez sokszor azzal jár, hogy a gyógyszerhez hasonló anyagot állítunk elő jelentős mennyiségben.

Más esetekben azonban nem szükséges előzetes kondicionálás, képes a szervezetünk önmagától előidézni azokat a változásokat, amelyek az állapot javulásához vagy a

gyógyuláshoz szükségesek. Érdekes, hogy nagyon sokszor még akkor is működik a placebo gyógyszer, ha a páciens előre tájékoztatják, hogy nincs hatóanyag a készítményben, és csupán a pszichoszomatikus hatások felelősek a várható eredményekért.

A placeboakra adott élettani válasz annyira sokrétű, hogy a legtöbb orvosi beavatkozásnál nem lehet felbecsülni a jelentőségét. A kutatók szerint annak aránya, hogy hányan gyógyulnak meg bármilyen orvosi beavatkozás során pusztán a placebohatás által valahol 10 és 100 százalék között van. Ez határozottan ellentmond annak a téves nézetnek, amely szerint a placebo alkalmazása csak ideiglenes gyógyulást tud eredményezni. Namármost, ha a pozitív hatás ennyire jelentős, nem szabad megfélemlíteni ennek ellenkezőjéről, a placebo jelenségről sem. Amennyiben úgy adunk át egy gyógyszert pácienseinknek, hogy az jó eséllyel mellékhatásokat okoz majd, jórészt mi magunk leszünk a negatív hatások okozói. Felmérhetetlen károkat okozhatnak így az orvosok kijelentései a betegségek progressziójáról vagy a várható élettartamról is, ezek mind hozzáadódnak a páciens saját aggodalmaihoz és más negatív gondolataihoz. Ezen a területen fontos adat, hogy kutatók úgy találták, gondolataink hetven százaléka negatív vagy feleslegesen terhelő. Ezek mind jelentősen hozzájárulhatnak a pszichoszomatikus rendszer egyensúlyvesztéséhez és a betegségek kialakulásához. Ezek a tények ismét erősen aláhúzzák a relaxáció és különösen a meditáció gyakorlatának, valamint a jelenben lévő tudatosság kifejlesztésének jelentőségét.

A kérdés most már csak az, hogy mire van szükség ahhoz, hogy a placebo, azaz a hit általi gyógyulás hatását igába hajthassuk, és tudatosan felhasználhassuk a gyógyító munka során. Ugyanis nem csak a valóságos események (pl. tabletták bevétele) képesek ily módon hatással lenni szervezetünkre, hanem a képzeletben átélt élmények is. Ennek kutatásai legalább annyira érdekesek, mint a korábbiak. Egy 1997-es kutatásban a Chester College szakemberei azt vizsgálták, hogy milyen hatása van a gondolatban elvégzett edzésnek. Az alanyok egy része intenzíven tréningezett, a másik része kényelmes pozícióban pihenve, pusztán a képzeletében végezte el a gyakorlatokat. A kutatás végén a mérések 30 százalékos izomerő növekedést igazoltak a edzést végzőknél, és 16 százalékos növekedést azoknál, akik csak a gondolataikban gyakoroltak. A célzott gondolatoknak tehát igen nagy hatása van a testre.

Egy 1981-es kutatásban idős emberek vettek részt egy öt napos elvonuláson, melynek során úgy kellett viselkedniük, mintha legalább 22 évvel fiatalabbak lennének. Olyan környezetet teremtettek számukra, ami a múltat idézte, és bőséggel ellátták őket korhű zenével, hírekkel és műsorokkal. Ezt követően megismételték a kísérletet egy kontrollcsoporttal, akiknek a koruknak megfelelően viselkedtek. A vizsgálat végén nem csupán szellemileg frissültek fel az első csoport alanyai a második csoport résztvevőiehez képest, de fizikailag is erősebbek lettek. Egészségi panaszaik

csökkentek, ízületeik hajlékonyabbak lettek, javult a hallásuk és a látásuk, erősebb lett a marok szorítóerejük. Javult a memóriájuk is, és lényegesen jobb eredményt értek el egy kognitív funkciókat mérő teszten, mint a kontroll csoport tagjai.

Ahogy egyre több tapasztalat és bizonyíték gyűlt össze az elme és a test együttműködéséről, a gyógyítás területén szerzett ismereteket összegezték. Így jöttek létre az imaginációs technikákat alkalmazó gyógyító módszerek. Ezen irányzat egyik úttörője O. C. Simonton volt, aki munkacsoportjával rosszindulatú daganatos páciensek kezelése során alkalmazta a képzelet erejére építő terápiáját.

### ***Személyes betegségmintázat***

Ahhoz, hogy megértsük a pszichoszomatikus gyógy módok működését, kanyarodjunk vissza az elméleti rész elejére, ahol szervezetünk egyéni beállításait említettem. Ahogy minden ember személyisége egyedi, ugyanígy teljesen egyéniek mindenkinek a gondolatai és érzései. Érzéseink és érzelmi állapotaink pedig mindig együtt járnak élettani változásokkal, amelyek az adott pillanatnak megfelelő mintába rendezik egyedi genetikai állományunk szerint felépült testünket. Ez az egyediség nem csak egészséges állapotban, hanem természetesen az egyensúly elvesztése során is fennmarad. Ebből az következik, hogy minden embernél teljesen egyedi módon alakulnak ki a betegségek, az ő genetikai, személyiségbéli és anyagcsere állapotaiknak és az őket érő környezeti befolyásoknak megfelelően.

A beteg állapot, az egészséges egyensúlyhoz hasonlóan egyedi mintát alkot, amelyben a tudati elemek, az érzelmek és a test szorosan együttműködnek. Az érzelmek változásai az idegrendszer mintázatain túl, a neuropeptidek útján (idegrendszer által termelt fehérjék) azonnali hatással vannak a hormonrendszerre és az immunrendszerre. Szervezetünk szabályozó rendszerei pedig szorosan együttműködnek, az egyik változása rögtön megváltoztatja a többi működését is. Így betegség esetén is teljesen egyedi, és az egész szervezetre jellemző mintázatot láthatunk, ahol szorosan kapcsolódik a psziché a test szerveinek működéséhez.

Ebből nem csupán az következik, hogy minden ember minden betegségénél egyedi megközelítés szükséges az optimális terápiás út meghatározásához, hanem az is, hogy a személyiség átformálásával óriási hatást gyakorolhatunk a testre és a betegség lefolyására. Ennek elsődleges módszerei a pszichoterápia és pszichodráma, de egyes területeken jó eredményeket lehet elérni az imagináción alapuló egyéni utakon is.

### ***Imprint***

Ezek egyik alapvető módszere, ha mentális gyakorlás során új személyiségállapotot alkotunk, amelyben panaszmentesen, egészségesen vagyunk jelen. Minél részletesebben, alaposabban építjük föl belső képünket jövőbeli, gyógyult énünkről, annál több információt adunk szervezetünk számára a cél eléréséhez. Annak módja pedig, hogy a lehető legtöbb erőforrást szabadítsuk fel a gyógyulás érdekében, az

érzelmek intenzív bevonása a gyakorlás során. Ahogyan az emlékek bevésődésénél, a jövőkép elmélyítésénél is fontos szerepe van az erős érzelmeknek, ezért a gyakorlás során is használni kell azokat. Az érzelmek nyitják meg a kaput a tudattalan felé, és árasztják el a testet neuropeptidekkel, hogy intenzív élettani hatások tudjanak megindulni. A tapasztalatok és kutatások alapján leginkább az öröm, a lelkesedés, a szeretet és a hála érzései alkalmasak erre a feladatra. Az iPsi technika előbbieken alapuló imaginációs eleme az Imprint modul jövőkép formáló része.

### ***Regresszió***

Másik fontos módszer az érzelmi elakadást okozó emlékek felkutatása és kezelése. Egy traumás emlék ugyanis – függetlenül attól, hogy friss vagy régi, tudatos vagy tudattalan, egyszeri nagyobb vagy sokszor ismétlődő kisebb – rosszul működő megoldási stratégiák és alapvető hitek kialakulásához vezethet. Ezek ugyan segíthettek a múltban túlélni, meghaladni egy nehéz élethelyzetet, de ha ezek mélyen a részünkké váltak, a veszély megszűnése és a biztonságos környezet felépítése után már akadályai lehetnek a kiegyensúlyozott életnek és lelki egyensúlynak. Legrosszabb esetben – belső stresszorként – betegségek kialakulásához is hozzájárulhatnak észrevétlenül, amikor látszólag ok nélkül jelentkezik egy panasz vagy kórállapot. Ebben az esetben nagyon fontos a tudattalan működészavar feltérképezése és átírása, melyre a regressziós technikák használhatók. Ezek során felelevenítjük az adott panaszhoz vagy egyéb problémához kapcsolódó érzelmi gyökeret, és semlegesítjük azt mentális (pl. pszichoterápia, hipnoterápia során) vagy pszichoszomatikus módszerekkel (pl. energia pszichológiai vagy iPsi technika alkalmazásával).

Az érzelmi harmonizáció, amelyet az iPsi technikában használunk, a hagyományos keleti gyógy módokból ered. Azt a kapcsolatot használja ki, amely a különböző testtájaink állapota (feszessége, aktivitása) és a belső környezet (idegrendszer, hormonrendszer, immunrendszer, psziché) között áll fenn. Alkalmazása jelentősen egyszerűsíti az amúgy komoly szakértelmet igénylő regressziós technika kivitelezését. Működése felfogható egyszerű reflexterápiaként is, amelyben nem teszünk mást, mint egy traumás, feszültséget okozó emlékhez egy – bizonyos pontok és testtájak érintésével előidézett – relaxációs választ kapcsolunk, és így átírjuk annak belső jelentéstartalmát. Innentől az emlék (tudatos vagy tudattalan) aktivizálódása már nem egy stresszorként akadályozza testi és lelki egészségünket, hanem egy érzelmileg semleges, vagy akár pozitív képpé változik. Az iPsi technika emlékkereső és feldolgozó része a Regressziós modul.

### ***Meditáció***

A fenti módszerek közül az egyik a jövőre irányul, és célt tűz ki, a másik a múltat tárja föl, és könnyíti annak terheit. Nagyon fontos azonban egy harmadik módszer is, ami a jelennel, a jelen pillanattal foglalkozik. Ez a módszer a meditáció. Jelentősége abban áll, hogy megszabadítja tudatunkat a felesleges gondolatok folyamatos

cikázásától, megnyugtatja pörgő elménket, elcsitítja a jövő miatti aggodalmaskodást és a múlton való töprengést. Felszabadítja szellemünket a jelen pillanat, az "itt és most" teljes megélésére, amely nagyban csökkenti a bennünket érő stresszt, és amelyet kitartó gyakorlás mellett egyre jobban át tudunk ültetni hétköznapi tevékenységeinkre is. Idővel képessé válunk jelenben lenni az utcán való sétálás, munkavégzés, mosogatás, takarítás vagy akár krumplipucolás közben is. Ahogy egyre jobban átszövi életünket a nyugalom, egyre kiegyensúlyozottabbak leszünk érzelmileg és fizikailag egyaránt.

Amennyiben a meditációt a jövőkép megalkotása előtt végezzük, számos előnyét élvezhetjük. Egyrészt elménk sokkal fókuszáltabb és zavartalanabb munkát képes végezni az imagináció során, kevésbé zavarnak majd hétköznapi kavargó gondolataink. Másrésztől ki tud alakulni az igazán hatékony imaginációhoz szükséges théta tudatállapot, amely sokkal intenzívebb képi megjelenítést és érzelmi átélést eredményez, valamint békés, nyugodt jellege kapcsolódni tud a megjelenített jövőbeli állapothoz. Az iPszi technika meditációs eleme az Imprint modul légzést és ürességet szemlélő része.

Az imént tárgyalt három módszer integrált alkalmazásával egyrészt jelentős belső stressztől szabadítjuk meg szervezetünket, másrészt célzott jövőképet adunk számára, és erőforrásokat szabadítunk fel annak eléréséhez. Így válik az iPszi technika kiemelkedően hatékony gyógyulást támogató módszerré.



## *Figyelmeztetés*

Bármilyen egészségügyi probléma esetén elengedhetetlen a szakorvosi kivizsgálás, nagyon sok esetben az orvos által előírt terápia is. Ennek módosítása vagy kiváltása komplementer módszerekkel kizárólag a kezelőorvossal egyeztetve, ill. orvosi felügyelet mellett javasolt. Szükséges továbbá a kezelőorvos tájékoztatása a kiegészítő terápiák alkalmazásáról. Senkinek nem tanácsoljuk, hogy saját magát diagnosztizálva kezdjen önkezelésbe, mert számos komoly betegségnek lehetnek kezdetben enyhe tünetei, és a vizsgálatok késlekedése súlyos következményekkel járhat. A kiegészítő kezelések (és így az iPszi technika is) akkor működnek a legbiztonságosabban, ha pontos orvosi diagnózis is a rendelkezésünkre áll.

Fokozott óvatosság javasolt pszichiátriai betegségek esetében, ilyenkor kizárólag a kezelőorvos jóváhagyása mellett végezhető az iPszi technika. Egyes pszichés kórképek a technika alkalmazásának abszolút ellenjavallatai (pl. pszichotikus zavarok, súlyos személyiségzavarok), ezek diagnosztizálása pszichiáter feladata. Ha pszichés betegség nem áll fenn, de a gyakorlás során vagy azt követően igen erős, ijesztő, lelkiileg súlyosan megterhelő élmények vagy érzelmi állapotok jelentkeznek, a gyakorlást meg kell szakítani, és szakember segítségét kell kérni. Sem a Szerző, sem az oktatók nem vállalnak felelősséget a diagnosztikai hiányosságokból, és a helytelen gyakorlásból fakadó következményekért.

Komolyabb megbetegedések esetén javasolom pszichológus vagy pszichiáter által vezetett önismereti-személyiségfejlesztő munka megkezdését, mert az igazán alapos, teljes személyiséget átívelő változások elmélyítéséhez a tudattalan tartalmakkal való munkán túl a racionális értelmezésre és rendszerbe foglalásra is szükség van. Erre lehetőséget kínálnak akár az egyéni pszichoterápiás, hipnoterápiás utak, akár a csoportos pszichodráma foglalkozások.

Az iPszi technika a Szerző szellemi tulajdona, nyilvános oktatása és a képzési anyag elemeinek bármilyen terjesztése kizárólag az ő írásos engedélyével lehetséges.