

Značajan dio moje edukacije iz područja aromaterapije uključivao je i granu medicine koja dovodi u vezu zbivanje u fizičkom tijelu s emocijama, vjerovanjima, pozitivnim i negativnim mislima/afirmacijama, te odlukama, postupcima, odnosu pojedinca prema bližnjima, okolišu, Bogu, kao i prema samom sebi. Ta grana medicine naziva se PSIHOSOMATSKA MEDICINA.

Iako je prema nekim studijama više od 60 posto svih bolesti i poremećaja koje poznajemo zapravo psihosomatske prirode, odnosno mogu nastati kao posljedica prolongiranog stresa, osobno smatram da je taj postotak daleko veći. Liječnici se slažu da emocionalne smetnje utječu na razne organe tako da im mijenjaju funkciju dok klasični psihoanalitičari smatraju da svaki oboljeli organ ima određenu simboliku, tj. drugu poruku.

Tako psihosomatskim bolestima nazivamo bolesti psihogenog podrijetla čiji se simptomi očituju na organima i mijenjaju njihovu ulogu, stvarajući najprije reverzibilne a zatim i ireverzibilne promjene. Dokazano je da određena emocionalna stanja mogu uzrokovati promjene funkcije organa, a tjelesne promjene koje nastaju zbog tih disfunkcija samo su popratni simptomi emocija.

Psihički se događaji upleću u tjelesna zbivanja i mogu prouzrokovati bolesna tjelesna stanja, te emocije traže izlaz zaobilaznim i kompliciranim putem do organa.

Službena medicina u psihosomatske bolesti ne ubraja svaku već ograničen broj bolesti. To su: aritmije, arterijska hipertenzija, bronhijalna astma, glavobolje, kronični reumatoidni artritis, neurodermatitis/ekcemi, hipertireoza, urtikarija, želučani ulkus, pretilost, migrena i sl. Ovakve psihosomatske bolesti nastaje zbog dugotrajnog izlaganja djelovanju emocionalnog stresa, koji se javlja unutar obitelji, u profesiji, tijekom starosti kao i u razdobljima životne nesigurnosti, ali i kao posljedica kronične anksioznosti.

Najčešće se ove nabrojane psihosomatske bolesti javljaju kod mlađih nezaposlenih osoba i onih koji se nisu bili u stanju prilagoditi novim situacijama i okolnostima.

Za osobe s psihosomatskim bolestima kaže se da imaju teškoće u izražavanju svojih emocija, da rijetko maštaju i da imaju naročit način kako uspostavljaju odnose s drugim ljudima, a proučavanjem ličnosti osoba oboljelih od psihosomatskih bolesti ustvrdilo se da postoje dva tipa:

1. Tip s agresivnim obranama, odnosno karakterističnim bolestima poput migrene, hipertenzije, srčanih smetnji, dijabetesa i reumatskih upala zglobova…

2. Tip s pasivnim obranama, odnosno karakterističnim bolestima poput čira na želucu ili dvanaesniku, kroničnog zatvora, ulceroznog kolitisa, bronhijalne astme, dugotrajnog umora… Oštećenje tih tkiva i organa nastaje zbog dugotrajnog nadražaja određenog dijela živčanog

sustava, koji nije pod utjecajem naše volje (autonomni živčani sustav).

Važno je znati da kratkotrajne emocionalne reakcije, ma kako neugodne i intenzivne, rijetko dovode do psihosomatskih poremećaja. Samo dugotrajne i neadekvatne emocionalne reakcije opterećuju psihu i tijelo, čineći organizam manje otpornim.

Često nazivana “prvom damom psihosomatike”, Helen Flandres Danbar, dokazala je da specifičan psihološki sklop predodređuje neke psihosomatske bolesti. Ona je us vojim studijama opisala koronarnu, ulkusnu, dijabetičarsku i traumatofilnu ličnost. Danbar je dokazala da potoje osobe sklone oboljenju od kardiovaskularnih smetnji. Osobe sa srčanim bolestima okarakterizirala je kao ambiciozne, koji mnogo vremena provode u poslu, teško podnose neuspjeh i skloni su natjecanju s drugima a da pritom pokazuju nemilosrdan karakter.

Iako je Danbar kao jedna od pionirki psihosomatike skrenula pozornost na tu temu, većini je ipak najpoznatija Louise L. Hay, odlična i vrlo cijenjena autorica bestselera “Kako iscijeliti duh i tijelo”, koja između ostalog kaže:

Vjerujem da mi stvaramo takozvane “bolesti” u svojem tijelu. Kao i sve u našemu životu, i tijelo je ogledalo naših unutarnjih misli i uvjerenja. Tijelo nam uvijek govori i šalje poruke. Kad bismo barem imali vremena saslušati ga! Svaka stanica u vašem tijelu odgovara na svaku vašu misao ili riječ. Kontinuirani način razmišljanja i izražavanja stvara ponašanje, pokrete i držanje tijela, a i bolesti. Osoba koja stalno ima mračno lice, nije ga sigurno stvorila radosnim mislima. Tijela i lica starijih ljudi pokazuju nam sasvim jasno kakav je način razmišljanja prevladavao u njihovom životu. Kako ćete vi izgledati kada ostarite?

Slijedi opis nekoliko najčešćih stanja bolesti koje mogu dati ideju kako ste možda stvorili te probleme. Nije svaki mentalni ekvivalent sto posto istinit za svakoga. Međutim, to nam daje smjernice gdje možemo početi istraživati uzroke bolesti…

Mnogi ljudi koji se bave alternativnim terapijama liječenja, koriste knjigu “Kako iscijeliti svoje tijelo” i pronašli su da je mentalni uzrok koji je Louise L. Hay ustvrdila istinit u 90-95% slučajeva.

GLAVA predstavlja nas. Ona je ono što pokazujemo svijetu oko sebe. To je obično ono po čemu nas prepoznaju. Kada nešto nije u redu s glavom, to obično znači da osjećamo da nešto nije dobro s nama.

KOSA predstavlja snagu. Kada smo napeti i uplašeni, često stvaramo čelične okove koji počinju u mišićima ramena i šire se prema vrhu glave, a ponekad i na područje oko očiju. Kosa raste baš na tom vrhu i ako postoji ogromna napetost vlasišta, ono se tako skupi da kosa ne može disati i zato umire i opada. Ako ova napetost potraje, vlasište nije opušteno i nova kosa ne može narasti. Rezultat je ćelavost. Porasla je i ćelavost žena otkad su se uključile u poslovni svijet, prepun napetosti i frustracija. Nismo ni svjesni kolika je ćelavost žena jer ženske perike izgledaju prirodno i atraktivno. Nažalost, većina muških perika još je uvijek veoma zamjetljiva i s velike udaljenosti. Osjećaj napetosti dokaz je slabosti. Ako se osjećamo relaksirano, smireno i usredotočeno, stvarno smo jaki i sigurni. Bilo bi dobro kada bismo mogli opustiti svoja tijela, a mnogima od nas dobro bi došlo opuštanje tjemena.

UŠI predstavljaju našu sposobnost da čujemo. Ako postoje nekakvi problemi s ušima, to obično znači da postoji nešto što ne želite čuti. Bol u uhu pokazuje da je u vama bijes zbog nečega što ste čuli. Djeca često imaju bolove u ušima. Obično moraju u svojoj kući slušati neke stvari koje ne žele čuti. Kućna pravila obično zabranjuju djeci da pokažu svoju ljutnju i, prema tome, dječja nesposobnost da promijene te stvari stvara bol u ušima. Gluhoća predstavlja dugoročno odbijanje slušanja nekoga u našoj blizini. Jeste li primijetili da partner osobe koja puno priča obično ima problema sa sluhom?

OČI predstavljaju sposobnost da vidimo. Kada imamo problema s očima, to obično znači da postoji nešto što o sebi ili o svom životu prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti na želimo vidjeti. Najčešće se kod male djece koja nose naočale u njihovoj kući događa nešto što ne žele vidjeti. Ako ne mogu promijeniti ono što se događa, zamaglit će vid da ne moraju jasno vidjeti. Većina je ljudi imala vrlo dramatična iskustva kada su odlučili suočiti se s nečim iz prošlosti što nisu mogli gledati godinu ili dvije prije nego što su počeli nositi naočale. Poričete li u sebi ono što vam se sada dešava? Zašto se ne želite suočiti s time? Bojite li se pogledati u sadašnjost ili budućnost? Kada biste bolje vidjeli, što je to što vam se nikako ne bi dopalo? Vidite li što radite sami sebi? Interesantna pitanja za razmatranje, zar ne?

GLAVOBOLJE se pojavljuju ako kažnjavamo sebe. Idući put kada osjetite glavobolju, zastanite i zapitajte se gdje ste i kako pogriješili. Oprostite sebi, oslobodite se toga i glavobolja će otići tamo odakle je i došla. Migrene imaju ljudi koji žele biti savršeni i koji sami stvaraju pritisak pod kojim žive. Tu je uključeno i mnogo potisnutog bijesa. Zanimljivo je da migrene mogu biti uklonjene masturbacijom ako počnete onoga trenutka kada osjetite migrenu. Seksulano oslobađanje uklanja napetost i bol. Možda u tom trenutku nećete osjetiti želju da masturbirate, ali vrijedi pokušati. Ništa ne možete izgubiti. Ukoliko vam SINUSI, koji se nalaze posred lica i veoma blizu nosu, stvaraju probleme, znači da vas u vašem životu iritira netko vrlo blizak. Možda ćete čak imati osjećaj da se taj okomio na vas. Zaboravljamo da mi stvaramo situacije i da gubimo snagu okrivljujući druge ljude za svoje frustracije. Niti jedna osoba, niti mjesto ili stvar nema moć nad nama jer smo jedini koji mislimo našim umovima. Mi stvaramo svoja iskustva, svoju stvarnost i svakoga u njoj. Kada stvorimo harmoniju, mir i ravnotežu u svom umu, pronaći ćemo to isto i u svojem životu.

VRAT I GRLO fasciniraju zbog svega što kroz njih prolazi. Vrat predstavlja našu sposobnost da smo fleksibilni u svom razmišljanju, da možemo sagledati drugu stranu pitanja i da vidimo gledište drugih ljudi. Kada imamo problema s vratom, to obično znači da smo bili tvdoglavi u procjenjivanju svoje situacije. Kada ugledam nekoga tko nosi neki od onih medicinskih “ovratnika”, znam da ta osoba misli kako je uvijek u pravu, veoma je tvrdoglava i nije u stanju vidjeti drugu stranu problema. Ako se držimo uvjerenja da u svemu postoji samo jedan način i samo jedno gledište, isključujemo se iz velikog dijela života.

GRLO predstavlja našu sposobnost da kažemo što mislimo, da zatražimo što hoćemo i da kažemo: “Ja sam…”. Kada imamo problema s grlom, to obično znači da osjećamo kako nemamo pravo na takve stvari. Osjećamo se nedostatnima da se zauzmemo za sebe. Bolno grlo uvijek je dokaz da je u nama potisnuti bijes. A ako uz to imamo prehladu radi se o mentalnoj konfuziji. Laringitis obično znači da ste toliko ljuti da ne možete ni govoriti. Grlo,

također, predstavlja stvaralački protok kroz naše tijelo. Na taj način izražavamo svoje stvaralaštvo. Ako je naše stvaralaštvo prigušeno ili isfrustrirano, često ćemo imati problema s grlom. Svima su nam poznati ljudi koji su cijeli život živjeli za druge ljude. Nikada nisu uspjeli učiniti ono što su htjeli. Uvijek su udovoljavali majkama, očevima, bračnim partnerima, ljubavnicima ili šefovima.

Problemi sa štitnom žlijezdom i angina dokaz su vašeg potisnutog stvaralaštva i toga da niste uspjeli učiniti ono što ste htjeli. Centar energije u grlu, tj. peta čakra, mjesto je u tijelu gdje se događaju promjene. Kada se odupiremo promjeni, ili smo usred promjene, ili se pokušavamo promijeniti, u našem se grlu događaju mnoge aktivnosti. Zapazite kada kašljete ili kada netko drugi kašlje. Što je upravo rečeno? Na što smo reagirali? Je li to otpor ili tvrdoglavost, ili je to samo proces promjene? Kašalj je dobro “sredstvo” za samootkrivanje.

RUKE predstavljaju našu sposobnost i vještinu da obuhvatimo sva životna iskustva. Gornji dio ruku povezan je sa našim sposobnostima, a donji dio ruku s našim vještinama. Stare emocije spremamo u svoje zglobove, a laktovi predstavljaju našu fleksibilnost u mijenjanju pravaca. Jeste li fleksibilni u mijenjanju pravca u svojem životu ili vas stare emocije drže na jednom mjestu?

ŠAKE hvataju, drže i stežu. Dopuštamo da nam stvari prolaze kroz prste. Ponekad neke od njih i predugo zadržimo. Mi smo spretni ili nespretni s rukama, škrti, idemo kroz život otvorenih ruku itd. Ili dajemo milostinju. Možemo se uhvatiti u koštac sa sobom ili nam se čini da se ne možemo nositi ni sa čime oko sebe. Pružamo ruku nekome, idemo ruku pod ruku, imamo nešto u ruci ili nemamo. Pružamo ruke pomirenja ili podrške. Ruke mogu biti nježne ili tvrde, s čvorićima od prekomjernog razmišljanja ili čak deformirane artritisom zbog prekomjernog kritiziranja. Grčevite ruke stvara strah, strah od gubitka, strah da nećemo imati dovoljno i strah da nešto nećemo moći zadržati ako ne držimo čvrsto. Ako se grčevito držimo neke veze, primorat ćemo partnera da pobjegne u očaju. Čvrsto stisnute ruke ne dopuštaju da uđe nešto novo. Prelagano rukovanje odaje osjećaj mlitavosti i zatvorenosti. Što vam pripada, ne može vam se oduzeti, stoga se opustite.

Svaki PRST ima svoje značenje. Problemi s prstima pokazuju gdje se trebate opustiti i osloboditi. Ako porežete kažiprst, najvjerojatnije u vama postoji bijes i strah povezan s vašim egom u trenutnoj situaciji. Palac je mentalan i prestavlja brigu. Kažiprst je povezan s egom i strahom. Srednji prst povezan je sa seksom i bijesom. Kada osjetite bijes, uhvatite svoj srednji prst i promatrajte kako bijes nestaje. Držite srednji prst desne šake ako ste ljuti na muškarca, a prst lijeve šake ako ste ljuti na ženu. Prstenjak je simbol je zajedništva i tuge. Mali prst ima veze s obitelji i pretvaranjem.

LEĐA predstavljaju naš sustav životnog održanja. Kada imamo problema s leđima, to obično znači kako osjećamo da nismo podržavani. Obično mislimo da nam podršku daje naš posao, naša obitelj ili naši bračni partner. U stvarnosti smo u cijelosti oslonjeni na svemir i na sam život. Gornji dio leđa ima veze s osjećajem pomanjkanja emocionalne podrške. Moj me muž/žena/ljubavnik/ prijatelj/šef ne razumije i ne podržava. Srednji dio leđa povezan je s osjećajem krivnje. Sa svim onim stvarima koje su daleko iza nas. Bojite li se pogledati što je iza vas ili možda skrivate što se nalazi tamo, iza? Osjećate li se kao da vas je netko bolno udario s

leđa? Osjećate li se uistinu povrijeđeno? Jesu li vaše financije u zbrci ili se previše brinete zbog njih? Možda zato imate problema s donjim dijelom kralježnice. To vam može prouzročiti nedostatak novca ili strah da ga nećete imati.

Nema veze koliko vi stvarno imate novca, nego koliko ste zaokupljeni time. Većina misli da je novac najvažnija stvar u životu i da ne možemo živjeti bez njega. To nije istina. Postoji za nas nešto mnogo važnije i dragocjenije, bez čega ne možemo živjeti. Što je to? To je naše disanje. Disanje je bit našeg življenja, a mi još uvijek uzimamo zdravo za gotovo da ćemo kada izdahnemo, ponovo udahnuti. Da ne udahnemo idući put, ne bismo poživjeli više od tri minute. Ako smo od prirode dobili taj dar disanja sve dok živimo, zar ne možemo vjerovati da će nam se osigurati sve ostalo što nam je potrebno?

PLUĆA predstavljaju našu sposobnost uzimanja i davanja u životu. Kada imamo problema s plućima, znači da se bojimo uzeti što nam treba, ili možda osjećamo da nemamo prava živjeti punim životom ili onako kako želimo. Žene su tradicionalno bile kratkog daha i često mislile o sebi kao o građanima drugoga reda, koji nemaju prava na svoje mjesto, čak ni pravo da žive. Danas je sve drukčije. Žene zauzimaju dobra mjesta, kao punopravni građani društva, i dišu potpuno i duboko. Emfizem i teška puhanja jedan su od načina skraćivanja života. Oni prikrivaju duboki osjećaj u nama da nismo vrijedni živjeti. Prezir prema sebi neće promijeniti našu naviku pušenja. Prvo moramo promijeniti svoje temeljno uvjerenje.

GRUDI predstavljaju materinski princip. Ako imamo problema s grudima, to obično znači da smo pretjerali s materinskim osjećajem prema nekoj osobi, mjestu, stvari ili iskustvu. Dio materinskog procesa jest dopustiti djetetu da odraste. Moramo znati kada trebamo dignuti ruke, popustiti kontrolu nad njime i osloboditi ga da krene u život. Dijete koje je previše zaštićeno, nije spremno nositi se svojim vlastitim iskustvima. Ponekad naš prebrižni stav doslovno onemogućava njegovo odrastanje. Ako se pojavi rak dojke, postoji i duboko ogorčenje. Oslobodite se straha jer je inteligencija svemira u svakome od nas.

SRCE, naravno, predstavlja ljubav, a naša krv predstavlja radost. Srce pumpa radost kroz naše tijelo. Kada si uskratimo radost i ljubav, srce nam se skvrči i postane hladno. Rezultat je toga da protok krvi postaje sporiji i mi smo na putu da patimo od ANEMIJE, ANGINE PEKTORIS i SRČANOG INFARKTA. Srce ne “napada” nas, već se mi toliko zapetljamo u melodramatičnim pričama i dramama koje stvaramo da često ne primjećujemo male radosti oko sebe. Godinama smo iz srca istiskivali radost i ono je doslovno prepuno bolova. Ljudi koji su pretrpjeli srčani udar, nikada se ne raduju životu. Ako ne pokušaju prihvatiti radost življenja, ponovo će doživjeti srčani udar. Zlatno srce, hladno srce, otvoreno srce, crno srce, zaljubljeno srce, toplo srce – kakvo je vaše srce?

ŽELUDAC probavlja sve naše nove ideje i iskustva. Što ili koga ne možete probaviti? Od čega vam je loše? Kada imamo problema sa želucem, to obično znači da ne znamo kako asimilirati nova iskustva. Mi smo uplašeni. Većina nas se sjeća vremena kada je vožnja avionima postala popularna. Tada nam je bilo teško prihvatiti ideju ulaženja u veliki metalni avion koji će nas sigurno vinuti u nebo. Kod svakog sjedala bile su vrećice za povraćanje i većina ih je koristila. Povratili bi u vrećicu, diskretno je smotali i pružili stjuardesi, koja je većinu vremena provodila skupljajući ih. Danas se te vrećice rijetko koriste iako se nalaze pokraj svakog sjedala. Mi smo

asimilirali ideju letenja.

ČIREVI nisu ništa drugo nego strah, silan strah da nismo dovoljno dobri. Bojimo se da nismo dovoljno dobri kao roditelji ili kao šefovi. Ne možemo prihvatiti to što jesmo. Razdiremo se na komadiće pokušavajući zadovoljiti druge. Ma koliko naš posao bio važan, naše unutarnje samopoštovanje veoma je maleno. Bojimo se da će drugi otkriti istinu o nama. Rješenje za sve ovo je ljubav. Ljudi koji vole i poštivaju sebe, nikada nemaju čireve. Budite nježni i puni ljubavi prema malenom djetetu u sebi, dajte mu potpunu podršku i ohrabrite ga onoliko koliko vam je to trebalo dok ste bili maleni.

SPOLNI ORGANI predstavljaju najženstveniji dio žene, njenu ženstvenost; ili najmuževniji dio muškarca, njegovu muževnost, tj. naš muški ili ženski princip. Kada se ne osjećamo ugodno kao muškarac ili žena, kada odbacujemo svoju seksualnost ili svoja tijela kao prljava ili grešna, često ćemo imati problema sa spolnim organima. Rijetke osobe odrastale su u obitelji gdje su se spolni organi i njihova funkcija nazivala pravim imenima. Uglavnom smo odrasli uz eufemizme bilo koje vrste. Prisjetite se onog koji je koristila vaša obitelj. Moglo je biti nešto kao “to dolje”, ime koje vam je stvorilo osjećaj da su vaši spolni organi prljavi i odvratni. Da, mnogi odrastamo vjerujući da nešto nije u redu između naših nogu. Imam osjećaj da je seksualna revolucija, koja je buknula prije pola stoljeća, bila na neki način dobra stvar. Tada smo se odmaknuli od viktorijanske hipokrizije. Odjednom je postalo razumljivo da možemo imati mnogo seksualnih partnera i da noć možemo provesti s nepoznatim partnerom. Tako je bilo razumljivije i često mijenjanje bračnih partnere. Mnogi među nama, počeli su uživati u zadovoljstvu i slobodi svojeg tijela na nov i otvoren način. Međutim, nekolicina se riješila “maminoga boga”, kako ga je nazvala Roza Lamont, osnivač “Instituta za samokomunikaciju”. Sve što vas je vaša majka naučila o Bogu do vaše treće godine, još se uvijek nalazi u vašoj podsvijesti, osim ako se niste toga oslobodili svjesnim radom. Je li je taj Bog bio ljutit i osvetoljubiv? Što je taj Bog mislio o seksu? Ako još uvijek imamo u sebi taj osjećaj krivnje prema svojoj seksualnosti i prema svojem tijelu, sigurno ćemo sebe kažnjavati na neki način.

Problemi s mjehurom, s čmarom, problemi s vaginom, prostatom i penisom spadaju u isto područje. Potječu od iskrivljenih stavova o našim tijelima i ispravnosti njihovih funkcija. Svaki organ u našem tijelu prekrasan je izraz života, sa svojim specijalnim funkcijama. Me mislimo da su naša jetra ili naše oči prljave i grešne. Zašto onda odabiremo to vjerovati za spolne organe? Čmar je jednakao tako lijep kao i uho. Bez čmara ne bismo se mogli osloboditi onoga što tijelo više ne treba i vrlo bismo brzo umrli. Svaki dio našeg tijela i svaka njegova funkcija savršena je, normalna, prirodna i prekrasna. Oni sa seksualnim problemima trebali bi se prema svojem rektumu, penisu ili vagini te njihovoj funkciji i ljepoti početi odnositi s ljubavlju i poštovanjem. Ako ste se šćućurili ili razljutili kada ste ovo pročitali, zapitajte se zašto. Tko vam je rekao da se stidite bilo kojeg dijela tijela? Sigurno to nije Božja poruka. Naši spolni organi stvoreni su kao najugodniji dijelovi tijela, koji nam pružaju zadovoljstva. Ako to poričemo na bilo koji način, stvorit ćemo bol i samokažnjavanje. Seks nije samo dobar, on je sjajan i prekrasan. Voditi seks jednako je normalno kao što je normalno disati ili jesti. Pokušajte na trenutak zamisliti beskrajnost svemira. To je izvan granica našeg shvaćanja. Čak ni naši najbolji znanstvenici svojom najsuvremenijom opremom ne mogu izmjeriti njegovu veličinu. U svemiru postoji mnogo galaksija. U jednoj od manjih galaksija, daleko u kutu, jedno je manje Sunce. Oko tog Sunca vrti se nekoliko sićušnih planeta, a jedan od njih zove se Zemlja.

Teško je vjerovati da je ta beskrajna i nevjerojatna inteligencija koja je stvorila cijeli svemir, samo jedan stari čovjek koji sjedi na oblaku iznad planeta Zemlje i promatra spolne organe! Ipak, mnogi su djecu naučili ovakvom razmišljanju.

Od životnog je značaja osloboditi se takvih smiješnih i staromodnih ideja, koje nam ne pružaju nikakvu podršku i ne pomiču nas prema naprijed. Postoji toliko religija između kojih možete izabrati najbolju za sebe. Ako ste odabrali onu koja vam govori da ste mali i grešni crv, odmah odaberite drugu.

Razlog mnogobrojnim problemima s našom seksualnošću leži u tome što mnogi od nas mrze i preziru sebe, pa se odnose loše prema sebi i ostalima.

Ljudi koji vole sebe i svoja tijela, nikada neće zloupotrijebiti sebe ili druge. Problemi s mjehurom najčešće se pojavljuju u onih ljudi koji su ogorčeni kao ljubavni partneri.

Nešto nas je naljutilo, i to nešto povezano je s našom ženstvenošću ili muškošću. Žene češće imaju probleme s mjehurom nego muškarci jer su one sklonije prikrivanju povrijeđenosti. Problemi s vaginom obično pokazuju da vas je partner emocionalno povrijedio. Problemi s prostatom imaju veze sa samopoštovanjem, kao i s uvjerenjem da su sve manje sposobni kao muškarci što su stariji.

FRIGIDNOST se pojavljuje iz straha ili uvjerenja da nije u redu uživati u svojem tijelu. Također dolazi od osjećaja prezira prema samom sebi i može biti pojačana zbog bezosjećajnog partnera.

PREDMENSTRUACIJSKI SINDROM koji je dosegao razmjere epidemije, sukladan je propagandnim reklamiranjem za njegovo uklanjanje. Te reklame kontinuirano zasipaju naše domove idejom da se žene moraju prskati dezodoransom, stavljati puder, tuširati i čistiti na različite načine da bi svoje tijelo učinile prihvatljivijim za okolinu. U isto vrijeme dok žene postaju ravnopravna bića, napadaju ih negativnim idejama da taj ženski proces nije prihvatljiv za okolinu.

Sve to, kombinirano s današnjim povećanim uzimanjem šećera daje pogodno tlo za stvaranje predmenstruacijskog sindroma. Svi procesi u tijelu žene, uključujući menstruaciju i menopauzu, normalni su i prirodni procesi.

Moramo ih takvima prihvatiti. Naša tijela su prekrasna, divna i čudesna.

SPOLNE BOLESTI uvijek su povezane s osjećajem seksualne krivnje. To obično dolazi od osjećaja, najčešće podsvjesnog, da nije u redu izražavati svoju seksualnost. Nosilac spolnih bolesti može imati puno seksualnih partnera, ali će se zaraziti samo oni slabog mentalnog i imunološkog sustava. Kao dodatak starim standardima posljednjih godina u heteroseksualne populacije učestalije se pojavljuje HERPES. To je bolest koja se neprestano vraća kako bi nas kaznila za naše uvjerenje da smo loši. Herpes bukne kada smo emocionalno uzrujani. To nam već puno govori. Sada primijenimo istu teoriju i na homoseksualce koji, osim što imaju probleme

kao i svi ostali, nose i svoje specifične probleme koji proizlaze iz toga što društvo optužujuće pokazuje prstom na njih i govori: “To je loše.” Obično im jednako govore i njihovi vlastiti roditelji. Takvo breme veoma je teško nositi kroz život, a posebno je teško voljeti sebe u takvim okolnostima. Ne iznenađuje uopće da su homoseksualci među prvima iskusili strašnu bolest, AIDS.

U heteroseksualnim društvima većina se žena jako boji starenja zbog toga što smo stvorili sustav vjerovanja u kojem veličamo samo mladost. Za muškarce to nije toliko otežavajuće jer njih sijeda kosa još više ističe. Stariji muškarci često stječu više poštovanja i ljudi im se dive.

Ali to ne vrijedi za homoseksualce jer su oni stvorili kulturu koja polaže ogromnu pažnju mladosti i ljepoti. Veliki značaj pridaje se fizičkom izgledu, dakle unutarnji se osjećaji zanemaruju. Ako niste mladi i lijepi, to je kao da ne postojite. Vaša ličnost nije važna, računa se samo tijelo. Takav način mišljenja sramota je za cijelu kulturu. To je drugi način na koji oni sami priznaju da “biti homoseksualac znači ne biti dovoljno dobar.”

Zbog načina na koji se homoseksualci ponašaju jedni prema drugima, za mnoge od njih starenje je nešto čega se treba jako bojati. Gotovo je bolje umrijeti nego ostarjeti. A AIDS je bolest koja ubija. Vrlo često homoseksualci osjećaju da će kada ostare, biti beskorisni i nepoželjni. Gotovo je bolje da se prije toga unište, pa zato mnogi od njih vode destruktivan način života.

Mnogi su stavovi i ponašanja homoseksualaca monstruozni, kao što je, na primjer, odbijanje prevelikog zbližavanja s nekim, neprestano kritiziranje itd. A i sam je AIDS monstruozan. Takva vrsta razmišljanja i ponašanja samo može stvoriti vrlo dubok osjećaj krivnje.

Grupna izmjena partnera, koja donosi toliko zabave, također može biti i ekstremno destruktivna, kako za onoga koji daje, tako i za onoga koji prima. To je jedan od načina da se izbjegne bliskost i intimnost između ljubavnih partnera. Ni na koji način nije mi namjera stvarati osjećaj krivnje u bilo kome. Prema tome, potražimo stvari koje treba promijeniti kako bi nam bili ispunjeni ljubavlju, radošću i poštovanjem. Prije pedeset godina skoro je svaki homoseksualac bio izoliran, a danas su oni uspjeli stvoriti svoje mjesto u društvu, gdje se mogu donekle slobodno ponašati.

Na nesreću, oni toliko bola zadaju jedan drugome. Vrlo je žalosno na koji način malograđanština tretira homoseksualce, ali je još tragičnije na koji se način homoseksualci međusobno tretiraju. Muškarci, prema tradiciji, uvijek imaju više seksualnih partnera nego žene. U odnosu između dvaju muškaraca naravno da će biti još više seksa i promjena partnera. To je u životi u redu sve dok ne koristimo svoju seksualnost s pogrešnom namjerom.

Neki muškarci vole mijenjati partnere da bi zadovoljili svoju unutarnju potrebu za samodokazivanjem, a ne radi svog zadovoljstva. Nema ništa loše u tome ako imamo više partnera i ako čak povremeno koristimo neke lagane droge ili ako popijemo koju čašicu. Ali, ako se time zasipamo svake noći i ako “moramo” imati nekoliko partnera dnevno da bismo dokazali sebe, moramo se promijeniti.

Trebamo promijeniti svoj način razmišljanja. Ovo je vrijeme za potpuno iscjeljenje, a ne za osuđivanje. Moramo se izdignuti iznad ograničenja koja nam donosi prošlost. Svi smo mi božanski i čudesni izraz života. Priznajmo si to!

DEBELO CRIJEVO predstavlja našu sposobnost oslobađanja od onoga što nam više nije potrebno. Tijelu koje je u skladu sa savršenim ritmom i tijekom života, potrebna je ravnoteža unošenja, asimilacije i izbacivanja. Samo nas naši strahovi sprečavaju da se oslobodimo starog. Čak i ako ljudi koji pate od zatvora nisu škrtice, obično vjeruju da neće biti dosta za njih. Grčevito se drže starih veza koje im zadaju bol. To su ljudi koji se boje baciti odjeću što je godinama drže u ormaru jer bi im jednog dana možda mogla zatrebati. Ostaju raditi poslove koji ih guše ili si ne priušte nikakvo zadovoljstvo jer moraju štedjeti za crne dane. Mi ne pretražujemo otpatke od večere da bismo pripremili današnji ručak, dakle naučite vjerovati životnom procesu, koji će vam uvijek donijeti što trebate.

NOGE nas nose kroz život. Problemi s nogama često pokazuju da postoji strah od kretanja naprijed ili oklijevanje da krenemo u određenom pravcu. Njima trčimo, vučemo ih ili hodamo na prstima. Imamo ikserice ili stopala okrenuta unutra; možda imamo velike debele butine, na koje smo ljutiti, ispunjeni ogorčenjem iz djetinjstva. Kada nešto ne želite raditi, osjetit ćete manje probleme s nogama.

VENE, PROŠIRENE pokazuju posljedicu bavljenja poslom koji ne volimo ili življenja u mjestu koje mrzimo. Tada vene gube svoju sposobnost da budu ispunjene radošću. Idete li vi pravcem kojim želite?

KOLJENA, kao i leđa, predstavljaju našu fleksibilnost. Osim toga ona izražavaju sposobnost prilagođavanja, ponos, ego i tvroglavost. Kada krećemo naprijed, često osjećamo strah od prilagođavanja i istog trena postajemo nefleksibilni. Odmah nam se ukoče zglobovi. Mi se, u stvari, želimo kretati naprijed, ali nismo spremni mijenjati svoj način. Zbog toga se koljena teško liječe jer je uključen naš ego. I gležanj je sličan, ali ako se ozlijedi, može se vrlo brzo izliječiti. Za izlječenje koljena treba puno vremena jer je tu u pitanju naš ponos i pravičnost. Idući put kada budete imali problema s koljenima, zapitajte se gdje ste bili tako nepopustljivi i odbili prilagoditi se. Odbacite tvrdoglavost i opustite se. Život protječe, kreće se; da bi nam bilo dobro, moramo se prilagoditi i kretati zajedno s njim. Vrba se uvijek savija, njiše i struji uz vjetar, i uvijek je dražesna i “zadovoljna” životom.

STOPALA su u svezi s našim razumijevanjem sebe i života oko sebe – prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Mnogi stariji ljudi teško se kreću. Njihovo se razumijevanje za druge iskrivilo; često imaju osjećaj da nemaju kamo otići. Mala se djeca kreću veselo, kao da plešu, dok se stariji ljudi gegaju, kao da oklijevaju pomaknuti se naprijed.

KOŽA predstavlja našu individualnost.Kada imamo problema s kožom, osjećamo da smo na neki način ugroženi, da drugi vladaju nama. Mi imamo vrlo tanku kožu. Stvari nam ulaze pod kožu, kroz nju osjećamo jer se naši živci nalaze odmah ispod nje. Jedan od najbržih načina da se riješimo problematične kože jest da hranimo sebe izjavom: “Ja prihvaćam sama sebe”, i to nekoliko puta na dan. Uzmite nazad svoju snagu.

ANOREKSIJA-BULIMIJA je poricanje života samome sebi, ekstreman način mržnje prema samom sebi. Hrana je temeljna potreba našeg organizma. Zašto biste je odbijali od sebe? Zašto želite umrijeti? Što je u vašem životu tako strašno da želite potpuno nestati? Mržnja prema sebi samo je mržnja prema mislima koje imate o sebi. A, misli se mogu mijenjati. Sto je tako strašno na vama? Jeste li odrasli u obitelji u kojoj su vas stalno kritizirali? Jeste li imali nastavnike koji su vas isto tako kritizirali? Jesu li vam na vašim ranim religijskim podukama govorili da niste dovoljno dobri? Prečesto pokušavamo pronaći razloge koji bi za nas imali smisla i koji bi nam objasnili zašto nismo voljeni i prihvaćeni onakvi kakvi jesmo.

Zbog današnje modne opsesije vitkošću, mnoge žene koje za sebe misle da ne vrijede dovoljno, koristit će svoje tijelo kao predmet mržnje prema sebi. Čak će si govoriti: “Kada bih barem bila mršavija, možda bi me više voljeli!” Ali to nije tako. Ništa ne dolazi izvana! Kjuč uspjeha jest u samopoštovanju i prihvaćanju sebe.

ARTRITIS je bolest koju stvara neprestano kritiziranje. Na prvom mjestu kritiziranje sebe, a zatim drugih ljudi. Ljudi s artritisom često privlače puno kritike prema sebi jer su i oni sami uvijek spremni kritizirati. Oni pate od osjećaja da trebaju biti savršeni u svakoj situaciji.

Poznajete li ikoga na ovom planetu tko je savršen? Zašto si uopće postavljamo takve standarde, koji traže od nas da budemo “savršena osoba”, s ciljem da bismo bili drugima prihvatljiviji? To je tako snažan izraz našeg unutarnjeg stava da nismo dovoljno dobri i da smo za mnoge vrlo teško breme.

ASTMA je ljubav koja guši. To je osjećaj da nemate prava disati. Djeca oboljela od astme često imaju “prerazvijenu svijest”. Oni preuzimaju osjećaj krivnje za sve što se događa u njihovoj okolini. Osjećaju se bezvrijednima, pa, prema tome, i krivima, te žude za samokažnjavanjem.

Promjena okoline ponekad pomaže u liječenju astme, posebno ako obitelj ne pođe s oboljelim. Obično djeca astmatičari “prerastu” svoju bolest, tj. odrastajući prestanu imati napade. To znači da će završiti školu, oženiti se, otići od kuće i bolest će postupno nestati. Ipak, kasnije u životu često će se događati da će neko iskustvo pritisnuti stari gumb u njima, pa će doživjeti novi napad astme. Oni, zapravo tada ne reagiraju na tadašnju situaciju, već oživljavaju nešto što su doživjeli u djetinjstvu.

RAK je bolest prouzrokovana dubokim ogorčenjem koje se sakriva u nama već duže vrijeme sve dok nam doslovno ne pojede tijelo. Nešto se dogodilo u djetinjstvu što nam je razorilo povjerenje u život. Takvo se iskustvo ne zaboravlja; takva osoba živi s osjećajem samosažaljenja ne uspijevajući razviti i zadržati značajne i dugoročne ljubavne veze. Zbog takvog sustava vjerovanja ona život gleda kao niz razočaranja. Osjećaj beznadnosti, bespomoćnosti i gubitka obuzima razmišljanje takve osobe, i tada je vrlo lako kriviti druge za svoje probleme. Ljudi koji imaju rak uvijek su vrlo samokritični, stoga trebaju naučiti prihvatiti i voljeti sebe da bi ga mogli izlječiti.

PREKOMJERNA TEŽINA predstavlja potrebu za zaštitom. Tražimo zaštitu da ne bismo bili povrijeđeni, omalovažavani, kritizirani, prevareni; zaštitu od seksualnosti i seksualnih ponuda,

te, općenito, od straha pred životom. Odaberite što vas muči. Kada se osjećamo nesigurno i nelagodno, dobijemo nekoliko kilograma. Čim se prestanemo osjećati ugroženima, ti suvišni kilogrami spadnu sami od sebe. Borba protiv debljine gubitak je vremena i energije. Dijete nam ne mogu pomoći, jer onog trenutka kada prestanete s dijetom, kilogrami se vraćaju. Voljeti i odobravati sebe, vjerovati u život i osjećati sigurnost najbolja je dijeta koju znam. Držite dijetu protiv negativnih misli i vaša će se težina sama normalizirati.

Mnogi roditelji guraju hranu u dječja usta čim se pojavi nekakav problem. Kada ta djeca odrastu, čim se suoče s nekim problemom, potražit će utjehu u hrani i govoriti sebi: “Ja ne znam što želim.”

BOL bilo koje vrste pokazatelj je osjećaja krivnje. Krivnja uvijek traži kažnjavanje, a ono stvara bol. Kronična bol stvorena je kroničnim osjećajem krivnje, često tako duboko usađene u nama da je više nismo ni svjesni. Krivnja je totalno beskorisna emocija jer ona nikada nikome nije pomogla da se osjeća bolje niti je promijenila situaciju nabolje. Vaša je kazna odrađena i zato oslobodite sebe iz zatvora. Osloboditi znači dignuti ruke i pustiti nešto da ode iz našeg života.

MOŽDANI UDAR prouzrokuju zgrušane krvne grudice: začepljene krvne žile u mozgu zaustavljaju dotok krvi. Mozak je kompjutor našeg tijela. Krv je radost. Vene i arterije kanali su radosti. Sve radi po zakonu i funkciji ljubavi. Ljubav postoji u svakom djeliću inteligencije u svemiru. Nemoguće je postojati i raditi ako nismo iskusili ljubav i radost.

Negativne misli “začepe mozak”, pa nam je teško iskusiti radost i ljubav. Ako se čovjek ne osjeća slobodno i luckasto, neće biti nj smijeha u njegovom životu. Isto je tako i s ljubavlju i radošću. Život nije siv dok ga mi takvim ne napravimo ili dok ne odaberemo da tako gledamo na njega. U najmanjem uzrujavanju možemo vidjeti veliku nesreću, a nešto radosti možemo pronaći i u najvećoj tragediji. Sve ovisi samo o nama. Ponekad sebe natjeramo da odaberemo životni put koji i nije najbolji za nas.

Ponekad sami izazovemo moždani udar da bismo se natjerali da krenemo u potpuno drugom pravcu, da nanovo procijenimo svoj način života.

OTEKLINE na tijelu predstavljaju sputavanje i stagnaciju emocionalnog života. Stvorimo situaciju u kojoj nas povrijede i slijepo se držimo tih uspomena. Otekline često ukazuju na prigušene suze, osjećaj vezanosti i potrebu da okrivljujemo druge za svoja vlastita ograničenja. Oslobodite se prošlosti, pustite je da izblijedi. Povratite svoju snagu. Prestanite razmišljati o tome što ne želite. Koristite svoj um da biste stvorili što želite. Prepustite se rijeci života.

TUMORI su lažne izrasline. Školjka uzima sićušno zrnce pijeska i, da bi se zaštitila, stvara sjajnu ljusku oko njega. Mi to zovemo biser, koji je za nas prekrasan. Jednako tako mi izdvojimo neku staru emocionalnu povredu i njegujemo je tako da je stalno ponovo proživljavamo. S vremenom otkrijemo da imamo tumor. Ja to nazivam gledanjem starog filma. Puno žena ima tumore na maternici zato što izdvajaju neku emocionalnu povredu, kao udarac na svoju ženstvenost, i vrlo je pažljivo njeguju. Tzv. sindrom “Nije bio fer prema meni”. Samo zato što je neka ljubavna veza završila, ne znači da nešto nije u redu s vama, niti da se zbog toga trebate osjećati manje vrijedni.

Ovdje ste mogli pročitati jedan manji dio tegoba i bolesti autorice Louise L. Hay, iz njezine knjige “Kako iscijeliti duh i tijelo” koju svakako sugeriram. U njezinoj se knjizi opisuju i druge bolesti te njihova psihosomatska pozadina – popis bolesti je doista dugačak.

Na psihosomatiku nemojte odmahnuti rukom smatrajući je “babskom pričom”, jer se termin „psihosomatski” počinje koristiti već početkom tridesetih godina, a i znanstveno se sve više potvrđuje mišljenje da postoje bolesti emocionalnog porijekla u obliku somatskim tegobama. Također je i Louise L. Hay potvrdila da je velik broj onih koji su u 90-95% slučajeva potvrdili (njezin) psihosomatski opis bolesti. A 95% nije malo…

Thanx to D.R. i I.R.

Preneseno sa: http://www.psiha.com.hr/?p=1062

Knjigu možete skinuti ovdje .

