

Wpływ emocji na zdrowie

Debbie Shapiro

Wpływ emocji na zdrowie

Twoje ciało mówi,
co czuje dusza

Z angielskiego przełożyła
Joanna Podhajska

Debbie i Eddie Shapiro

Ćwiczenia relaksacyjne i medytacje przedstawione w tej książce są również dostępne na kasetach audio – ich wykaz oraz informacje o terminach warsztatów prowadzonych przez państwa Shapiro można otrzymać, pisząc na adres: Debbie & Eddie Shapiro, c/o Piatkus Books, 5 Windmill Street, London W1P 1 HF, Wielka Brytania.

KDC
KLUB DLA CIEBIE

Tytuł oryginału
Your Body Speaks Your Mind

Redaktor prowadzący
Sylwia Bartkowska

Projekt okładki
Agnieszka Skriabin

Zdjęcie na okładce
Bohdan M. Ruciński

Ilustracje
One-Eleven Line Art

Redakcja
Elżbieta Motodyńska

Korekta
Bożenna Burzyńska

Copyright © 1996 by Debbie Shapiro
Copyright © for the Polish translation by Bauer-Weltbild Media
Sp. z o.o., Sp. K., Warszawa 2007
Wszystkie prawa zastrzeżone

Bauer-Weltbild Media Sp. z o.o., Sp. K.
Klub dla Ciebie
Warszawa 2007

www.kdc.pl

Osiemset trzydziesta szósta publikacja Klubu dla Ciebie

ISBN 978-83-7404-574-2

Skład i łamanie
EFKA, Łódź

Druk i oprawa
WDG Drukarnia w Gdyni Sp. z o.o.
81-347 Gdynia, ul. Św. Piotra 12

*Książkę tę dedykuję wszystkim moim nauczycielom,
byłym i obecnym.
Oby wszystkie istoty były wolne od cierpienia.*

Chciałabym podziękować wszystkim, których opowieści znalazły się w mojej książce. Oto oni: Christine Evans, Padma O'Gara, Jenny Britton, Klaun Leela, Steve Hennessy, Karuna King, John Taylor, Cheryl i Sheila. Z uwagi na szczupłość miejsca, wielu historii nie mogłam tu zamieścić, ale również dziękuję tym, którzy mi je opowiedzieli. Dziękuję wam za szczerłość i otwartość.

Dziękuję również mojemu mężowi, Eddiemu Shapiro, za nieprawdopodobną cierpliwość, ciągłe wsparcie i nieustającą miłość. Jego wkład w powstanie tej książki jest naprawdę nieoceniony.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
CZĘŚĆ I: ODNALEŹĆ SENS POŚRÓD CHAOSU	
1. Umysł ponad materią	18
2. Pierwsze przyczyny	32
3. Język choroby	50
4. Wyleczyć z choroby czy uzdrowić życie?	67
CZĘŚĆ II: UZDRAWIAJĄCA SIŁA PSYCHOSOMY	
5. Uzdrowienie przez umysł	78
6. Uzdrowienie przez serce	102
7. Pasje i twórcze działanie	119
8. Przywracanie ciała równowagi	131
9. Ekspresja ruchowa	145
CZĘŚĆ III: RÓŻNE PRZEJAWY PSYCHOSOMY	
10. Piękne ciało: Od stóp do głowy	155
11. To, co się porusza: Kości, stawy i mięśnie	182
12. Budda w brzuchu: Układ pokarmowy	195
13. Tchnienie życia: Układ oddechowy	221
14. Rytm miłości: Serce, krew i krążenie	237
15. Strażnik zamku: Układ immunologiczny	251
16. Mechanizm sterowania: Układ nerwowy	269
17. Stróż równowagi: Układ moczowy	282
18. Męskie i żeńskie: Układ rozrodczy	289
19. Gdzie leżą granice: Skóra	313
20. Jasno, wyraźnie: Wzrok i słuch	324
21. To wszystko w głowie: Zaburzenia psychiczne	335
22. Centra energii: Czakry	343
Bibliografia	353
Indeks	355

WPROWADZENIE

My, istoty ludzkie, wykazujemy niewiarygodną wręcz pomysłowość, konstruując coraz bardziej wymyślne urządzenia i tworząc przepiękne dzieła sztuki; jesteśmy w stanie pojąć nadzwyczaj skomplikowane teorie naukowe i komponować monumentalne utwory muzyczne. Jako gatunek w zdumiewającym stopniu rozwinęliśmy – i nadal rozwijamy – swoje zdolności umysłowe i kreatywność. Jest jednak dziedzina, w której nasze rozumowanie zawodzi – to obszar relacji ze sobą i z otoczeniem, a w szczególności z naszym własnym ciałem. Chociaż odbywamy podróże międzyplanetarne i wiemy, jak wyglądały początki wszechświata, nadal nie potrafimy zgodzić się co do tego, na jakiej właściwie zasadzie funkcjonuje nasz organizm. W ciągu tysiącleci powstało wiele koncepcji na ten temat, z których każda w kontekście, w którym została opracowana, jest jednakowo prawomocna.

W świecie Zachodu dominuje przekonanie, że ciało, zwane ustrojem, to rzecz – mechanizm, który musi być zasilany (przez dostarczenie mu pożywienia i wody), a także eksploatowany we właściwy sposób (to daje nadzieję, że będzie działał sprawnie). Rozkoszujemy się przyjemnościami, których ciało nam dostarcza i bardzo dbamy o jego wygląd. Wierzymy, że gdy jakiś narząd odmówi nam posłuszeństwa, „usterkę” da się usunąć. Poddajemy się zabiegom operacyjnym, nświetlaniom albo zażywamy leki – by po wycięciu lub w inny sposób unieszkodliwieniu narządu, który sprawia nam kłopot, żyć dalej jak gdyby nigdy nic.

Medycyna zachodnia (alopatia) ma na swoim koncie nadzwyczajne i niekwestionowane osiągnięcia. Odkrycie penicyliny, opracowanie

szczępionek, chirurgia laserowa i przeszczepy to zaledwie kilka z nich i każde było prawdziwym przełomem w dziejach ludzkości. Medycyna ocaliła miliony istnień, wielu ludziom przynosząc ulgę w cierpieniu. Obecny poziom wiedzy o procesach zachodzących w ustroju jest niewątpliwie imponujący.

Jednak medycyna nie w każdym wypadku okazuje się równie skuteczna. Czasami leki mają tak silne działania uboczne, że powodują jeszcze poważniejsze komplikacje; gdy zasadnicza dolegliwość zostanie usunięta, pojawiają się nowe problemy, wobec których lekarze bywają bezradni – krótko mówiąc, istnieją choroby, na które nie znaleziono jeszcze lekarstwa. W dzisiejszych czasach powszechne są schorzenia wywołane przez stres. Coraz więcej osób uskarża się na migreny, bóle głowy, wrzody żołądka i dwunastnicy, zespół jelita drażliwego, nadciśnienie, astmę, wzmożone napięcie mięśni i zmęczenie; coraz liczniejsze są też choroby, których wystąpienie samo w sobie jest niezwykle stresującą okolicznością, na przykład rak czy stwardnienie rozsiane. Medycyna konwencjonalna nie potrafi leczyć stresu. I nie może być inaczej, skoro w jej metodyce nie mieści się założenie, że stan umysłu lub emocje pacjenta mogą mieć wpływ na jego kondycję fizyczną. Nie zmienia to jednak faktu, że aż 70% wszystkich porad lekarskich udziela się w związku z dolegliwościami, których przyczyną jest stres.

W czasach Hipokratesa, przy stawianiu diagnozy i wyborze kuracji lekarze brali pod uwagę nie tylko objawy zgłaszane przez pacjenta, ale również rasę, płeć, warunki bytowe i tryb życia oraz uwarunkowania natury społecznej i politycznej, a nawet klimat. Jeszcze przed II wojną światową lekarze rodzinni byli nimi rzeczywiście – znali i leczyli wszystkich członków rodziny, zapewne zalecając oprócz nowych leków, również zioła znane i stosowane od wieków, a także służąc radą w sprawach życiowych. Po 1945 roku nastąpiła prawdziwa eksplozja technologii, niemal przekraczających możliwości ludzkiego rozumienia. I to zmusiło lekarzy do ścisłej specjalizacji, niemal zawsze tylko w jednej dziedzinie medycyny. Lekarz rodzinny nie mógł już występować w roli doradcy lub psychoterapeuty – nie miał do tego uprawnień. Wzrost liczby ludności spowodował też, że pacjentów przybywało – nic dziwnego, że z braku czasu lekarze musieli ograniczyć się niemal wyłącznie do wypisywania recept. W dzisiejszej medycynie nie ma

miejsca na osobiste relacje między lekarzem a pacjentem. Pomoc medyczna ma charakter wybitnie usługowy, przy czym usługa ma polegać na naprawieniu „usterki” zgłaszanej przez chorego.

Takie mechanistyczne podejście powoduje, że jesteśmy bezradni wobec własnego ciała. Znamy co prawda procedury, jakie należy zastosować, gdy coś się psuje, nie mamy jednak poczucia, że nasze ciało – ustrój – żyje; nie wiemy też, jaka energia pobudza tak naprawdę wszystkie zachodzące w nim procesy.

Tradycyjne koncepcje popularne na Wschodzie, zwłaszcza w Chinach i Japonii, reprezentują całkowicie odmienne podejście. Przyjmuje się, że ciało nie jest mechanizmem – nie jest ustrojem – ale pewnym systemem energetycznym. Pogląd ten jest znacznie starszy niż model obowiązujący na Zachodzie, liczy sobie bowiem ponad 5000 lat – w ciągu których wielokrotnie wykazano jego niezwykłą skuteczność w leczeniu różnych chorób i dolegliwości. Podstawą diagnostyki i leczenia w tym systemie są szczegółowe diagramy przedstawiające przepływ energii w ciele z podziałem na rodzaje i ze wskazaniem punktów, w których możliwy jest dostęp do energii pacjenta. W diagnozie uwzględnia się też klasyfikację według żywiołów (elementów): ziemi, wody, drewna, metalu i powietrza, a każdy z nich oddziałuje zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Uważa się, że chorobę powoduje zakłócenie równowagi energii lub zablokowanie jej przepływu spowodowane niewłaściwym odżywianiem się i nieodpowiednim trybem życia, stresem lub negatywnymi emocjami. Aby uzyskać poprawę stanu zdrowia, konieczne jest przywrócenie ciała równowagi energetycznej.

O ile w medycynie konwencjonalnej niedomagające ciało postrzegane jest jak mechanizm, który trzeba naprawić, o tyle w leczeniu akupunkturą (i w pokrewnych systemach) przyjmuje się, że organizm pacjenta jest pewnym systemem energetycznym, żywym i podlegającym nieustannym zmianom. Gdy dzieje się coś niedobrego, nie należy poszukiwać przyczyn wyłącznie poza nim, starając się za wszelką cenę znaleźć winowajcę, ale raczej – przyjrzeć się zarówno uwarunkowaniom zewnętrznym, jak i stylowi życia pacjenta, jego umysłowości i uczuciom oraz ich współdziałaniu. Na różnicę tę zwraca uwagę Ted Kaptchuk w swojej książce zatytułowanej „The Web That Has No Weaver” [Sieć nietkana ludzką ręką]. Jego zdaniem, lekarz reprezentujący medycynę konwencjonalną będzie starał się znaleźć odpowiedź

na pytanie: „Jaki czynnik X powoduje objaw lub chorobę Y?”, podczas gdy specjalista w dziedzinie akupunktury zapyta raczej: „Jaki związek istnieje pomiędzy X a Y?”.

Przyczyn, dla których medycyna konwencjonalna wypracowała takie, a nie inne podejście do leczenia, można również upatrywać w czynnikach natury społecznej i religijnej. W wiekach średnich w chrześcijaństwie ciało postrzegano jako siedlisko zagrożeń dla cnoty i moralności. Pożądaniu folgowano jedynie potajemnie; żądze należało poskramiać. Zachowały się relacje misjonarzy, którzy wyruszyli na Hawaje, by tam ewangelizować dzikie (i grzeszne) tubylcze plemiona. W obawie, by nie doświadczać pokus cielesnych, krzewiciele nowej wiary smażyli się w promieniach tropikalnego słońca, nie mając odwagi zdjąć habitów czy sutann wykonanych z grubej wełnianej tkaniny w ciemnym kolorze – roześmiani krajowcy o opalonych na brąz i niemal nagich ciałach przyglądali się im z zainteresowaniem. Wielu z tych świętych mężów wyzionęło ducha na skutek udaru cieplnego, zaś tych, którzy przeżyli, nękały rozmaite dolegliwości, jako że warstwy ich odzieży stanowiły idealne środowisko dla rozwoju bakterii chorobotwórczych.

Przez wieki Kościół sprawował rząd dusz, zaś lekarze, nie chcąc ryzykować oskarżenia o herezję lub czary, zajmowali się przede wszystkim ciałem. Sprzyjało to utrwaleniu przekonania o istnieniu w człowieku zdecydowanego rozdziału pomiędzy psyche a somą. W medycynie nazywanej tradycyjną, komplementarną lub niekonwencjonalną podział na ciało i umysł (formę i treść) nie istnieje. Szamani i znachorzy, chociaż nie mają wykształcenia medycznego, uczą się interpretować codzienne zdarzenia i zjawiska „z innego świata”, by lepiej rozumieć naturę różnego rodzaju dolegliwości.

W przeciwieństwie do Zachodu, inne kultury otaczają ciało szacunkiem, ponieważ tylko dzięki niemu jesteśmy w stanie pokonać ograniczenia wynikające z faktu bycia człowiekiem. W buddyzmie i hinduizmie życie uważa się za coś niezwykle cennego – jego wartość wynika z faktu, iż jedynie w postaci ludzkiej możemy osiągnąć prawdziwe duchowe spełnienie. Choroba jest postrzegana jako stan dotyczący zarówno umysłu, jak i ciała, bowiem i umysł, i ciało są ograniczone, nietrwałe i przemijające. Lekarstwo, które ofiarował ludziom Budda, daje im całkowitą wolność i wyzwolenie od fizyczności.

Obecnie możliwe jest wprowadzenie zupełnie nowej perspektywy do takiego obrazu ciała, postrzeganego wyłącznie jako narzędzie służące osiągnięciu oświecenia. W ostatnich latach na Zachodzie coraz powszechniejsza jest świadomość bezpośrednich związków łączących umysł i ciało – badaniem tych relacji zajmuje się psychoneurologia. Nie oznacza to negowania roli, jaką w występowaniu różnych dolegliwości odgrywają czynniki organiczne – nie ulega wątpliwości, że wirusy, bakterie i inne mikroorganizmy wywołują choroby; podobne działanie mają też toksyczne odpady, promieniowanie i nieprawidłowości chromosomalne. A jednak, gdy w biurze szaleje grypa, nie wszyscy na nią zapadają, a nawet jeżeli, przebieg choroby jest inny u różnych osób. Jak się wydaje, to, czy jakieś schorzenie w ogóle się u nas ujawni, dynamika procesu chorobowego i to, czy wyzdrowiejemy, w znacznej mierze zależy od naszego stanu psychicznego i emocjonalnego. Jak pisze Marc Ian Barasch [dalej najczęściej wymieniany jako Marc Barasch – przyp. tłum.] w „The Healing Path”: „Medycyna zaczyna dostrzegać, że nie można mówić o przyczynach choroby, nie zajmując się trybem życia i sposobem odżywiania pacjenta, jego otoczeniem, warunkami środowiska naturalnego, w którym żyje, a także, co prawdopodobnie należy uznać za najciekawsze, stanem jego świadomości i emocjami”.

Celem niniejszej książki jest pokazanie, jak ciało i umysł wpływają na siebie nawzajem, a także przedstawienie różnych technik i metod, które mogą nam pomóc zarówno w procesie leczenia (uzdrowiania), jak i w rozwoju duchowym. To nowy obszar, który ciągle jeszcze nie został dobrze zbadany. Niemal codziennie pojawiają się kolejne informacje, które rzucają więcej światła na wzajemną relację umysłu i ciała, tyleż skomplikowaną, co fascynującą. Wreszcie zaczynamy traktować siebie nie jako mechanizm, ale jako całość – żyjącą, oddychającą i porozumiewającą się z otoczeniem, wielowymiarową i wielowątkową.

Moja przygoda z *psychosomą* (taką nazwę przyjmujemy w tej książce na określenie skorelowanej jedności umysłu-ciała – *bodymind* – przyp. red.) zaczęła się 20 lat temu – zajmowałam się wtedy dietetyką i masażem. Od początku miałam wrażenie, że stopniowo odnajduję kolejne fragmenty składające się na niezwykle mapę ciała w jego wymiarze fizycznym, na który nakłada się inna mapa – psychiki i emocji.

Chciałabym, aby dzięki lekturze tej książki wszyscy jej czytelnicy mogli sporządzić taką mapę osobistą.

W Części I wyjaśniam całą koncepcję psychosomy, zwracając szczególną uwagę na niezliczone związki łączące ciało i umysł. W Części II pokazuję, jak możemy wykorzystać te podstawy teoretyczne w procesie uzdrawiania, na przykład starając się wytworzyć pozytywne stany umysłu, a także posługując się wizualizacją, medytacją, terapią przez sztukę, tańcem lub różnymi formami ekspresji ruchowej. Część III została pomyślana jako przewodnik dla wszystkich zainteresowanych uzdrawianiem. Osoby cierpiące na jakąś dolegliwość powinny w pierwszej kolejności przeczytać początek rozdziału dotyczący układu, którego część stanowi niedomagający narząd lub okolice ciała, gdzie wystąpił dany objaw – znajdą tam informacje o jego roli w całym systemie; dopiero potem należy przejść do części poświęconej konkretnemu schorzeniu. Dzięki temu lepiej zrozumiemy związki pomiędzy poszczególnymi elementami składającymi się na psychosomę, a także zyskamy pełniejszy obraz wzajemnych zależności w jej obrębie. Ponieważ wszystko w naszej psychosomie jest ściśle ze sobą połączone, może się okazać, że jakiś objaw czy dolegliwość odnosi się do innego narządu lub okolice ciała, niż można by sądzić – w takim przypadku należy sięgnąć do odpowiedniego rozdziału.

Mam szczerą nadzieję, że odkrywanie psychosomy będzie dla czytelników równie ekscytujące jak dla mnie. Gdy zaczynamy rozumieć, jakie zależności łączą w jedno poszczególne aspekty naszego jestestwa, lepiej rozumiemy też współzależność wszystkich istot żyjących i czujących. Świat jest oparty na relacjach i porozumieniu – oby zrozumienie tej prawdy przyniosło nam wszystkim zdrowie i szczęście.

Debbie Shapiro
Devon 1996 r.

CZĘŚĆ PIERWSZA

ODNALEŹĆ SENS POŚRÓD CHAOSU



UMYSŁ PONAD MATERIAŁ

Ciało i umysł są zwykle postrzegane jako dwa odrębne systemy, które na ogół funkcjonują niezależnie. Ciało karmimy i poimy, wyprowadzamy na spacer lub gimnastykujemy, czerpiemy też przyjemność z wrażeń zmysłowych, jakie dzięki niemu odbieramy. W podobny sposób dbamy o umysł: dostarczamy mu pożywienia w postaci myśli, idei i pojęć, ćwiczymy w działaniach wymagających aktywności intelektualnej i zapewniamy rozrywkę w najróżniejszych formach.

Niekiedy uświadamiamy sobie, że ciało i umysł są ze sobą powiązane – potrafimy dostrzec prostą zależność pomiędzy zdenerwowaniem czy podekscytowaniem a wysypką bądź nudnościami towarzyszącymi tym stanom, lub pomiędzy ćwiczeniami gimnastycznymi a radosnym uniesieniem, które podczas nich odczuwamy. W przypadku bardziej skomplikowanych uczuć lub poważniejszych chorób najczęściej jednak wątpimy, czy wzajemna relacja ciała i umysłu jest rzeczywiście tak istotna. Skoro choroby są uwarunkowane przyczynami czysto fizycznymi, jaki związek z ich wystąpieniem mógłby mieć stan umysłu? Emocje powodują, że denerwujemy się mniej lub bardziej, ale co mają wspólnego z poważnymi schorzeniami? Jak napisał kiedyś w tygodniku „Newsweek” Geoffrey Cowley:

Ludzi nawet nie dziwi to, że czerwienią się, gdy czują zakłopotanie, że wystarczy, by pomyśleli o czymś przerażającym, a ich serce zacznie bić jak oszalone, że jedna zła wiadomość jest w stanie przewrócić cały ich świat do góry nogami. A jednak trudno im uwierzyć, że abstrakcyjne twory umysłu, takie jak samotność czy smutek, również mogą w jakiś sposób wpływać na ciało.

Ta książka ma na celu uświadomienie czytelnikom, jak niezwykle ważna jest zależność łącząca umysł i ciało. W ostatnich dwudziestu latach przeprowadzono szereg badań, z których wynika, że umysł i ciało reagują wzajemnie na swój stan, że doznania psychiczne i emocje powodują zmiany w równowadze chemicznej organizmu, a zwłaszcza w układzie immunologicznym. Zjawiska te bada nowa dziedzina nauki – psychoneuroimmunologia. Stany psychiczne i emocjonalne mają jednak wpływ nie tylko na układ immunologiczny, ale także, w równym stopniu, na krążenie, trawienie i system nerwowy, a tym samym na ogólny stan zdrowia.

SPRÓBUJ SAM

Myśl to naprawdę potęgą

Oto proste ćwiczenie, które pokazuje, jak myśli mogą wpływać na ciało. Do jego wykonania potrzebna będzie jeszcze jedna osoba.

- Stań w niewielkiej odległości od partnera, bokiem do niego. Wasze stopy powinny tworzyć kąt prosty. Wyciągnij przed siebie prawą rękę (lewą, jeżeli jesteś leworęczny) i unieś ją na wysokość barku. Niech twój partner zrobi to samo i położy dłoń na przegubie twojej wyciągniętej ręki. Skoncentruj się teraz na utrzymaniu ręki na tej samej wysokości – musisz przeciwstawiać się partnerowi, który w tym samym czasie będzie działał całą swoją siłą, próbując zmusić cię, byś opuścił rękę. Po pewnym czasie powinieneś zorientować się, jaki jest twój „naturalny poziom oporu”. Gdy to nastąpi, partner może już zaniechać stosowania siły. Rozluźnij się.
- Teraz zamknij oczy i przez chwilę pomyśl o jakiejś sytuacji lub osobie, która powoduje, że czujesz się nieszczęśliwy, smutny lub przygnębiony. Gdy już doświadczysz tych uczuć, wyciągnij rękę jak poprzednio i tak jak wcześniej spróbuj się przeciwstawić partnerowi. Potem rozluźnij się.
- Pomyśl z kolei o czymś, co poprawia ci samopoczucie i daje zadowolenie. Gdy już doświadczysz tych odczuć, znowu wyciągnij rękę. Staraj się ją utrzymać na wysokości barku, a twój partner niech

działa na nią całą swoją siłą. Potem rozluźnij się. Jeżeli chcecie, możecie z partnerem zamienić się rolami i wykonać ćwiczenie jeszcze raz.

Większość ludzi zauważa bardzo wyraźną różnicę pomiędzy poszczególnymi częściami tego ćwiczenia. Gdy są przygnębieni i smutni, nie są w stanie przeciwstawić się naciskowi, jaki partner wywiera na ich rękę – wydają im się, że uszła z nich cała energia. Gdy z kolei przywołują na myśl coś przyjemnego, utrzymanie ręki w górze przychodzi im bez trudu. Często zauważają też, że wykonując drugą część ćwiczenia, mieli więcej siły niż w pierwszej. Najbardziej zdumiewające jest to, jak szybko myśli przybierają formę reakcji cieleśnej, można powiedzieć: fizycznej (wzrost i spadek siły).

W ocenie mojego lekarza rodzinnego, prowadzącego praktykę w małej miejscowości, ponad połowa wszystkich jego pacjentów cierpi na jakieś dolegliwości fizyczne, których przyczyną są problemy natury emocjonalnej. Wszystkie emocje mają pewną energię. Jeżeli ich nie wyrażamy lub je tłumimy, energia ta nie znika bez śladu. Jeżeli nie umiemy lub nie chcemy uzewnętrznić tego, co się dzieje z naszą psychiką lub emocjami – wówczas nasze odczucia niejako wnikają w głąb ciała i prędzej czy później dadzą o sobie znać (w postaci jakiegoś objawu chorobowego).

Czy pomiędzy ciałem a umysłem, z których każde stanowi część naszego jestestwa, istnieją jakieś rzeczywiste różnice? Jeżeli w ogóle, to tylko jedna, polegająca na posługiwaniu się odmiennymi środkami wyrazu. Tak jak woda może mieć postać pary, deszczu, morza, chmury lub lodu, ale zawsze pozostanie wodą, również nasze uczucia mogą przejawiać się w zachowaniu, działaniu, w głosie lub w reakcjach fizjologicznych organizmu, ale pozostaną tymi samymi uczuciami. Jeżeli jakaś część nas ucierpi w pewien sposób, ale nie przyjmiemy tego do wiadomości lub zignorujemy, szkodę może ponieść również inna część nas. Właśnie rzucił cię ukochany – wychodząc od niego, uderzasz ramieniem w drzwi i nabijasz sobie potężnego siniaka. Czy ból, jaki odczuwasz, nie jest uzewnętrzzeniem złości lub sprzecznych uczuć wy-

wołanych przez fakt, że zostałeś porzucony? Znakomicie uchwycił to Woody Allen w swoim filmie „Manhattan”. Gdy jego dziewczyna, która gra Dianne Keaton, oznajmia mu, że odchodzi z innym mężczyzną, Allen nie mówi ani słowa. Keaton chce wiedzieć, dlaczego się nie złości, na co Allen odpowiada: „Nie złość się – zamiast tego hoduję sobie guzy”. [Tłum. według: K. Wilber: „Śmiertelni nieśmiertelni”, wyd. 2; Warszawa 2000, str. 62, tłum. A. Biała].

CZYNNIK STRESU

Najbardziej oczywistym przykładem niekorzystnego oddziaływania umysłu na ciało jest wpływ stresu na zdrowie. Załóżmy, że próbujemy wycisnąć z tubki trochę pasty do zębów, ale zapomnieliśmy odkręcić zakrętkę (albo podnieść jej wieczko). Co się dzieje? Pasta musi się jakoś wydostać z tuby – zależnie od tego, gdzie materiał okazał się najślabszy, wychodzi przez otwór, który powstaje, gdy pęka spaw u dołu tuby, lub przez dziurę w jednej ze ścianek.

Wyobraźmy sobie teraz, że tą tubką jest nasze ciało. W swoim otoczeniu podlegamy silnym naciskom i zaczynamy zdradzać objawy stresu. Nie odkręcamy jednak zakrętki, czyli nie przyjmujemy do wiadomości tego, co się dzieje, nie staramy się zrelaksować i nie zajmujemy swoimi odczuciami, chociaż wywołują w nas konflikt. W rezultacie, wewnętrzne ciśnienie ciągle wzrasta. Do czego to prowadzi?

Skumulowane napięcie musi znaleźć ujście – jeżeli nie normalną drogą (to znaczy, jeżeli nie uzewnętrznimy go i nie rozładujemy), wyjdzie się w inny sposób. Znajdzie nasz najślabszy punkt, na przykład układ trawienny, system nerwowy, układ immunologiczny czy rytm snu i czuwania, i da o sobie znać w postaci choroby, depresji, uzależnienia lub niepokoju; a objawiane na zewnątrz przybierze formę wrogości, działań przestępczych, uprzedzeń lub agresji.

Stres jako taki nie jest ani dobry, ani zły. Znaczenie ma tylko to, jak na niego reagujemy. U niektórych stres wywołuje stan podobny do euforii, silnie motywując i mobilizując do podjęcia zdecydowanych działań, u innych natomiast wywołuje panikę, całkowitą dezorientację, apatię, depresję lub lęk. Narzucony termin wykonania jakiejś pracy może wyzwolić większą aktywność albo przeciwnie – całkowicie paraliżo-

wać. Druga reakcja może mieć skutki szczególnie niekorzystne dla zdrowia.

Najbardziej daje nam się we znaki stres codzienny, który niepostrzeżenie uszczupla nasze wewnętrzne zasoby. Na każde niebezpieczeństwo odpowiadamy w ten sam sposób – uciekając lub stając do walki. Ta atawistyczna reakcja jest jednak uruchamiana nie tylko w sytuacjach rzeczywistego zagrożenia życia – wystarczy, że pomyślimy o czymś z lękiem lub niepokojem, że samochód nie będzie chciał zapalić, że spóźnimy się na spotkanie, nie zapłacimy rachunku, pokłócimy ze współmałżonkiem, dzieckiem lub szefem. Jak trafnie ujmuje to Joan Borysenko w książce: „Wina jest nauczycielką, miłość lekcją”:

Reakcję „walka lub ucieczka” można porównać do jazdy samochodem na nadbiegu. Przydaje się czasami, gdy zależy nam, żeby możliwie szybko skądś się wydostać, ale potem musimy zmienić bieg na normalny, bo jeżeli nie, jakaś część nie wytrzyma, a potem nawali cały mechanizm i zaczną się problemy. U ludzi określa się je jako zaburzenia nerwicowe wywołane stresem lub nerwicę lękową.

Typową reakcją stresową mogą wywołać przecież zupełnie błahe zdarzenia, bo ciało nie potrafi odróżnić rzeczywistego zagrożenia od hipotetycznego. Wystarczy, że zaczniemy z niepokojem myśleć o czymś, co może się wydarzyć – a wywołamy takie zamieszanie w układzie hormonalnym i tak zaburzymy równowagę chemiczną organizmu jak bezpośrednia konfrontacja z niebezpieczeństwem. Jeżeli plastycznie i ze szczegółami przypomnimy sobie jakąś potworną scenę z horroru, pocujemy, jak mięśnie pleców, ramion lub żołądka kurczą się ze strachu. Gdy z kolei wyobrazimy sobie siebie na plaży w ciepły, słoneczny dzień, na pewno zauważymy, że nasze ciało zareaguje odprężeniem. Podczas wizualizacji biegu, nerwy i mięśnie zachowują się odpowiednio do tej sytuacji, chociaż nie jest rzeczywista. Obrazy, które widzimy, istnieją wyłącznie w naszej wyobraźni, ale ciało reaguje na nie natychmiast i realnie.

Uczucia bardzo łatwo wprowadzają nas w stres, zwłaszcza jeżeli ich nie wyrażamy. W autobusie jest tłok i ktoś nas ciągle popycha, od kilku dni pada deszcz, dziecko zachorowało i narzeka, że się nu-

dzi, sąsiad ma do nas jakieś pretensje – w każdej z tych sytuacji musimy się zachować powściągliwie, ponieważ wrzask czy dawanie upustu złości nie są akceptowane społecznie. Jednak nawet jeżeli stłumimy naturalną reakcję „walki lub ucieczki”, cała chemia wytworzona w naszym organizmie dla jej realizacji i tak będzie uwolniona do krwioobiegu. Jak ma zostać zneutralizowana? Gdzie znaleźć dla niej ujście?

Objawy somatyczne nadmiernego stresu to bóle głowy, podwyższone ciśnienie krwi, kołatanie serca, trudności z oddychaniem, zaburzenia snu, utrata apetytu, nudności, suchość w ustach, owrzodzenia, biegunki, bóle kręgosłupa, wzmożona potliwość, wysypka i pokrzywka. Dolegliwościom tym mogą towarzyszyć różnego rodzaju zaburzenia w sferze psychicznej, jak depresja, złość, gwałtowne zmiany nastroju i niepokój. Niekiedy występują trudności z koncentracją, kłopoty z pamięcią, niezdolność podjęcia decyzji, dezorientacja, irracjonalne lęki lub nadmierna pewność siebie, a obok nich – narastające konflikty rodzinne i małżeńskie. Obserwuje się też zmiany w zachowaniu – brak dbałości o wygląd, nerwowość ruchów, nagłe wybuchy płaczu, palenie większej liczby papierosów niż zwykle lub nadużywanie alkoholu, fobie i zaburzenia sprawności seksualnej. Lista objawów jest długa – każdy z nich, jeżeli będzie utrzymywał się przez dłuższy czas, może poważnie zagrozić naszemu zdrowiu.

Chyba najlepszą ilustrację związku pomiędzy stresem a dolegliwościami somatycznymi stanowią badania cytowane przez doktora Larry’ego Dossey’a w jego książce „Healing Breakthrough”. Wynika z nich, że ataki serca występują częściej w poniedziałki niż w jakikolwiek inny dzień tygodnia – a do tego raczej o 9.00 rano, niż w innych porach dnia. Coś takiego możliwe jest tylko u ludzi! Świat zwierzęcy nie zna takiej prawidłowości.

Jeżeli uznamy, że ciało i umysł nie są ze sobą powiązane, jak wytłumaczyć fakt, że najczęściej zawałów zdarza się tuż przed rozpoczęciem pierwszego po weekendzie dnia pracy? Na pewno większa liczba zgonów w godzinach porannych ma swoje uzasadnienie fizjologiczne: rano serce bije szybciej niż po południu, wyższe jest też ciśnienie krwi i stężenie adrenaliny, której przez noc nadnercza wyprodukowały tyle, żeby wystarczyło na cały dzień. Z całą pewnością jednak nie da się znaleźć podobnie racjonalnego uzasadnienia dla poniedziałku.

Praca źródłem niezadowolenia

Badania przeprowadzone w 1972 r. przez Departament Zdrowia, Edukacji i Opieki Społecznej stanu Massachusetts wykazały, że głównym czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia chorób serca jest brak satysfakcji z wykonywanej pracy u osób czynnych zawodowo.

W toku dalszych badań, którymi kierował dr James E. Muller z Harvard Medical School, stwierdzono, że między 8.00 a 9.00 rano najczęściej występują nie tylko zawały, ale również udary. Z kolei dr Paul Ludmer skonstatował, że we wszystkich przypadkach nagłej śmierci, jakie odnotowano w stanie Massachusetts w 1983 r., liczba zgonów o 9.00 była dwukrotnie większa niż o 17.00.

Oczywiście, brak satysfakcji z pracy nie jest równoznaczny z wyrokiem śmierci. Nie powinniśmy jednak bagatelizować związku pomiędzy niezadowoleniem pracownika a występowaniem różnego rodzaju dolegliwości. Każdego roku miliony „dniówek” przepadają tylko z powodu absencji chorobowej, której przyczyną jest stres. Jak wykazały badania przeprowadzone w USA przez doktora Normana Beale, wśród osób, które straciły pracę (lub obawiają się tego) częstotliwość wizyt u lekarzy jest o 20% wyższa od średniej statystycznej, zaś liczba hospitalizacji – o 60%.

Historia Padmy O'Gara pokazuje, jaki wpływ na zdrowie może mieć stres spowodowany wykonywaniem nieodpowiedniej pracy.

Cierpiałam na silne bóle kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, promieniujące do nóg. Lekarze mówili, że nic już ze mnie nie będzie. Jakoś jednak udawało mi się kontrolować sytuację dzięki temu, że ćwiczyłam jogę. Byłam nawet instruktorką, ale zatrudnioną tylko na zlecenie. Na etacie pracowałam wtedy w Careers Service – miałam kierownicze stanowisko. W 1990 r. zaczęły się kłopoty ze wzrokiem. Widziałam coraz gorzej, odczuwałam też dość silny ból oczu. Na trzy tygodnie całkowicie ociemniałam. Zdiagnozowano jaskrę. Już wcześniej zdarzało mi się myśleć, że moja zasadnicza praca to strata czasu, że powinnam raczej uczyć jogi, niż wysiadywać na tych wszystkich niekończących się spotkaniach służbowych. Przeszłam dwie operacje oczu

i stopniowo dojrzewałam do rezygnacji z pracy etatowej – bałam się tylko, że nie dam sobie rady finansowo. W dniu mojego powrotu do Careers Service kręgosłup znów się odezwał, wyrażając swoją dezaprobatę, a ból był naprawdę silny.

Kilka miesięcy później wydarzyło się coś, co zmobilizowało mnie do działania. Jechałam autostradą i nagle poczułam silne uderzenie w plecy. Do dzisiaj nie wiem, co to było, ale straciłam panowanie nad samochodem. Nie mogłam też oderwać nogi od pedału gazu, jakby była przyklejona. Jechałam z coraz większą prędkością i ciągle przyspieszałam. Pomyślałam, że to koniec. I w ułamku sekundy przyrzekłam sobie, że jeśli przeżyję, rzucę pracę i zacznę uczyć jogi. To byłoby życie w zgodzie ze sobą. W tym samym momencie poczułam, że pedał gazu odblokowuje się i odzyskałam kontrolę nad samochodem.

W następnym tygodniu złożyłam wypowiedzenie. Udało mi się zebrać sporą grupę uczniów, więc na szczęście nie straciłam finansowo. Odczułam natomiast poprawę stanu zdrowia – nie mam żadnych problemów z kręgosłupem, a z oczami wszystko jest w porządku. Wreszcie widzę, nie tylko w sensie dosłownym, ale też dokąd zmierzam, i wiem, że obrałam właściwy kierunek.

Życie to zmiany

Stres towarzyszy nam w bardzo wielu okolicznościach i w różnej postaci. Jego natężenie jest największe w sytuacjach decydujących o naszej przyszłości, potocznie nazywamy je przełomowymi: przeprowadzka do nowego domu i w nowe środowisko sąsiedzkie, zawarcie małżeństwa, rozwód czy śmierć najbliższych. Przy okazji takich wydarzeń doświadczamy niepewności, lęku, radosnego podniecenia lub obezwładniającego smutku. Silne emocje powodują skurcz mięśni i naczyń krwionośnych, wzrost stężenia niektórych hormonów we krwi, na przykład adrenaliny, oraz spowolnienie trawienia i wydolności układu oddechowego. Upośledzają także układ immunologiczny, przez co stajemy się bardziej podatni na choroby i łatwo ulegamy depresji.

Tu pozwolę sobie przywołać pewne wspomnienie.

Gdy miałam 8 lat, oddano mnie do szkoły z internatem – wcale mi się to nie podobało. Po paru tygodniach zachorowałam na anginę. Miałam mieć usunięte migdałki, a w tamtych czasach oznaczało to tygodniowy pobyt w szpitalu. Kolejny tydzień spędziłam w domu. Mogłam jeść tylko tłuczone ziemniaki i galaretkę – znakomite lekarstwo na wszystkie smutki. Najważniejsze w ciągu tych dwóch tygodni było to, że odzyskałam kontakt z rodziną, znowu czułam się bezpieczna i miałam pewność, że jest jakieś miejsce, do którego przynależę. Później wróciłam do internatu, ale nic złego już się nie wydarzyło. Gdy patrzę na tamte wydarzenia z dzisiejszej perspektywy, widzę, że po prostu nie mogłam przelknąć tego, co mnie spotkało. Objawy towarzyszące anginie – opuchlizna migdałków i silne podrażnienie gardła – oznaczały, że nie akceptowałam swojej nowej sytuacji – pobytu w internacie.

Na początku ubiegłego stulecia dr Adolph Meyer poprosił swoich pacjentów o wskazanie wydarzeń, które wiązały się z zasadniczymi zmianami w ich życiu, a następnie porównał uzyskane informacje z danymi dotyczącymi dat wystąpienia różnych chorób i dolegliwości somatycznych u tych samych osób. Okazało się, że zbyt wiele zmian zachodzących równocześnie może spowodować nagłe załamanie się stanu zdrowia lub wstrząs emocjonalny. W latach sześćdziesiątych XX wieku podobny projekt badawczy realizowali dr Thomas Holmes i psychiatra Marynarki Wojennej USA Richard Rahe. Po zebraniu informacji od ponad 5 tysięcy pacjentów, sporządzili listę stresujących zdarzeń, przyporządkowując każdemu z nich pewną wartość liczbową w określonej skali. Okazało się, że im większą sumę natężenia stresu osiągamy w krótkim czasie, tym większe jest prawdopodobieństwo zapadnięcia na jakąś chorobę.

Na czele listy chorobotwórczego stresu sytuują się: śmierć współmałżonka (partnera), rozwód, choroba, wypadek, przeprowadzka i utrata pracy.

Z omawianych badań jasno wynika że choroba może być następstwem wstrząsu psychicznego. Nie uwzględniają one jednak różnic w ocenie ważności pewnych wydarzeń u badanych.

Rozwód (drugie miejsce na liście – po śmierci współmałżonka) może być dla niektórych okolicznością radosną, dla innych – oznaczać samotność i przygnębienie. I podobnie przeprowadzka – jednym sprawi wielką frajdę, inni będą żalować, że muszą zmienić miejsce zamieszkania i zrobią to ze świadomością istotnej straty (sąsiedztwa, nawyków, zasiedzenia).

Wstrząs emocjonalny nie zawsze powoduje chorobę, jednak niewyrażone lęki i niepokój towarzyszący silnym przeżyciom, mogą przejawiać się w postaci dolegliwości somatycznych. Rzecz jasna, dramatycznych wydarzeń nie da się uniknąć. Ale na pewno możemy bardziej świadomie doświadczać swoich uczuć, starając się nie tłumić ich, nie zaprzeczać im ani nie wypierać ze świadomości. Uznawanie i wyrażanie emocji natychmiast, gdy się pojawią lub najszybciej, jak będzie to możliwe, ma podstawowe znaczenie dla zdrowia.

W życiu Steve'a Hennesy'ego zmieniło się właściwie wszystko – wkrótce potem zachorował. Jak wynika z jego opowieści, przyczyną tego były zahamowania ekspresji uczuć, jakich doświadczał w związku z całkowicie nową sytuacją życiową.

Na rok przed chorobą wyprowadziłem się z miejscowości, w której mieszkałem całe życie. Zostawiłem rodzinę, przyjaciół, pracę i alkohol – mojego towarzysza dorosłości. Rozstałem się także ze swoją dotychczasową partnerką, po to, żeby zamieszkać z nową. Większych zmian chyba nie można sobie wyobrazić. Zmieniłem otoczenie, pracę, krąg znajomych, partnerkę, a w nowym środowisku ja sam również musiałem się zmienić. Uważałem, że to wszystko, co się dzieje, jest dobre, ale miałem też świadomość, że przewróciłem swoje życie do góry nogami i że może się to na mnie w jakiś sposób odbić.

Pierwszym objawem choroby była kolka. Byłem kompletnie wyczerpany, jakby wyczuty z energii – nie miałem siły na nic. W końcu postawiono diagnozę: zespół jelita drażliwego. W ostrej fazie, która trwała 3 miesiące, bardzo mało jadłem i schudłem ponad 12 kilogramów.

Gdy myślę o swojej chorobie, wszystko układa mi się w logiczną całość. Przed przeprowadzką zajmowałem się prawie wyłącznie cudzymi sprawami (pracowałem w opiece społecznej).

Najważniejsze były zawsze czyjeś potrzeby. Zmieniając partnerkę i otoczenie, chciałem zrobić coś dla siebie – coś dobrego. Okazało się, że przychodzi mi to z trudem, że niełatwo jest mi dać coś sobie. Pozornie wszystko się zmieniło na lepsze, więc powinienem być szczęśliwy, ale, tak naprawdę, cały czas toczyła się we mnie walka o wyswobodzenie ze wszystkich ograniczeń, którym przez lata podlegałem. Dzięki chorobie mogłem zajrzeć w głąb siebie. Wydaje mi się, że zaszła we mnie gruntowna zmiana i że mam teraz znacznie lepszy kontakt z samym sobą.

Wewnętrzne siły zbrojne

Stres ma bezpośredni wpływ na funkcjonowanie układu immunologicznego – upośledza jego zdolność do zwalczania wirusów i bakterii chorobotwórczych atakujących organizm. Układ immunologiczny jest czasami porównywany do armii, ponieważ walczy, by chronić nas przed inwazją obcych substancji lub chorobą. Stres zwiększa wydzielanie hormonów, które mają ułatwić mobilizację całego ustroju, jednak dwa z nich: adrenalina i kortyzol działają (paradoksalnie) hamująco na układ immunologiczny.

Dla przykładu: stres wywołany zdawaniem egzaminu zmniejsza tzw. odpowiedź immunologiczną, przez co wzrasta prawdopodobieństwo przeziębienia lub grypy. W artykule dra Trishy Greenhalgh, który w czerwcu 1994 r. zamieścił „The Times”, pada retoryczne pytanie: „Czy nie wydaje wam się niesprawiedliwe, że mononukleozą zakaźną najczęściej atakuje młodych ludzi akurat w porze egzaminów? W ciągu ostatnich trzech tygodni widziałam sześcioro takich młodych, zdolnych ludzi z identycznymi objawami: migdałki palące żywym ogniem, opuchnięte węzły chłonne i rozdzierająca serce apatia. Z niechęcią, ale musieli położyć się do łóżka, chociaż za miesiąc mieli zdawać egzaminy kończące szkołę średnią”.

Być może, coś podobnego przydarzyło się i tobie.

Załóżmy, że coś złego działo się w twoim związku. Ciągłe chodziłeś poirytowany albo nie mogłeś spać. Odbiło się to też na twoim sposobie odżywiania – zacząłeś jeść więcej niż zwykle różnych niezdrowych rzeczy. Któregoś dnia, gdy jechałeś do pracy, w metrze był

tłok, a wszyscy naokoło kaśli i kichali, rozsiewając zarazki. Kilka godzin później czułeś już pierwsze objawy przeziębienia. Zaraziłeś się od kogoś z współpasażerów w metrze? Uległeś infekcji, bo miałeś za mało snu lub źle się odżywiałeś? A może winą należałoby obarczyć nadmierny stres, który spowodował osłabienie twojej kondycji ogólnej? Podczas epidemii grypy nie wszyscy chorują. Niektórym nic nie jest, inni muszą leżeć w łóżku. Jaki czynnik powoduje, że ktoś ulega infekcji? Stres, nadmiar pracy, kłopoty rodzinne czy zły nastrój? Zachorowałeś. Czy potrafiśz powiedzieć, co w twojej psychice mogło osłabić układ immunologiczny, zwiększając jego podatność na infekcje? Może czujesz się bezbronny, masz wrażenie, że jesteś łatwym celem, jakieś emocje nadwątlily twoje siły? (więcej informacji na temat dysfunkcji układu immunologicznego znajdziesz w rozdziale 15).

System łączności dwukierunkowej

Nasza psychika ma również wpływ na pracę układu wydzielania wewnętrznego. Wytwarzane przezeń substancje chemiczne – hormony – nieustannie krążą we krwi, w mniejszym lub większym stężeniu, jak fale przyptywu i odpływu. Od nich zależy aktywność organizmu, nasze zachowania i to, jakich uczuć i emocji doświadczamy. Hormony są produkowane przez tzw. gruczoły wydzielania wewnętrznego (dokrewne) tworzące samodzielny system, którego poszczególne elementy, niemal niepostrzeżenie, wpływają na siebie wzajemnie, a ich działanie kontroluje przysadka mózgowa – istny dyrektor firmy w branży komunikacji i łączności. Jak pisze Deepak Chopra w książce „Ageless Body, Timeless Mind” (Życie bez starości: młode ciało, ponadczasowy umysł): „Bez uczuć nie ma hormonów; bez hormonów nie ma uczuć [...]. Ta rewolucja, którą nazywamy medycyną ciała i umysłu (ang. bodymind medicine), została zapoczątkowana przez proste odkrycie: przemieszczaniu się każdej myśli towarzyszy przemieszczanie się jakiejś substancji chemicznej”.

Mózg, układ immunologiczny i komórki nerwowe wydzielają neuropeptydy – hormony, które pełnią funkcję przekaźników, przenosząc emocje z ciała do umysłu i odwrotnie. Tworzą one skomplikowany,

rozbudowany system łączności dwukierunkowej, za którego pośrednictwem emocje docierają praktycznie do każdego zakamarka ciała. Neuropeptydy przekazują lęki, obawy, pragnienia i nadzieje wszystkiemu, co składa się na całość naszego jestestwa. Myśli, zakodowane jako impulsy nerwowe, wędrują wzdłuż aksonów (długie wypustki komórek nerwowych – przyp. red.), pobudzając do działania mięśnie i gruczoły, podobnie jak słowa wypowiedziane w rozmowach telefonicznych wędrują wzdłuż kabli w postaci impulsów elektrycznych.

Dzięki neuropeptydom wrażenia zmysłowe przybierają formę myśli, a impulsy wysyłane przez mózg przejawiają się w postaci syntezy hormonów oraz funkcjonowania wszystkich komórek i narządów ciała. W podwzgórze, gdzie emocje są przekształcane w reakcję fizyczną, związki te występują w większych skupiskach. Ich obecność w tej samej postaci stwierdza się również w jelitach i żołądku (co wyjaśniałoby, dlaczego po angielsku mówi się czasami: „I have a gut feeling about something”, czyli: „Czuję coś w trzewiach”, co odpowiada mniej więcej polskiemu „czuciu przez skórę” – przyp. tłum.). Podwzgórze to „emocjonalne centrum” mózgu. Nie tylko funkcjonuje jako receptor neuropeptydów, ale również reguluje pracę przysadki i nadnerczy, kontroluje apetyt, stężenie cukru we krwi, ciepłotę ciała oraz niezależną od centralnego układu nerwowego pracę serca, płuc, układu pokarmowego i układu krążenia. To prawdziwa apteka, która rozdziela najróżniejsze specyfiki – w tym wypadku hormony – niezbędne do utrzymania równowagi biochemicznej organizmu. Każda myśl lub uczucie wywołuje pewną reakcję organizmu – wtedy właśnie podwzgórze wkracza do akcji. Trochę stresu wystarczy, by uruchomić reakcję łańcuchową, której skutki będą odczuwalne wszędzie, w całym ciele.

Neuropeptydy mają wpływ na wszystkie bez wyjątku najważniejsze elementy układu immunologicznego. W artykule opublikowanym w 1986 r. na łamach „Advances”, periodyku wydawanego przez amerykański Instytut Promocji Zdrowia, Candace Pert, były kierownik Wydziału Chemii Mózgu w Narodowym Instytucie Zdrowia USA, stwierdza, że im więcej wiemy o neuropeptydach, tym trudniej nam myśleć tradycyjnymi kategoriami, wprowadzającymi rozróżnienie na „ciało” i „umysł”. Bardziej sensowne wydaje się zatem założenie, że mamy do czynienia ze zintegrowaną całością – z psychosomą (umysłem-ciałem, *bodymind*)”.

Ciało i umysł na pewno nie są dwoma odrębnymi systemami – nie ulega wątpliwości, że funkcjonują jako zintegrowana całość, reagując na siebie nawzajem i na bodźce zewnętrzne. Nasze myśli i uczucia natychmiast wpływają na zdrowie ciała, podobnie jak wszystko, czego doświadczamy w ciele, ma wpływ na stan naszego umysłu i emocje. Traktować ciało i umysł rozłącznie, to pozbawić się całego bogactwa środków służących zrozumieniu i pogłębieniu relacji z całym naszym jestestwem.



PIERWSZE PRZYCZYNY

Według doktora C. Normana Shealy'ego, założyciela Amerykańskiego Towarzystwa Medycyny Holistycznej, przyczyną co najmniej 85% wszystkich chorób jest niewłaściwy tryb życia, zaś pozostałych 15% – zanieczyszczenie środowiska naturalnego, uwarunkowania genetyczne i coś, co można by określić mianem „czynnika X”. I choć dane te mają jedynie charakter szacunkowy, to wyraźnie wskazują, że powinniśmy uważniej przyjrzeć się swojemu życiu i przyjąć do wiadomości, że nasz stosunek do świata zasadniczo wpływa na stan naszego zdrowia.

Niektóre z tych kwestii porusza Marc Barasch w książce „The Healing Path”:

Jeżeli kobieta pali, aby rozładować stres związany z faktem, że jej małżeństwo to koszmar, co należy uznać za przyczynę stwierdzonego u niej raka płuc? Predyspozycje genetyczne? Szczególne właściwości komórek nowotworowych? Samo palenie? Nieudane małżeństwo? Na ile stan tej kobiety może poprawić usunięcie płuca, jeżeli nie tylko nie zmieni się jej sytuacja rodzinna, ale też jeżeli ona sama nie zrozumie, jakie cechy jej osobowości spowodowały, że przez lata godziła się być nieszczęśliwa?

Przeprowadzenie takiej autoanalizy nie przychodzi nam łatwo. Większość z nas uważa, co jest zupełnie naturalne, że choroba, na którą zapadliśmy, została spowodowana wyłącznie przez jakieś czynniki zewnętrzne, nie ma natomiast nic wspólnego z naszymi myślami, uczuciami czy zachowaniem. Zwykle przyjmujemy, że winę za nasze dolegliwości ponosi genetyka, obce substancje lub mikroorganizmy, które

wniknęły do organizmu, albo zanieczyszczenie środowiska. Choroba nieodmiennie jawi nam się jako stan, nad którym nie mamy żadnej kontroli – jesteśmy jej bezbronnymi ofiarami.

Mimo iż w swoim ciele mieszkamy całe lata – dwadzieścia, czterdzieści czy sześćdziesiąt – gdy zaczyna się dziać coś złego, nagle zachowujemy się tak, jakby było ono czymś zupełnie obcym. Nie potrafimy nawiązać z nim kontaktu, nie rozumiemy, jak funkcjonuje ani dlaczego przestało działać. Mało kto umie powiedzieć, gdzie umiejscowione są najważniejsze narządy i wie, jaką rolę pełnią w organizmie. To jeden z powodów, dla których lekarze mają nad nami tak ogromną władzę – wiedzą o ludzkim ciele rzeczy, które zdają się wykraczać poza naszą możliwość zrozumienia.

Im uważniej będziemy analizować ciąg przyczyn prowadzących do skutku, jakim jest choroba, tym dalej odejdziemy od wszystkiego, co wydaje się najbardziej oczywiste i ma charakter czysto fizyczny, aż dojrzymy do głębiej ukrytych i niematerialnych powiązań psycho-emcjonalnych. Zanim jednak zajmiemy się wewnętrznymi przyczynami chorób, przyjrzyjmy się ich uwarunkowaniom zewnętrznym, które przynajmniej do pewnego stopnia pozostają poza naszą kontrolą. Nie jest ich wiele, mają jednak ogromne znaczenie.

CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

Nie należy bagatelizować związku między występowaniem pewnych chorób a stanem środowiska naturalnego. Jego zanieczyszczenie rośnie w zastraszającym tempie, co ma dalekosiężne skutki, którym tylko w niewielkim stopniu potrafimy przeciwdziałać. Przykładem może być dziura w powłoce ozonowej nad Antarktydą – jej powstanie już w tej chwili ma poważne konsekwencje dla zdrowia mieszkańców półkuli południowej. Inna kwestia (gdy się nad nią zastanowić, wręcz niewiarygodna), że wiedząc o szkodliwości nawozów sztucznych, środków owadobójczych, odpadów i ścieków przemysłowych oraz spalin, zgadzamy się, by zawarte w nich trucizny przedostawały się z pożywieniem do naszego organizmu. Gwałtowny wzrost liczby zachorowań na astmę jest problemem zdrowotnym wywołanym przez postępujące zanieczyszczanie atmosfery. Kolejny przykład to rozprze-

strzenianie się gąbczastej encefalopatii bydła (tzw. choroba wściekłych krów), atakującej obecnie również ludzi. Im usilniej staramy się poprawiać naturę (na przykład, karmiąc roślinożerne zwierzęta paszą zawierającą białko zwierzęce), tym większą cenę będziemy musieli za to zapłacić. Wpływ szkodliwych czynników w środowisku naturalnym należy brać pod uwagę, szukając przyczyn każdej dolegliwości czy choroby; pilnie potrzebne są też badania nad zdrowotnymi skutkami tych zanieczyszczeń. Skoro zatruwamy uprawy, zwierzęta hodowlane i powietrze najróżniejszymi związkami chemicznymi, a także nieustannie wprowadzamy do ekosystemu zatrutą wodę, musimy liczyć się z tym, że będzie to miało długofalowe i zgubne skutki dla naszego zdrowia.

Nie jesteśmy jednak bezbronnymi ofiarami własnych działań wobec środowiska – możemy w pewnym stopniu ograniczyć ilość toksyn przedostających się do organizmu, prowadzić akcje uświadamiające na temat środków stosowanych w przemysłowej produkcji żywności, starać się kupować żywność ekologiczną lub stosować wyłącznie naturalne metody uprawy i uczestniczyć w działaniach na rzecz ochrony zasobów naturalnych. Musimy wiedzieć, że poczucie bezradności, przeświadczenie, że cokolwiek zrobimy, nie ma żadnego znaczenia, przekonanie, że skoro i tak jest już za późno, żadne wysiłki nie mają sensu, to postawy, które szkodzą zdrowiu i zrównoważonemu rozwojowi naszej planety. Musimy wierzyć, że warto próbować, że warto się starać i że nasz trud ma jednak znaczenie.

Choroby endemiczne lub typowe dla pewnych regionów geograficznych

Do czynników środowiskowych zalicza się również oddziaływania społeczne i kulturowe. Do pierwszej z tych kategorii należą choroby endemiczne, czyli występujące tylko lokalnie lub spotykane częściej w pewnych regionach świata bądź krajach, a które mogą być spowodowane dominującym w danej okolicy lub danym państwie stylem życia czy innymi specyficznymi uwarunkowaniami. Rak piersi rzadko występuje w Japonii i Chinach, ale zapada na niego co dziesięta kobieta w Stanach Zjednoczonych. Może to być spowodowane sposobem od-

żywiania, ale niewykluczone, że wynika również z właściwego dla Ameryki stosunku do kobiet i kobiecego ciała.

Jakiś czas temu mój mąż i ja prowadziliśmy warsztaty w Czechach. Było to wkrótce po „aksamitnej rewolucji” i upadku komunizmu w tym kraju. Przez wiele lat Czesi żyli w stanie, który daje się określić jako „wielkie stłumienie” – nie mogli uzewnętrzniać uczuć ani wyrażać frustracji, a ponadto nie mieli żadnego wpływu na to, co się działo w państwie. Gdy zapytaliśmy, czy jakieś schorzenia występują w Czechach częściej niż inne, powiedziano nam, że bardzo rozpowszechnione są choroby gardła i płuc. Gardło i klatka piersiowa to okolice ciała, które w szczególny sposób związane są właśnie z niewyrażonymi uczuciami, zwłaszcza żalem i złością. Jak się wydaje, istniejąca przez lata konieczność powstrzymywania emocji odbiła się na zdrowiu społeczeństwa. Leżała Czechom nieznośnym ciężarem na piersi – zbyt długo nie mogli swobodnie oddychać ani mówić własnym głosem. Niewyrażane uczucia ukrywali tak głęboko, że wielu z nich miało trudności z nawiązaniem kontaktu z własnym sercem – siedliskiem miłości i źródłem radości.

Do tej kategorii chorób zalicza się również malarię i różnego rodzaju choroby zakaźne przenoszone przez człowieka. Na Hawajach jest to na przykład odra, której wirus pojawił się na wyspach razem z pierwszymi misjonarzami. Okazał się śmiertelny dla tubylców, którzy nie mieli naturalnej odporności – ponieważ żyli w izolowanym środowisku, bez kontaktu z innymi społecznościami, a nowy antygen był całkowicie nieznanym ich układowi immunologicznemu.

Choroba jest niezbędna do zachowania zdrowia: układ immunologiczny potrzebuje antygenów, by móc skuteczniej reagować na obce substancje i zwiększać odporność organizmu. Dlatego właśnie w dzieciństwie przechodzimy wietrzną ospę czy odrę, bo dzięki nim wzrasta odporność i poprawia się ogólna kondycja organizmu. Ulegając zarazkom i bakteriom, co przejawia się przeziębieniem, grypą lub innymi krótkotrwałymi chorobami, w gruncie rzeczy wzmacniamy nasz system obronny, umożliwiając mu skuteczniejszą walkę z obcymi substancjami.

CZYNNIKI GENETYCZNE

Inna bezdyskusyjna przyczyna chorób to czynniki genetyczne lub inaczej – dziedziczne. Niektóre wady czy zaburzenia przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Jeżeli nasi rodzice lub krewni cierpieli na jakieś schorzenie, prawdopodobieństwo, że dotknie ono również nas już w chwili przyjścia na świat, jest dla nas większe niż dla innych noworodków. Nasze losy determinują jednak nie tylko geny – to, jak się przejawia wszystko, co odziedziczyliśmy po przodkach, zależy również od innych czynników. Bliźnięta jednojajowe, które mają identyczną matrycę genetyczną, nie zawsze zapadają na te same choroby.

Równie istotne jak genetyka są bowiem nasze emocje i nastawienie do rzeczywistości. Od nich z kolei zależy nasz tryb życia – sposób odżywiania, aktywność fizyczna i rozmaite nawyki, które do tego stopnia wpływają na tężyznę fizyczną, zdolność regeneracji sił i ogólny stan zdrowia, że mogą dominować nad predyspozycjami dziedzicznymi. Ciało osłabione obojętnością, brakiem aktywności fizycznej, złą dietą i nałogami takimi jak palenie czy nadużywanie alkoholu, będzie bardziej podatne na wszelkie choroby, uwarunkowane genetycznie i nie tylko. Jeżeli ciągle powtarzamy sobie „na pewno na to zachoruje, tak jak moja matka i babcia”, ulegamy fatalizmowi i rezygnacji, a to zmniejsza odporność. Ciało słyszy, co mówimy i reaguje na to. Jeżeli uda nam się nawiązać z samym sobą relację pełną miłości i wypracować nastawienie do rzeczywistości, którego główną cechą będzie akceptacja wszystkiego, cokolwiek się wydarza, zyskamy większą odporność, rzadziej będziemy chorować i szybciej wracać do zdrowia.

CZYNNIK X

O jego działaniu możemy mówić, jeżeli po przeanalizowaniu wszystkich potencjalnych przyczyn jakiejś choroby nadal nie wiemy, co ją spowodowało. Należy pamiętać, że tajemniczy „czynnik X” jest jak najbardziej rzeczywisty i odzwierciedla naturę życia, które nie daje się poznać do końca, wymyka się kwalifikacji, kategoryzacji i poznaniu. Natura to wielka tajemnica. Dlaczego akurat różę mają ten wyjątkowy zapach? Skąd się bierze instynkt? Jak myśli mózg?

Akceptacja naszej niewiedzy wymaga uznania ograniczeń logicznego myślenia i zaniechania poszukiwań odpowiedzi. I tu kluczową rolę odgrywa nasze nastawienie. Jeżeli przyjmiemy, że jesteśmy bezradni i bezsilni – a poddanie się będzie oznaczało rezygnację – ryzykujemy, że pogrążymy się w depresji i zaczniemy zsuwać po równi pochyłej, coraz bardziej utwierdzeni w przekonaniu, że jesteśmy ofiarą – również losu. Jeżeli natomiast poddamy się, uznając, że to przez nas przejawia się działanie potężniejszych niż my sami sił wszechświata – jeżeli zdamy się na łaskawość Boga – wyrazimy swój szacunek dla nieznanego. Jeszcze zanim umrzemy, możemy zdecydować, że nie będziemy żyć lub przeciwnie – że na wszelkie sposoby chcemy uczestniczyć w wielkiej tajemnicy życia.

STAJEMY SIĘ TYM, CO MYŚLIMY

Jeżeli rzeczywiście 85% chorób – a choćby i mniej – spowodowanych jest przez niewłaściwe nastawienie i niewłaściwy tryb życia, cała sprawa wymaga, by zająć się nią bliżej. Nasze nawyki, przyzwyczajenia i upodobania są niezwykle ważne. Od nich zależy, na ile jesteśmy aktywni fizycznie, czy odżywiamy się właściwie, czy palimy papierosy lub pijemy alkohol, czy mamy szacunek dla samych siebie, bo właśnie te czynniki mogą znacząco zmniejszyć lub zwiększyć odporność organizmu na choroby. Styl życia, jaki wybieramy, odzwierciedla również nasze nastawienie do rzeczywistości – to, czy chcemy w pełni uczestniczyć we wszystkim, co się dzieje, czy też wolimy nie angażować się za bardzo, robić wszystko „po łebkach”, pokornie znosić swoje dolegliwości i cierpieć w milczeniu.

Ważne są także uczucia, jakie żywimy wobec siebie samych. Możemy robić dla zdrowia wszystko, co należy – biegać codziennie po 10 kilometrów, ograniczyć spożycie tłuszczu, dbać o to, by w diecie było wystarczająco dużo błonnika, regularnie medytować – ale jeżeli w gruncie rzeczy nie będziemy siebie lubić, jeżeli będziemy się uważać za bezwartościowych, brzydkich, niegodnych miłości, mieć poczucie winy lub wstydzić się czegoś, takie negatywne nastawienie prędzej czy później musi dać się we znaki. Nasze najgłębsze negatywne przekonania dotyczące własnego wyglądu i osiągnięć oraz tego, ile w isto-

cie jesteśmy wariaci, mogą zniweczyć wszelkie wysiłki mające na celu zachowanie zdrowia i kondycji. Stajemy się tym, co myślimy. Nasze myśli i słowa są jak ziarna, które z czasem ukorzeniają się, kiełkują i rosną, znajdując swój zewnętrzny wyraz w stanie naszego zdrowia – zaczynają wpływać na pracę mięśni, wydzielanie hormonów, funkcjonowanie układu nerwowego i krążenia.

Jak się wydaje, opinia, jaką mamy na temat spodziewanej długości własnego życia, jest bardziej nawet miarodajna niż analiza objawów, badania lekarskie lub wyniki testów laboratoryjnych. Jak dowodzi dr Larry Dossey prawdopodobieństwo zgonu w okresie 12 miesięcy jest dwukrotnie wyższe u palaczy niż u niepalących, ale aż siedmiokrotnie wyższe u osób, które określają swój stan zdrowia jako „zły”, niż u tych, które twierdzą, że jest „doskonały”.

Pacjenci, którzy mają w sobie ducha walki i wolę przeżycia, rokują znacznie lepiej niż bierni i bezradni. Jeżeli wydaje nam się, że choroba jest całkowicie poza naszą kontrolą lub jeżeli myślimy o niej jak o przeszkodzie nie do pokonania, nie będziemy w stanie ukierunkować swojej energii na zdrowienie i nie przekazemy naszemu ciału żadnego pulsującego życiem komunikatu. Jeżeli natomiast postrzegamy chorobę jako kształcące doświadczenie i okazję do pogłębienia relacji z samym sobą, będziemy mogli poświęcić więcej energii na to, by wrócić do zdrowia. Albert Schweitzer powiedział kiedyś, że największym odkryciem na przestrzeni pokoleń jest to, że ludzie są w stanie zmienić swoje życie, zmieniając swoje nastawienie.

Obraz własnego ciała

Niewielu z nas kocha i szanuje swoje ciało. Na ogół chcielibyśmy być chudsi lub bardziej muskularni, wyżsi, niż jesteśmy i mniej piegowaci. Jeżeli poprosimy znajomych, żeby powiedzieli szczerze, czy lubią swoje ciało takim, jakie jest, może się okazać, że od nikogo nie otrzymamy odpowiedzi twierdzącej. Negatywne nastawienie zostawia zawsze jakiś ślad. Myśli to energia przekazywana do wszystkich komórek.

Komuś na przykład nie podobają się jego uda. Od lat chce, żeby były zupełnie inne – bez cellulitu, zgrabniejsze i szczuplejsze – i patrząc w lustro widzi tylko, jakie są brzydkie i grube. Brzmi znajomo? Wyobraź so-

bie teraz, że jesteś tymi właśnie niekochanymi udami. Od lat słyszysz tylko, że jesteś brzydka i gruba. Usilnie zabiegasz o akceptację i miłość, ale ciągle spotyka cię odrzucenie. Wyobraź sobie, jak niepotrzebne i samotne muszą czuć się takie nieakceptowane uda. Problem może wydać nam się błahy, ale w rzeczywistości bywa nieraz bardzo poważny.

Evy McDonald pracowała jako pielęgniarka, kiedy stwierdzono u niej ostrą postać stwardnienia zanikowego bocznego – choroby neurologicznej, w której mięśnie po prostu zanikają. Jeździła już na wózku inwalidzkim i wiedziała, że zostało jej tylko pół roku życia. Postanowiła wtedy przed śmiercią doświadczyć jeszcze bezwarunkowej miłości. Miała świadomość, że musi najpierw pokochać w ten sposób siebie i swoje ciało, ale gdy przejrzała się w lustro, poczuła wstręt. Przez kilka następnych miesięcy ciężko nad sobą pracowała:

Zaczęłam od wychwytywania i zapisywania wszystkich negatywnych i pozytywnych myśli na temat mojego ciała, jakie w ciągu dnia przychodziły mi do głowy... Codziennie skupiałam się na jakimś jednym jego aspekcie, który byłam w stanie zaakceptować... Nie potrafię powiedzieć, kiedy nastąpił przełom, ale któregoś dnia zauważyłam, że ani razu nie pomyślałam źle o swoim ciele. Stałam naga przed lustrem, patrzyłam na swoje odbicie i z zachwytem myślałam, że moje ciało jest piękne.

Właśnie wtedy choroba Evy zatrzymała się i nastąpiła poprawa.

Jeżeli, patrząc na swoje ciało, odczuwamy wstręt, być może przyczyną jest to, że porównujemy się do jakiegoś wzorca, który przedstawiono nam jako ideał piękna? Społeczeństwo żąda od nas, byśmy dostosowali się do jego wymagań i pewnego obowiązującego modelu. Aby nauczyć się rzeczywiście doceniać samych siebie, musimy patrzeć, nie osądzając, dotykać, nie czując lęku, poznawać wszystko jak dziecko w nowym otoczeniu. Niestychanie ważna jest całkowita szczerłość w stosunku do własnych uczuć, akceptowanie ich bez poczucia winy i wstydu. Cokolwiek czujemy, jest całkowicie OK. Im bardziej rozwijamy zdolność akceptowania samych siebie takimi, jakimi jesteśmy, tym więcej mamy w sobie miłości i tym chętniej inni nas nią obdarzają. I to jest właśnie najpiękniejsze.

SPRÓBUJ SAM

Pokochać własne ciało

To trudne ćwiczenie, ale zarazem próba szczerości – warto ją przeprowadzić.

- Rozbierz się i stań nago przed lustrem, w którym możesz zobaczyć całą swoją sylwetkę. Popatrz na siebie i powiedz: „Kocham cię”.
- Powtarzaj tę część ćwiczenia codziennie przez tydzień, za każdym razem poświęcając na to co najmniej 10 minut. Na początku nie będzie ci łatwo – wyda ci się to sztuczne i niemądre; na pewno spowoduje też, że ujawni się cała twoja niechęć do własnego ciała. Gdy jej doświadczysz, zarejestruj w umyśle jej pojawienie się, ale nie poświęcaj jej uwagi i nie rozpraszaj się. Powtarzaj: „Kocham cię” z możliwie największym uczuciem. Obserwuj zmiany, jakie zauważysz w kolejnych dniach.
- Po tygodniu skoncentruj się na jakimś fragmencie swojego ciała, który naprawdę kochasz, choćby najmniejszym. Być może na początku przyjdzie ci na myśl tylko paznokieć lub kolor oczu, ale codziennie będziesz musiał szukać czegoś nowego. Gdy znajdziesz, skoncentruj na tym całą swoją uwagę – i kochaj bezgranicznie. Powtarzaj tę część ćwiczenia tak długo, aż „przerobisz” wszystko, co kochasz w swoim ciele. Następnie pomyśl, co w nim lubisz, co twoim zdaniem jest OK. Zastanów się, czy nie można by zamienić tego lubienia w miłość, gdyby tylko patrzeć, nie osądzając, otworzyć serce i powtarzać: „Kocham cię”.
- Powtórz to ze wszystkimi częściami ciała, które lubisz. Gdy skończysz, jeszcze raz popatrz na siebie w lustrze. Czy widzisz coś, czego nadal naprawdę nie lubisz? Jeżeli tak, czy patrzysz obiektywnie, bez osądzania, czy też porównujesz do jakiegoś wzorca przyjętego w społeczeństwie?
- Stój przed lustrem i powtarzaj: „Kocham cię”, zwracając się kolejno do każdej części ciała, której nie lubisz. Obserwuj, co się będzie działo. Daj sobie przyzwolenie na zmianę.

Uczucia nabierają kształtu

Uczucia decydują o tym, czy nasze ciało jest napięte i skulone, czy też rozluźnione i swobodne – to z kolei ma wpływ na rozwój mięśni i ich strukturę. Sprężyste lub zwiotczałe mięśnie, wątłe lub nadmiernie rozwinięte, elastyczne lub zeszywniałe stawy sprawiające ból przy ruchu to zapis wszystkich emocji, jakich kiedykolwiek doświadczaliśmy. W książce „Touching” Ashley Montague wykazuje, że jeśli dzieci otrzymują od otoczenia za mało miłości – nikt ich nie dotyka ani nie komunikuje się z nimi w żaden sposób – malcy mogą nawet przestać się rozwijać. Na ich zdjęciach rentgenowskich widać, że w okresach, gdy były z jakiegoś powodu izolowane lub czuły się samotne, ich kości rosły wolniej niż normalnie lub jedynie w minimalnym stopniu. Gdy nie otrzymujemy potwierdzenia, że jesteśmy kochani i nie mamy poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego, rozwój ciała po prostu ulega zahamowaniu. W książce „Bodymind” Ken Dytchwald pisze, że nasze doświadczenia emocjonalne, wybory, jakich dokonujemy, związane ze sferą psychiki, nastawienie do rzeczywistości i wyobrażenia nie tylko mają wpływ na funkcjonowanie organizmu, ale w istotny sposób determinują również wygląd ciała i jego budowę wewnętrzną”.

Nasz obraz samych siebie kształtuje się we wczesnym dzieciństwie pod wpływem nieświadomych przekazów, jakie otrzymujemy od otoczenia. Niewielu z nas ma okazję wychowywać się w środowisku, które sprzyja swobodnemu wyrażaniu uczuć – na ogół jesteśmy uczeni, jak tłumić uczucia, a tym samym zachowywać się zgodnie z obowiązującymi normami. Tłumienie uczuć może być przyczyną niskiej samooceny, a także nadaktywności seksualnej lub nadmiernego pragnienia zdobycia pieniędzy czy władzy. Caroline Myss, amerykańska mediumistka i uzdrowicielka powiada, że: „nasz życiorys znajduje swój zewnętrzny wyraz w naszej biologii”.

Dr Dean Ornish, kardiolog, zaobserwował, że u wielu jego pacjentów, którzy przeszli operację wszczepienia tzw. by-passów [pomostów naczyniowych – przyp. tłum.], zabieg ten musiał być wykonany ponownie, a nawet po raz trzeci. Jak wykazały badania, odsetek pacjentów, u których w ciągu 5 lat znowu nastąpiło zamknięcie światła arterii, wynosił nawet 50%. Opinia doktora Ornisha cytowana jest w „The Healing Path” Marca Barascha:

Prawdziwa przyczyna problemu kryje się znacznie głębiej – to chroniczny stres, który prowadzi do chorób serca. [...] Ci ludzie czują się niegodni miłości, toteż próbują ją jakoś kupić – wydaje im się, że to jedyne wyjście – i zabiegają o jej namiastki (pieniądze, sławę, dobra materialne). Oczywiście, pogarsza to tylko sytuację.

Nasz dobrostan w znacznym stopniu zależy od tego, jak postrzegamy samych siebie, partnera, dzieci, rodziców lub inne osoby w naszym otoczeniu. Zauważmy, że gdy się złościmy, serce zaczyna nam bić szybciej, czujemy skurcz żołądka, krew uderza do głowy i napinają się mięśnie. Jeżeli staramy się nie dopuścić do uzewnętrznienia bólu odczuwanego na jeszcze głębszym poziomie i nie zajmujemy się uczuciami, których doświadczamy, grożą nam poważne niebezpieczeństwa – uzależnienie od alkoholu, jedzenia lub władzy, migrenowe bóle głowy, wypadek, osłabienie układu immunologicznego, zaangażowanie się w związek naruszający prawo lub oparty na wykorzystywaniu jednego partnera przez drugiego, a nawet to, że staniemy się sprawcami lub ofiarami przemocy.

Z relacji Karuny King wynika, że tłumienie uczuć omal nie zakończyło się dla niej tragicznie:

Moja matka miała czworo dzieci, z których ja byłam najstarsza. Zawsze któreś z rodzeństwa bardziej potrzebowało uwagi niż ja, i chociaż nikt nas nigdy nie zaniedbywał, pod żadnym względem, miałam ciągle wrażenie, że moje potrzeby emocjonalne nie są zaspokajane. Z czasem stawałam się coraz większą introwertyczką i coraz bardziej traciłam kontakt z otoczeniem. Gdy miałam 18 lat, wstąpiłam do klasztoru – bardzo chciałam dokonać czegoś na drodze rozwoju duchowego, ale zupełnie nie miałam pojęcia, jak się do tego zabrać.

W zakonie zaczęłam tracić łączność ze swoją rzeczywistością wewnętrzną. Wydawało mi się, że do niczego się nie nadaję, miałam poczucie winy i byłam straszliwie samotna. Jedyłą rzeczą, którą kontrolowałam, było jedzenie – tak przynajmniej uważałam. Myślę, że byłam wtedy pogrążona w absolutnej rozpacz, do tego stopnia, że chciałam umrzeć – śmierć jawiła mi się jako wyjście z tej

sytuacji. Wpadłam w anoreksję. Ta sytuacja powodowała ciągle napięcia między mną a pozostałymi siostrami, ale byłam już wtedy prawie zupełnie bez kontaktu – zamknęłam się całkowicie we własnym świecie, posepnym i bezbarwnym. Ani wtedy, gdy byłam dzieckiem, ani w klasztorze, nigdy nie usłyszałam od nikogo „Kocham cię”. Wydawało mi się, że przez całe lata nikt mnie nie przytulał i nie dotykał z miłością. Rozpaczliwie pragnęłam być kochana. Odmawiałam sobie jedzenia, aby w ten sposób wyrazić odrzucenie, którego doświadczyłam.

Gdy zaproponowano mi odejście ze zgromadzenia, byłam już przeraźliwie chuda i tak wytłumiona emocjonalnie, że nie umiałam powiedzieć, co naprawdę czuję. Leczyłam się u dwóch psychiatrów, ale bez efektu – tyle że jeszcze bardziej zamknęłam się w sobie. Zwrot nastąpił dopiero, gdy przeczytałam gdzieś o dziewczynie, która zagłodziła się na śmierć. Zdałam sobie wówczas sprawę, że ja też mogłam umrzeć. Wreszcie coś we mnie drgnęło.

Poprawę stanu zdrowia okupiłam potwornym wysiłkiem. Musiałam rozwalić wszystkie iluzoryczne konstrukcje, które zbudowałam wokół siebie. Musiałam zacząć chcieć jeść dla własnego dobra i tylko dla siebie – nikogo innego cała ta sprawa nie obchodziła. W końcu zakochałam się i dzięki temu wyleczyłam. Ujawniły się wtedy wszystkie moje lęki i obawy, ale nic nie było w stanie odstraszyć mojego chłopaka. Pod wpływem jego miłości stopniowo otwierałam serce, nabrałam też ogromnej ochoty do życia.

Anoreksja nauczyła mnie, że trzeba być wiernym swoim uczuciom i nie dać się zwieść temu, co według innych trzeba lub należy. Jedząc, wyrażam miłość i troskę o siebie, a także szacunek wobec mojego życia.

Miłość i wsparcie, jakie otrzymujemy od innych, pomagają nam radzić sobie z problemami i doceniać siebie, a także sprzyjają budowaniu poczucia własnej wartości. U noworodków zaniedbywanych przez otoczenie stwierdza się zahamowanie wzrostu i różnego rodzaju schorzenia, podczas gdy dzieci głaskane, przytulane czy masowane przez opiekunów rozwijają się prawidłowo, są silniejsze i odporniejsze. My,

ludzie, jesteśmy istotami społecznymi. Potrzebujemy innych ludzi. Chcemy, by nas dotykali. Chcemy być kochani i ważni dla kogoś, chcemy, by ktoś troszczył się o nas, ale także – chcemy okazywać miłość i troskę innym. Potrzebujemy tego nie dlatego, by po prostu czuć się lepiej, ale wręcz po to, by przeżyć. W badaniach prowadzonych na Uniwersytecie Ohio nad zależnością pomiędzy sposobem odżywiania a chorobami serca, u wszystkich królików, którym podawano pokarm o wysokiej zawartości cholesterolu, stwierdzano nasilenie procesów miażdżycowych w tętnicach. Wyjątek stanowiła grupa, gdzie odsetek przypadków arteriosklerozy był niższy o 60% niż u pozostałych – osoba, która się nią zajmowała, miała zwyczaj przed każdym karmieniem brać zwierzęta na ręce i głaskać je.

Dowodem potwierdzającym istnienie związku między tym, czy czujemy się kochani a stanem naszego zdrowia, jest historia Margaret Bird:

Zaczęło się od tego, że podczas ataku kaszlu zauważyłam w płwocinie krew. Sądziłam, że to dlatego, że kasłałam bardzo gwałtownie, ale po dwóch dniach sprawa zaczęła wyglądać naprawdę poważnie. Trafiłam do szpitala. Diagnoza brzmiała: częściowe zapadnięcie się płuca.

Rok poprzedzający ten epizod obfitował w przykre wydarzenia i był dla mnie bardzo trudny. Coraz bardziej oddalaliśmy się od siebie z moim młodszym synem, popadłam też w konflikt ze swoim byłym mężem, który był wówczas umierający. Straciłam pracę i zostałam bez środków do życia. Moja serdeczna przyjaciółka przeprowadziła się do innej miejscowości, a nowy proboszcz zaczął wprowadzać w parafii zmiany, których nie akceptowałam. Zawsze lubiłam czuć się ofiarą, więc byłam w swoim żywiole.

Gdy leżałam w szpitalu, wszyscy się mną zajmowali. Uświadomiłam sobie wtedy, jak bardzo potrzebuję czyjeś miłości, do jakiego stopnia czuję się samotna i niekochana. Moja choroba była w jakimś sensie wyrazem załamania emocjonalnego. Zmusiła mnie do zadania sobie pytań o to, czy w ogóle chcę żyć dalej, czy chcę oddychać. Zastanawiałam się nad tym, modliłam i w końcu na oba pytania odpowiedziałam twierdząco. Zaczęła się poprawa. Dochodziłam do zdrowia stopniowo – odkrywałam radość życia i to,

|| jak dobrze jest być tu i teraz, kochać siebie i bardziej ufać temu, co niesie ze sobą los”.

Samotność (z konieczności), rozwód, odejście kogoś bliskiego – wszystko to może prowadzić do przedwczesnej śmierci. Jakby serce w takich sytuacjach rzeczywiście pękało. W 1988 r. David Gelman napisał w „Newsweeku”:

Dziesiątki badań [...] potwierdzają, że osoby, które niedawno straciły współmałżonka, znacznie częściej zapadają na różne choroby. Odnosi się to również do wszystkich, którzy czują się wyizolowani ze społeczeństwa. [...] Udowodniono, że w grupie osób niemających prawie bliskich krewnych lub całkowicie samotnych, śmiertelność jest trzykrotnie wyższa niezależnie od wieku i płci.

W nowojorskim Mount Sinai Hospital zaobserwowano, że u partnerów osób, które były tam hospitalizowane i zmarły, układ immunologiczny przestawał funkcjonować prawidłowo, chociaż wcześniej nie stwierdzano żadnych zaburzeń. Jego wydolność gwałtownie spadała i nie wzrastała mimo interwencji lekarskiej. Liczba limfocytów była normalna, ale komórki te nie wykonywały swoich zadań. Taki stan rzeczy utrzymywał się przez kilka miesięcy. Jak napisał w dzienniku „The Times” Colin Murray Parkes, psychiatra i były konsultant w Royal London Hospital: „Istnieją dowody, że w ciągu pierwszych 6 miesięcy po śmierci współmałżonka u owdowiałego partnera wzrasta ryzyko wystąpienia choroby kończącej się zgonem”.

Po śmierci Federico Felliniego jego żona – słynna aktorka Giulietta Masina załamała się całkowicie – zmarła 5 miesięcy później. Z kolei żona znanego prezentera telewizyjnego Leomarda Parkina zmarła zaledwie cztery tygodnie po nim. Któryś z jej przyjaciół stwierdził, że po prostu straciła wszelką chęć do życia. Skłania to do wniosku, że w sytuacjach takich jak opisane, komórki układu immunologicznego zaczynają odczuwać żal i samotność – uczucia przekazywane im przez mózg.

KTO KREUJE NASZĄ RZECZYWISTOŚĆ

Jeżeli wiemy, że nasze nastawienie i tryb życia są przyczyną około 85% wszystkich chorób, możemy zacząć myśleć, że jesteśmy odpowiedzialni za wszystko, co nas spotyka. Stąd już tylko krok do konstatacji, że sami sprowadziliśmy na siebie chorobę. Zgodnie z obiegową opinią, jesteśmy całkowicie odpowiedzialni za to, co dzieje się w naszym życiu, a cokolwiek myślimy, wpływa na naszą przyszłość i decyduje, czy będzie ona pomyślna, czy nie. Taki pogląd bywa przydatny – pozwala określić, jakie utrudnienia stwarzamy samym sobie, często zresztą nie mając nawet świadomości, że to robimy. Pomaga także pozbyć się nawyku obwiniania o nasze problemy innych ludzi lub losu – uczy dopatrywać się ich przyczyn we własnym zachowaniu i przyjmować odpowiedzialność za swoje czyny. Pokazuje ponadto, że w istocie nie jesteśmy w stanie zmienić nikogo i nie możemy zmienić świata – pozostaje nam tylko pracować nad sobą i swoim nastawieniem do rzeczywistości.

Jednak z chwilą, gdy zaczynamy myśleć, że odpowiadamy za całość naszej rzeczywistości, nabieramy przekonania, że jesteśmy wyjątkowo ważni i ulegamy złudzeniu, że możemy absolutnie wszystko. Takie nastawienie prowadzi do egocentryzmu i nadmiernego skupienia uwagi na sobie, co z kolei stanowi pożywkę dla poczucia winy, wstydu i przesądzenia, że ponieśliśmy porażkę. Jeżeli uznamy się za winowajców swojej choroby, będziemy również obwiniać się o to, że nie następuje poprawa. Wyrzucamy sobie, że nie wyrażaliśmy złości i przez to mamy teraz raka lub wrzody żołądka – i uznajemy, że skoro tak, jesteśmy beznadziejni. Stwierdzenie, że wszystko zależy wyłącznie od nas, oznacza postawienie znaku równości pomiędzy zdrowiem a rozwojem duchowym czy psychicznym – z tej perspektywy choroba musi oznaczać klęskę w aspekcie duchowym. A przecież równanie takie nie jest prawdziwe, co potwierdzają zwłaszcza przykłady wielu nauczycieli duchowych, którzy zmarli na raka lub inne poważne choroby.

Przekonanie, że kontrolujemy naszą rzeczywistość – zarówno przy czyny, jak i skutki – każe nam sądzić, że mamy całkowitą władzę nad wszystkim. To jednak nieprawda – zawsze istnieją jakieś czynniki, na które nie mamy żadnego wpływu. Nie jesteśmy też na Ziemi sami – należałoby powiedzieć, że każdy z nas stanowi niezbędny element wiel-

kiej całości, splecionej i połączonej w jedno siecią wzajemnych powiązań; całości, która się nieustannie zmienia i porusza.

Jak ujęła to Treya Kilam Wilber, której słowa Ken Wilber cytuje w swojej książce „Śmiertelni nieśmiertelni”:

Wszyscy, dzięki Bogu, jesteśmy częścią o wiele większej całości. Lubię mieć tego świadomość, choć to oznacza, że mam mniejszą kontrolę. Jesteśmy zbyt związani – zarówno z innymi ludźmi, jak i ze środowiskiem – życie jest zbyt cudownie złożone, by wysuwać stwierdzenia typu „sam tworzysz swoją rzeczywistość”. Wiara w to, że kontroluję czy wręcz tworzę swoją rzeczywistość, wyrывa mnie z bogatego, złożonego, tajemniczego i wspierającego kontekstu życia. Usiłuję w imię kontroli zaprzeczyć całej sieci związków, które na co dzień wspomagają mnie i każdego z nas. [tłum. A. Biała]

Mamy wpływ na swoje nastawienie i odczucia, na to, w jaki sposób będziemy traktować samych siebie i świat wokół nas, jednak skutki zdarzeń pozostają poza naszą kontrolą, podobnie jak wschód i zachód słońca, ruch Ziemi wokół własnej osi czy pogoda. Nie jesteśmy twórcami rzeczywistości, w której żyjemy – raczej należałoby powiedzieć, że przed nią odpowiadamy. Nie potrafimy zmienić kierunku wiatru, ale możemy we właściwy sposób postawić żagle. Od nas zależy, czy osiągniemy spokój umysłu, ale nie oznacza to wcale, że nie będziemy musieli przechodzić chemioterapii. Jesteśmy w stanie rozwiązać problemy psychiczne, które mamy i uzdrowić swoje wewnętrzne ja. Niewykluczone, że dzięki temu zostaniemy również wyleczeni z choroby, ale jeżeli nie, nie obwiniajmy się o nic i nie oceniamy, że ponieśliśmy porażkę.

Musimy o tym pamiętać, bo chociaż nasze zdrowie i choroba dotyczą nas w najwyższym stopniu, to jednak, niezależnie od wszelkich działań, jakie podejmujemy, nie mamy wpływu na to, co się ostatecznie wydarzy. Możemy decydować o swoim nastawieniu lub zachowaniu, pracować nad emocjami i starać się nie tłumić lęku, uczyć się przebaczać i okazywać innym pełną miłość i życzliwość, ale efekty naszych starań są przynajmniej częściowo poza naszym zasięgiem. Nawet jeżeli spodziewana poprawa nie następuje, nie wolno nam traktować tego

jako porażki. W książce „Healing Into Life and Death” Stephen Levine wspomina o pewnej kobiecie znajdującej się w końcowym stadium raka. Uważała ona, że sama sprowadziła na siebie chorobę, nie potrafiła jednak znaleźć na nią lekarstwa. Jej wiara w siebie dosłownie topniała w oczach. Gdy powiedziała Levine’owi: „Nie jestem taka, jak myślałam – nic dziwnego, że zachorowałam”, ten zapytał ją, czy uważa, że tylko i wyłącznie ona decyduje o kształcie rzeczywistości, w jakiej przyszło jej żyć. Usłyszała to i szeroko otworzyła usta, tak była zdezorientowana. Po chwili na jej twarzy pojawił się uśmiech. – „Chyba jednak nie. Ale zdaje się, że mam najwięcej do powiedzenia”.

Choroba to komunikat, który przekazuje nam ciało, gdy chce nam uświadomić, że doszło do zakłócenia równowagi. Nie jest karą za złe uczynki – raczej sposobem, jakim posługuje się natura, by przywrócić naruszony ład. Jeżeli wsłuchamy się w przekaz towarzyszący chorobie, być może zrobimy coś dla własnego zdrowia i pomożemy ciału być znowu pełną ładu całością. Zamiast więc obwiniać się i powtarzać: „Co jest we mnie takiego, że zachorowałam (zachorowałem) na raka?”, powinniśmy raczej zapytać: „Jak to wykorzystać?”. Wszystkie uciążliwości, jakie nas spotykają, mogą się okazać pouczającą lekcją, przyczynić do naszego rozwoju, ułatwić porzucenie starych schematów nacechowanych negatywizmem, posłużyć do pogłębienia współczucia, umiejętności przebaczenia i wglądu. Problemy mogą być nie kamieniami młyńskimi u szyi, ale kamieniami milowymi na naszej drodze życia. Wolni od bezradności i poczucia winy, wynikających z przekonania, że ponosimy odpowiedzialność za wszystko, co nas spotkało, możemy potraktować chorobę, która nas dotknęła, jako olbrzymie wyzwanie i szansę na przebudzenie. Wdziana z tej perspektywy choroba jest wielkim darem – daje nadzieję na to, że odnajdziemy samych siebie.

SPRÓBUJ SAM

Pogłębienie znajomości ciała

- Przez tydzień obserwuj, jak różne sytuacje, myśli i uczucia wpływają na twoje ciało na poziomie somatycznym. Jeżeli chcesz, możesz notować swoje spostrzeżenia.

- Postaraj się uchwycić doznania cielesne, które pojawiają się, gdy jesteś poirytowany lub sfrustrowany. Co się dzieje z twoimi ramionami, kręgosłupem lub żołądkiem, gdy utkniesz w korku, klient spóźnia się na spotkanie lub dzieci nie dają ci spokojnie z kimś porozmawiać?
- Co się dzieje z twoim ciałem, gdy niepokoisz się o coś lub boisz – na przykład w sytuacji, gdy twoje dziecko jeszcze nie wróciło, chociaż powinno już być w domu, przed prezentacją, którą masz przedstawić lub gdy czekasz na wyniki badania krwi partnera? Jakie objawy zauważasz? Czy czujesz ból żołądka, gdy myślisz o przyszłości? A może ból w nogach?
- Gdy twój szef lub partner robią ci awanturę, jak reaguje twoje serce, głowa, trzewia? Czy ból głowy pojawia się, ponieważ ktoś na ciebie krzyczy, czy dlatego, że przestajesz czuć się bezpiecznie lub złości cię to? Jak sobie radzisz ze złością i podobnymi emocjami? Wyrażasz je czy tłumisz w sobie, pozwalając, by gromadziły się w jakimś miejscu w ciele? Może zaciskasz zęby lub napinasz mięśnie albo dostajesz obstrukcji?
- Pomyśl o chorobach, które dotychczas przeszedłeś lub o wypadkach, którym uległeś, Zastanów się, z jakimi częściami ciała lub narządami były one związane. Czy zawsze miałeś żołądek zawiązany na supeł, zawsze cierpiełeś na uporczywe bóle głowy, zawsze odnosiłeś obrażenia po tej samej stronie ciała? Obserwuj siebie, swoje reakcje i swoje ciało. Stopniowo zaczniesz dostrzegać, jak ściśle powiązane są ze sobą wszystkie aspekty twojego jestestwa – ciało, psychika i emocje.



JĘZYK CHOROBY

Mówiąc do nas, ciało posługuje się językiem objawów. Ich rola polega na uświadomieniu nam, że w organizmie dzieje się coś złego, przy czym istotny może być w tym przekazie charakter danego symptomu, jego skutki lub zmiany, których wprowadzenia wymaga. Słowo „symptom” pochodzi z greckiego „sym”, czyli „razem”, i „píptein”, czyli „padać, walić się”. Przeszkody, trudności lub konflikty mogą występować przez całe tygodnie, miesiące, a nawet lata, ale w końcu dadzą o sobie znać, „spadną razem”, powodując wystąpienie jakiejś dolegliwości. Analizując przyczyny danego objawu i wywołane przezeń skutki, stopniowo odkrywamy coraz głębsze i mniej oczywiste jego uwarunkowania, które musimy poznać, by mógł rozpocząć się proces uzdrawiania.

Do tego z kolei potrzebna jest znajomość języka, jakim posługuje się nasza psychosoma, i właściwych dla niej środków wyrazu, równie zindywidualizowanych, jak nasza artykulacja, intonacja czy dobór słów. Jeżeli na przykład wydaje nam się, że nie otrzymujemy od otoczenia tyle wsparcia, ile byśmy chcieli, lub że spoczywa na nas zbyt duża odpowiedzialność, może zacząć dokuczać nam kręgosłup lub staw kolanowy i skokowy, które dźwigają ciężar całego ciała. U każdego z nas objawy i dolegliwości będą inne. Aby poznać swoją psychosomę, musimy zwracać uwagę na szczegóły i uważnie słuchać, co ma nam do powiedzenia. Mówi o tym Christine Evans:

Staram się po prostu zwracać uwagę na siebie i swoje odczucia, nie formułując żadnych osądów. Zauważam, że robi mi się niedobrze, kiedy dzwoni mój były. Zauważam, że czuję smutek,

gdy masażysta zajmuje się moim kręgosłupem lędźwiowym. Zauważam ból, który pojawia się między łopatkami, gdy jestem zmęczona lub zdenerwowana. Zauważam, że nudności, mdłości, na które mi się zbiera i wymioty wynikają stąd, że nie akceptuję swojego samopoczucia i nie wierzę, że mam prawo czuć się tak, jak się czuję.

Objaw somatyczny to zwykle pierwszy znak, że równowaga psychosomy została naruszona. W tym stadium związek pomiędzy jakąś dolegliwością a jej uwarunkowaniami w sferze psychiki nie zawsze jest oczywisty. W istocie, można odnieść wrażenie, że to objaw choroby wywołuje określony stan psychiczny i emocjonalny, a że jest przez nie wywołany. Bardziej szczegółowa analiza pozwala wyraźniej dostrzec wzajemne zależności. W książce „Your Body Believes Every Word You Say” [Twoje ciało wierzy w każde twoje słowo] Barbara Hoberman Levine, u której stwierdzono guza mózgu, opowiada swoją historię:

Zastanawiałam się, co przyszło najpierw – myśl, że nie mam już do tego wszystkiego siły, czy rzeczywista utrata sił, której przyczyną był nowotwór. Początkowo sądziłam, że to mój stan zdrowia wywołuje we mnie uczucie lęku. Zarówno w dosłownym, jak i metaforycznym sensie, było to doświadczenie osłabiające. Dzisiaj wiem, że choroba zachęciła mnie do uzewnętrznienia nieświadomych emocji i lęków tkwiących we mnie już wcześniej. Pomogła mi zrozumieć, jak bardzo zawsze się bałam.

Objawy nie są zjawiskami samoistnymi. Mają związek z przeszłością, ponieważ ich wystąpienie wynika z wcześniejszych zdarzeń i okoliczności, z terażniejszością, ponieważ w jakiś sposób wpływają na nasze obecne zachowanie, a także z przyszłością, którą mogą determinować zależnie od tego, czy ustąpią, czy będą się nasilać. Ponadto ich pojawienie się ma określone skutki dla wszystkich aspektów naszego jestestwa.

PAMIĘĆ DRAMATYCZNYCH PRZEŻYĆ

Poszukiwanie przyczyn danej dolegliwości może wymagać przeprowadzenia analizy wydarzeń mniej lub bardziej odległych w czasie, zawsze jednak warto zacząć od tego, co się działo w okresie od roku do dwóch przed wystąpieniem objawów.

Jak pisze Louis Proto w książce „Samouzdrawianie”:

Badania przeprowadzone w Albert Einstein College of Medicine w nowojorskiej dzielnicy Bronx wykazały, że w okresie poprzedzającym wystąpienie choroby, dzieci z nowotworami miały za sobą dwukrotnie więcej dramatycznych przeżyć, niż ich zdrowi rówieśnicy. 31 z 33 dzieci, u których stwierdzono białaczkę, w ciągu 2 lat przed diagnozą miało to samo doświadczenie: strata kogoś bliskiego lub przeprowadzka.

Dr John Ball stwierdza w „Understanding Disease”:

Nie ulega wątpliwości, że stosunkowo często można znaleźć naukowe uzasadnienie dla fizycznych objawów choroby, tzn. pewnego stanu patologicznego, jednak w większości przypadków symptom to tylko ostateczny wyraz pewnego procesu trwającego od dłuższego czasu.

Zastanów się – może przeżyłeś jakiś wstrząs emocjonalny? Dzieci wyprowadziły się z domu, coś spowodowało, że poczułeś się samotny lub niepotrzebny? Umarł ktoś z twoich bliskich, na przykład matka lub ojciec? W twoim małżeństwie nastąpił kryzys? Miałeś problemy w pracy – coraz więcej od ciebie wymagano albo groziło ci zwolnienie? A może tak naprawdę chciałeś robić coś zupełnie innego niż to, czym musiałeś się zajmować, i serce pękało ci z żalu? Pomyśl, na ile akceptowałeś swoje reakcje i zajmowałeś się nimi. Nie chodzi o to, żebyś przypomniał sobie jakieś zdarzenie i wskazał je jako przyczynę choroby, ale zwróć uwagę na uczucia, które mu towarzyszyły.

Analizując to, co się działo w ciągu kilku ostatnich miesięcy czy lat, być może stwierdzisz, że początki jakiegoś problemu sięgają znacznie dalej, na przykład czasów dzieciństwa, i niewykluczone, że okres ten

stanie się przedmiotem twojego zainteresowania w związku z jakimś zdarzeniem, które miało miejsce stosunkowo niedawno. Dzieci często i chętnie spychają do nieświadomości swoją dezorientację, przerażenie lub poczucie, że są nieszczęśliwe, ponieważ dzięki temu nie doświadczają bólu. Objawy chorobowe to jedna z możliwości pozwalających nam nawiązać kontakt z takimi właśnie głęboko schowanymi uczuciami. To wysłannicy nieświadomości.

Uzmysłowienie sobie, że w przeszłości przeżyliśmy jakiś wstrząs psychiczny, kieruje naszą uwagę ku temu, czego się domyślaliśmy, ale czego nigdy w pełni nie uznaliśmy: głębokich uczuć, które nie zostały wyrażone, lęku i obaw ukrytych wewnątrz nas. Objawy wiodą nas ku emocjom, zaś nawiązanie z nimi kontaktu to początek drogi prowadzącej do uzdrowienia. Oto relacja Cheryl:

Jako dziecko byłam wykorzystywana seksualnie. Ciągłe. Ojciec gwałcił mnie przynajmniej raz w tygodniu. Gdy wreszcie udało mi się od niego uwolnić, zaczęłam pić. Jako alkoholiczka czułam się szczęśliwa. Jeżeli sytuacja zaczynała mnie przerastać, nalewałam sobie następny kieliszek i było po problemie. I tak to trwało, całe lata, aż wreszcie dostałam list, w którym ojciec prosił mnie, żebym się z nim spotkała. Dwa tygodnie później tak dałam sobie w gaz, że rozbiłam samochód i wylądowałam w szpitalu. Byłam sparaliżowana; lekarze mówili, że prawdopodobnie już nigdy nie będę mogła chodzić.

W szpitalu musiałam być trzeźwa. To było najtrudniejsze – nie miałam jak ukryć swoich uczuć. Później zaczęłam myśleć, że dostałam od losu jeszcze jedną szansę. Uświadomiłam sobie, co mówi mi moje ciało – że moje dotychczasowe postępowanie prowadzi donikąd, że pora zacząć od nowa. Skądś wiedziałam, że czucie w obrębie miednicy mam zniesione, ponieważ nie chcę doświadczać tych wszystkich doznań, które się tam nagromadziły, przeżywać wspomnień związanych z kontaktami seksualnymi. I wiedziałam, że jeżeli mam znowu zacząć chodzić, muszę wydobyć te wspomnienia na światło dzienne i wybaczyć ojcu. I robiłam to – dzień po dniu, tydzień po tygodniu.

W końcu wyszłam ze szpitala na własnych nogach. Dzisiaj jestem nauczycielką tańca.

Niekiedy całe lata zaprzeczamy uczuciom, przekonując samych siebie i innych, że nic się nie stało. Wydobyć tych uczuć na światło dzienne wydaje się niemożliwe. Czasem nie pamiętamy nawet, co je spowodowało. Jeżeli tak jest, możemy poprosić kogoś z rodziny lub przyjaciół, żeby spróbowali sobie przypomnieć coś więcej, omówić dane zdarzenie i zastanowić się, czy to ono właśnie wywołało uczucia, których od tamtej pory nie dopuszczaliśmy do świadomości. Zaprzeczenie to jeden z mechanizmów obronnych naszego umysłu, stosowany zwłaszcza w odniesieniu do szczególnie dramatycznych lub bolesnych przeżyć.

Wyrażenie ukrytych uczuć to ważny krok w procesie uzdrawiania. Dolegliwości można wyleczyć, ale by odkryć, co może nas uzdrowić, potrzebujemy odwagi i uczciwości. Musimy obiektywnie i bez uprzedzeń przyjrzeć się nie tylko minionym zdarzeniom, ale również uczuciom, których w związku z nimi doświadczyliśmy. Jakim uczuciom zaprzeczyliśmy, jakie zignorowaliśmy, jakie uznaliśmy za niemądre lub nieistotne? Czego nie doświadczyliśmy, bo zabrakło nam czasu? Co spowodowało, że dany objaw w końcu wystąpił?

ROZSZYFROWANIE JĘZYKA CHOROBY

Dla ustalenia przyczyn określonej dolegliwości ważna jest analiza funkcji okolicy ciała lub narządów, których ta dolegliwość dotyczy – problemy natury psychicznej, będące pierwotną przyczyną pewnych objawów chorobowych, są zwykle związane właśnie z aspektem funkcjonalnym. Zastanów się, jaką rolę spełnia część ciała lub narząd związany z twoją dolegliwością. Do czego służy? Jakie ma znaczenie dla organizmu? Na ile ta funkcja jest istotna w twoim życiu?

Dla przykładu – dzięki kolanom możemy chodzić, biegać, tańczyć swobodnie i z wdziękiem, kucać lub przyjmować pozycję wyprostowaną, klękać w poddańczym geście wobec siły, którą uznajemy za wyższą lub czyjejs władzy. Angielskie przysłowie mówi: „Duma poprzedza upadek”. Właśnie duma, arogancja oraz brak pokory powodują, że stajemy się uparci i mało elastyczni. Nie poruszamy się swobodnie, a sztywne stawy kolanowe nie zapewniają nam wystarczającego oparcia i w końcu potykamy się lub przewracamy. Kolana dźwigają ciężar

całego ciała – ilekroć przyklekamy, właśnie one nas utrzymują. Gdy zawodzą, powinniśmy się zastanowić, co jest przyczyną – to, że przybraliśmy na wadze czy naciski, jakim podlegamy.

Oprócz funkcji danej części ciała lub narządu, musimy również przeanalizować charakter dolegliwości lub choroby, która nas dotknęła. Czy to nadwężenie mięśnia, czy złamanie kości? Infekcja czy choroba przewlekła? Zaburzenia nerwowe, coś z trawieniem czy nieprawidłowy obraz krwi? Każdy z wymienionych problemów ma inne implikacje. Stan zapalny oznacza na przykład, że znajdujemy się pod wpływem jakiegoś czynnika zewnętrznego (jak bakteria lub wirus), który wywołał gorączkę, katar lub miejscowy odczyn zapalny. Udało mu się przedostać do organizmu i zaburza teraz jego funkcjonowanie. Reagujemy na to zaczerwienieniem skóry i podwyższoną ciepłotą ciała. Wszystkie te doznania symbolizują złość lub niewyrażone emocje kumulujące się wewnątrz nas. Otaczają nas przecież miliony zarazków – skoro zachorowałeś, zastanów się, co spowodowało osłabienie twojego układu odpornościowego akurat w tym momencie. Może jesteś narażony na zbyt duży stres? Może wydaje ci się, że łatwo zrobić ci krzywdę, czujesz się przygnębiony lub samotny, coś cię złości? Co aż tak na ciebie działa?

Jeżeli masz zapalenie gardła i trudno ci cokolwiek przełknąć, pomyśl – przed czym aż tak się wzbranasz? Co cię aż tak unieszczęśliwia albo co tak trudno ci wyrazić? Jeżeli daje ci się we znaki sztywność szyi, zastanów się, w jakich kwestiach stałeś się tak mało elastyczny, że nie potrafisz zaakceptować odmiennego punktu widzenia. Jeżeli masz kłopoty ze słuchem, czy ich przyczyną jest to, że nigdy nikogo nie słuchasz, czy to, że nie chcesz czegoś słyszeć?

Jeżeli widzisz nieostro lub w ogóle nie widzisz, może boisz się spojrzeć w przyszłość, żeby nie zobaczyć tego, co ma się wydarzyć w twoim życiu? A może widziałeś zbyt wiele i chciałbyś to wymazać z pamięci? Jeżeli dokucza ci silny kaszel, może jest coś, co zalega ci na piersi ciężarem, co chciałbyś z siebie wyrzucić, opowiedzieć komuś? A może do twojego wnętrza przenika coś, co cię irytuje i nie daje spokoju? Jeżeli dostałeś wysypki, może ktoś zalazł ci za skórę lub coś cię drażni? Jeżeli marzną ci stopy, może powodem jest to, że boisz się iść naprzód? Jeżeli cierpisz na niestrawność, może nie tyle zaszkodziło ci jedzenie, ile poniosłeś jakąś szkodę i martwisz się tym? Może nie po-

trafisz czegoś strawić lub potrzebujesz więcej czasu, żeby wchłonąć jakąś treść, wcale nie pokarmową? Jeżeli coś cię boli, może tęsknisz za kimś lub za czymś aż do bólu? Może boli cię samotność? Może ktoś sprawia ci ból – a może sam go sobie zadajesz?

Jenny Britton wspomina jednego ze swoich pacjentów, który miał problemy z kręgosłupem. Dolegliwości te były niewątpliwie związane ze sferą emocji.

David przyszedł na masaż, narzekając na ból w kręgosłupie lędźwiowym, z lewej strony. Zaczęłam go masować, a on opowiadał mi, że właśnie odwołał swój ślub, planowany za dwa miesiące. Dokładny termin ceremonii kościelnej był już ustalony, suknia gotowa – nawet kupili z narzeczoną dom. Jak powiedział, zupełnie mu wystarczyło, że mieszkają razem, ale dziewczyna postawiła warunek – albo ślub, albo figa z makiem.

Słuchając opowieści Davida, myślałam cały czas, że lewa strona ciała to przecież pierwiastek żeński, a tu ta historia z narzeczoną i zerwaniem.

Kręgosłup lędźwiowy symbolizuje relacje i naszą umiejętność odnajdywania własnego miejsca w świecie. David właśnie zrobił krok w kierunku zgodnym z jego wewnętrznym przekonaniem. Było to trudne, bardzo bolesne i wywołało silne emocje.

Dolegliwości Davida miały również związek z obszarem miednicy – właśnie od niej zależy, ile determinacji wykażemy w walce o swoje. David powiedział mi, że zanim przeprowadził się do narzeczonej, całe życie mieszkał z matką. Gdy skończyłam masaż, miał już świadomość, jak bardzo potrzebował własnego miejsca w życiu – chciał wreszcie wziąć sprawy w swoje ręce i stanąć mocno na własnych nogach.

Objawy mogą być niezbyt dokuczliwe i trudne do uchwycenia, ledwie zauważalne. W takich sytuacjach cennych wskazówek dotyczących głębiej ukrytych problemów mogą dostarczyć nam określenia, jakimi posługujemy się, by opisać swoje odczucia. Zastanów się, czy to „coś”, co czujesz, jest gorące, zimne, twarde, miękkie, ciągnie cię, po-

pycha, wydaje się napięte lub rozprężone. Jeżeli dokucza ci kurcz mięśni, jakie odczucia temu towarzyszą? Czy słowa, których używasz, by je opisać, wskazują na istnienie pewnych trudności lub ograniczeń w twoim życiu? Jeżeli głowa boli cię tak, jakby za chwilę miała pęknąć ci czaszka, może uważasz, że właśnie takie razy dostajesz od kogoś? A może ty sam sprawiasz sobie taki ból? Czujesz sztywność w jakimś stawie i ruch sprawia ci trudność? Jakie odczucia temu towarzyszą? Może w podobny sposób ktoś krępuje twoją swobodę, rządząc tobą lub komenderując? A może nie chcesz zrobić kroku naprzód i wolałbyś, żeby wszystko zostało po staremu? Może wzbranasz się przed uzewnętrznieniem uczuć, które ukrywasz w sobie?

Jaką temperaturę ma okolica ciała, w której odczuwasz dolegliwości? Jakie jest zabarwienie skóry? Czy są one adekwatne do twoich uczuć? Wyobraź sobie, że znalazłeś się wewnątrz tego miejsca w ciele, które cię boli. Jak to jest, być w środku bolącej głowy? Bolącego i sztywnego stawu? Żołądka, który boli z powodu wrzodów? Nosa, gdy ma się katar?

Dobrze byłoby, gdybyś zapisał swoje odczucia, a następnie przeanalizował słowa, jakich użyłeś. Czy rzeczywiście wyrażają one twoje wrażenia lub emocje? Jeżeli cierpisz na zapalenie stawów i masz wrażenie, że ręka boli cię, jakby ktoś rozciągał ją od wewnątrz, może zajmujesz się czymś, z czego najchętniej byś się wycofał i nie ciągnął tego dłużej? A może czujesz się marionetką, za której sznurki ktoś pociąga? Jak postrzegasz swoją chorobę? Czym się ona charakteryzuje? Na końcu tego rozdziału znajdziesz ćwiczenie, które ułatwi ci odczytanie komunikatu, jaki wysyła do ciebie psychosoma.

DODATKOWE KORZYŚCI

Poza analizowaniem okoliczności towarzyszących wystąpieniu określonych objawów i poszukiwaniem przyczyn dolegliwości, możemy również zastanowić się, jakie korzyści wynikają z naszej choroby. Brzmi to nieprawdopodobnie – nikt przecież nie chce być chory, a gdy już zachoruje, trudno mu dopatrzeć się w tej sytuacji jakichkolwiek zalet. Mimo wszystko jednak, choroba nie zawsze jest doświadczeniem wyłącznie negatywnym.

Na pewno absorbuje naszą uwagę i sprawia, że wszystkie inne problemy przestają się liczyć; zmusza nas też, byśmy całą swoją energię skoncentrowali na sobie. I z tego punktu widzenia jest to bardzo korzystne, ponieważ pozwala nam nie zajmować się błahostkami i tym, co nie jest naprawdę istotne. Wszystko, co zbędne, znika, jakby zdmuchnięte powiewem wiatru, dzięki czemu zostajemy z tym, co stanowi istotę nas samych i co uznajemy za największą wartość. Pozbywamy się przekonania, że coś nam się należy i przestajemy cokolwiek zakładać z góry. Zaczynamy dostrzegać, jak niezwykle kruche i nietrwałe, a przez to jak cenne, jest życie. Jeżeli potrafimy wejść całkowicie w taki stan umysłu, wówczas choroba otworzy nasze serce i umożliwi nam kontakt z tym, co rzeczywiście stanowi dla nas priorytet.

Częściej jednak koncentrujemy się na tym aspekcie choroby, który każe nam użalać się i litować nad sobą. Słowo „inwalida”, oznaczające osobę niepełnosprawną, pochodzi od łacińskiego *invalidus*, czyli nie tylko „chory”, ale również „nieważny”, „słaby” i „wadliwy”.

Należałoby się zastanowić, jaką rolę przyjmujemy na siebie najpierw – chorego, który musi leżeć w łóżku czy osoby, która czuje się bezradna, bezużyteczna i nic nieznacząca lub uważa, że inni jej nie doceniają i nie szanują, po czym zaczyna chorować. Czy to choroba powoduje, że wątpimy we własną wartość?

Wszelkie dolegliwości mogą służyć jako powód, by uniknąć jakiejś trudnej sytuacji lub nie przyjmować na siebie dodatkowych obowiązków. Czym dzięki chorobie nie musisz się zajmować? Jakim uczuciom możesz nie poświęcać uwagi? Jakich czynności nie musisz wykonywać? Migrena to doskonały pretekst, by w szkole nie czytać głośno wypracowania lub nie pójść z wizytą do teściów, złamana noga wystarczy, by przełożyć ślub lub wyjazd wakacyjny na późniejszy termin, grypa oznacza konieczność leżenia w łóżku przez tydzień, półpasiec spowoduje, że wszyscy będą trzymać się od nas z daleka. Zastanów się, jak choroba, na którą cierpisz, wpłynęła na twoją sytuację ogólną. Czy wynikają z niej jakieś korzyści dla ciebie?

Dzięki chorobie możemy poczuć się wyjątkowi i wyróżnieni, a nawet ważni. Gdy zachoruje dziecko, matka zwykle poświęca mu więcej uwagi i okazuje więcej miłości niż zwykle. Nie inaczej jest często w przypadku dorosłych – czy w twoim też? Może przez swoją choro-

bę domagasz się miłości, może chciałbyś, żeby inni zajmowali się tobą i troszczyli o ciebie? Czy potrafisz powiedzieć, że potrzebujesz tego, by się tobą opiekowano? Może za wszelką cenę starasz się być samodzielny, żeby nie sprawiać nikomu kłopotu? A może spodziewasz się, że twoje otoczenie odgadnie, czego chcesz, nawet jeżeli nikomu nie powiesz ani słowa?

Choroba wypełnia nam czas i znakomicie nadaje się jako temat do rozmów. Zapytaj kogoś, jak się czuje, a na pewno opowie ci ze szczegółami, co mu dolega, u jakiego był lekarza, jakie badania musiał zrobić, co mu zalecono i jakie są rokowania. Uwielbiamy mówić o chorobach. Jest to przecież naturalny sposób pozyskiwania zainteresowania i wsparcia otoczenia, ale musimy uważać, żeby nie przyzwyczaić się, że choroba służy nam właśnie do tego celu.

Czy dzięki temu, że coś ci dolega, czujesz się ważniejszy, a nawet bardziej godny miłości? Czy zasługiwałbyś na miłość, gdybyś nie był chory? Czy twoi przyjaciele i bliscy troszczyli się o ciebie zanim zachorowałeś? Czy nie boisz się zmian, które mogłyby nastąpić w twoich relacjach z otoczeniem, gdybyś wyzdrowiał? Czy nie wykorzystujesz choroby, by zatrzymać przy sobie tych, których kochasz? A może przeciwnie – dzięki niej możesz trzymać wszystkich na dystans?

Nie jest łatwo utrzymać relację opartą na prawdziwej szczerości. Zbyt często każda ze stron wycofuje się w głąb siebie i rozpoczyna z partnerem walkę, w której wygra ten, kto ma silniejszą wolę. Czy w okresie, gdy zachorowałeś, jakiejś twojej bliskiej relacji groziło zerwanie? Czy bałeś się, że kogoś utracisz? Dzieci, a nawet ludzie starsi, czasami uciekają w chorobę, by zwrócić uwagę otoczenia. Na pewno nieraz zdarzyło się, że twój synek czy córka dostawali wysokiej gorączki akurat wtedy, gdy miałeś wyjść do teatru. Wiedząc o tym mechanizmie, powinieneś przyjrzeć się bliżej swoim motywacjom i zastanowić, czy tobie również choroba nie służy do stawiania komuś zarzutów lub wzbudzania w nim poczucia winy. Może odczuwałeś pewną satysfakcję z tego, że twój partner, kiedyś praktycznie nieprzewidywalny, teraz głównie spędza czas w domu, zajmując się tobą? A może dzięki chorobie ty i twój partner zbliżyliście się do siebie i bardziej się kochacie?

Niekiedy przyczyną choroby jest niechęć do samego siebie i wstyd. Czy masz poczucie winy, które burzy twój wewnętrzny spokój? Czy

zrobiłeś coś, co uważasz za naprawę podłe lub czego bardzo się wstydzisz? Jeżeli tak, czy powiedziałeś o tym komuś? A może ukrywasz to gdzieś głęboko w sobie, mając nadzieję, że twój niegodny postępek nigdy nie wyjdzie na jaw? Czy nie traktujesz choroby jako swoistej kariery? Czy wydaje ci się, że nie zasługujesz na to, by wyzdrowieć, ponieważ jesteś tak odrażający i zły, że nic lepszego niż choroba nie może cię spotkać?

Życie nas czasami przerasta. Gdy nie radzimy sobie z nadmiarem stresu, choroba staje się honorowym wyjściem, pozwalającym nie spełniać własnych oczekiwań względem siebie lub wymagań, jakie stawiają nam inni. Jeżeli przyczyną twojej choroby jest właśnie stres, dlaczego tak wysoko ustawieś sobie poprzeczkę? Żeby coś komuś udowodnić? Rodzicom? Czy warto było zabiegać o sukces, jeżeli teraz z powodu złego stanu zdrowia nawet nie możesz się nim cieszyć? A może chciałeś od czegoś uciec, czegoś uniknąć? Czy nie posługujesz się chorobą, by ukryć fakt, że boisz się porażki? Czy nadal masz dla siebie szacunek?

Gdy zaczynamy chorować, zrzekamy się kontroli nad biegiem wydarzeń – przez jakiś czas przyszłość musi sama troszczyć się o siebie. Choroba to chwila przerwy na złapanie oddechu i ponowne nawiązanie kontaktu z własnym wnętrzem, na przypomnienie sobie, kim naprawdę jesteśmy. Dzięki niej możemy zająć się tym, co zawsze odkładaliśmy na później, na przykład malarstwem lub pisaniem. Choroba stwarza przestrzeń, którą możemy wypełnić refleksją, troską o siebie, nauką, analizą – czymkolwiek, na co wcześniej brakowało nam czasu. Daje nam też szansę na poznanie samych siebie. Korzyści, jakie z niej dla nas wynikają, są ogromne.

CHOROBY DZIECIĘCE

Zasadniczo, choroby wieku dziecięcego, takie jak ospa wietrzna lub odra, mają do spełnienia rolę bardzo istotną również w całym późniejszym życiu – służą budowaniu odporności organizmu. Gdy przechodzimy je w dzieciństwie, przebiegają bez większych powikłań, ale u dorosłych, którzy nie chorowali na nie wcześniej, powodują nieraz poważne konsekwencje. Co ciekawe, dzieci często zarażają się na

przykład świnką lub różyczką. gdy potrzebują odpoczynku oraz więcej niż zwykle uwagi i miłości. Jeżeli ich potrzeby zostaną zaspokojone, proces zdrowienia będzie postępował szybciej.

W przypadku innych schorzeń występujących u dzieci – wrodzonych lub ujawniających się we wczesnym dzieciństwie – sformułowanie jakichkolwiek wyjaśnień nastęrcza znacznie większych trudności. W opinii niektórych, przyczyną tych chorób są problemy rodziców: ich nałogi w okresie poprzedzającym poczęcie i narodziny dziecka (nikotynizm, narkomania) lub konflikty między nimi, na przykład dotyczące posiadania potomstwa. Zdaniem innych, przyczyn należy szukać w problemach nierozwiązanych w poprzednim życiu dziecka lub dziecka i rodziców, które mają zostać rozstrzygnięte w obecnym wcieleniu lub wcieleniach. Obie teorie mogą być w znacznym stopniu prawdziwe, wymagają jednak zindywidualizowanego podejścia. Niezależnie od tego, pewne przypadki musimy uznać za przejaw działania tajemniczego czynnika X i przyjąć, że nie na wszystkie pytania potrafimy znaleźć odpowiedź.

Ważne jest to, byśmy umieli zobaczyć chorobę w pewnej perspektywie – dostrzec korzyści, jakie mogą z niej wynikać i wnioski, które da się wyciągnąć. Nierzadko o wszystkie problemy występujące w danej rodzinie wini się chore lub niepełnosprawne dziecko. Uznanie dziecka za winowajcę składanie wszystkiego na karb jego dolegliwości nie rozwiązuje jednak problemu. W takiej sytuacji musimy poddać analizie własne nastawienie, zachowania i uczucia, a następnie zastanowić się, jak mogą one wpływać na dziecko lub na to, co dzieje się w rodzinie. Wskazane jest również stworzenie dziecku możliwości opowiedzenia o jego odczuciach, na przykład w rozmowie z psychologiem czy nauczycielem.

WYPADKI NAPRAWDĘ SIĘ ZDARZAJĄ

Są ludzie, którzy uważają, że w ogóle nie można mówić o czymś takim jak wypadek, ponieważ wszystko, co się wydarza, dzieje się nieprzypadkowo, ma jakieś znaczenie lub czemuś służy. Zdaniem autorki, wypadki jednak się zdarzają i mogą stanowić dla nas cenną lekcję. Pewne okoliczności wyraźnie im sprzyjają, na przykład nerwowa atmosfera

lub chaos; często ulegamy im też w okresach zmian w naszym życiu. Należy to tłumaczyć tym, że w niektórych sytuacjach mniej uwagi poświęcamy sobie; ignorujemy też sygnały ostrzegawcze, które wysyła nasze ciało. Gdy jesteśmy roztargnieni, łatwiej o jakieś nieszczęście, niefortunny upadek czy uraz.

Jeżeli w ostatnich latach uległeś wypadkowi, zastanów się, jakie części ciała ucierpiały najbardziej – posłuż się pytaniami podanymi w ćwiczeniu na str. 64. Czy czas poprzedzający wypadek był dla ciebie okresem dużego napięcia nerwowego? Może dostrzegasz związek pomiędzy jakimiś faktami? Czy okolica ciała lub narząd, które najbardziej ucierpiały w wypadku, już wcześniej były w jakimś sensie słabsze niż „reszta ciała”? Czego nie musiałeś robić na skutek wypadku? Czy wypadek, któremu uległeś, zmienił coś w twoim życiu? Czy wyniknęły z tego dla ciebie jakieś korzyści?

John Taylor tak opowiada o swoich doświadczeniach:

To, że złamałem kręgosłup i pół roku musiałem leżeć w łóżku, było najlepszą rzeczą, jaka mnie w życiu spotkała. Miałem wreszcie pretekst, żeby nic nie robić i zająć się wyłącznie poznawaniem samego siebie i moich dzieci. Rozmawiałem z nimi godzinami – wcześniej nigdy nie było na to czasu. Po wszystkich murach i zasiekach, którymi się otaczałem, nie został nawet ślad. Leżałem bezbronny i słaby, ale to zbliżyło mnie do dzieci. Przedtem przez tę strefę ochronną wokół mnie w ogóle nie potrafiłem okazywać uczuć. Gdy wreszcie stanąłem na nogi, czułem się jak nowo narodzony, jakbym zaczynał życie od początku. Ten wypadek okazał się dla mnie prawdziwym błogosławieństwem.

OBJAWY CHOROBOWE OZNAKĄ ZMIAN

Nawet jeżeli dość dobrze rozumiemy wymowę objawów, jakie u siebie obserwujemy lub jeżeli domyślamy się ich znaczenia, nie zawsze łatwo jest nam przyjąć ten przekaz. Często przecież wystąpienie określonej dolegliwości wskazuje na jakiś problem, który ignorowaliśmy, wyparliśmy ze świadomości lub woleliśmy stłumić – uznanie go wymagałoby również akceptacji tej części nas, którą odrzuciliśmy. Czasami wy-

daje nam się wręcz, że najlepszym rozwiązaniem jest zostawienie wszystkiego po staremu, nawet gdyby miało to oznaczać, że nie wyzdrowiejemy. W swojej książce „The Healing Path” Marc Barasch przytacza relację George’a Meltona, który dwukrotnie zaraził się chorobą weneryczną, ale uparcie odmawiał wyciągnięcia wniosków z tej sytuacji. Oto, jakie były tego skutki:

Któregoś dnia obudziłem się już z AIDS [...]. Spośród wszystkich moich chorób była to jedyna, której nie dawało się wyleczyć, po prostu biorąc pigułki. Zmusiła mnie do wyjścia poza sferę czysto fizyczną i odszukania ukrytych we mnie uczuć – nienawiści do samego siebie i lęku – z powodu których umierałem już od dawna.

Na zajęcia grupy Ciało/Umysł prowadzone przez dr Joan Borysenko w New England Deaconess Hospital przyszedł pewnego razu młody człowiek cierpiący na silny chroniczny ból. Z powodu tej dolegliwości zmuszony był mieszkać z rodzicami, nie mógł też robić kariery w zawodzie ani związać się z nikim. Gdy opanował już techniki relaksacji i nauczył się kontrolować oddech, ból się zmniejszył. Okazało się wówczas, że wymaga to od niego konfrontacji ze znacznie trudniejszym problemem. Wyraził to następująco: „Teraz dopiero nie wiem, co zrobić. Mam 27 lat i całe życie mieszkałem z rodzicami. Nie wiem nawet, jak nawiązywać znajomości z kobietami. Powinienem pewnie uczyć się dalej, ale za bardzo mnie to przeraża. Nie umiem żyć inaczej. Chcę, żeby mój ból wrócił”.

Choroba, często wbrew naszej woli, jest okazją, by przyjrzeć się swojemu postępowaniu i modelowi życia, jaki wybraliśmy, zastanowić, co naprawdę czujemy i co w związku z tym chcielibyśmy zrobić. Akceptacja znaczenia naszych dolegliwości to początek podróży, pierwszy krok na drodze ku lepszemu zrozumieniu samych siebie. Następnym etapem musi być gotowość do wyzbycia się wszystkiego, co stare i otwarcia się na nowe. Musimy naprawdę chcieć wyzdrowieć. Nasze ciało próbuje na powrót stać się całością i uzdrowić samo siebie, ale poważnie utrudnimy mu to zadanie, jeżeli z pewnych względów choroba nam odpowiada i będziemy trzymać się jej kurczowo. Jeżeli potraktujemy kwestię swojego uzdrowienia z pełnym zaangażowaniem, będziemy mieli odwagę przeprowadzać zmiany.

SPRÓBUJ SAM

Odczytywanie komunikatów psychosomy

Dzięki temu ćwiczeniu łatwiej będzie ci zrozumieć, co ma do powiedzenia twoje ciało.

- Znajdź jakieś miejsce, gdzie przez mniej więcej pół godziny nikt nie będzie ci przeszkadzał. Jeżeli chcesz, możesz włączyć spokojną muzykę. Potrzebny ci będzie papier i coś do pisania.
 - Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Pomyśl o swoich stopach, potem skieruj uwagę na łydki, kolana i tak dalej, aż dojdiesz do głowy. Poczuj, jak każda część ciała, na której skupiasz się przez chwilę, staje się wolna od napięcia i całkowicie odprężona. Weź kilka głębokich oddechów. Przez kilka minut koncentruj się na tym, jak powietrze wnika w głąb twojego ciała i wydostaje się na zewnątrz.
 - Gdy poczujesz, że jesteś już gotowy, skieruj swoją uwagę na jakąś część ciała lub narząd, które chciałbyś lepiej zrozumieć. Zadawaj sobie kolejno wszystkie podane niżej pytania. Pozwól, by odpowiedzi nasuwały się spontanicznie. Zapisuj je, nawet jeżeli wydają się banalne lub pozbawione sensu (w rozumieniu roli, jaką mają do spełnienia poszczególne części ciała i narządy oraz istota twojej choroby, pomogą ci informacje podane w rozdziałach 10–21). Oto pytania:
1. Jaką funkcję ma dana część ciała lub narząd? Jaką czynność wykonuje? Jaki jest jej związek z całym organizmem? Co możesz dzięki niej robić?
 2. Której strony ciała dotyczy twoja dolegliwość? Z jakimi aspektami psychosomy związana jest ta strona (patrz rozdział 10)?
 3. Jaki charakter ma twoja dolegliwość? Opisz objawy własnymi słowami. Co odczuwasz w tej części ciała, której dotyczy? Podrażnienie? Gorąco? Sztywność? Ból? Co czujesz wewnątrz ciała? Czy potrafisz wskazać miejsce, z którym związane są twoje odczucia? Zwróć się teraz do swojego bólu – niech on powie ci, co czuje.
 4. Jaki kolor ma skóra w tym miejscu, jaką temperaturę, jak wygląda? Czy tak samo na całym obszarze? Czy coś ci to przypomina lub z czymś się kojarzy?

5. Jak twój stan zdrowia wpłynął na twoje życie? Czego nie możesz teraz robić? Co musisz? Uważasz, że to dobrze czy źle?
6. Spróbuj przypomnieć sobie, co działo się w ciągu ostatnich kilku tygodni, miesięcy i lat. Jakie wydarzenia były dla ciebie najważniejsze? Czy udało ci się wyrazić wszystkie odczucia, jakie im towarzyszyły? Może pozostały jeszcze jakieś, bardziej złożone lub trudniejsze do uchwycenia, które ukrywasz gdzieś w sobie? Jeżeli miałeś kiedyś jakieś traumatyczne przeżycia, czy znalazły one swój zewnętrzny wyraz w takiej lub innej formie? Rozwód, śmierć kogoś bliskiego, jakieś inne zdarzenie? Czy dzieci sprawiają ci kłopoty? Może masz problemy z rodzicami? Może nie układa ci się w pracy? Czy są jakieś sytuacje, które próbujesz kontrolować, a które wywołują twoją złość? Może czujesz się opuszczony, zawiodłeś się na kims, doświadczyłeś odrzucenia, ktoś cię wykorzystuje lub dopuszcza się wobec ciebie przemocy?
7. Czy ta dolegliwość wystąpiła u ciebie po raz pierwszy? Jeżeli nie, czy poprzednio miałeś takie same odczucia? Sporządź zwięzły życiorys, uwzględniając w nim wszystkie choroby lub kłopoty ze zdrowiem, jakie kiedykolwiek miałeś, a także wszystkie silne przeżycia z mniej więcej tego samego okresu.
9. Co oznacza dla ciebie twoja dolegliwość? Czy to, że jesteś nieudacznikiem? Czy masz z jej powodu poczucie winy? Czy nie brakuje ci czasu dla siebie? Może dzięki tej dolegliwości nie musisz pracować lub jesteś zwolniony z pewnych obowiązków? Może odwraca ona twoją uwagę od głębiej ukrytych problemów, czy coś wzbudza twój lęk lub brak poczucia bezpieczeństwa? Czy choroba wpłynęła jakoś na twoje kontakty z otoczeniem? Czy jest dla ciebie wymówka, żeby czegoś nie robić? A może uważasz, że to najlepsze, co mogło ci się przytrafić?
10. Czy to, że coś ci dolega, przyniosło ci jakieś korzyści? Może czujesz się wyróżniony? Może dzięki temu masz wrażenie, że jesteś kochany i że ktoś troszczy się o ciebie? Może twoi bliscy czują się winni, że wcześniej cię zaniedbywali? A może myślisz, że twoja dolegliwość jest karą za jakieś nieczne uczynki? Czy w ogóle jest ci ona do czegoś potrzebna?
11. Czy potrafisz sobie wyobrazić, że znowu jesteś zdrowy? Jeżeli poruszasz się na wózku inwalidzkim, czy jesteś w stanie wyobrazić

sobie, że chodzisz? Jeżeli cierpisz na depresję, czy możesz sobie wyobrazić, że śmiejesz się i jesteś szczęśliwy? Jak byś się czuł, gdyby ktoś zaproponował ci, że zaraz cię wyleczy? To pytanie jest bardzo ważne – odpowiedz na nie szczerze. Czy zgodziłbyś się na to? Gdybyś teraz wyzdrowiał, jak wpłynęłoby to na twoje dalsze życie?

- Teraz przeczytaj uważnie wszystkie słowa, których użyłeś, opisując swoją dolegliwość i odczucia w ciele. Pozwól, by wniknęły do najgłębszych pokładów twojej jaźni. Czy wynika z nich coś istotnego również dla innych aspektów twojego życia? Czy można je odnieść do ludzi wokół ciebie lub innych twoich problemów? Zadawaj sobie wszystkie pytania, jakie przyjdą ci na myśl i spokojnie czekaj, aż usłyszysz na nie odpowiedź.
- Jeszcze raz przyjrzyj się temu, co napisałeś. Czy już wiesz, co próbuje ci powiedzieć twoje ciało? Jaka nauka wynika z tego dla ciebie? Czy widzisz, od czego powinieneś zacząć pracę nad sobą, na jakie problemy musisz najpierw zwrócić uwagę? Czy jesteś gotów wyruszyć w tę podróż? Czy rzeczywiście jesteś przekonany, że nadziedział czas na uzdrowienie?

WYLECZYĆ Z CHOROBY CZY UZDROWIĆ ŻYCIE?

Pora, by wprowadzić bardzo istotne rozróżnienie na leczenie i uzdrawianie. Wyleczyć oznacza przywrócić prawidłową funkcję jakiegoś narządu lub części ciała. Medycyna Zachodu, stosująca metody alopacyjne, ma w tej dziedzinie szczególne osiągnięcia: w każdej chorobie zaleca lekarstwa lub zabieg operacyjny, dzięki którym dolegliwości stają się mniej dokuczliwe lub ustępują całkowicie, definitywnie, bądź na pewien czas. Jest to nieocenione, gdy chodzi o uśmierzenie bólu lub ratowanie życia. Jednak według definicji przyjętej przez Światową Organizację Zdrowia, zdrowie to całkowity fizyczny, umysłowy i społeczny dobrostan (ang. *well-being*), a więc coś więcej niż tylko brak choroby lub objawów chorobowych. Bardziej trafne wydaje się zatem stwierdzenie, iż jest to trwały stan dobrego samopoczucia, który nie wynika wyłącznie z faktu wyzdrowienia (pozbycia się pewnej dolegliwości).

I tu właśnie wkraczamy w obszar uzdrawiania. W „The Healing Path” Marc Barasch przytacza słowa pewnego pacjenta: „Jeżeli pozbycie się choroby jest twoim jedynym celem, możesz nigdy nie odkryć, co w ogóle spowodowało kryzys. Dolegliwość, od której chciałbyś się uwolnić, może okazać się tym, na czym powinieneś skupić swoją uwagę, żeby wyciągnąć jakieś wnioski z całej sytuacji”.

Pacjent leczony przez kogoś jest bierny. Uzdrowianie wymaga jego czynnego udziału i w mniejszym stopniu zależy od okoliczności zewnętrznych niż od pracy z i nad własnym wnętrzem, którą gotów jest podjąć. Wielu lekarzy ma tego świadomość – wiedzą doskonale, że tradycyjna medycyna ma ograniczone możliwości. Jak wyjaśnia dr Bernie Siegel w książce „żyć, kochać, uzdrawiać”: „Uzdrowia ciało, nie medycyna”.

Uzdrowienie oznacza, że na nowo mamy się stać całością. Nie uda nam się to, jeżeli zajmiemy się leczeniem poszczególnych narządów lub przywracaniem prawidłowych funkcji organizmu. W swojej książce „The Meaning of Health” Paul Tillich wyjaśnia: „Angielskie słowo oznaczające zbawienie – „salvation”, pochodzi od łacińskiego „salvus”, czyli zarówno „zdrowy”, jak i „żywy”. Istotą zbawienia jest w gruncie rzeczy i przede wszystkim uzdrowienie, przywrócenie stanu, w którym znowu jesteśmy całością, dotychczas rozbitą, rozproszoną i zdeintegrowaną”. Aby ponownie stać się całością, musimy skierować uwagę na wszystko, co składa się na nasze jestestwo, i nie pozwolić, by cokolwiek pozostało w ciemnościach, niezależnie od tego, jak jest niepokojące lub bolesne. Musimy spowodować, by to wszystko, co dotychczas ignorowaliśmy, czemu zaprzeczaliśmy, co odpychaliśmy od siebie lub czego chcieliśmy się pozbyć, stało się częścią nas – musimy objąć to świadomością i sercem, włączyć w swoje życie. Na tym właśnie polega proces uzdrawiania. Dopóki odrzucamy choćby najmniejszą cząstkę siebie, nie jesteśmy całością.

W 1993 r. Bill Moyers napisał w „USA Today”: „Uzdrowienie jest możliwe nawet wówczas, gdy nie uda się wyleczyć choroby. To akceptacja nieuniknionego, łaska, którą otrzymujemy, jeżeli tylko w obliczu kłopotów nie zachowujemy się pasywnie”.

Uzdrowienie rozpoczyna się, gdy podejmujemy decyzję, by przepracować nasze słabości i otworzyć się na wyzwanie, jakim jest zmiana. To podróż właściwie bez końca, w której uczymy się obcować ze sobą i akceptować siebie na głębszym niż normalnie poziomie.

OKREŚLENIE PRIORYTETÓW

Uzdrawianie to podróż, którą odbywamy wszyscy – każdy z nas odniósł w życiu jakieś obrażenia, chociaż nie zawsze są one widoczne; każdy ma do opowiedzenia jakąś smutną historię. Uraz psychiczny nie różni się od fizycznego – ból emocjonalny jest jak najbardziej realny i bywa nieraz bardzo dotkliwy. Większość z nas osiągnęła prawdziwą biegłość w ich ukrywaniu – nie tylko przed innymi, ale również przed sobą. Gdy zachorujemy, usilnie staramy się znaleźć lekarstwo na trapiące nas dolegliwości, ale nadal tłumimy wewnętrzny ból. Jeżeli chce-

my lepiej poznać samych siebie i stać się całością, musimy zdecydować się, by wyruszyć w podróż do własnego wnętrza.

Jej pierwszy etap to analiza priorytetów – wartości rzeczywiście dla nas istotnych, które najbardziej liczą się w naszym życiu. Na pierwszym miejscu stawiamy na ogół dobro i bezpieczeństwo najbliższych, ale z uzupełnieniem listy priorytetów o kolejne pozycje mamy już pewne kłopoty. Niektórzy wskazują dobrą sytuację materialną lub sukcesy zawodowe jako bardzo dla nich ważne, inni uznają je za mało istotne. Dla jednych duże znaczenie mają religia i wiara, inni w ogóle nie umieszczają ich na swojej liście priorytetów. A oprócz rodziny, pracy i wiary, co jeszcze liczy się w życiu? Nasze własne dobro?

W tej kwestii w społeczeństwie funkcjonują dwie krańcowo różne opinie, z których każda ma długą tradycję i grono zaprzysięgłych zwolenników.

Zgodnie z pierwszą z nich, całą naszą energię powinniśmy poświęcić trosce o innych – myślenie o sobie to przejaw sobkostwa i egoizmu. Takie podejście, chociaż nacechowane dbałością o bliźnich, zastosowane w praktyce może mieć zgubne skutki: wywoływać poczucie winy i wstydu, sprzyjać walce o dominację w kontaktach międzyludzkich, prowokować oskarżenia, powodować urazy. Jeżeli stawiamy innych na pierwszym miejscu, sami zajmując ostatnie, ryzykujemy, że nasze siły szybko się wyczerpią – a niezdolni do działania, nie będziemy w stanie nikomu pomóc.

Drugi model zakłada, że zawsze należy myśleć najpierw o sobie i skupić się wyłącznie na zaspokajaniu własnych potrzeb. Strategia ta mogłaby być godna polecenia, gdybyśmy po uzyskaniu tego, bez czego nie potrafimy lub nie chcemy się obejść, skierowali swoją energię na troskę o innych i pomaganie im. Niestety, rzadko kiedy tak się dzieje. Ludzie, których dewiza brzmi „najpierw ja”, najczęściej w ogóle nie zwracają uwagi na nikogo poza sobą: są zachłanni, samolubni, stronnicy i mają skłonność do manipulacji. Taka postawa nieuchronnie rodzi złość, samotność i lęk.

Aby uzdrowienie mogło się dokonać, musimy na naszej liście priorytetów umieścić samych siebie, jednak nie powodowani egoizmem, ale całkowicie od niego wolni. Jeżeli to zrobimy (niewykluczone, że pierwsze miejsce w tym rankingu będziemy dzielić z naszymi najbliższymi), udowodnimy, że tak bardzo kochamy innych ludzi, że chcemy

naprawdę móc im coś dać – uzdrowić siebie na tyle, na ile będzie to możliwe. W tym sensie, uzdrowienie to najmniej egoistyczne działanie, jakie jesteśmy w stanie podjąć.

Poniżej przytaczam zapiski Irene – uczestniczki warsztatów, które Eddie i ja kiedyś prowadziliśmy. Po operacji gardła nie mogła w ogóle mówić, ale wszystko dało się wyczytać w jej oczach.

Cześć, mam na imię Irene. Wiele razy byłam w bardzo ciężkim stanie, dosłownie o włos od śmierci. Byłam dla siebie bardzo surowa; zawsze najbardziej troszczyłam się o innych i w ogóle nie myślałam o sobie. W ubiegłym roku trzykrotnie doświadczyłam błogostanu. Teraz nie brakuje mi już żadnego elementu tej układanki – znam ból, lęk, miłość, błogostan, życie i śmierć. Tym razem chciałabym uzdrowić swoje życie. Podczas choroby otrzymałam od innych tyle miłości, że zaczęłam kochać samą siebie.

Dokonując analizy swoich priorytetów, musimy zadać sobie pytanie, po co tak naprawdę tu jesteśmy, o co chodzi w życiu, co nadaje sens i kierunek naszemu działaniu? Czy rzeczywiście chcemy tylko utrzymać rodzinę, pracować zawodowo i osiągnąć pewien status materialny, a potem przejść na emeryturę, bawić wnuki i spokojnie umrzeć? W takich ambicjach nie ma nic złego i ich realizacja może sprawić wiele radości, ale jeżeli nie uświadomimy sobie, jakie wątpliwości, obawy, lęki, tęsknoty i marzenia towarzyszą nam przy tym, możemy odczuwać bolesną pustkę. Co się stało z tym wysportowanym nastolatkiem, który kiedyś biegał po boisku, a teraz tkwi we własnym ciele, uwięziony przez nadwagę i brak ruchu? Co się stało z tymi obrazami, których nigdy nie namalowałeś, instrumentem, na którym nie nauczyłeś się grać, powieścią, której nie napisałeś? Co się stało z bólem, który czułeś po śmierci matki? Co się stało ze złością, którą wywoływały w tobie karesy wujka? Dlaczego tak trudno jest ci przebywać sam na sam ze sobą?

Choroba zmusza nas do postawienia sobie wielu takich i podobnych pytań. Zawsze jednak mamy wybór. Możemy zażyć lekarstwo i żyć dalej jak dotychczas, poddać się operacji i nadal tłumić swoje uczucia – albo podjąć działania, dzięki którym znów staniemy się całością. Wybierając pigułki lub interwencję chirurga, tracimy wyjątkową szansę,

którą dało nam nasze ciało – szansę na odnalezienie w sobie głębszych pokładów radości i wolności. Czy jesteś skłonny wybaczyć sobie błędy, które popełniłeś w przeszłości? A może wolisz nadal czuć się winny i cierpieć na nawracające bóle kręgosłupa?

SPRÓBUJ SAM

Odkryj, co jest twoim celem

Znajdź jakieś miejsce, gdzie przez mniej więcej pół godziny nikt ci nie przeszkodzi. Będzie ci potrzebny papier i coś do pisania.

- Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Skoncentruj uwagę na oddechu – skup się na tym, jak powietrze wnika w głąb twego ciała i wydostaje się na zewnątrz. Następnie trzykrotnie powtórz w myślach: „Jestem tu, by skontaktować się z moim celem”.
- Zadawaj sobie kolejno podane niżej pytania. Powinny one dotrzeć do twojego serca – daj im na to czas. Pozwól, by podczas wdechu każde z nich przenikało do rdzenia twojego jestestwa – niech zostaną tam przez chwilę, zanim zaczniesz na nie odpowiadać. Pamiętaj, że nie chodzi o odpowiedzi racjonalne i logiczne, ale o takie, które biorą swój początek w sercu. Staraj się nie dopuścić do tego, by wszystko zdominował umysł.

1. Kiedy wydaje mi się, że życie ma najwięcej sensu?
2. Co mnie najbardziej uszczęśliwia?
3. Co mnie pasjonuje?

- Gdy będziesz miał pewność, że te pytania wniknęły już w głąb ciebie, że znasz na nie odpowiedź i rozumiesz ją, przejdź do następnych.

4. Gdybym mógł się urodzić jeszcze raz, co zmieniłbym w swoim drugim życiu?
5. Gdybym mógł teraz zrobić wszystko, co bym chciał, co by to było?
6. Czego bym najbardziej żałował, gdybym tego nie zrobił?

- Poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz, żeby odpowiedzieć na te pytania. Być może wynikną z nich następne. Oddaj głos swojemu sercu – pozwól mu mówić. Gdy będziesz gotowy, przejdź do kolejnych pytań.

7. Jakie trzy rzeczy w życiu są dla mnie najważniejsze?
8. Czy staram się osiągnąć przynajmniej jedną z nich, a jeżeli nie, to dlaczego?
9. Co konkretnie mogę zrobić teraz i w ciągu najbliższych dwóch miesięcy, żeby zbliżyć się do realizacji celów, które uważam za priorytetowe?

- Potraktuj poważnie wszystkie odpowiedzi, które zapisałeś. Dołóż wszelkich starań, by realizować je w praktyce – ma to posłużyć uzdrowieniu ciebie.

Uzdrowienie oznacza zaniechanie oporu, rezygnację z barier, które wznosiliśmy i warstw ochronnych, którymi się otaczaliśmy, z szablonów myślenia i działania, z restrykcyjnej kontroli nad uczuciami, ze wszystkiego, czego się chwytałyśmy i kurczowo trzymaliśmy. Także z poglądów, które wyznawaliśmy i które powodowały, że cudze potrzeby stawialiśmy zawsze na pierwszym miejscu, nie mieliśmy nawet chwili czasu dla siebie z powodu licznych obowiązków, troszczyliśmy się wyłącznie o byt materialny. Uzdrowienie oznacza zwolnienie naszych blokad i swobodne oddychanie w tworzącej się dzięki temu przestrzeni. Stephen Levine w książce „Healing Into Life and Death” pisze:

„I tak, wędrówka własną ścieżką oznacza pozbycie się wszystkiego, co stanowi w tej wędrówce przeszkodę. Uzdrawianie nie polega na tym, by zmusić słońce, żeby świeciło – chodzi o to, żebyśmy wyzbyli się indywidualnych skłonności separatystycznych, utrwalonego obrazu samych siebie, oporu wobec zmian, lęku, złości i dezorientacji, które powodują, że wokół serca tworzy się nieprzejrzysta zbroja”.

ULGA DLA SERCA

Uzdrowienie oznacza powrót do stanu, w którym jesteśmy całością, zebranie w jedno wszystkich naszych „ja”, o których już zapomnieliśmy i wszystkich naszych głosów, które uległy rozproszeniu, a także uznanie za immanentną część naszej osobowości również tych jej aspektów, które ukrywaliśmy lub którym zaprzeczaliśmy. Proces ten pozwoli odkryć naszą siłę wewnętrzną, ale by się dokonał, potrzebna jest nasza ufność i całkowite zaangażowanie.

Na drodze ku byciu całością odkrywamy wspaniałą rzecz: nasze głosy z przeszłości zanucą piękną melodię, a nasze dotychczas zapomniane „ja” chce tańczyć i śmiać się. Gdy zaakceptujemy ciemną stronę naszej osobowości i stanie się już ona częścią nas, gdy zaczniemy leczyć wewnętrzne rany, zobaczymy przed sobą nowy cel i zrozumiemy, że najważniejsze jest zbawienie, wolność i odkrycie naszego prawdziwego potencjału.

Angielskie słowo „meaning” – „sens” lub „znaczenie” – było pierwotnie synonimem czasowników: „recytować”, „mówić”, „mieć zamiar” lub „życzyć sobie”. Daje nam to podstawę, by twierdzić, że pozbawione znaczenia – sensu – życie jest tylko niezapisaną, czystą kartą, nie jest natomiast historią ani poematem, które można by opowiadać lub recytować. Gdyby miało znaczenie, miałoby również swój cel i było z jakiegoś względu istotne – jeżeli nie, trudno mówić o jego ukierunkowaniu czy o poczuciu misji. Gdy życie nie układa się w żadną historię i nie ma celu, po co żyć? Przeświadczenie o bezsensie egzystencji może wywołać apatię, depresję i poczucie bezradności, a także spowodować chorobę. Odkrycie sensu istnienia ukierunkowuje i motywuje nasze działania, staje się czynnikiem sprawczym pobudzającym kreatywność i optymizm, daje siłę i sprzyja dobremu samopoczuciu.

Prawdziwość powyższych wniosków znajduje potwierdzenie w słowie remisja, oznaczającym poprawę stanu zdrowia. O remisji mówimy, gdy objawy chorobowe są mniej nasilone lub całkowicie ustępują. Remisja to również „re-misja”, czyli odkrycie na nowo lub ponowne nawiązanie kontaktu z tym, co stanowi nasz cel, co jest naszą misją. Innymi słowy, choroba może ustąpić, gdy odkrywamy głębszy sens lub cel życia. Remisja oznacza także przebaczenie – uzdrowienie może doko-

nać się przez to, że zaakceptujemy siebie i swoje postępowanie, jednocześnie pozbywając się poczucia winy, lub przez to, że zaakceptujemy drugą osobę i wybaczymy jej, niczego już nie zarzucając.

Remisja wymaga od nas zarazem aktywności i bierności. Musimy być aktywni, czyli przyjąć odpowiedzialność za swoje zachowanie, działania, słowa, myśli i styl życia. Nikt inny nie zrobi tego za nas. Przyjęcie odpowiedzialności oznacza uznanie tego, że proces uzdrawiania ma swój początek w nas samych. Dopiero później możemy wspólnie z innymi poszukiwać rozwiązań najlepiej służących naszemu zdrowiu – na przykład, zdecydować się na zażywanie pewnych leków lub zabieg chirurgiczny, ale równie dobrze na medytację, psychoterapię grupową czy lekcje tańca. Chodzi o to, żebyśmy umieli odpowiedzieć na własne potrzeby. Przyjęcie odpowiedzialności to umieć odpowiedzieć – usłyszeć rozproszone głosy z przeszłości i pamiętać o naszych dawnych „ja”.

Wszelkie działanie musi być zrównoważone przez niedziałanie. Robienie czegokolwiek wymaga przeciwwagi w formie samego tylko bycia. Wielu z nas zupełnie nie potrafi po prostu być obecnym i spokojnie przyjmować to, co się wydarza. Dzieci mają jeszcze tę umiejętność – w każdym momencie poddają się biegowi zdarzeń, nie zatrzymując się na niczym i niczego nie starając się kontrolować. Z wiekiem jednak coraz bardziej zależy nam na sprawowaniu kontroli i władzy – w coraz mniejszym stopniu jesteśmy, coraz bardziej działamy. Bardzo często osoby, u których nastąpiła remisja choroby, stwierdzają, że poprawa przyszła w momencie, gdy przestało im zależeć na tym, by kontrolować sytuację i gdy zgodziły się, by działo się to, co ma się dziać. Dzięki temu wróciły do stanu umysłu właściwego dzieciom, nacechowanego zaufaniem i pozwalającego odkrywać chwilę obecną. Przez miliony lat zrobili się z nas ludzie – wygląda na to, że przyszła pora, byśmy zaczęli bardziej nimi być.

Postawa ukierunkowana na „bycie” wymaga zaniechania oporu na rzecz akceptacji, porzucenia logiki tego, co wydaje się słuszne i otwarcia się na intuicję oraz wewnętrzne przeświadczenie, uznanie siebie i wszechświata bez chęci sprawowania kontroli nad czymkolwiek. Nie oznacza to wcale, że mamy czuć się ofiarami przeznaczenia i pokornie znosić swój ciężki los. Chodzi raczej o to, by uświadomić sobie, że wszystko we wszechświecie – dotyczy to również nas – jest połączone

ze sobą nicią wzajemnych zależności i skomplikowanych powiązań. Jak pisze Marianne Williamson w książce „A Return to Love”: „Podanie się oznacza decyzję, że przestajemy walczyć ze światem, a zaczynamy go kochać. To łagodne wyzwolenie od bólu, które jednak nie oznacza ucieczki od czegokolwiek, ale spokojne stopienie się w jedno z tym, kim naprawdę jesteśmy”.

W „Śmiertelnych nieśmiertelnych” żona autora, Treya Wilber, relacjonuje swoje doświadczenia związane z chorobą nowotworową, na którą zapadła. Z czasem udało jej się dogłębnie zrozumieć istotę tych dwóch aspektów, bycia i działania, i odkryć, że równoważą się one w stanie „namiętnego spokoju”.

Osiągnąć go oznacza „być pełnym pasji wobec wszystkich aspektów życia, wobec związku z duchem, dbać o głębię własnego istnienia bez śladu przywiązania (...) [tłum. A. Biała].

Ken Wilber mówi później, że dostrzegał tę namiętność i spokój we wszystkich aspektach procesu uzdrawiania Trei: „Bycie i czynienie. [...] Poddanie się i siła woli. Całkowita akceptacja i wściekła determinacja. Te dwie strony jej duszy, z którymi zmagala się przez całe życie, które w końcu połączyła w harmonijną całość – to było jej przesłanie”. [tłum. A. Biała].

CZĘŚĆ DRUGA

**UZDRAWIAJĄCA SIŁA
PSYCHOSOMY**



UZDROWIENIE PRZEZ UMYSŁ

Umysł to potęga zdolna nie tylko podkopać czy nadważyć nasze zdrowie, ale także przywrócić nam siły i uzdrowić. Jakiś czas temu w Stanach Zjednoczonych przeprowadzono pewien eksperyment: grupie zdrowych pięciolatków opowiedziano o magicznym mikroskopie, pod którym można obserwować, jak komórki organizmu walczą z zarazkami; wyświetlono im również film animowany, w którym pacynki odgrywały rolę różnych typów komórek układu immunologicznego. Następnie dzieci uczestniczyły w seansie relaksacyjnym – poproszono je, by w trakcie wyobraziły sobie te komórki jako policjantów walczących z drobnoustrojami. Przed rozpoczęciem eksperymentu i po jego zakończeniu od wszystkich uczestników pobrano próbki śliny. W próbkach „po” stwierdzono obecność komórek odpornościowych w stężeniu typowym dla stanu zapalnego. Jak widać, niewiele trzeba, żeby pobudzić do działania układ immunologiczny.

Ćwiczenie „Gorące dłonie”, którego opis zamieszczamy na następnej stronie, również pokazuje, z jaką siłą umysł może oddziaływać na cały organizm.

Jeżeli w trakcie tego ćwiczenia twoje dłonie najpierw się rozgrzeją, a następnie zrobią zimne, jest to przejaw szczególnych właściwości umysłu określanych mianem autogenicznych, które powodują, że może on wpływać na fizyczne zmiany w ciele. Zmiana temperatury, jaką zaobserwowałeś, była efektem świadomego działania, ale analogiczne procesy na poziomie nieświadomym zachodzą w organizmie cały czas. Myśli i uczucia nieustannie wpływają na ciało, a tym samym na nasze zdrowie. Wykorzystując siłę umysłu, możemy nauczyć się kontrolować to, co normalnie rozgrywa się poza świadomością – istnieją podobne

techniki pozwalające na przykład uspokoić serce, które bije zbyt szybko, lub usunąć śluz zalegający w płucach.

W rozdziale 1 powiedzieliśmy, że stres źle wpływa na organizm – powoduje nadciśnienie, bóle głowy, zaburzenia snu, utratę apetytu, wrzody żołądka lub dwunastnicy, biegunkę, nagłe zmiany nastroju, depresję, złość i niepokój. Teraz postaramy się pokazać, że we wszystkich tych dolegliwościach możemy wykorzystać siłę umysłu, aby uzyskać poprawę stanu zdrowia – obniżenie ciśnienia, większą łatwość zasypiania i spokojniejszy sen, mniej gwałtowne uwalnianie adrenaliny do krwiobiegu, większą odporność i bardziej pozytywne nastawienie do rzeczywistości.

SPRÓBUJ SAM

Gorące dłonie

Znajdź jakiegóż miejsce, w którym przez kilka minut nikt nie będzie ci przeszkadzał.

- Zamknij oczy, weź głęboki oddech i odpręż się. Przez chwilę skup się tylko na tym, jak przy kolejnych wdechach i wydechach powietrze wnika w głąb twojego ciała i wydostaje się na zewnątrz. Pocuj, jak z każdym oddechem odprężasz się i uspokajasz coraz bardziej.
- Skieruj teraz uwagę na prawą dłoń. Nic nie rób i o niczym nie myśl – po prostu skoncentruj całą energię na prawej dłoni. Wyobrażaj sobie, że stopniowo robi się ona coraz cieplejsza. Jeżeli chcesz, możesz przywołać w myślach obraz słońca, którego promienie skierowane są prosto na nią lub kilku rozżarzonych węgielków, które próbujesz utrzymać w garści. Poświęć całą uwagę wyłącznie odczuwaniu ciepła w coraz gorętszej prawej dłoni. W pewnym momencie możesz mieć nawet wrażenie, że na skórze pojawiły się kropelki potu. Pozostań tak przez 4 do 5 minut.
- Teraz wyobraź sobie, że twoja prawa dłoń nie jest już gorąca i z każdą chwilą robi się zimniejsza, jakbyś trzymał w niej kawałek lodu lub śnieg. Przez kilka minut koncentruj się na tym odczuciu, potem weź głęboki oddech i otwórz oczy.

Jak wspomnieliśmy, główną przyczyną stresu nie są najpoważniejsze trudności, jakie nas spotykają, ale zwykle, codzienne bolączki: to, że musimy tkwić w korku, dziecko wylało sok albo urwał nam się guzik od płaszczka. W miarę, jak uspokajamy się wewnątrz i coraz mniej jest w nas napięcia, wszystkie te drobiazgi już nas tak nie irytują. Stopniowo uczymy się, że należy się zatrzymać, wziąć głęboki oddech i wytworzyć pewien dystans między sobą a irytującą sytuacją. Czy to, co się dzieje, jest naprawdę takie ważne? Zatrzymując się, żeby nabrać powietrza i przyjrzeć się wszystkiemu z pewnej odległości, możemy wyraźniej uzmysłwić sobie, że wszystko jest jedną całością. Dzięki temu poszczególne elementy tej całości wydadzą nam się, w sensie przenośnym, lżejsze i nie tak stężone. To, że się spóźnimy lub to, że będziemy musieli posprzątać, okaże się mniej ważne. Cokolwiek się wydarzy, nie zareagujemy napięciem. Gdy okoliczności zewnętrzne będą miały na nas mniejszy wpływ, zyskamy głębszą świadomość naszego tu i teraz. Uwolnienie wewnętrznych napięć może przy tym uruchomić proces uzdrawiania sięgający coraz dalej. Istnieje wiele technik pracy z umysłem służących pogłębieniu świadomości i wspomagających proces uzdrawiania. Jeżeli nauczymy się skupiać uwagę i rozwiniemy uważność, zyskamy większą świadomość tego, jak wpływamy sami na siebie i jak oddziałujemy na świat. Myśląc pozytywnie i stosując afirmacje, zmienimy swoje wzorce zachowań, podczas twórczej wizualizacji przekażemy uzdrawiające wyobrażenia i uzdrawiającą energię do różnych części ciała i narządów, dzięki wewnętrznej świadomej relaksacji i medytacji uwolnimy nagromadzony przez lata stres i stworzymy przestrzeń, która będzie mogła się wypełnić wewnętrznym spokojem.

UWAGA PEŁNA AUTOANALIZY

Autoanaliza, czyli świadome kierowanie uwagi na swoje zachowanie, działania, myśli i uczucia, pozwala nam dostrzec na ile to, co robimy, sprzyja procesowi uzdrawiania, a w jakim stopniu go hamuje. Autoanaliza nie jest niczym nadzwyczajnym – chodzi po prostu o to, by być świadomym, patrzeć i dostrzegać. Ćwiczenia pogłębiające autoanalizę mogą na początku wydać nam się wręcz dziwaczne – niewykłuczone, że nasza świadomość nigdy przedtem nie była ukierunkowana w taki

właśnie sposób. Zresztą, w ogóle mało kto ma samoświadomość. Autoanaliza pozwala nam na rzeczywiste bycie w sobie, przyjrzenie się temu, jak w swej istocie funkcjonujemy, co jest naszym atutem, a co słabością, w jakim rytmie przyptywają i odpływają fale energii, gdzie znajdują się przeszkody lub ograniczenia, a także jak wydostać się poza to wszystko, co krępuje.

Zwróć uwagę na sposób, w jaki traktujesz własne ciało – na to, jak się poruszasz, oddychasz, chodzisz, ćwiczysz, jakie masz nastawienie do samego siebie. Czy jesz bardzo szybko? Czy jesteś świadomy tego, jaki smak i konsystencję ma jedzenie, które wypełnia ci usta? Jeżeli palisz, zastanów się, kiedy nachodzi cię ochota na papierosa? Wtedy, gdy potrzebujesz pocieszenia? A może chodzi o coś, o czym boisz się nawet mówić? Przyjrzyj się sobie, gdy ćwiczysz. Czy jesteś świadomy ruchu własnych mięśni i tego, jak energia krąży w ciele? Czy gdy zmywasz naczynia, jesteś świadomy tego, co dzieje się wówczas z wodą i tego, że na jej powierzchni tworzy się piana? Czy nie przestajesz być uważny nawet wówczas, gdy spóźniasz się na spotkanie? Czy przypominasz sobie, jak dzisiaj rano myłeś zęby albo robiłeś grzanki? Co oglądałeś wczoraj wieczorem w telewizji? Czy w tej chwili jesteś świadomy swojego ciała i wszystkich związanych z nim odczuć?

Zwracać uwagę znaczy słuchać, patrzeć i przyjmować do wiadomości bez formułowania osądów, bez krytykowania czegokolwiek, bez poczucia winy. Musimy widzieć samych siebie takimi, jakimi jesteśmy. Nie może przytłaczać nas myśl, że coś jest „nie takie”, nie mogą rodzić się w nas kolejne przykre odczucia. Podstawą wszelkich osądów i krytyki są nasze oczekiwania, a także uważane przez nas za istotne wyobrażenia o tym, co na jakiś temat myślą inni. Uzdrowienie polega na tym, że akceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy – całkowicie i bez reszty. Być świadomym samego siebie oznacza być świadomym tego, że osądzamy i krytykujemy, ale zauważać to jedynie – i nie osądzać. Nie ma to nic wspólnego z egoizmem. Nie chodzi o to, by obsesyjnie zajmować się sobą – jedyny cel to patrzeć i dostrzegać.

Skoncentruj teraz uwagę na swoich myślach – dzięki temu wrócisz do „tu i teraz”. W „The Miracle of Mindfulness” Thich Nhat Hanh pisze: „Autoanaliza to cud, który w okamgnieniu potrafi przywrócić nasz rozproszony umysł do stanu, w którym jest on całością, dzięki czemu możemy żyć w każdej minucie swojego życia”.

Co jakiś czas, na przykład co godzinę, oderwij się od wszystkich zajęć i zastanów, o czym właśnie myślisz. Zwróć uwagę na to, co i jak myślisz. Uświadom sobie, jakimi szablonami się posługujesz, jak powstają w twoim umyśle uprzedzenia i osady. Zauważ, z jaką łatwością przychodzi ci wyrokowanie o sobie i formułowanie pochopnych opinii o innych ludziach. Obserwuj, w jaki sposób to, co myślisz, wpływa na twoje ciało – może masz wypieki albo atak kaszlu lub paniki? Umysł jest nieustannie rozproszony. Zwróć uwagę na wszystkie wykręty, którymi się posługuje, lęki i obawy, jakie generuje, na wewnętrzny dialog prowadzący donikąd. Zauważ to, ale nie osądzaj.

Być może, w pewnym momencie zorientujesz się, jak usilnie starasz się unikać sam siebie – zwłaszcza tego, co jest twoją słabą stroną. Zobacz, jak często zmieniasz temat, zaczynasz się wiercić, przypominasz sobie o czymś, co musisz natychmiast zrobić, nagle czujesz się bardzo zmęczony, jak chętnie wypełniasz sobie dzień zajęciami w taki sposób, by nie było między nimi ani chwili przerwy lub pozwalasz, by całkowicie pochłonęło cię życie towarzyskie. Jeżeli masz zwyczaj codziennie czytać prasę, spróbuj nie robić tego przez tydzień i przekonać się, czym wypełniłeś sobie czas, który zwykle spędzałeś na lekturze gazet. Możesz też przez tydzień nie oglądać telewizji. Zauważ, w jakich sytuacjach uciekasz od bycia sam na sam ze sobą i jakie sposoby w tym celu stosujesz.

Zwróć uwagę na swoje uczucia – przypatrz się, jak reagujesz na ludzi i sytuacje. Obserwuj obawy i lęki, których doświadczasz. Zrób dla nich miejsce – nie odrzucaj ich ani nie udawaj, że czujesz coś innego. Skieruj na nie strumień wdychanego przez siebie powietrza. Przyjrzyj się swoim pragnieniom. Zobacz, jak manipulujesz zdarzeniami i ludźmi, aby zaspokoić swoje potrzeby. Zwróć uwagę, jak twoje uczucia oddziałują na innych i jakie reakcje wywołują. Dostrzeż to, ale nie osądzaj.

Być może, w procesie pogłębiania świadomości natrafisz na dawne wzorce zachowań lub wspomnienia, które ukształtowały kiedyś twój sposób myślenia. Gdy skierujesz uwagę na to, co ukryłeś, czemu zaprzeczyłeś lub co zignorowałeś, każda z tych energii stanie się widoczna – niekiedy to zupełnie wystarczy. Oświetlić, cokolwiek pozostawało w ciemnościach, oznacza uznać to, zaakceptować i włączyć w całość, jaką jest twoje istnienie.

Gdy powoli osiągamy świadomość siebie takimi, jakimi jesteśmy, robimy pierwszy krok ku akceptacji. Akceptacja bez świadomości nie jest możliwa, podobnie jak niemożliwa jest świadomość bez koncentracji uwagi, bez patrzenia i bez słuchania. Najczęściej ignorujemy wszystko to, co znajduje się w nas najgłębiej. Gdy uświadomimy sobie swój wewnętrzny ból i zaakceptujemy go, przekonamy się, że jest w tym ciepło, miękkość i uwolnienie. Być może, będziemy chcieli ten ból znowu gdzieś ukryć i uciec od niego, ma on jednak pomóc nam rosnąć i rozwijać się. Kompost, którym się użyźnia ziemię, by kwiaty lepiej rosły, powstaje przecież z odpadów! Choroba zmusza nas do zareagowania na to, co się dzieje. Nie możemy kurczowo trzymać się przeszłości ani postępować tak jak kiedyś. Świadoma obecność – bycie tu i teraz – oznacza przeżywanie każdej chwili w całej jej pełni.

ODDECH JAKO LEKARSTWO

Oddychanie podlega kontroli autonomicznego systemu nerwowego, co oznacza, że wykonanie wdechu lub wydechu nie wymaga żadnych świadomych działań z naszej strony. Niezależnie jednak od tego, oddech zależy bezpośrednio od emocji, jakich doświadczamy: gdy przeżywamy stres lub czujemy lęk, jest na ogół płytki, urywany i ograniczony do górnej części klatki piersiowej; z kolei dłuższy i głębszy oddech „z brzucha” towarzyszy stanom odprężenia, wolnym od napięcia. Czy trudno ci złapać oddech, gdy jesteś smutny lub zły?

Złość powoduje, że nasz oddech staje się płytki, a jego tempo wzrasta. Lęk z kolei może sprawić, że wstrzymamy oddech lub znacznie oddechać bardzo szybko, zaś smutek – zaburzyć rytm oddechu lub spowodować, że z trudem będziemy łapać powietrze. Gdy oddychamy głęboko, nasz klatka piersiowa otwiera się – tak jak wtedy, gdy czujemy radość, jesteśmy szczęśliwi i pozbywamy się wewnętrznego napięcia. Żyjący w XVII wieku sufi Kariba Ekken napisał kiedyś:

Jeżeli chcesz uspokoić ducha, najpierw musisz nauczyć się kontrolować oddech. Gdy go opanujesz, serce przestanie się trzępo-

tać w twojej piersi, ale gdy pozostanie nierówny, będzie nadal biło niespokojnie. Tak więc przede wszystkim opanuj oddech – złagodzi to twoją porywczosć i uspokoi ducha.

Zmieniając sposób oddychania na przeponowe (tzw. „oddychanie brzuchem”) i pogłębiając oddech, możemy uspokoić ciało i umysł, a także pozbyć się przynajmniej części napięcia. Odciążamy bowiem układ nerwowy i modyfikujemy fizjologiczną reakcję na stres, wyciszając ciało i umysł. Świadomy oddech i opanowanie technik umożliwiających jego zmianę zależnie od potrzeb, to dwa niezwykle istotne elementy wspomagające proces uzdrawiania, dzięki którym napięcie zostaje rozładowane, zanim znajdzie swój zewnętrzny wyraz w jakiejś dolegliwości somatycznej (na następnych stronach znajdziesz ćwiczenie, które pomoże ci opanować tajniki „oddychania brzuchem”).

Oddech pozwala rozładować napięcie, pogłębić koncentrację i zmniejszyć natężenie bólu – potwierdzają to doświadczenia rodzących kobiet. Normalnie na ból, zarówno fizyczny, jak i psychiczny, reagujemy zwiększonym napięciem mięśni; usiłujemy też zająć uwagę czymś innym i zwykle sięgamy po leki, które mają przynieść ulgę.

SPRÓBUJ SAM

Oddychanie brzuchem

Znajdź jakieś spokojne miejsce i usiądź na krześle z prostym oparciem. Stopy postaw płasko na podłodze, ręce niech zwisają swobodnie. Możesz się również położyć na plecach z lekko rozsuniętymi nogami i rękoma ułożonymi wzdłuż ciała. Zamknij oczy i skieruj uwagę na oddech.

- Najpierw obserwuj, jak oddychasz – nie zmieniaj niczego, nie staraj się też niczego kontrolować. Przez kilka chwil koncentruj się po prostu na tym, jak przy kolejnych wdechach i wydechach powietrze wnika w głąb twojego ciała i wydostaje się na zewnątrz.
- Teraz skieruj swoją uwagę ku okolicy ciała, z którą związany jest twój oddech. Co dzieje się, gdy oddychasz – podnosi się i opada

górną część twojej klatki piersiowej czy może raczej brzuch? Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu, żebyś czuł ruch podczas wdechu i wydechu. Nie otwieraj oczu.

- „Oddychanie brzuchem” to technika, która pozwala pogłębić oddech. Zacznij od wdechu – powietrze powinno dostać się do górnej części klatki piersiowej. Oddychaj w ten sposób przez kilka minut do momentu, aż będziesz w pełni świadomy tego, jak oddychasz. Trzymaj rękę na piersi, tuż pod obojczykiem. Najprawdopodobniej twój oddech będzie dość płytki i szybki. Postaraj się dostrzec wszystkie emocje lub uczucia, jakie pojawią się, gdy będziesz oddychać w taki właśnie sposób.
- Teraz skieruj uwagę ku środkowym partiom klatki piersiowej – ku okolicy serca – i zacznij oddychać w taki sposób, by strumień wdychanego przez siebie powietrza docierał właśnie do tego obszaru. Połóż w tym miejscu dłoń i kieruj tam powietrze. Zauważ, jak twój oddech stopniowo uspokaja się i pogłębia. Obserwuj, jakie emocje i uczucia pojawiają się, gdy oddychasz w taki właśnie sposób. Pozostań tak przez kilka minut.
- Teraz skieruj strumień powietrza do wnętrza brzucha. Połóż dłoń poniżej pępka i poczuć, jak przy każdym oddechu wznosi się i opada. Początkowo taki sposób oddychania może wydać ci się nienaturalny i będziesz musiał wspomagać ruch brzucha przy kolejnych wdechach i wydechach. Odpręż się, spokojnie śledząc to, co się dzieje. Oddychaj powoli i głęboko (zwróć uwagę na przeponę – silny mięsień oddzielający płuca od narządów w jamie otrzewnej – im bardziej obniża się przy wdechu, tym więcej powietrza trafia do płuc). Wykonaj głęboki wydech. Uświadom sobie, jaki ruch wykonała w tym czasie twoja dłoń spoczywająca na brzuchu. W ten sam sposób zaczerpnij powietrza jeszcze kilka razy. Zauważ, że gdy oddychasz głęboko, twoje ciało pozbywa się napięcia. Jakie zmiany dostrzegasz w swoim stanie emocjonalnym?
- Zacznij teraz oddychać tak, jak zawsze to robisz – czy po wykonaniu tego ćwiczenia masz wrażenie, że coś jest inaczej? Staraj się oddychać brzuchem możliwie często, zwłaszcza w sytuacjach szczególnie stresujących.

Możemy teraz spróbować czegoś innego – oddychać tak, by skierować strumień wdychanego powietrza do bolącego miejsca i coraz bardziej otwierać się na ból. Oddychanie w ten sposób łagodzi przykre doznania i rozładowuje napięcie, pozwala także oddzielić ból fizyczny od emocji i lęków, które często mu towarzyszą, co z kolei umożliwia zajęcie się w większym stopniu samym bólem. W tym celu musimy świadomie skierować wdychane powietrze ku bolącemu miejscu, poczuć, jak ból stopniowo się zmniejsza i staje mniej dotkliwy, a następnie umożliwić mu wydostanie się na zewnątrz podczas wydechu.

Oddech wyznacza początek naszej obecności na tym świecie. Gdy rozpoczynamy życie poza organizmem matki, do naszych płuc dostaje się powietrze. Pierwsze oddechy sprawiają nam ból – płuca są jeszcze bardzo wrażliwe. Właśnie za pośrednictwem oddechu możemy dotrzeć do wszystkich czułych i bolesnych miejsc w naszym wnętrzu. Oddychajmy tak, by powietrze dostało się tam, gdzie istnieją jakieś przeszkody i pokonało wszelkie ograniczenia, byśmy nabrali odwagi i stali się nieustraszeni, byśmy poczuli pod stopami mocny grunt rzeczywistości. Niech oddech będzie naszym najlepszym przyjacielem, zawsze gotowym przyjść z pomocą.

Pamiętaj o sformułowaniu „miękki brzuch”. Powtarzaj je sobie w myślach, gdy zajdzie potrzeba. Jeżeli masz rzeczywiście miękki brzuch, nie zdenerwujesz się i nie będziesz odczuwał napięcia. Ilekroć powiesz „miękki brzuch”, odpręż się i spokojnie oddychaj – poczujesz, jak maleje opór, ograniczenia stają się mniej dotkliwe i słabnie wewnętrzne napięcie. Te słowa możesz powtarzać w dowolnym miejscu i o dowolnej porze, z zamkniętymi lub otwartymi oczami. Gdy jedziesz pociągiem, czujesz się zmęczony i zżera cię stres, powiedz sobie „miękki brzuch” i spokojnie oddychaj. Gdy masz pozmywać stertę brudnych naczyń, a dziecko właśnie zaczęło płakać, pamiętaj – „miękki brzuch” i spokojny oddech. Gdy wchodzisz do poczekalni u lekarza – „miękki brzuch” i spokojny oddech. Gdy idziesz na ważne spotkanie – „miękki brzuch” i spokojny oddech.

Oddychamy w pewnym rytmie, który jest rytmem całego wszechświata – przyływów i odpływów, pór roku, wschodów i zachodów słońca, faz Księżyca. Oddycha wszystko, co żyje. To właśnie oddech łączy nas z innymi żyjącymi istotami – oddychamy tym samym co one powietrzem. Obserwując własny oddech, w sposób opisany w medyta-

cji świadomego oddechu na końcu niniejszego rozdziału, możemy włączyć się w rytm wszechświata. Oddech to życie. Gdy jesteśmy go świadomi, zaczynamy żyć nowym życiem, w nowym rytmie.

AFIRMACJE

Afirmacje to dobry sposób, by pozbyć się ukrytych stereotypów lub utrwalonych nawyków w naszym myśleniu. Nie spowodują, że nagle wszystko zacznie się nam wydawać piękne i wspaniałe, nie służą też osiągnięciu nierealistycznych celów. Mogą natomiast sprawić, że przestaniemy myśleć o sobie jako o bezradnych czy bezbronnych ofiarach, staniemy się silniejsi wewnątrz i zmienimy swoje nastawienie na takie, w którym będzie więcej akceptacji i miłości.

Afirmacje, jakie stosujemy, są zwykle negatywne; posługujemy się nimi na poziomie nieświadomym. Używając takich sformułowań, jak: „Na pewno mi się nie uda”, „Zawsze mam za mało zapału” czy „Wciąż nie dostaję to, na czym mi nie zależy”, afirmujemy – potwierdzamy – niezaspokojoną potrzebę miłości, brak pieniędzy, nasze wady lub głupotę. Nawet mówiąc: „Nie wpadnę w złość”, potwierdzamy fakt, że na pewne sytuacje reagujemy złością. W ten sposób tworzy się wzorzec myślenia lub postępowania, który utrwała pierwotną ideę.

Świadome afirmacje pomagają w przeprogramowaniu naszego myślenia dzięki temu, że kierują energię w inną stronę. Zamiast powtarzać „Czuję się niekochany” i utwierdzać się w tym przekonaniu, możemy powiedzieć sobie coś przeciwnego: „Dostaję od otoczenia tyle miłości, ile potrzebuję” – i wygenerować w swoim umyśle stan, który odpowiada temu stwierdzeniu. Początkowo taki zabieg wyda nam się czymś sztucznym – powtarzać jakieś banały, żeby nie dopuścić do siebie myśli o rzeczywistości? Szczególnie trudno będzie nam uwierzyć w jego skuteczność, jeżeli się okaże, że niezależnie od wszystkich zastosowanych afirmacji, ból, który odczuwaliśmy, nadal nam dokucza. Musimy jednak uwierzyć, że afirmacje działają, chociaż nie zawsze od razu – wierzyć i nie wracać do starych schematów myślowych, nie użalać się nad sobą, nie popadać w przygnębienie. Afirmacje są jak szczeble drabiny, po których możemy się wspinać coraz wyżej – ku równowadze psychicznej, akceptacji samego siebie i zdrowiu. Gdy podejmujemy ja-

kieś działać, przestajemy być ofiarą. Stwierdzenie: „To, co zrobię, jest istotne. Na tyle zależy mi na sobie, że podejmę ten wysiłek” – może dać nam siłę do tego.

Afirmacje stanowią nie tylko pozytywną alternatywę dla naszych opinii, ale też pozwalają nam wyraźniej zobaczyć samych siebie. Jeżeli na przykład chcemy schudnąć i w tym celu powtarzamy afirmację „Z każdym dniem moje ciało jest coraz szczuplejsze”, zyskamy większą świadomość tego, co robimy, sięgając po herbatnik lub czekoladkę. Skierujemy baczniejszą niż zwykle uwagę na swoje postępowanie, gdy jest ono sprzeczne z naszą afirmacją. Stopniowo zauważymy także, że lepiej o sobie myślimy – chcemy się zmienić i proszę: powtarzając afirmację, robimy coś, co temu służy.

Formułując swoją afirmację, skoncentruj się na jednym problemie (znacznie trudniej będzie ci zająć się kilkoma sprawami jednocześnie). Afirmacja powinna mieć postać zdania twierdzącego o pozytywnym wydzwieku, na przykład: „Przepelnia mnie miłość do Johna i szacunek do niego”, a nie „Już się nie złoszczę na Johna”. Niech będzie krótka i konkretna. Powtarzaj ją w myślach tak często, jak uznasz to za stosowne. W każdej chwili, gdy zorientujesz się, że w swoim myśleniu powielasz pewien negatywny schemat, możesz spontanicznie sformułować nową afirmację.

Czasami potrzebujemy czegoś, co będzie znakiem naszej gotowości do pozbycia się pewnych problemów – nieraz podświadomie wcale nie chcemy się z nimi rozstawać, chociaż na poziomie świadomym deklaruujemy coś wręcz przeciwnego. Przyczyną są negatywne przekonania dotyczące nas samych, ukryte tak głęboko, że ich uświadomienie przychodzi z dużym trudem. W takim przypadku możemy zacząć od afirmacji: „Jestem gotowy, by zmienić swoje zachowanie” lub: „Jestem gotowa zrezygnować z...” (np. alkoholu, objadania się, myśli samobójczych), a następnie przejść do afirmacji: „Jestem czysty i wolny od...” (np. środków uzależniających, myśli o samounicestwieniu).

TWÓRCZA WIZUALIZACJA

Twórcza wizualizacja to niezwykle skuteczna metoda pozwalająca wykorzystać siłę umysłu do zmian cielesnych. Skoro samą tylko myślą

potrafimy spowodować, że nasze dłonie staną się ciepłe lub zimne – w ten sam sposób możemy posłużyć się wizualizacją, by wzmocnić cały organizm, zlikwidować proces chorobowy w jakimś narządzie, nawiązać kontakt z naszym ciałem, wyciszyć się i uspokoić umysł. Jak pisze Herbert Benson w „The Wellness Book”:

Wszystkie myśli i obrazy wytworzone przez umysł mają wpływ na ciało. Gdy na przykład śni ci się, że ktoś cię goni lub atakuje, albo że spadasz, serce zaczyna ci bić szybciej, drżysz, a nawet pocisz się ze strachu. Chociaż sen to nie rzeczywistość, a jedynie ciąg obrazów wygenerowanych przez umysł, fizjologiczna reakcja organizmu na te obrazy jest jak najbardziej rzeczywista i mierzalna. Wyzwaniem dla nas jest to, jak wykorzystać obrazy powstające w umyśle z korzyścią dla zdrowia i tak, by służyły naszemu dobrostanowi.

Musimy pamiętać, że wizualizacja nie jest środkiem na wszystkie dolegliwości. Polega na tworzeniu obrazów, na które ciało ma w jakiś sposób zareagować, ale jeżeli nie uwierzymy w te obrazy całkowicie i jakaś część naszego umysłu będzie je kwestionować, korzystny efekt wizualizacji zostanie znacznie osłabiony. Aby cały proces był skuteczny, musimy zaangażować się weń bez reszty, z pełnym zaufaniem i bez wątpliwości. Jeżeli nawet poświęcimy na wizualizację pół godziny dziennie, a przez resztę czasu będziemy się martwić, że choroba dalej postępuje, nie spodziewajmy się poprawy – gdy psychika jest zdominowana przez obawy i lęki, wizualizacja nie może pomóc.

Jeżeli chcemy posłużyć się wizualizacją, by oddziałać na jakieś narządy lub okolice ciała, dobrze byłoby, gdybyśmy znali ich budowę i funkcje. Do pobudzenia działania układu immunologicznego przydatne będą zupełnie inne obrazy niż te, które mogą się okazać skuteczne przy złamaniu kości – w pierwszym przypadku ich elementem powinny być zbuntowane komórki, w drugim – zrastająca się tkanka kostna. Zanim przystąpisz do wizualizacji, musisz wiedzieć, co stanowi istotę danej dolegliwości lub procesu chorobowego i jakie działania są w związku z tym potrzebne.

Bardzo istotne jest również, aby ustalić, jakie obrazy wywoływane w trakcie wizualizacji są w naszym przypadku skuteczne. Nie należy

się posługiwać takimi, które powodują jakikolwiek dyskomfort. Stwierdzono na przykład, że u chorych na raka lepszy efekt daje wyobrażanie sobie ubranych w lśniące zbroje wojowników lub rycerzy walczących z komórkami nowotworowymi niż, powiedzmy, rekinów lub dzikich zwierząt, które je pożerają. Jedną z wad obrazów opartych na antagonizmie „myśliwy-zwierzyna łowna” jest to, że owa zwierzyna staje się obcym elementem i jako taki musi zostać unieszkodliwiona. A przecież wszystko, co się składa na nasze ciało – również komórki rakowe – jest zarazem częścią nas, naszego jestestwa. Jeden z pacjentów cytowanych w książce „Healing Into Life and Death” Stephena Levine’a ujął to następująco:

Im bardziej zażarcie walczył mój układ immunologiczny, im wyraźniej widziałem, jak atakuje guzy nowotworowe, tym większe napięcie czułem w trzewiach. Zamiast posługiwać się agresją do mobilizowania układu immunologicznego i wizualizować białe aligatory (limfocyty) łapczywie pożerające nadpsute hamburgery (guzy), zacząłem wyobrażać sobie, że przesyłam miłość. Cóż to była za ulga, nie rozbudzać nienawiści w swoich wnętrznościach i nie czuć w nich lęku.

U pewnej pacjentki chorej na raka szczególnie dobre efekty przyniosło wizualizowanie limfocytów jako białych serc, wypełnionych równie białą czystą miłością wylewającą się na komórki rakowe. W tym obrazie komórki rakowe zbłądziły i zapomniały, że miłość istnieje – nie były postrzegane jako wrogowie. W „Życ, kochać, uzdrawiać” dr Bernie Siegel proponuje wizualizacje, w których nieprawidłowe komórki są wchłaniane przez organizm jako pożywienie – takie i podobne obrazy pomagają nam widzieć chorobę jako część nas samych, która musi zostać zintegrowana z całym naszym jestestwem i która, w gruncie rzeczy, ma do odegrania pozytywną rolę.

Nie tak dawno ropień zęba skłonił mnie do zwrócenia uwagi na mój układ immunologiczny. Gdy skupiałam się na tym, co mają mi do przekazania komórki odpornościowe, zobaczyłam dużą grupę kobiet różnych ras. O każdej można było powiedzieć „kawał baby” i każda była ubrana w powłóczystą, białą szatę. Bakterie wdzierające się do organizmu miały postać młodych mężczyzn, którzy wydawali się silni i od-

ważni. Na widok tych kobiet w bieli, zbliżających się ku nim wielką falą, mężczyźni dosłownie skulili się ze strachu, zadrżeli i padli na kolana. Za chwilę pojawiły się młode dziewczyny – uczennice – które doprowadziły ich dokąś, jęczących i skamlących. Z tego obrazu dowiedziałam się bardzo wiele o poziomie energii, jaki wówczas miałam. Wydawało mi się wtedy, że wszystko mogę, że jestem niezwykle dzielna i wszystko mi się udaje. W gruncie rzeczy potrzebowałam jednak czegoś innego – nie umiałam prosić o pomoc i nie dopuszczałam do głosu wielu cech właściwych mi jako kobiecie. Ropień był dowodem, że gdzieś w mojej sytuacji nastąpił zastój.

Wyobraźnia może przyspieszyć zranianie się złamanych kości, udrożnić zablokowane tętnice, spowodować, że zabliźnią się rany, a wrzody żołądka przestaną nam dokuczać. Zależnie od rodzaju dolegliwości, należy wywołać w myśli obraz danej okolicy ciała i skoncentrować się na tym, co spowoduje poprawę. Możemy na przykład wizualizować siebie dezynfekujących ranę wacikami, a następnie zakładających szwy. Możemy wyobrazić sobie, że rana się zagoiła, a na skórze nie pozostał po niej żaden ślad, albo że w miejsce, w którym wystąpił odczyn zapalny, wcieramy kojący balsam zawierający zioła, łagodząc w ten sposób przykre doznania i rozładowując złość, jaką czujemy. Jeżeli dokucza nam wzmożone napięcie mięśni, możemy wizualizować naprężone włókna i ścięgna, poczuć stres i bolesną sztywność towarzyszące temu napięciu, a następnie wyobrazić sobie, jak nasze ciało stopniowo się odpręża – na przykład dzięki temu, że natarliśmy je rozgrzewającą i zmiękczającą skórę maścią lub zanurzyliśmy się w gorącej kąpieli. Wyobraźmy sobie, że ktoś nas masuje i głaszcze, a napięcie stopniowo nas opuszcza. Jeżeli wyobrażymy sobie, że poruszamy bezwładnymi kończynami, niewykluczone, że naprawdę odzyskamy w nich władzę.

Wizualizacją możemy się posłużyć do nawiązania kontaktu z różnymi częściami ciała, aby dowiedzieć się, co się z nimi dzieje i czego potrzebują (wskazówki, jak to zrobić, wraz z przykładowym ćwiczeniem, nagrano na kasetach audio dostępnych pod adresem: info@piatkus.co.uk). Czasami nie będziemy mieli żadnych wątpliwości, jakim obrazem posłużyć się podczas wizualizacji, czasem okaże się to mniej oczywiste, zawsze jednak należy traktować te obrazy jako cenną informację wspomagającą proces uzdrawiania. Wiadomo mi o ko-

biecie uzależnionej od słodyczy, która w trakcie wizualizacji postanowiła wyobrazić sobie swoją trzustkę. I zobaczyła ją, przysypywaną czystym cukrem rafinowanym wyladowywanym z olbrzymiej wywrotki. Ten obraz uświadomił jej, jak głęboko tkwi w nałogu. Z kolei pewien mężczyzna uskarżający się na przepracowanie i zbyt duży stres, wywołał w myślach obraz swojego mózgu. Zobaczył iskrzącą się instalację i zrozumiał, że niewiele brakuje, aby gdzieś nastąpiło zwarcie (załamanie nerwowe). Steve, o którym była mowa w rozdziale 1 i który cierpiał na zespół jelita drażliwego, postanowił przyrzeć się swoim wnętrznościom:

Zobaczyłem moje jelita od środka – całe były wyłożone kryształami. Wyglądało to bardzo pięknie, ale sprawiało mi ból. W tych kryształach była uwięziona potężna energia. Wiedziałem, że kryształy symbolizują wszystkie urazy, jakich kiedykolwiek doznałem i złość, której doświadczyłem w przeszłości, a jednocześnie miałem świadomość, że gdyby udało mi się podłączyć do zgromadzonej w nich energii, mógłbym ją wykorzystać do swoich celów.

SPRÓBUJ SAM

Twórcza wizualizacja

Zacznij od znalezienia pozycji, w której będziesz się czuć wygodnie. Możesz położyć się na plecach z lekko rozsuniętymi nogami i rękoma spoczywającymi wzdłuż ciała, lub usiąść na krześle, trzymając złożone dłonie na kolanach. Zamknij oczy, weź głęboki oddech i niech się dzieje, co ma się dzieć.

- Najpierw skieruj swoją uwagę na stopy, po czym powoli obejmuj nią wszystkie części ciała. Odpręż się i oddychaj tak, by kierować strumień wdychanego powietrza do wnętrza tej okolicy ciała, na której właśnie skupiasz swoją uwagę. Nogi... biodra... plecy... brzuch... okolice przepony... klatka piersiowa... dłonie... ręce... ramiona... szyja... głowa... Następnie przez kilka minut obserwuj swój

oddech – powietrze, które wnika w głąb twojego ciała i wydostaje się na zewnątrz. Poczuj, jak z każdym oddechem coraz bardziej odprężasz się, uspokajasz i łagodniejesz.

- Wyobraź sobie, że jesteś w jakimś pięknym miejscu, gdzie panuje absolutna cisza i spokój. Może istnieje ono naprawdę i kiedyś już tam byłeś, a może to wyłącznie twór twojej wyobraźni? Jak tam jest? Czy idziesz po ubitej ziemi, po trawie czy po piasku? Co czujesz pod stopami? Otacza cię woda czy drzewa i kwiaty? Co jest szczególnego w tym miejscu? Jakie kolory widzisz wokół siebie? Może czujesz jakiś piękny zapach – na przykład woń kwiatów lub kadzidła? Czy masz wrażenie, że świeci na ciebie słońce lub muska cię delikatna bryza? Zbadaj dokładnie całe to miejsce i pozwól, by twoje ciało napełniło się jego pięknem.
- Pozostań tam, gdzie jesteś, ale chwilę odpocznij – usiądź lub połóż się. Jeżeli chcesz, możesz usiąść pod starym drzewem lub na trawie, położyć się na gorącym piasku lub w zagłębieniu drewnianej łodzi unoszącej się na wodzie. Znajdź miejsce, które będzie ci odpowiadać i pozostań w nim przez kilka minut – poczuj, jak spokój i łagodność, które cię otaczają, przenikają do twojego wnętrza. Wyobraź sobie siebie takiego, jakim chciałbyś być – całkowicie zdrowego i doskonale spokojnego, promieniającego światłem i radością. Niech ten obraz wypełni cię całego. Poczuj w sobie światło i radość – pozostań tak kilka minut.
- Powoli zaczerpnij powietrza. Niech obrazy, które widziałeś, rozpraszają się stopniowo, w miarę, jak oddychasz. W każdej chwili możesz wrócić do rzeczywistości. Zacznij sobie uświadamiać, że siedzisz na czymś lub leżysz i gdzie jesteś. Jeżeli chcesz, przeciągnij się, a potem powoli otwórz oczy.

Są osoby, które nie reagują na obrazy wywoływane w trakcie wizualizacji, ale odbierają różnego rodzaju bodźce: czują ciepło słońca na skórze lub słyszą dźwięki. W przypadku pewnego mężczyzny odgłos wodospadu wystarczył, by uwolnić kamień uwięziony w cewce moczowej. Zmianę może zapoczątkować sygnał docierający do któregoś z zmysłów.

Wizualizacja pomaga także osiągnąć spokój i zrównoważony stan umysłu. Gdy wyobrażamy sobie jakieś malownicze czy spokojne miejsce, nasz organizm zaczyna wytwarzać więcej endorfin, co sprawia, że wyciszamy się wewnątrz. Jednocześnie obniża się ciśnienie krwi i zmniejsza napięcie mięśni, wzrasta natomiast aktywność układu immunologicznego. Osiągnąwszy taki stan, możemy rozpoznać swoje głębsze uczucia, jak: współczucie, przebaczenie, wewnętrzna siła czy dzielność. Kontakt z nimi pozwala z kolei przetransponować je na poziom świadomego umysłu.

Skuteczność twórczej wizualizacji, podobnie jak relaksacji i medytacji, zależy od tego, czy będziemy stosować ją systematycznie. Najlepszy wariant to raz dziennie przez około pół godziny, ale jeżeli chcemy, praktyka może być częstsza i trwać dłużej. Ważne jest, aby podczas wizualizacji nikt nam nie przeszkadzał. Możemy przyjąć pozycję siedzącą lub leżącą, zależnie od tego, jak będzie nam wygodniej. Zanim zaczniemy wywoływać w myślach konkretne obrazy, powinniśmy przez kilka minut skoncentrować się na oddechu, śledząc z zamkniętymi oczami, jak powietrze wnika do wnętrza naszego ciała i wydostaje się na zewnątrz, a także odprężyć się coraz bardziej z każdym oddechem. Kolejna faza to wizualizacja jako taka. Obrazy, które wywołujemy w umyśle, powinny nam odpowiadać i być odpowiednie do tego, czego uzdrowieniu mają służyć. Możemy postępować według instrukcji podanej na poprzedniej stronie – obraz przedstawiony w tym opisie pozwoli nam osiągnąć wewnętrzny spokój i równowagę.

WEWNĘTRZNA ŚWIADOMA RELAKSACJA

Stan głębokiej relaksacji ma podstawowe znaczenie w procesie uzdrawiania, niezależnie od tego, czy ma on służyć wyleczeniu urazów psychicznych, czy dolegliwości somatycznych. Jeżeli odczuwamy napięcie, nerwowe podniecenie, drażliwość, irytację lub niepokój, jeżeli mamy przeświadczenie, że ktoś wywiera na nas presję, że nikt nas nie wspiera lub że sytuacja nas przerasta, ciału bardzo trudno jest dokonać samouzdrawienia. Musimy nauczyć się relaksować naprawdę, w sposób, który nie będzie się ograniczał do siadania w fotelu przed telewizorem, ale który umożliwi nam pozbycie się napięć i stresu ukrytych

głęboko w naszym wnętrzu. Dopóki nie pozbedziemy się napięcia psychicznego, będziemy odczuwać wzmożone napięcie w ciele. Kieliszek wina czy jakiś film na wideo mogą nam na chwilę pomóc, ale osiągnięcie odprężenia utrzymującego się przez dłuższy czas wymaga już większego wysiłku.

Jeżeli zaczniemy stosować tego rodzaju świadomą relaksację, stopniowo pozbedziemy się wszystkich wewnętrznych supłów i węzłów, docierając do głębszych poziomów osobowości w drodze do równowagi psychicznej i spokoju umysłu. Wszystko zobaczymy znowu we właściwej perspektywie. Dobroczynne skutki relaksacji to uregulowanie rytmu serca w arytmii na tle nerwowym, większa łatwość zasypiania i mocniejszy sen, obniżenie ciśnienia krwi, unormowanie łaknienia, pobudzenie pracy układu immunologicznego, obniżenie poziomu cholesterolu i zwiększenie ukrwienia mięśnia sercowego.

SPRÓBUJ SAM

Wewnętrzna świadoma relaksacja

Opisane tu ćwiczenie zajmuje tylko kilka minut i możesz je wykonywać wszędzie: w pracy, na ławce w parku, w domu, nawet w pociągu – byle nie prowadząc samochód czy kierując jakimś urządzeniem mechanicznym.

Usiądź lub połóż się wygodnie. Jeżeli chcesz, włącz muzykę – melodia powinna być cicha i spokojna. Zadbaj o to, by nikt ci nie przeszkadzał. Jeżeli zdecydowałeś się na pozycję siedzącą, najlepiej byłoby, gdybyś usiadł na krześle z oparciem bez krzywizn. Wyprostuj plecy i oprzyj obie stopy o podłogę (nie krzyżuj nóg!). Połóż ręce na kolanach, wnętrzem dłoni ku górze. Jeżeli będziesz ćwiczyć na leżąco, rozsuń lekko nogi. Ręce trzymaj po bokach, wnętrza dłoni skieruj ku górze. Możesz przykryć się kocem (niezbyt grubym). Zamknij oczy.

- Najpierw skoncentruj się na rytmie oddechu. Przez kilka chwil po prostu obserwuj, jak przy kolejnych wdechach i wydechach powietrze wnika w głąb twojego ciała i wydostaje się na zewnątrz.

- Teraz skieruj całą uwagę na prawą stopę. Napnij mięśnie i przez chwilę utrzymaj, a następnie całkowicie zwolnij napięcie. Zrób to samo z prawą łydką: skieruj na nią swoją uwagę, stań się świadomy tej części ciała, napnij mięśnie, zwolnij napięcie. W identyczny sposób „przepracuj” kolejno wszystkie części ciała. Działaj metodycznie i powoli. Po łydce zajmij się prawym udem... potem lewą stopą... lewą łydką... lewym udem. Przejdź do prawego pośladka, a następnie do lewego. Napięcie mięśni–utrzymanie napięcia–rozluźnienie. Plecy... podbrzusze... brzuch... klatka piersiowa... Prawa ręka... przedramię i ramię... prawy bark... Lewa ręka... lewe przedramię... lewe ramię i bark... Napięcie mięśni–utrzymanie napięcia–rozluźnienie. Przejdź do szyi... wszystkich mięśni twarzy... i wreszcie mięśni czaszki. Poczuj, jak całe twoje ciało jest rozluźnione.
- Znowu skieruj uwagę kolejno na wszystkie części ciała – chodzi tylko o to, byś był ich świadomy. Jak poprzednio, zacznij od prawej stopy. Prawa noga... lewa stopa... lewa noga... pośladki... plecy... brzuch... klatka piersiowa... prawa ręka, prawe ramię i prawy bark... lewa ręka, lewe ramię i lewy bark... szyja i głowa...
- Spokojnie powtarzaj w myślach: „Moje ciało jest ciężkie i odprężone, zapada się w podłoże. Moje serce bije miarowo. Oddycham bez wysiłku. Mój umysł jest wyciszony i spokojny. Moje serce jest otwarte”. Zanurzaj się w naturalny rytm własnego oddechu w miarę, jak powietrze wnika w głąb twojego ciała i wydostaje się na zewnątrz – pozwól sobie na to. Gdy będziesz gotowy, weź głęboki oddech, a następnie wypuść powietrze. Powoli otwórz oczy i przeciągnij się porządnie.

Relaksacja pozwala również odpocząć po wysiłku umysłowym, rozładuje napięcie emocjonalne oraz uwalnia od depresji i lęków, dzięki czemu możemy lepiej wykorzystać swoje wewnętrzne zasoby i zyskujemy większą odporność. Wpływa korzystnie na wszystkie aspekty naszej istoty i umożliwia nam „odprężone” reagowanie (ang. *relaxation response*) na sytuacje, w których normalna byłaby reakcja na stres (ang. *stress reaction*), czyli walka lub ucieczka.

Najbardziej zalecaną techniką głębokiej relaksacji jest tzw. wewnętrzna świadoma relaksacja (ang. *inner conscious relaxation*). Wykorzystuje ona doświadczenia pradawnego systemu jogi; znana jest i praktykowana od kilkuset lat. Stosowana regularnie, umożliwia osiągnięcie stanu relaksacji mającego więcej niż tylko doraźny charakter. Jeżeli nie będzie w nas wewnętrznego spokoju, całą swoją irytację, frustrację i złość przeniesiemy na otoczenie, powodując eskalację bólu, dezorientacji i chaosu emocjonalnego.

Gdy uda się nam zrelaksować, łatwiej nam będzie radzić sobie nawet z chorobą zagrażającą życiu – przyjmijmy ją spokojnie. Oskarżenia i poczucie winy ustąpią, a ich miejsce zajmie głębsza akceptacja nas samych takimi, jakimi jesteśmy.

Świadomą relaksację można stosować nawet kilkakrotnie w ciągu dnia, za każdym razem po parę minut. Inny wariant to pół godziny raz dziennie lub rzadziej. Bardzo ważna jest systematyczność. Im częściej będziemy sięgać do głębszych pokładów wewnętrznego spokoju, tym bardziej praktyka ta stanie się integralną częścią naszej osobowości i tym lepiej będziemy sobie radzić ze stresem. Wewnętrzną świadomą relaksację można również uprawiać w wersji minimum, choćby przez kilka minut dziennie.

Ćwiczenie, którego opis zamieszczono wcześniej, można wykonywać samodzielnie lub, na przykład, z przyjacielem lub partnerem. Jeżeli zdecydujesz się praktykować relaksację raz dziennie, zorientuj się najpierw, jaka pora jest najlepsza – chodzi o to, byś nie czuł się senny i by nikt ci nie przeszkadzał. Niektórzy wolą ćwiczyć rano, inni wieczorem – poeksperymentuj trochę, zanim ustalisz godzinę. Niewykluczone, że będziesz musiał wstawać nieco wcześniej niż zwykle, żeby mieć czas tylko dla siebie, ale przekonasz się, że warto – korzyści wkrótce staną się zauważalne.

Niezależnie od wszystkiego, nie zastanawiaj się, czy i jakie postępy w relaksacji już zrobiłeś. Nie przejmuj się, jeżeli podczas którejś sesji nie uda ci się osiągnąć stanu odprężenia. To nieważne – równie dobrze możesz sobie po prostu leżeć wygodnie i pozwalać myślom płynąć swobodnie; możesz nawet zasnąć. Jak każda dobra praktyka, również i ta wymaga czasu. Daj sobie ten czas, bądź dla siebie wyrozumiały i nie okazuj zniecierpliwienia. Celem wewnętrznej świadomej relaksacji na pewno nie jest wywoływanie dodatkowego napięcia.

MEDYTACJA

Medytacja polega na doświadczeniu całkowitej wewnętrznej ciszy i spokoju, w których indywidualne „ja” roztapia się w uniwersalnej jedni – osiągnięciu takiego stanu służą różnorodne techniki i praktyki. Wielu z nas wchodzi we właściwy medytacji stan umysłu niejako naturalnie, gdy bardzo się skupia lub koncentruje na czymś całą uwagę – najczęściej zdarza się to w procesie tworzenia lub wtedy, gdy jesteśmy sam na sam z naturą. W takich chwilach przestajemy myśleć – jesteśmy wyłącznie tu i teraz. Znika poczucie, że cokolwiek oddziela nas od wszystkich żywych istot i rzeczy: od ptaka nad naszą głową, od ziemi pod stopami, od niezapominajki, którą trzymamy w ręku. Nie postrzegamy siebie jako odrębnych w jakimkolwiek sensie. Być może, doświadczyliśmy kiedyś takiego uczucia, ale nie zdawaliśmy sobie sprawy, co właściwie się dzieło. Dzięki medytacji opisany tu stan możemy przeżywać wielokrotnie, już w pełni świadomie.

Medytacja jest nieocenionym narzędziem w procesie uzdrawiania. Stwierdzono, że u joginów, którzy ją praktykują, stosując też regularnie techniki relaksacyjne, ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego jest o 80 procent niższe niż u ogółu populacji. Profesor James Gordon z Georgetown School of Medicine mówi: „Prawie zawsze oprócz lekarstw zalecam swoim pacjentom jakąś formę medytacji. Medytacja i medycyna mają wspólny rdzeń, tak jak słowa „to care” [„dbać”, „troszczyć się” – przyp. tłum.] i „to cure” [„leczyć” – przyp. tłum.]”.

Istnieje wiele technik medytacji, ale wszystkie służą temu samemu: wyciszeniu i uspokojeniu umysłu przez skierowanie uwagi do wewnątrz, ku jednemu obiektowi lub myśli. Może to być oddech, świeca, mantra lub dźwięk, wizualizowany obraz albo jak najpełniejsze doświadczenie określonej emocji, na przykład bezgranicznej życzliwości [ang. *loving kindness*] lub przebaczenia. Zamiast wieloma myślami, różnymi wersjami rozwoju wydarzeń i obawami, które go zwykle pochłaniają, umysł zajmuje się owym jedynym „czymś”. Na głębszym poziomie jest jeszcze więcej wewnętrznego spokoju, twórczej energii i jasności.

Celem medytacji jest zobaczyć, ale nie przywiązywać się, być świadkiem samego siebie. Czasami nam się wydaje, że na naszych

oczach rozgrywa się wielki dramat, w którym wydarzenia następują jedno po drugim, czasem natomiast wszystko układa się w spokojną historię pełną ciszy dobiegającej z wewnątrz. Bycie tylko świadkiem umożliwia nam przeniesienie całej naszej energii do „tu i teraz”. Poza „tu i teraz” nie dzieje się nic, nic nie istnieje. Przestrzeń „tu i teraz” wypełnia radość.

Medytacja to spotkanie z samym sobą, ale zupełnie inne od dotychczasowych – nie ma tu miejsca, w którym można by się ukryć. W takiej sytuacji wzrasta samosamoświadomość i szacunek dla siebie, opuszcza nas lęk i chęć osądzania samych siebie, łatwiej jest nam zająć się takimi problemami jak poczucie winy czy żal. Rozwijając bardziej subtelne energie miłości, współczucia i przebaczenia możemy dotrzeć do miejsc, w których tkwią przykre przeżycia z przeszłości i wyzwolić związany z nimi ból. Medytacja tworzy przestrzeń, która pozwala nam zobaczyć, jak działa umysł, gdzie mają swój początek i koniec wszystkie nasze myśli i dramaty. Obserwując to, nie tracimy jednak orientacji i nie mamy później poczucia winy – stajemy się coraz bardziej obiektywni. Nie odczuwamy już potrzeby identyfikowania się z opowieścią, której bieg śledzimy. Zyskujemy wolność, a dzięki niej odkrywamy, kim naprawdę jesteśmy.

Podobnie jak relaksacja, również medytacja może początkowo sprawiać trudności; wytrwałość i regularna praktyka są więc bardzo ważne. Zaleca się, aby przed rozpoczęciem medytacji poświęcić kilka minut na ćwiczenia relaksacyjne – stres lub napięcie mogą zakłócić naszą uwagę, gdy będziemy próbowali skierować świadomość do wewnątrz. Umysł wynajduje wszelkie możliwe powody, żeby nam to uniemożliwić – w końcu całe ciało zaczyna nas boleć albo drętwieje. W takim przypadku trzeba zmienić pozycję, ale nie rozpraszać się – musimy pamiętać, że jesteśmy „tu i teraz”, a i to jedynie przez chwilę, uspokoić się i nadal koncentrować całą świadomość na tym, co wewnątrz.

Ponieważ trudno mówić o „właściwej” czy „niewłaściwej” praktyce, nie możemy mieć do siebie pretensji, że sesja medytacyjna była nie dość dobra, że nie udało nam się wysiedzieć spokojnie, albo że w którymś momencie się rozproszyliśmy. To się zdarza każdemu. Potraktuj wszystko, czego doświadczasz jako element praktyki. W twoim umyśle pojawiła się lista zakupów albo toczy się jakiś dialog? Do-

strzeż je, ale nie poświęcaj im uwagi. Nie są istotne. Po prostu wróć do praktyki. Na tym właśnie polega odnajdywanie wewnętrznej przestrzeni wypełnionej spokojem – najpierw trzeba przejść przez zgiełk. Wszelkie wysiłki uspokojenia umysłu są daremne – równie dobrze można by próbować schwytać wiatr. Umysł uspokaja się sam, gdy przestajemy walczyć.

Ważne jest również, by do medytacji wybrać miejsce, w którym nikt nie będzie nam przeszkadzał i które nam odpowiada. Wiele osób urządza sobie specjalne „kącki medytacyjne”, gdzie łatwiej jest im skoncentrować energię. Przeznaczenie jakiegoś miejsca wyłącznie na medytację oznacza, że uznajemy tę praktykę za coś ważnego. Ilekroć się tam znajdziemy, przypomnimy sobie głęboki spokój, jakiego doświadczaliśmy poprzednio, i poczucie, że mamy kontakt ze swoim wewnętrznym „ja”.

Usiądź wygodnie, na przykład na krześle z prostym oparciem lub po turecku na podłodze, podkładając poduszkę pod pośladki. Ważne jest, by się nie garbić – taka postawa ułatwia utrzymanie uwagi i koncentrację. Jeżeli nie możesz przyjąć pozycji siedzącej, połóż się – lepiej medytować na leżąco niż wcale. Wybierz porę dnia, która najbardziej ci odpowiada. Wiele osób medytuje wcześniej rano (zanim obudzi się cała rodzina), ale przedpołudnie lub późniejsze popołudnie również wchodzi w grę, jeżeli tylko dysponujesz czasem. Możesz też medytować późnym wieczorem – są osoby, które to lubią, ale niektórzy narzekają na zmęczenie utrudniające koncentrację. Ważne jest, by medytować codziennie, jeżeli tylko nic nie stoi na przeszkodzie – to zupełnie wyjątkowy czas przeznaczony tylko dla nas.

Zaleca się, by na początku sesje medytacyjne trwały od 10 do 15 minut. Gdy przyzwyczaimy się do pozycji medytacyjnej i lepiej opanujemy technikę, można przedłużyć sesję do 20 lub 30 minut. Wiele osób lubi medytować w grupie, przynajmniej raz na jakiś czas – odczucia towarzyszące medytacji są wówczas intensywniejsze. Bogaty wybór instrukcji do różnego rodzaju medytacji można znaleźć na kasetach audio. Na sąsiedniej stronie podano przykładowy opis pozwalający na rozpoczęcie praktyki medytacyjnej.

SPRÓBUJ SAM

Medytacja świadomego oddechu

Usiądź wygodnie na krześle lub na podłodze. Pamiętaj, że plecy powinny mieć cały czas wyprostowane. Zamknij oczy.

- Weź głęboki oddech i wypuść powietrze przez usta. Poświęć kilka minut na to, by się zrelaksować. Jeżeli gdziekolwiek w ciele poczujesz napięcie, rozładuj je, kierując w to miejsce strumień wdychanego przez siebie powietrza.
- Skieruj uwagę ku środkowej części klatki piersiowej – ku okolicy serca – i skoncentruj się na tym, jak wznosi się ona i opada z każdym wdechem i wydechem. Obserwuj, nic więcej.
- Przy każdym wdechu powtarzaj w myśli: „wdech”, przy każdym wydechu – „wydech”. Wdech... wydech... wdech... wydech... Po prostu obserwuj swój oddech, koncentrując się na środkowej części klatki piersiowej i śledź ruch, jaki towarzyszy kolejnym wdechom i wydechom. Jeżeli w polu twojej świadomości pojawią się jakieś myśli, dostrzeż je, nadaj im nazwę: „myśli” i pozwól, by odeszły. Jeżeli zauważysz, że zaczynasz się rozpraszać, nadaj temu, co się dzieje, nazwę: „rozproszenie uwagi” i pozwól, by minęło. Im bardziej będziesz skupiony, tym spokojniejszy stanie się twój umysł i tym rzadziej będą pojawiać się w nim następne myśli.

Pozostań w tym stanie tak długo, jak długo nie będziesz czuł żadnego dyskomfortu – od 10 do 30 minut. Następnie weź głęboki oddech i wypuść powietrze przez usta. Powoli otwórz oczy i rozprostuj nogi. Bądź świadomy tego, co czujesz. Uśmiechnij się.



UZDROWIENIE PRZEZ SERCE

Całe lata poświęcamy, by wznieść wokół serca mur, który chroniłby nas przed zranieniem. Mur ten oddziela nas jednak równocześnie od uczuć – bólu i namiętności – i w rezultacie izoluje od wszystkiego, powodując, że tkwimy uwięzieni w swojej „osobności”, niezdolni doświadczać tego, że żyjemy, ani wyczuć, czego pragnie nasze serce. Uzdrawienie serca oznacza otwarcie go zarówno na to, co sprawia ból, jak i na miłość.

Ból emocjonalny jest równie dotkliwy jak cierpienie fizyczne – czasem nawet okazuje się bardziej dojmujący. Zadawnione urazy, złość, pretensje, lęk, poczucie winy, wstyd – wszystkie te uczucia mogą utrudniać swobodny przepływ energii i przez to niekorzystnie wpływać na nasze zdrowie. Ponieważ coś zrobiliśmy lub czegoś zaniechaliśmy, wstydzimy się lub czujemy winni, mamy do kogoś pretensję lub domagamy się zadośćuczynienia, uważamy, że jesteśmy bezwartościowi lub brakuje nam wiary w siebie, owładnął nami lęk lub panika, jesteśmy bezradni, przygnębieni lub pełni żalu. Doświadczamy tego, a na sercu zalega nam nieznośny ciężar. Lęk lub obawa, że ktoś nas zrani, nie pozwalają nam kochać, pamięć o doznanych kiedyś krzywdach powoduje, że nie potrafimy przebaczać, strach przed niepowodzeniem zniechęca do jakiegokolwiek wysiłku. Wszystkie te uczucia mają wpływ na kondycję naszego ciała.

W rzeczywistości, rola tych emocji polega na czymś innym. Mają nas wzmocnić i spowodować, że staniemy się mądrzejsi, gdy je uznamy, a także – gdy zaakceptujemy samych siebie. Nie oznacza to wcale, że właściwe jest pogrążenie się w bólu lub uczynienie zeń swojej obsesji – problemy emocjonalne to nie krzyż, który mamy dźwigać.

Musimy jednak odczytać ich przekaz, aby móc uleczyć ból, jaki czujemy i przekształcić go w pełnię wolności i swobody. Historia Sheili pokazuje, jakie konsekwencje może mieć ignorowanie własnego serca:

Mój trwający cztery lata związek nagle się rozpadł. Wydawało mi się, że niezależnie od tego, co czułam, na zewnątrz powinnam demonstrować spokój i opanowanie. Jak wcześniej, w dzieciństwie, trzymałam na wodzy wszystkie myśli i uczucia. Moje wewnętrzne „ja” miało pełną kontrolę nad sytuacją. Rzuciłam się w wir pracy. Ciągle podejmowałam się czegoś nowego, żeby odwrócić uwagę od szalejącej we mnie burzy myśli i emocji. A moje serce cały czas tkęło.

Pierwsze tak silne krwawienie zauważyłam tuż po zerwaniu z partnerem. Pomyślałam, że w następnym miesiącu będzie lepiej, ale nie. Okazało się, że mam mięśniaki macicy i że to one właśnie są przyczyną skrzepów i krwotoków.

Nie miałam żadnych wątpliwości, co do tego doprowadziło. W mojej psychice panował całkowity zamęt, ponieważ nadal starałam się zachować pozory, że wszystko jest w porządku. Całe lata nie wyrażałam swoich uczuć – przyjęłam rolę grzecznego dziecka, które stara się nikomu nie przeszkadzać i nie sprawiać przykrości. Tłumiłam płacz, więc łzy znalazły w końcu inne ujście – przez macicę, która jest „sercem” każdej kobiety. Krew była łzami wyplakiwanymi przez moje wewnętrzne „ja”.

Gdy wreszcie zdobyłam się na rozmowę z moim byłym partnerem, podczas której powiedziałam, co czuję ja i moje serce, krwawienia się skończyły.

Jakby mój organizm wiedział, że dałam sobie prawo do tego, by płakać.

AKCEPTACJA SIEBIE

Aby proces uzdrowienia przez serce mógł się dokonać, musimy najpierw zaakceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy. Jeżeli nie lubimy w sobie czegoś, będziemy przekazywać naszemu ciału i ludziom wokół nas komunikaty o negatywnym wydźwięku – nie jestem godny mi-

łości, nikt mnie nie akceptuje, jestem brzydki, nie zwracajcie sobie mną głowy. Jeżeli mamy kochać bliźniego swego jak siebie samego, musimy najpierw odkryć, co oznacza kochać siebie samego.

Zanim Carl zwrócił się o radę do jednej z nauczycielek duchowych, wypróbował już wszystko, co miało go wyleczyć z raka. Relację z tego spotkania przytacza Stephen Levine w książce „Healing Into Life and Death”:

Wiesz, co ona mi powiedziała? – Musisz po prostu kochać siebie. Zważyło mnie to z nóg. Przygwoździła mnie tym zdaniem i miałem wrażenie, że gwóźdź, który mi wbiła w serce, przeszył mnie na wylot. (...) Te słowa było mi trudniej przyjąć niż wszystko, co kiedykolwiek w życiu słyszałem, ale przez nie dokonano się moje uzdrowienie, po które przecież przyszedłem. (...) Zdałem sobie z tego sprawę, gdy zobaczyłem, że jest we mnie lęk przed miłością. Pozbyłem się go – jeżeli wyzdrowieję, nie będę się już bał kochać.

Zaakceptowanie siebie i zaprzyjaźnienie się ze sobą może sprawić nam sporo kłopotów. Wielu z nas wzrasta w poczuciu, że są gorsi od innych – nie tak mili, brzydsi, niżsi lub głępsi. Zaakceptować musimy nie tylko swoje ciało, ale wszystko, co składa się na nasze jestwo – wewnątrz i jego zewnętrzną powłokę. Być może nawet, czytając te słowa, zaczęłaś się czuć nieswojo i postanowiłaś przejść kilka stron dalej. Ale skoro mamy otworzyć serca na siebie samych, musimy zacząć od zaraz.

Oznacza to, że musimy otworzyć się na winę, wstyd, przeświadczenie, że jesteśmy gorsi, na wątpliwości. Odczucia takie wynikają z faktu, że osądzamy siebie, uznajemy, że postępujemy źle lub niewłaściwie. Ich cechą charakterystyczną jest to, że wzmacniają się nawzajem w negatywizmie. Dla przykładu: poczucie winy, jakie odczuwamy dowodzi, że jesteśmy źli, co z kolei oznacza, że zasługujemy na cierpienie, a skoro „słusznie” cierpimy, to nikt nie może nas kochać. Przyzwyczajamy się do bólu, do wyrzutów sumienia, do błędów, wstydu, bezradności – przeżywamy całe życie, nie lubiąc siebie, co sprawia jeszcze większy ból. Co prawda, potrafimy wręcz rozkoszować się poczuciem winy, ale możemy też zacząć szanować siebie. W tym właśnie

leży trudność. Chodzi o to, by nawiązać bardzo bliską i pełną czułości relację ze sobą – ze wszystkimi aspektami własnego ja, nie tylko z tymi, które nam się podobają. Aby tego dokonać, musimy przestać osądzać się i krytykować, postrzegając wszystkie elementy naszego jestwa takimi, jakimi są, bez uprzedzeń. Nie wolno nam tłumić uczuć ani im zaprzeczać – gdy akceptujemy siebie, stajemy się silniejsi.

Musimy wyrazić uznanie dla swojego ciała – ono tego potrzebuje. Musimy z czułością przygarnąć do serca emocje, które od dawna ukrywamy gdzieś głęboko, musimy wybaczyć sobie popełnione przed laty grzechy. Każda część nas potrzebuje miłości – naszej miłości. Bez miłości siebie czujemy się zagubieni, samotni, zbędni, niechciani. Dzięki niej jesteśmy całością, przepelnia nas chęć i energia do życia, mamy poczucie łączności ze światem zewnętrznym i wewnętrznym. W dzienniku, w którym relacjonowała swoje doświadczenia w ostatniej fazie choroby nowotworowej, cytowanym w „Śmiertelnych nieśmiertelnych”, Treya Wilber napisała: „To chyba najważniejszy moment leczenia – zmiękczyć swoje serce, otworzyć je. Zawsze jest to bardzo ważne, prawda?” [tłum. A. Biała].

Gdy wyeliminujemy osąd, wstyd i zakłopotanie, odkrywamy w sobie nieodłączną od nas i przynależną nam „cudowność” (ang. loveliness). Nie musimy być doskonali, by być piękni; do tego, byśmy zaakceptowali samych siebie, nie jest nam potrzebna akceptacja ze strony innych. To, że się złości, nie oznacza, że jesteśmy źli; zasługujemy na miłość nawet wówczas, gdy robimy coś, czego się później wstydzimy. Gdzieś głębiej w nas ukryta jest „cudowność” – to ona stanowi klucz do uzdrowienia.

UZNANIE ZŁOŚCI

Zaakceptowanie siebie wyklucza tłumienie jakichkolwiek uczuć. Musimy kierować uwagę na wszystko, cokolwiek czujemy. Dzięki temu łatwiej będzie nam uświadomić sobie, że uczucia nie są nami, a jedynie częścią nas. Wyobraźmy sobie, że któregoś dnia nasze dzieci są wyjątkowo nieznośne. Krzyczymy na nie i każemy im pójść do swoich pokojów – po czym zaczynamy mieć kaca moralnego. Mamy poczucie winy i wstydzimy się swojego wybuchu złości. W takich momentach

możemy ulec złudzeniu, że nie da się powiedzieć o nas nic poza tym, że się wściekamy i jesteśmy beznadziejni. To jednak nieprawda. Rzeczywiście, złościśmy się, ale to nie wszystko. Inna część nas jest kochająca, czuła, troskliwa i całkowicie pozbawiona złości. Jeżeli będziemy o tym pamiętać, uda nam się zobaczyć swój wybuch złości we właściwej perspektywie.

Następny etap to przejście z pozycji sprawcy rodzinnej awantury na pozycję mediatora i ustalenie, skąd się wzięły uczucia, których eksplozja przed chwilą nastąpiła. Zastanów się – może mają one swoje źródło w tym, jak traktowali cię rodzice? Może dzieci uruchomiły w twojej psychice jakiś mechanizm, który spowodował, że straciłeś poczucie bezpieczeństwa lub zacząłeś się czuć winny? Może poczułeś się zagrożony? Pomyśl, co się naprawdę stało i jakie uczucia znalazły wyraz w twojej złości? Później poświęć kilka minut na to, by całkowicie wybaczyć sobie swoją reakcję i, w miarę możliwości, poprosić również dzieci o przebaczenie. Nie chodzi o to, byś zaprzeczał, że wpadłeś w złość: masz uznać i uszanować to, co jest przeciwieństwem ludzkiej natury.

Złość wcale nie musi być czymś niewłaściwym. To energia obdarzona wielką mocą, zdolna przebić się przez dezorientację i bezradność. To siła, która wzbiera, by chronić nas od przemocy lub przed wykorzystaniem przez innych, jak wąż broniący wejścia do jaskini. Stwierdzono, że pacjenci, którzy umieją się złościć i nie poddają łatwo, szybciej dochodzą do zdrowia niż ci, którzy są pasywni i podporządkowują się bez słowa sprzeciwu. Uznanie tłumionej od dawna złości lub niechęci, skierowanych przeciwko chorobie, niesprawiedliwości losu, lekarzom – ma podstawowe znaczenie w procesie zdrowienia. Odkrycie, że jesteśmy zdolni odczuwać złość, może być prawdziwym objawieniem – może być jak odzyskanie głosu, którym kiedyś mówiliśmy, bez którego jesteśmy bezradni i nie potrafimy się bronić.

Musimy jednak odpowiedzieć sobie na pytanie, czy to my wykorzystujemy złość, czy też raczej ona posługuje się nami. Złość bowiem potrafi być również zdradziecką bronią niszczącą wszystko w jej zasięgu, iskrą, od której zaczyna się wielki pożar. Obserwuj, jak narasta w tobie złość. Zwróć uwagę, jak wpływa na twoje ciało, umysł i serce, na twoją rodzinę i przyjaciół. Przyjrzyj się, czy nie powoduje izolacji, lęku, samotności lub poczucia straty. Gdy uznajemy swoje uczucia i wyraża-

my je, musimy też zagwarantować, że nie wyrządzimy nikomu krzywdy ani go nie zranimy. Potężny wybuch złości może sprawić, że poczujemy się świetnie, ale też spowodować, że jego świadek poczuje się jakby przejechał go walec drogowy – na tym właśnie polega potencjalna szkodliwość złości. Naszym celem jest uzdrowienie; nie zamierzamy powodować jeszcze większego bólu. Jeżeli już wpadasz w złość, postaraj się nie przekraczać jej naturalnych granic. Nie ma sensu boryczyć się na partnera i przez trzy dni tylko dlatego, że zrobił coś, twoim zdaniem, niestosownego. Zaakceptuj to, że się rozzłościłeś, powiedz o tym, a następnie daj sobie spokój.

Doświadczaj tego, co czujesz, ale nie przywiązuj się do swoich odczuć. One nie są tobą. Przekonaj się, czy potrafisz podjąć pracę nad tymi energiami, żeby nie wyrządziły nikomu szkody.

Złość to potęga – może skłonić cię do tego, że pójdziesz na spacer lub trochę pobiegasz. Wypisz swoją złość, wytańcz ją, wyśpiewaj. Dowiedz się, co do ciebie mówi, co tak naprawdę chce wyrazić. Pamiętaj, że jest źródłem wielkich namiętności. Pozwól tym uczuciom poruszać się i płynąć. Nie zapominaj o oddechu – napięcie spowodowane przez złość można natychmiast rozładować głębokim oddychaniem.

W złości istotne jest to, czego doświadczamy. Nie chodzi w niej o nic innego. I tylko my sami jesteśmy twórcami złości, którą odczuwamy – to nasza reakcja na czyjeś działanie. Lepiej więc wyrazić swoje uczucia, mówiąc: „Jestem zły, ponieważ...”, niż zrzucić winę na kogoś: „Ludzie są okropni, bo...”. Jeżeli mamy się zaprzyjaźnić ze sobą, musimy przyjąć odpowiedzialność za swoją złość, być gotowi przyrzec jej z bliska i pozwolić odejść. Nie możemy jej tłumić ani obwiniać za nią wszystkiego i wszystkich. Oznacza to, że mamy odpowiadać na własną złość, zamiast uznawać się za jej ofiarę.

Stephen Levine w książce „Healing Into Life and Death” pisze: „Przyjęcie odpowiedzialności za swoją złość oznacza odniesienie się do niej, a nie dystansowanie się wobec niej. Być odpowiedzialnym za swoją złość oznacza przeniesienie jej na poziom tego, co dobrowolne i spontaniczne. Samo tylko reagowanie na złość powoduje uwięzienie życia w schematach powielanych automatycznie przez nasz dawny umysł”.

Gdy uznamy już swoją złość, możemy przyjrzeć się jej bliżej, aby stwierdzić, czy nie posługujemy się nią jak maską. Niewykluczone, że

odkryjemy pod nią bardziej skomplikowane uczucia – poczucie straty, pamięć o złym potraktowaniu nas przez kogoś, brak poczucia bezpieczeństwa, lęk, silny żal lub wstyd. Gdy je odnajdziemy, oddajmy im głos i zobaczymy, co będzie działo się z naszą złością, a następnie pójdźmy jeszcze dalej. W ten sposób dotrzemy do serca. To w nim kryje się siła potrzebna do jego uzdrowienia. Nie wypełnia go wyłącznie ból; znajdziemy tu coś więcej niż dawne urazy. W sercu odkrywamy całe pokłady współczucia, dzielności, przebaczenia i bezwarunkowej miłości.

LĘK I DZIELNOŚĆ

Lęk to instynktowna reakcja uruchamiana w momencie, gdy pojawia się jakieś zagrożenie dla życia, gdy wydaje się, że grozi nam niebezpieczeństwo, gdy grunt usuwa nam się spod nóg, a w zasięgu wzroku nie ma niczego, co mogłoby dać nam oparcie i nas ocalić. Zdrowy lęk jest ważnym elementem naturalnego mechanizmu obronnego – sprawia, że nie tracimy czujności i zmusza nas, byśmy zachowali ostrożność. Czasem przyjmuje jednak wynaturzoną postać neurotycznego niepokoju, z którego rodzi się panika i nieokreślone napięcie, przejawiające się w obawach typu „a co będzie, jeżeli...?”. Objawy somatyczne towarzyszące takiemu stanowi psychicznemu to drżenie ciała, nadmierna potliwość, zaburzenia snu, wyczerpanie, arytmia serca, trudności z oddychaniem i zawroty głowy. Utrzymywanie się którejkolwiek z wymienionych dolegliwości przez dłuższy czas może mieć fatalne skutki dla naszej dyspozycji fizycznej.

Lęk paraliżuje. Każdy krok naprzód to wątpliwości i obawy – ktoś inny jest od nas lepszy, stało się lub może się stać coś okropnego, nie zasługujemy na miłość, znów poczuwamy ból w sercu i nie będziemy mieli dość siły, by sobie z nim poradzić. Boimy się własnego uzdrowienia, gdyż to oznacza, że nikt nie będzie nas już podtrzymywał lub wspierał. Boimy się, że jeżeli czegoś się wyrzekniemy – choćby nawet złych wspomnień – nie będziemy już godni miłości. Joan Borysenko pisze w „Minding the Body, Mending the Mind”: „Jeżeli zrezygnuję ze związku, który mnie nie satysfakcjonuje, być może nic lepszego mi się

nie trafi. Jeżeli zrezygnuję z obecnej pracy, następna może być jeszcze gorsza. Jeżeli przestanę być podejrzliwa, może ludzie będą mnie wykorzystywać albo ranić i rozczaruję się co do nich. To lęk, który przybiera pozory chęci kontrolowania sytuacji; lęk, który odbiera nam szansę, że staniemy się wolni”.

Nasze ego posługuje się lękiem, by trzymać nas w karchach – używa go, by sterować nami i czynić z nas więźniów naszego umysłu.

Znajdź swój niezdrowy lęk. Odkryj, gdzie się ukrywa w ciele, jakie miejsce zajmuje w przeszłości i teraźniejszości. Zaznajom się z nim. Poczuj go. Skieruj do jego wnętrza powietrze, które wdychasz. Nie chowaj się przed nim. Ilekroć zauważysz, że znów się pojawia przed tobą, spójrz na niego, powąchaj, usłysz, dotknij, przekonaj się, jaki ma smak. Jak na Ciebie wpływa? Czego nie pozwala ci robić? Idź za nim i zadawaj mu pytania. Skąd się bierze? Czego chce? Znajdź miejsce, z którego przyszedł i nazwij go. Lęk może nad nami panować, ponieważ jest bezimienny. Ile razy zdarzyło się, że czułeś lęk, ale nie byłś w stanie powiedzieć, czego się boisz? Powiedz to teraz. Nie zapominaj o oddechu. Pamiętaj – „miękki brzuch”!

Jeżeli dopuszczamy, by lęk miał nad nami władzę, oznacza to, że opieramy się zmianom, które jednak stanowią istotę życia. Dzielność nie oznacza stanu całkowicie wolnego od lęku. Lęk jest naturalnym elementem ludzkiej egzystencji. Pozbawieni go, nie byłibyśmy zdolni do miłości i radości. Nie doświadczyłibyśmy emocji, nie czuli w ogóle niczego. Dzielność oznacza zdolność do odczuwania lęku, uznania go i zaakceptowania, ale w taki sposób, by nie dominował nad nami i nie miał na nas wpływu. Nie musimy dawać lękowi przystępu. Gdy nie pozwalamy na to, by czerpał z nas swoją siłę, sami stajemy się silni. Nasze serce otwiera się na odwagę i wewnętrzną moc – czujemy lęk, ale jesteśmy od niego wolni, jesteśmy dzielni. Później pojawiają się miłość, współczucie i delikatność. Nie musimy już walczyć z lękiem, jesteśmy w stanie przyjąć, że będzie częścią nas.

Lęk powoduje, że nasz oddech staje się urywany i płytki – jest źródłem napięcia, które sprawia, że nie możemy oddychać swobodnie, pełną piersią. Jeżeli zastosujesz oddech przeponowy („oddychanie brzuchem”) i, oddychając, odprężysz się – lęk ustąpi. A gdy znajdzie się poza tobą, będziesz w stanie przyjrzeć się mu i zająć nim.

Możliwa jest medytacja z lękiem. Usiądź spokojnie i obserwuj, czy lęk się pojawi. Jeżeli tak, skieruj do jego wnętrza wdychane przez siebie powietrze i po prostu przyglądaj mu się. Patrz, jaki wpływ ma na ciebie, ale nie przywiązuj się do niego, nie angażuj emocjonalnie, nie formułuj żadnych osądów. Dzięki temu zobaczysz swój lęk w sposób obiektywny. Przekonasz się, że nie ma żadnych rzeczywistych przyczyn, a jest tworem złożonym z projekcji umysłu i sformułowanych przez niego założeń. Kierując do wnętrza lęku strumień wdychanego powietrza, poczujesz się pewniej i stwierdzisz, że ma nad tobą mniejszą władzę – zakosztujesz wolności. Poznasz nowy smak. Zobaczysz, jak to jest, gdy wszystko płynie i porusza się, gdy niczego nie oczekując i nie stawiając oporu, pozwalamy, by rzeczy po prostu się działy.

„Im dłużej praktykujesz medytację, tym swobodniej czujesz się we własnej skórze” – pisze Jon Kabat-Zinn w „Full Catastrophe Living” – „a im swobodniej się czujesz, tym bliższy jesteś zauważenia, że twoje obawy i lęki nie są tobą i nie muszą rządzić twoim życiem”.

Jesteśmy czymś więcej niż tylko własnym lękiem – doświadczamy go, ale nie jesteśmy nim. Skupiając uwagę na lęku, zapominamy o pozostałych aspektach naszego „ja” i ignorujemy je. Jeżeli o tym pamiętamy, możemy zobaczyć lęk w innej perspektywie – zacząć go traktować jako pewien stan emocjonalny, który należy zaakceptować i przekształcić. Nie musi on wcale sprawować władzy nad całym naszym życiem.

Nie tak dawno mój mąż zapytał dwudziestoosmioletniego mnicha buddyjskiego, z jakim aspektem życia najtrudniej jest mu się pogodzić. „Z niepewnością” – brzmiała odpowiedź. Kilka tygodni później spotkaliśmy się z pewną starszą panią. Miała 71 lat, bardzo niewiele rzeczy osobistych i była bezdomna. W rozmowie poruszyliśmy ten sam problem – niepewność, której tyle jest w życiu. „Uwielbiam niepewność!” – powiedziała, śmiejąc się, nasza rozmówczyni – „Dzięki niej życie jest o wiele ciekawsze”. Jeżeli sprzeciwiamy się niepewności, rodzi się lęk. Jeżeli ją akceptujemy, zyskujemy poczucie bezpieczeństwa wynikające ze świadomości, że wszystko się zmienia.

To, co nieznanne, może wzbudzić lęk lub stać się wyzwaniem. Nie wiemy, ile czasu jeszcze nam pozostało, co będzie jutro, jak potoczą

się sprawy – wszystko jest takie niepewne – ale możemy albo żyć w ciągłym lęku, albo doświadczać radości, ciesząc się każdą chwilą. Im bardziej próbujemy kontrolować życie, tym większy lęk odczuwamy. Jeżeli damy sobie z tym spokój i zanurzymy się w nieznanne, odzyskamy siłę.

ZDOLNOŚĆ PRZEBACZANIA

Istotą przebaczenia jest pozbycie się negatywnego nastawienia do siebie lub innych. Brzmi to zwyczajnie, ale bywa niezmiernie trudne. Czasami nie jesteśmy jeszcze gotowi, by wybaczyć – rana, którą nam zadano, ciągle boli, albo złość, którą odczuwamy, jest zbyt silna. Być może, wydaje nam się, że za jakiś czyn nie ma przebaczenia i nigdy nie zdobędziemy się na nie. Może sądzimy, że przebaczenie jest równoznaczne ze zwolnieniem od odpowiedzialności za popełniony czyn albo lekceważeniem jego skutków emocjonalnych. Takie odczucia są usprawiedliwione – muszą znaleźć swój wyraz i musimy ich doświadczyć.

Przebaczenie jest jednak niezbędne do tego, by uzdrowienie mogło się dokonać. Wcześniej zajmowaliśmy się słowem „remisja”. Oznacza ono ustąpienie objawów choroby, ale [w języku angielskim – przyp. tłum.] także – przebaczenie, darowanie win, rozgrzeszenie. Inaczej mówiąc, uzdrowienie i przebaczenie są nierozdzielnie ze sobą związane i zależne od siebie. Jeżeli nie przebaczymy, nie możemy stać się całością, ponieważ jakaś część nas będzie nadal tkwić w przeszłości. „Jednym z pierwszych kroków na drodze ku uzdrowieniu jest pogłębienie zdolności przebaczenia” – pisze Stephen Levine w „Healing into Life and Death”. – „W istocie, po tym, jak za sprawą świadomości znaleźliśmy się na drodze ku uzdrowieniu, właśnie zdolność przebaczenia sprawia, że w tej wędrówce napotykamy mniej przeszkód i ciągle posuwamy się naprzód”.

Jeżeli nie chcemy wyrzec się bólu, czujemy coraz silniejszą złość i niechęć. Robimy jednak krzywdę wyłącznie sobie, nikomu innemu. Jeżeli nie chcemy lub nie umiemy wybaczyć, poczucie winy, poczucie

krzywdy i gniew niszczą nas i powodują, że wokół naszego serca wyrasta coraz wyższy mur. Taki stan więzi nas w przeszłości i ogranicza zdolność do zmiany. Jeżeli nie chcemy lub nie umiemy wybaczyć, tracimy kontakt z uczuciami mającymi swoje siedlisko w sercu – przebaczenie sprawia, że znowu zyskujemy do nich dostęp. Przebaczenie uwalnia przeszłość – jest jak śluza, przez którą płynie fala oswoobodzonej nagle energii, dając nam poczucie większej lekkości i swobody. Uwalnia też nas od przywiązania do bólu. Przebaczyć to powiedzieć: „Na tyle zależy mi na sobie, że nie chcę nikogo ranić ani obnosić się ze swoim bólem”. W jednym z programów telewizyjnych poświęconych przebaczeniu wystąpił człowiek imieniem Bill. Opowiedział on o brutalnym morderstwie, którego ofiarą padła jego babcia. Co zupełnie rozumiał, był zaszokowany i przybity tym, co się stało. Nawiązał jednak kontakt ze sprawczynią morderstwa, Paulą, i odwiedzał ją w więzieniu. Dzięki temu mógł zrozumieć ją i jej motyw. Rok później stać go już było na stwierdzenie: „To, że przebaczyłem Pauli, miało większe znaczenie dla mnie niż dla niej”. W jego przypadku oznaczało wyzwolenie od nienawiści.

Przebaczenie nie oznacza darowania winy. Nie służy racjonalizacji ani tłumaczeniu czegokolwiek, nie sprawia, że to, co miało miejsce, przestaje być faktem lub traci swoją wagę – cokolwiek się stało, już się nie odstanie. W naszej mocy leży jednak wybaczenie sprawcy, zaakceptowanie tego, że działał w nieświadomości lub powodowany bólem i że to, co zrobił, było złe. Przebaczenie nie neguje tego, że zostaliśmy zranieni, nie zaprzecza też naszemu cierpieniu. Bardzo ważne jest, by przyznać, że odczuwamy ból lub złość, poznać je i doświadczyć – bez tego nie można mówić o prawdziwym przebaczeniu.

Często jednak ból, który czujemy, powoduje, że się wzbraniamy przed przebaczeniem. Gdy wybaczymy, nie tylko wyzwalamy się od tego, co się wydarzyło w przeszłości, ale także pozbywamy wszystkich wymówek, którymi się posługiwaliśmy, by cierpieć. Nie mamy już kogo winić, a więc także powodu, by cierpieć. Przypisywać winę komuś jest znacznie łatwiej, niż uznać swoją odpowiedzialność za stan własnego umysłu. Dopóki nie wybaczymy, mamy znakomity pretekst, żeby się nie zmieniać i ciągle tkwić w tym, co się kiedyś stało. Pilnujemy więc, żeby nasze rany się nie zabiły, użalamy nad sobą i uważamy za ofiarę. Jednak przez to, że uparcie trzymamy się bólu, stajemy się

więźniami naszej relacji ze sprawcą, a myśl o nim rządzi naszymi nastrojami i emocjami. W ten sposób ciągle na nowo doświadczamy bólu, który raz już przeżyliśmy. Wyjście poza ten zaklęty krąg leży w naszym interesie – jeżeli pozostaniemy w nienawiści, będziemy cały czas tkwić również w roli ofiary.

Przebaczenie rozładuje sytuację i neutralizuje towarzyszące jej napięcie emocjonalne. Ktoś, komu naprawdę przebaczymy, nie ma już nad nami żadnej władzy. Przebaczenie likwiduje bariery i burzy mury, które wznosiliśmy w złości i obawie o własne bezpieczeństwo, a które oddzielały nas od innych. Jeżeli wybaczymy naszemu winowajcy, całkowicie go rozbroimy – nie będzie już dla nas groźny i nie zrani nas. Przebaczyć, to zobaczyć kogoś takim, jaki jest. Nie takim, jaki chcielibyśmy, żeby był, nie takim, jaki myślimy, że jest, nie takim, jaki wydawał nam się być – po prostu takim, jaki jest.

Przebaczenie dopełnia przyszłość – dzięki niemu możemy pójść dalej. Tworzy przestrzeń, w której swobodnie oddychamy i czujemy, do której możemy zaprosić miłość. Niekiedy przebaczeniu towarzyszy ogromny żal, smutek, poczucie pustki lub straty. Dopuszczmy te uczucia do siebie, niech znajdą swój wyraz bez przeszkód. Pod zalem ukryte są miłość, współczucie i tkliwość serca.

Ważne jest, by przebaczyć innym, ale musimy przebaczyć również sobie. Nasze uzdrowienie dokona się tylko wówczas, jeżeli zajmimy się swoim wnętrzem – wszystkim, co przez lata odkładało się w kolejnych warstwach nieprzejrzystej powłoki wokół serca. Przebaczenie sobie nie oznacza zwolnienia od odpowiedzialności za własne czyny, nie jest także wyparciem się winy. To po prostu uznanie faktu, że jesteśmy ludźmi, całkowita akceptacja naszej ułomności. To wybaczenie sobie popełnionych w przeszłości uczynków, słów, które kiedyś wypowiedzieliśmy, tego wszystkiego, co zrobiliśmy lub czego zaniechaliśmy. To wybaczenie sobie w każdej chwili, gdy z naszego powodu coś dzieje się nie tak. To powtarzanie ciągle od nowa zdania: „Wybaczam sobie”.

Wybaczyć sobie oznacza zaakceptować siebie takim, jakim się jest, zaakceptować wszystkie swoje słabości, błędy i bezradność. Musimy stanąć przed sobą nadzy, wolni od jakichkolwiek emocji – to pierwszy krok w procesie uzdrawiania. Kolejny etap polega na przekazaniu przebaczenia do każdej części naszego jestestwa – do

bólu, lęku, choroby, do wstydu. Wybaczenie sobie dzieciństwa, złego traktowania przez innych, myśli, że zasługujemy na karę lub na to, by nas krzywdzono, tego, jak odnosiliśmy się do ludzi, poczucia winy, które mamy, wszystkich błędów, jakie kiedykolwiek popełniliśmy i bezradności, jakiej doświadczyliśmy. Im bardziej sobie przebaczymy i im więcej bólu uwolnimy, tym łatwiej będzie nam przebaczyć innym.

Zaakceptowanie przebaczenia może sprawić nam dużą trudność. Przyzwyczailiśmy się do myśli, że za grzechy trzeba odpokutować. Może nam się wydawać, że przebaczyć sobie to jak pójść na wagary i nie ponieść żadnej kary. My „tu i teraz” nie jesteśmy już jednak tą osobą, która kiedyś popełniła jakiś niegodny czyn. Nawet jeżeli chodzi o sytuację sprzed kilku minut, przebaczymy dawnym sobie. Przebaczymy komuś, kto działał w nieświadomości, mając jak najlepsze intencje albo w złej woli, powodując jeszcze większy ból. Jesteśmy w stanie wybaczyć temu komuś i pozwolić odejść przeszłości. Nasze przebaczenie nie ma wpływu na skutki działań, które już nastąpiły, ale uwalnia ból.

Nie zawsze potrafimy przebaczać. To umiejętność, którą trzeba ćwiczyć. Wymaga zaangażowania i szczerości. Przebaczenie powinniśmy praktykować wszyscy, codziennie. Nie wzbraniając się przed nim, coraz bardziej otwierać serce i pozwalać, by wniknęła weń miłość. Przebaczenie oznacza gotowość do konfrontacji ze wszystkimi uczuciami, jakie nas ogarną, do poszukiwania ich w głębi jestestwa, do zaakceptowania ich takimi, jakie są, bez osądzania. Ostatecznie przebaczenie burzy wszystkie mury, a my zyskujemy pełną swobodę, by znowu tańczyć i doświadczać miłości. Przebaczenie to największy dar, jaki możemy sobie ofiarować. Opis medytacji przebaczenia podajemy na następnej stronie.

SPRÓBUJ SAM

Otworzyć się na przebaczenie

Najpierw ustal, na kim chcesz się skoncentrować – na sobie czy na kimś innym. Instrukcje do tego ćwiczenia dotyczą sytuacji, gdy zamierzasz przebaczyć sobie. Jeżeli przebaczenie ma być skierowane do kogoś innego, odpowiednio zmień podane niżej wskazówki – to wystarczy. Pozwól, by wszystkie sprawy, których twoje przebaczenie będzie dotyczyło, samorzutnie pojawiały się w zasięgu twojej uwagi.

- Znajdź miejsce, w którym panuje cisza i spokój. Usiądź wygodnie na podłodze (po turecku) lub na krześle z prostym oparciem. Upewnij się, że nikt nie będzie ci przeszkadzał. Wyprostuj się i zamknij oczy.
- Weź głęboki oddech i wypuść powietrze przez usta. Poczuj, jak całe twoje ciało i umysł się odprężają. Skieruj świadomość na oddech – przez kilka minut po prostu obserwuj, jak powietrze wnika w głąb twojego ciała i wydostaje się na zewnątrz. Śledź rytm swojego oddechu i zanurz się w nim – w tym czasie niech twój umysł stopniowo się wycisza.
- Teraz skoncentruj uwagę na środkowej części klatki piersiowej, w okolicy serca. Przez kilka minut obserwuj swój oddech z tego miejsca. Gdy będziesz gotowy, umieść tam przebaczenie. Powtarzaj w myślach: „Przebaczam sobie, przebaczam sobie, przebaczam sobie to, że...”. Pozwól, by wszystko, co sobie wybaczasz, pojawiło się w tej przestrzeni wokół serca. Nie śpiesz się, bądź dla siebie łagodny. Teraz cofnij się w czasie. Wybacz sobie przeszłość i uwolnij ją. Nie zatrzymuj się przy żadnym ze zdarzeń – wybacz sobie, pozwól przeszłości odejść i ruszaj dalej. Pamiętaj o oddechu – „miękki brzuch”. Kieruj wdychane przez siebie powietrze do wnętrza bólu, poczucia winy, wstydu – ilekroć się pojawią. Uwalniaj je wszystkie, powtarzając: „Wybaczam sobie, wybaczam”.
- Przyjrzyj się każdemu problemowi pojawiającemu się w polu twojej świadomości. Nie osądzaj żadnego z nich, do żadnego się nie przywiązuj. Uznaj je całkowicie, a następnie wprowadź do nich przebaczenie. Niektóre rzeczy łatwiej będzie ci sobie wybaczyć niż inne.

Wracaj do najtrudniejszych spraw i próbuj uporać się z nimi stopniowo – po jakimś czasie uda ci się je uwolnić. Gdy poczujesz, że zrobiłeś tyle, ile jesteś w stanie, weź głęboki oddech i wypuść powietrze.

- Przez kilka minut obserwuj swój oddech. Poczuj, jak przebaczenie przelewa się przez ciebie, obmywa cię i uwalnia. Gdy będziesz gotowy, wyprostuj nogi i powoli otwórz oczy.

BEZWARUNKOWA MIŁOŚĆ

Na ogół nasze podejście do miłości nacechowane jest egoizmem. Dajemy miłość, by otrzymać ją w zamian, cierpimy, jeśli uważamy, że dostajemy jej za mało, określamy, jaką powinna mieć formę. Aby uzdrowienie mogło się dokonać, musimy wyjść poza wszelkie warunki i ograniczenia, które sami ustanawiamy, poza egoistyczne potrzeby. Musimy przebudzić się dla serca i w sercu – przebudzić do dzielności, przebaczenia, miłosierdzia, współczucia i bezwarunkowej miłości. Kochać miłością bezwarunkową oznacza wyzbyć się zadawnionych pretensji, nie pozwolić, by lęk panował nad nami, zaakceptować każdą słabość i wszystkie przejawy braku wrażliwości, które wywołują ból, a także przyznać miłości należne jej miejsce.

„Uzdrowianie dokonuje się w teraźniejszości, nie w przeszłości. Krępuje nas i powstrzymuje nie miłość, której kiedyś nie otrzymaliśmy, ale miłość, której nie dajemy tu i teraz” – pisze Marianne Williamson w książce „A Return to Love”. – „Gdy kochamy, zostajemy uwolnieni od bólu; gdy odmawiamy innym swojej miłości, trwamy w nim nadal”.

Musimy dawać miłość żywą: gdy myślimy, mówimy, czytamy, działamy, idziemy, oddychamy, śpiewamy, dotykamy, jemy i śpimy. Za dużo zajmujemy się trudnościami i swoim bólem. Tracimy czas. Musimy to zrównoważyć, poświęcając całą uwagę pozytywnym odczuciom oraz ich doświadczaniu. Są tuż obok, wystarczy je tylko dostrzec. Możemy patrzeć na deszcz i czuć przygnębienie, ale równie dobrze cieszyć się, że nawadnia rośliny i zasila rzeki, które dostarczają nam wody pitnej. Jeżeli zobaczymy deszcz w taki właśnie sposób, będziemy w stanie poczuć również wdzięczność za to, że dzięki niemu istnieje życie. Wybór należy do nas.

Wielu umierających ma tuż przed śmiercią głębokie pragnienie, by powiedzieć swoim bliskim: „Kocham cię”. Nie musimy jednak czekać, aż znajdziemy się na łożu śmierci. Spróbujmy mówić komuś lub sobie „Kocham cię” przynajmniej raz dziennie, choćby co godzinę. Mówić głośno, a nie tylko powtarzać w myślach. Wypowiedziana, miłość stanie się żywa; w ślad za nią pojawi się ciepło, wdzięczność, poczucie bezpieczeństwa, otucha, uzdrowienie. Jeżeli nie możesz mówić – napisz, że kochasz. Napisz do tych, których kochasz i opisz swoje uczucia. Napisz wyznanie miłosne adresowane do siebie. Pisz wiersze albo piosenki o miłości. Niech twoja głowa będzie pełna słów miłości.

Dotykaj z miłością. Gdy wyciągasz rękę, ponieważ chcesz kogoś przygarnąć, pieścić lub pocieszać, niech miłość cię opromienia, niech będzie ją w tobie widać. Noworodki, których nikt nie dotyka, mogą nawet umrzeć; dorośli tracą zmysły. Dotykaj wszystkiego i wszystkich z miłością. Bądź świadomy tego, co robisz; każdą rzecz i osobę traktuj indywidualnie i z szacunkiem. Poruszaj się z miłością. Miej świadomość tego, jak piękne jest twoje ciało w ruchu. Doświadczaj miłości, którą mają dla ciebie twój oddech, twoje kości, mięśnie, krew, nerwy, wszystkie narządy, stawy, nawet palce u nóg, pracujące dla ciebie i troszczące się o ciebie przez całe życie. Podziękuj im wszystkim za ich wierną służbę.

Na tym właśnie polega otwarcie serca – na wpuszczeniu miłości w każdą szczelinę istnienia. Dzięki temu jesteśmy w stanie podejmować ryzyko i przyjąć w siebie nieznaną. Nie musimy udawać, że nie zauważamy sąsiadów tylko dlatego, że są innej narodowości czy wyznają inną religię. Możemy zaakceptować różnice między nimi a nami, uznając jednocześnie, że są naszymi braćmi w człowieczeństwie. Nie bój się. Każdą sytuację staraj się traktować jako wyzwanie, któremu możesz sprostać, mając do dyspozycji twórczą świadomość. Lęk powoduje, że kulimy się w sobie i wycofujemy. Trzyma nas w żelaznym uścisku i nie pozwala na zmiany, uniemożliwia też ruch. Miłość jest ekspansywna i przyjmuje w siebie wszystko, a zmiany wita chętnie jako przejaw wszechobecnego życia.

Otwarcie serca na siebie i innych jest jak powrót do domu. To wielka radość istnieć pośród miłości, za którą zawsze tęskniliśmy. Otwarte serce jest bramą ku uzdrowieniu całej naszej istoty. W „The Healing Path” Marc Barasch tak opisuje doświadczenie pewnej kobiety:

Pod warstwą łez (...) odkryła miłość, czułość i pełnię istnienia – odczucia, na które nigdy nie dawały pełnej zgody jej mechanizmy obronne chroniące przed cierpieniem, którego doznała przed laty i które uniemożliwiało jej normalne funkcjonowanie. Dla wielu, którzy wyruszają w tę podróż, to właśnie stanowi istotę wewnętrznego uzdrawiania: odkrycie pokładów serca pod warstwą bólu.

Rdzeniem wszelkiego życia jest bezwarunkowa miłość. Jaka inna siła, jaka inna energia mogłaby zagwarantować jego trwanie? Zobacz, słońce świeci dla nas wszystkich tak samo, niezależnie od tego, kim jesteśmy. Gdy poznamy naturę bezwarunkowej miłości, zyskamy dostęp do wszechpotężnej siły, która uzdrawia.



PASJE I TWÓRCZE DZIAŁANIE

Co cię ekscytuje, daje poczucie celu i zadowolenie? Odkrycie, co jest naszą pasją, oznacza, że znaleźliśmy sposób wyrażania najbardziej osobistych tęsknot i pragnień – wszystkiego, dzięki czemu życie ma smak. Może to być jakieś mało skomplikowane zajęcie, jak wyplatanie koszyków czy układanie bukietów, ale równie dobrze teatr amatorski czy wolontariat w szpitalu. Wybór jest ogromny, wystarczy tylko chcieć: piesze wędrowki, wspinaczka wysokogórska, praca w jadłodajni dla bezdomnych – wszędzie czekają ludzie i doświadczenia, dzięki którym będziemy się rozwijać wewnętrznie. Możesz zostać klaunem albo zrobić coś, co wydawało się zupełnie nie dla ciebie. Zrób to i poczuj się wolny. Przeżyj radość, która towarzyszy świadomości, że wyszliśmy poza własne ograniczenia.

Niezależnie od tego, co stanowi naszą pasję, dla procesu uzdrawiania bardzo ważne jest, by dawać jej wyraz. W ten sposób troszczymy się o twórczy i ekspresyjny aspekt naszego „ja”, który siłą rzeczy był tłumiony przez wszystkie lata, gdy zajmowaliśmy się spełnianiem oczekiwań, jakie mieli względem nas rodzice lub społeczeństwo. W książce „Żyć, kochać, uzdrawiać” dr Bernie Siegel przytacza historię pewnego pacjenta chorego na raka. Człowiek ten od dziecka marzył, by grać na skrzypcach, presja ze strony rodziców spowodowała jednak, że zarzucił grę i został prawnikiem. W wieku 50 lat, gdy wiadomo już było, że jego przyszłość jest co najmniej niepewna, trafił do dra Siegela, który zapytał go, co tak naprawdę chciałby robić. Odpowiedział, że najchętniej porzuciłby praktykę adwokacką i znowu sięgnął po skrzypce, pierwszy raz od czasu dzieciństwa. Jego wewnętrzne „ja”, ignorowane przez lata, obudziło się wreszcie, a gdy to nastąpiło, roz-

poczęła się remisja choroby. Dr Siegel pyta retorycznie: „Czy musimy czekać, aż zachorujemy na raka, żeby robić to, na co mamy ochotę?”.

Liz niedawno się rozwiodła, a mimo wszystko była przekonana, że życie to coś więcej niż jedna samotna noc po drugiej. Jej dzieci były już dorosłe i założyły własne rodziny. Czowała wewnątrz bolesną pustkę. Pewnego wieczoru wybrała się na spacer po okolicy. Gdy przechodziła obok budynku parafii, w kilku oknach zobaczyła światło. Zaintrygowana, weszła do środka. W jednej z sal kilka kobiet grało w kręgle. Liz przyglądała się im przez chwilę rozbawiona, po czym kontynuowała spacer. Następnego dnia odwiedziła Liz jedna z pań, która była wśród grających i zapytała ją, czy chciałaby dołączyć do ich grupy. Liz wydawało się to absurdalne, ale jednocześnie coś jej mówiło, że powinna przyjąć propozycję. Od tamtej pory minęło 12 lat. Liz jest w tej chwili kapitanem drużyny kręglarskiej, która należy do grona najlepszych w kraju. Odkryła swoją pasję.

Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które mogą się okazać pomocne w twoim przypadku. Do dzieła, śmiało! Pamiętaj, że uzdrowienie dokonuje się u tych, którzy gotowi są pokonać własne ograniczenia, wyjść poza krąg wyobrażeń na swój temat i ruszyć w nieznaną.

TERAPIA PRZEZ SZTUKĘ

Ta forma twórczego działania umożliwi nam odkrycie całego bogactwa kształtów, faktur i barw, a także posługiwania się nimi do wyrażania głębiej ukrytych problemów natury psychologicznej. To sposób, by dotrzeć do siebie i zrozumieć, jakie są nasze prawdziwe uczucia, zwłaszcza jeżeli znajdują się poza zasięgiem świadomości. W książce „The Seeker’s Guide” [Poradnik poszukiwacza] Johna Buttona i Williama Blooma, autorzy cytują słowa Patsy Howell Hall, która prowadzi zajęcia terapii przez sztukę: „Jak inaczej można przeniknąć do jądra samotności i przemawiać doń – albo mówić z takiego miejsca?”.

Malarstwo czy rzeźba nadają formę uczuciom, pozwalają zobaczyć, co chcą nam one przekazać, a jednocześnie dają szansę na znalezienie rozwiązania.

Jeżeli interesuje cię terapia przez sztukę, najlepiej zapisać się na zorganizowane zajęcia. Ma to swoje zalety – instruktaż wykwalifikowane-

go nauczyciela i wsparcie ze strony pozostałych uczestników – osób, które podjęły podróż podobną do twojej. Ale równie dobrze możesz pracować samodzielnie, posługując się farbami akwarelowymi lub kredkami i blokiem rysunkowym. Nieważne, jak to będzie wyglądać – istotne są twoje odczucia. Nie poznasz ich jednak, dopóki nie zaczniesz działać. Namaluj albo narysuj cokolwiek, ale nie zastanawiaj się nad tym, co robisz. Być może na papierze pojawią się symbole i obrazy jak z marzeń sennych, a nie realistyczne rysunki. To zupełnie normalne. Podświadomość daje o sobie znać na wiele sposobów. Cokolwiek powstanie podczas takiej sesji, jest wyrazem ciebie – również splątane linie i kropki.

Staraj się nie rysować czy nie malować konkretnego przedmiotu. Po prostu twórz, pozwalając, by ołówek lub pędzel swobodnie przemierzał się po papierze. Niech formy i kolory przemówią do ciebie. Stopniowo przejdź do przedstawienia swoich uczuć – tych, które są ukryte. Codziennie poświęć nieco czasu, by namalować lub narysować swoją złość lub lęk. Obserwuj, jak twoje obrazy czy rysunki zmieniają się, w miarę, jak uczucia te stają się coraz wyraźniejsze. Spróbuj posłużyć się nowymi materiałami (dobierając odpowiednie do nich formy), na przykład drewnem, gliną czy kawałkami tkanin.

Namaluj lub narysuj siebie. Weź duży arkusz papieru (być może dojdiesz do wniosku, że przyda ci się też atlas anatomiczny, żebyś twój autoportret miał wszystko na miejscu). Jak wygląda twoje dzieło? Czy poszczególne elementy ciebie są proporcjonalne? Czy niczego nie brakuje? Jeżeli czegoś nie ma, to czego? Jaki jest wyraz twojej twarzy? Uśmiechasz się czy marszczysz czoło? Czy masz otwarte czy zamknięte? Czy na tym portrecie widać serce? Jeżeli tak, czy jest zadowolone, czy smutne? Czy narysowałeś lub namalowałeś swoją wątrobę? Przepętnia ją złość czy nie? A nerki – czy je widać? Czy są może pełne lęku? Jak wyglądają na tym autoportrecie twój żołądek i jelita? Jaki kształt mają ręce i nogi? Czy mięśnie są napięte, czy luźne? Jak narysowałeś dłonie? Czy cała sylwetka jest wyprostowana, czy pochylona? Może opierasz się o coś? Czy na portrecie, oprócz ciebie jest jeszcze ktoś lub coś?

Dorysuj lub domaluj teraz swoją chorobę, zaznacz też okolicę ciała, w której odczuwasz jakies dolegliwości. Jakimi kolorami się posłużyłeś – na całej powierzchni ciemnymi, czy również jasnymi? Czy są ja-

kieś różnice w sposobie, w jaki przedstawiłeś poszczególne części ciała lub narządy? Narysuj lub namaluj tę część ciała, w której najdotkliwiej odczuwasz stres. Z czym kojarzy ci się to, co widzisz? Czy mówi to coś o twoich uczuciach? Namaluj lub narysuj, jak jesteś leczony. Czy twoje lekarstwa wyglądają na obrazku jak trucizna, czy raczej jak kojący balsam? Narysuj tych, którzy cię leczą. Jak wyglądają twoi lekarze lub terapeuci? Są podobni do aniołów czy do diabłów? Sprawiają wrażenie, jakby mieli ci pomóc czy zaszkodzić? Narysuj lub namaluj swoich rodziców, rodzeństwo, dzieci, współmałżonka – jeżeli chcesz, nawet swoją pracę. Zwróć uwagę na to, jakimi wyobrażeniami się posługujesz, jakich form używasz, jakie uczucia wyrażasz. Oddaj im głos.

Spontanicznie stworzone przez siebie obrazy lub rysunki dostarczą ci cennych informacji o tym, co się dzieje w twoim wnętrzu i co należałoby przedsięwziąć. W „Żyć, kochać, uzdrawiać” Bernie Siegel przytacza historię pewnej dziewczynki, która trafiła do niego z powiększonymi węzłami chłonnyymi w okolicy szyi i szczęki. Ponieważ w jej rodzinie zarówno ze strony matki, jak i ojca było kilka przypadków chłoniaka, istniały obawy, że dziecko również zapadło na tę chorobę. Bernie poprosił matkę, żeby coś narysowała. Narysowała siebie, a obok – swojego kota z bardzo długimi pazurami.

Patrzyłem na jej rysunek i zastanawiałem się, dlaczego ten kot ma dla niej aż takie znaczenie, nawet teraz, gdy jest tak ciężko chora. I nagle przyszło mi do głowy, że to wcale nie chłoniak, tylko choroba kociego pazura. Badania potwierdziły moją diagnozę, zaś diagnoza po raz kolejny udowodniła, że istnieje coś takiego jak mądrość ciała, którą wszyscy jesteśmy obdarzeni.

KLAUNADA

Klaunada – błaznowanie – pozwala nam się bawić, stać się znowu dziećmi, na nowo odkrywać magię we wszystkim, co nas otacza. O magii łatwo zapomnieć, tak samo łatwo popaść w rutynę i myśleć, że nic nas już nie zaskoczy. Taka postawa powoduje jednak, że życie przestaje być cudem, przestaje zachwycać. Dzięki błazeńskim wygłu-

pom odkrywamy na nowo jego niezwykłość. Co więcej, zaczynamy się śmiać, a śmiech jest przecież doskonałym lekarstwem. Jak stwierdził Tomasz Sydenham, medyk żyjący w XII wieku: „Przybycie do miasta dobrego błazna lepiej wpływa na zdrowie mieszkańców niż tyle leków, ile zmieściłoby się na grzbietach dwudziestu osłów”.

Moja serdeczna przyjaciółka Leela przez 12 lat była lekarzem – w tej chwili występuje jako zawodowy klaun. Urodziła się z wadą serca. W swoim życiu miała do czynienia z licznymi dolegliwościami, zarówno swoimi, jak i pacjentów – wiele z nich udało się jej wyleczyć. Oto, co mi powiedziała:

Najtrudniejszą podróżą w moim życiu, będącą też największym wyzwaniem, była zmiana, jaka się musiała dokonać we mnie, żebym z upartej, apodyktycznej, sfrustrowanej pani doktor, stała się klaunem, a do tego osobą delikatną, kierującą się sercem, wyrozumiałą i świadomą emocji. Po drodze musiałam cierpieć, żeby się nauczyć współczuć innym ludziom, którzy odczuwają ból. Jako klaun stałam się znowu w pełni człowiekiem. Stałam się całością, na którą złożyły się również moje dziwactwa, frustracje i nieśmiałość. Wielka radość, podekscytowanie i spontaniczność, towarzyszące moim występom, inspirują mnie – dzięki nim odkrywam w swoim wnętrzu dawno zapomniane i niedoceniane skarby. Uczę się poruszać poza granicami własnej wyobraźni.

Moja nauczycielka gry na akordeonie regularnie występuje w klubie seniora – wiedziała, że pewna nieśmiała pani klaun z krótkim stażem będzie tam doskonale pasować. Grała „Spakuj wszystkie swoje kłopoty do starej torby podróżnej”, a ja robiłam miny do widowni i namawiałam wszystkich, żeby wrzucili swoje kłopoty do worka, który miałam ze sobą. Problem polegał na tym, że większość obecnych pamiętała mnie jeszcze jako lekarza i nie było im łatwo reagować na mnie w roli klauna.

Z jednym wyjątkiem – pewnego starszego pana po wylewie. Bardzo wolno uniół na wysokość głowy zupełnie bezwładną rękę, pomagając sobie zdrową ręką. Poruszał palcami, jakby to były szpony. Udawał, że szuka czegoś w mózgu. Spojrzeliśmy na siebie i zrozumieliśmy się bez słów. Łzy zaczęły płynąć nam obojgu po policzkach. Ostrożnie, z wielką precyzją ruchów, chwycił to,

co znalazł pod czaszką i sygnął do mojego worka, którego zawartość zaraz wyrzuciłam na zewnątrz. Gdy wróciłam do sali, ten człowiek chciał ze mną zatańczyć. Po wylewie był na wpół sparalizowany, ale jakoś nam się udało. Jako lekarz nigdy nie widziałam, żeby tzy zmieniły się w coś tak radosnego jak taniec.

TEATR

Odgrywanie scenek i występowanie w różnych rolach to dla większości dzieci ulubiona zabawa. W miarę, jak poznają świat naśladowują różne postacie, przebierają się i bawią w dorosłych, wymyślają historie z udziałem nieistniejących bohaterów. Inscenizują też rozmaite dramaty rodzinne: awantury, a nawet akty przemocy, których dopuszczają się rodzice, pogrzeb ukochanej cioci, śmierć kanarka, manifestację zazdrości ze strony rodzeństwa. W takiej psychodramie dzieci uzewnętrzniają swoje głębsze uczucia i nabierają do nich dystansu, nie przeżywając ich w całej intensywności; akceptują też i są w stanie uzdrowić to, co się wydarzyło.

My, dorośli, również możemy odgrywać swoje dramaty – w grupie zainscenizować jakieś zdarzenie z przeszłości lub tłumione uczucia, na przykład złość do rodziców. Pozwoli nam to nie tylko uwolnić je, ale zobaczyć dramatyczną sytuację we wszystkich jej aspektach. Możemy też wymyślać sceny, których bohaterowie będą uczestniczyć w różnych wydarzeniach i doświadczać różnych uczuć – dzięki nim lepiej zrozumiemy, jak postępować w analogicznych sytuacjach w życiu realnym. Opisane tu formy psychodramy są szeroko stosowane w szpitalach, szkołach, w pracy z młodzieżą, a także w psychoterapii.

Scenki możesz również przedstawiać sam, chociaż trudniej będzie ci oddać całą złożoność przedstawianych sytuacji. Na inne osoby twoich dramatów doskonale nadają się poduszki. Odgrywaj różne role i zagraj te same wydarzenia z perspektywy różnych uczestników. Możesz też opracować scenariusz i poprosić przyjaciół, by go zainscenizowali. Bądź odważny i pozwalaj sobie na improwizację, żeby twoje uczucia miały szansę dojść do głosu. Nie trzymaj się kurczowo scenariusza – niech o przebiegu wydarzeń decydują narastające emocje.

MUZYKA I PIOSENKA

Słuch należy do najważniejszych zmysłów. Dzięki niemu możemy się porozumiewać, równoważyć i sublimować energie, a także uwalniać uczucia. „Wszystko we wszechświecie wibruje – pisze Jonathan Goldman w „Healing Sounds”. – „Ciało ludzkie również. Każdy narząd, każda kość, fragment tkanki, wszystko w ciele ma zdrową rezonującą częstotliwość. Gdy ta częstotliwość zmienia się, dana część ciała zaczyna wibrować w sposób zakłócający harmonię całości. Właśnie taki stan określa się jako chorobę”.

Muzyka oddziałuje na nas w niezwykle sposób. Melodia grana na skrzypcach potrafi wzruszyć do łez, miłe dla ucha dźwięki harfy mogą sprawić, że poczujemy radość, rytm afrykańskich bębnow wystarczy, byśmy ruszyli do tańca. Są też dźwięki, które działają negatywnie na nasz system nerwowy, jak zgrzyt żelaza po szkle, i wywołują wzrost napięcia mięśni – rzecz jasna, nie mają one działania uzdrawiającego. Stwierdzono, że jeżeli podczas operacji pacjentom odtwarza się spokojną, łagodną muzykę, szybciej wracają do zdrowia; tzw. muzykę inspiracyjną wykorzystuje się w psychoterapii do rozładowania bloków emocjonalnych.

Odkryj, jaka muzyka przywraca twojemu ciału równowagę i powoduje, że rezonujesz harmonijnie, nabierasz energii i ochoty do życia. Gdy będziesz słuchać takiej muzyki, poświęć jej całą swoją uwagę. Niech cię obmywa i przepływa przez ciebie, niech wnika do każdej komórki twojego ciała. Niech to będzie twoja prywatna sesja muzykoterapii. Jeżeli w pewnym momencie poczujesz, że masz ochotę poruszać się w rytmie, który słyszysz, zrób to – pozwól ciału reagować swobodnie.

Inna możliwość wykorzystania muzyki w procesie uzdrawiania to opanowanie gry na jakimś instrumencie. Nigdy nie jest na to za późno, a słuchanie muzyki we własnym wykonaniu – choćby prostej melodii granej na gitarze lub na flecie – potrafi dać wiele radości. Zastanów się, czy jako dziecko nie chciałeś grać na pianinie albo na skrzypcach? Jeżeli tak, pójdz za tym pragnieniem dokądkolwiek cię zaprowadzi. Zanim opanujesz tajniki gry, może upłynąć sporo czasu, ale przecież nie chodzi o jakieś szczególne osiągnięcia. Ważna jest podróż i dokonujące się podczas niej uzdrowienie.

Wszyscy potrafimy śpiewać. Niekoniecznie musimy rywalizować z Kiri Te Kanawą, ale możemy odkryć własny głos, właściwy tylko nam i wyrażający nasze odczucia. Nawet jeżeli nie śpiewaliśmy od czasów szkoły podstawowej (bo, na przykład, ktoś nam powiedział, że fałszujemy), możemy odnaleźć swój głos na nowo i doświadczać swobody, jaką daje śpiew.

Zaczynaj od prostych melodii. Śpiewaj w grupie lub solo. Nuć ulubione piosenki, które usłyszysz w radio – poczuj, jak twój głos nabiera mocy i wypełnia coraz większą przestrzeń. Pozwól mu rozbrzmiewać. Wyśpiewaj swoje uczucia, swoje ciało, swoje serce. Wyśpiewaj chorobę i uzdrowienie. Niech się odezwie twój wewnętrzny głos. Śpiewaj w łazience, w kuchni, w samochodzie.

Melorecytacje albo śpiew fraz o charakterze magicznym lub sakralnym, to również formy ekspresji wykorzystujące głos. Polegają one na powtarzaniu świętych dźwięków, którymi od wieków posługiwano się w różnych tradycjach podczas obrzędów religijnych. Słuchaj chorałów gregoriańskich, hinduskich bhajan czy tybetańskich alikwotów. Rezonują one wewnątrz ciała, przywracając równowagę i uzdrawiając, wprowadzają także w stany ekstazy i medytacyjne. Spróbuj zaśpiewać OM (sanskrycki dźwiękowy odpowiednik absolutu). Najpierw weź głęboki oddech, otwórz usta i wypowiedz dźwięk „Ooooooooo”, a następnie zamknij usta, powiedz „Mmmmmmm” i poczuj wibracje, które temu towarzyszą.

„Jak możemy odczuć, że pozostajemy w harmonii ze wszechświatem, który rezonuje?” – pyta Jill Purce, cytowana w książce „The Way Ahead”. – „Najlepszy sposób to rezonować razem z nim, odczarowując nasze życie i wydobywając z siebie głos w śpiewie. Serce i głos są bowiem jednością – gdy uwolnimy głos, otworzymy również serce”.

ŚWIĘTE RYTUAŁY

Święte rytuały – wszelkiego rodzaju ceremonie – to dobra okazja, by się na chwilę zatrzymać i docenić znaczenie pewnych wydarzeń w naszym życiu. Stanowią one punkt odniesienia – wyznaczają jakiś moment w przyszłości lub przeszłości, którym się posługujemy przy rachubie czasu. Uczestnicząc w ceremoniach towarzyszących rytuałom

przejścia, zostajemy włączeni w rytm pór roku, relację pomiędzy ziemią a niebem, ducha najwyższego spełnienia. Bierzymy też udział w wielu rytuałach codziennych stanowiących element życia społecznego, takich jak: modlitwa przed posiłkiem, przyjęcia urodzinowe, śluby i wesela, obchody rocznic, ceremonie wręczenia świadectw maturalnych lub pogrzeby, w świętach związanych z kultem Ziemi, takich jak: dożynki, obrzędy nocy świętojańskiej lub zrównania dnia z nocą, wreszcie – w uroczystościach mających charakter religijny, takich jak: obchody Bożego Narodzenia, Wielkiej Nocy lub Święta Paschy. Wiele z tych rytuałów zatraciło jednak swój pierwotny charakter – uległy komercjalizacji i pozostawiły w nas tęsknotę za wyrażaniem czci dla tego, co prawdziwie święte.

Możemy stworzyć własne rytuały – ceremonie upamiętniające początek lub zakończenie pewnych wydarzeń, które miały zasadniczy wpływ na nasze życie. W ten sposób uznamy, że wyznały one moment przejścia od jednego stanu do drugiego i uhonorujemy je, nie pozwalając, by minęły, zanim w pełni docenimy ich znaczenie.

Rytuały początku będą towarzyszyć rozpoczęciu jakiegoś przedsięwzięcia – przeprowadzce, decyzji o związaniu się z kimś, narodzinom dziecka, wkroczeniu w nowy etap życia, założeniu firmy. Aby zaakcentować, że chodzi o początek czegoś nowego i podkreślić siłę nowej energii, która mu towarzyszy, możemy się posłużyć przedmiotami o znaczeniu symbolicznym.

Rytuały zakończenia będą podkreślać uroczysty charakter chwili, gdy coś dobiegło końca – zerwania, śmierci naszego psa lub kota, wyprowadzenia się dziecka z domu. Zgromadzenie przy tej okazji przedmiotów, zdjęć lub listów związanych z wydarzeniem, które mamy uwolnić, ułatwi skoncentrowanie energii na aspekcie dokonania się i spełnienia.

W trakcie takiej prywatnej ceremonii możesz zapalić świece, udekorować wszystko kwiatami, przeczytać jakiś wiersz lub fragment prozy dodający otuchy albo inspirujący. Można zaśpiewać coś stosownego do okoliczności, odtworzyć utwór muzyczny odpowiedni na daną okazję lub siedzieć w milczeniu. Możesz zaprosić przyjaciół lub rodzinę. Możesz także stworzyć specjalny rytuał, którego znaczenie będzie miało tylko dla ciebie, wyznaczający początek procesu uzdrawiania i podkreślający szczególny charakter tego momentu.

Do rytuałów uzdrawiających należy codzienna medytacja i prowadzenie pamiętnika z zapiskami dotyczącymi naszych uczuć. Inna forma, to rytuał polegający na utworzeniu koła przez przyjaciół lub członków rodziny, przekazujących sobie nawzajem miłość, dobre słowo i wsparcie – liczy się nie tylko pomoc, której udzielamy innym, ale również to, czy umiemy o nią prosić i czy ją dostajemy. Jak dokładnie będzie wyglądać taka ceremonia, zależy tylko od ciebie. Masaż również może być rytuałem, służącym uznaniu i uhonorowaniu ciała i obdarowującym je miłością, podobnie jak każdy inny zabieg pielęgnacyjny lub przejaw troski o samego siebie – kąpiel w pachnącym płynie lub specjalnie przygotowany posiłek. Rytuałem jest także upiększanie mieszkania lub domu – ozdabianie go kwiatami lub kolorowymi dywanikami. Przez takie działanie wyrażamy szacunek dla swojego otoczenia i doceniamy jego znaczenie dla naszego dobrego samopoczucia.

PISARSTWO KREACYJNE

Zapisywanie uczuć, myśli, pomysłów, intuicji czy doświadczeń to bardzo skuteczny sposób, by zapoczątkować proces własnego uzdrawiania. Pisząc, uzewnętrzniamy to, co najgłębiej ukryte w naszym jęstwie i wyraźniej widzimy samych siebie. Uczucia zamknięte wewnątrz mogą tam pozostać – stracimy do nich dostęp i nie będziemy mogli ich poznać ani zaakceptować. Gdy zaczynamy pisać, wszystkie głęboko skrywane problemy mogą zostać wydobyte na światło dzienne i uwolnione.

Spróbuj napisać autobiografię. Nie spiesz się. Notując wspomnienia, które przechowała twoja pamięć, bądź obiektywny i uczciwy. Przyjrzyj się całemu swojemu życiu i pisz – zapisuj myśli i uczucia. Postaraj się dostrzec nici łączące w jeden wątek poszczególne elementy twojego życia, wiążące zdarzenia z uczuciami i uczucia z doświadczeniami. Opowiedz swoją historię. Każdorazowo poświęcaj na pisanie co najmniej 20 minut. Gdy cofniesz się myślami do przeszłości, możesz mieć jakieś nowe przemyślenia na jej temat, które pozwolą ci lepiej zrozumieć siebie „tu i teraz”.

Albo, jeżeli chcesz, zacznij prowadzić pamiętnik. Możesz robić notatki codziennie lub raz na tydzień. Pisz o tym, co się wydarzyło

i o swoich reakcjach. Pisz o uczuciach, o świecie wewnętrznym, o zdrowiu. Pisz o nowych metodach leczenia, które zacząłeś stosować, i o lekarzach. Co myślisz o swoich rokowaniach? Jak wpłynęły one na twoje cele w życiu lub hierarchię wartości? Jaki miały wpływ na twoje najbliższe otoczenie? Pisz o rodzicach, współmałżonku, dzieciach, o pracy, o rodzinie. Być może będziesz chciał skoncentrować się na jakimś jednym zagadnieniu – uczuciu, postawie, konflikcie – lub na pewnym ich aspekcie, który należałoby uzdrowić. Napisz o swoich odczuciach, o tym, co mógłbyś zrobić, jak czułbyś się, gdyby tego, o czym piszesz, nie było. Pisz o złości, poczuciu krzywdy, niechęci. Pisz o przebaczeniu, miłości i trosce. Pozwól, by słowa same do ciebie przychodziły. Na widok niektórych z nich na pewno się zdziwisz. Bądź tak szczery i otwarty, jak tylko potrafisz – piszesz wyłącznie dla siebie, dla nikogo więcej. Robisz to, by stać się swoim najlepszym przyjacielem, by mógł przemówić twój wewnętrzny głos.

Spróbuj napisać dialog ze swoją chorobą lub jakąś częścią ciała. Albo list do niej, jeżeli chcesz. Napisz, jak się czujesz – wypowiedz się. „Panie Raku! Chcę, żebyś wiedział, jakie uczucia we mnie wywołujesz...”. Napisz o wszystkim – a potem pozwól adresatowi odpowiedzieć. Nawiaz z nim kontakt. W tym celu skieruj do wnętrza serca strumień powietrza, które wdychasz. Niech odpowiedź nasunie się sama i niech słowa nie pochodzą od ciebie. Być może zdziwi cię to, co twoja choroba ma do powiedzenia. Dzięki temu będziesz w stanie zobaczyć ją – lub część ciała, z którą jest związana – jako część siebie. Zamiast postrzegać chorobę jako coś, czego musisz się pozbyć, odkryjesz, że ona także chce być potrzebna i kochana, a nawet – że chce być uznana za część ciebie.

Możesz też wziąć kartkę lub zeszyt i u góry strony napisać początek zdania. Poczekaj, aż przyjdzie ci do głowy, jak je dokończyć. Jeżeli przez tydzień będziesz zajmował się tym samym problemem, przekonasz się, że kolejne warianty dalszego ciągu zmieniają się i ewoluują. Oto kilka przykładów zdań do uzupełnienia:

Uważam, że jestem...

Uważam, że moje ciało jest...

Uważam, że moja choroba jest...

O swoim uzdrowieniu myślę, że...

Jestem gotów uwolnić...

Jestem gotów zaakceptować...

Pisanie otwiera drzwi do porozumienia i kontaktu, bez których musielibyśmy żyć w izolacji i lęku. Gdy się porozumiemy i nawiążemy kontakt ze sobą, zyskamy nowego przyjaciela – wiernego towarzysza zabaw, któremu będziemy mogli objaśniać nasz wewnętrzny świat.



PRZYWRACANIE CIAŁU RÓWNOWAGI

Ciało żyje i oddycha. Każda jego komórka jest świadoma wszystkich pozostałych, dzięki setkom hormonów i neuropeptydów – substancji chemicznych pełniących rolę przekaźników, które, wykorzystując liczne sieci połączeń komunikacyjnych, bez przerwy przekazują informacje o tym, co się dzieje w organizmie. Część tych informacji kumuluje się w mięśniach lub stawach, ograniczając swobodny przepływ energii lub utrudniając poruszanie się. Nadmiar bodźców lub komunikaty, które są ze sobą sprzeczne, mogą doprowadzić do poważnych zakłóceń w funkcjonowaniu organizmu – będzie on potrzebował pomocy, by odzyskać siły i równowagę. Gdy rozładowujemy napięcia fizyczne, analogiczne procesy zachodzą również w naszej psychice. Możliwe jest wówczas uzyskanie dostępu do głębiej ukrytych pokładów stresu i lęku, zablokowanych emocji i wspomnień usuniętych ze świadomości.

W tym i następnym rozdziale omówimy niektóre metody pracy z ciałem, zarówno stosowane w medycynie komplementarnej w celach leczniczych, jak i te, w których najważniejsze są ekspresja i ruch. Nie należy jednak sądzić, że jeden masaż czy seans akupunktury przywróci nam zdrowie. Wszystkie przedstawione tu techniki jedynie wspomagają i wspierają proces uzdrawiania. Nie spowodują, że się dokona, ale mogą dać nam siłę, równowagę i energię, dzięki którym uzyskamy dostęp do zdolności samoleczenia, jaką dysponuje nasz organizm.

Istnieje wiele metod służących uzdrawianiu ciała. Wybierając tę najbardziej odpowiednią dla siebie, kieruj się intuicją. Coś, co się okazało skuteczne dla twojego przyjaciela, w twoim przypadku może nie zadziałać. Usłyszysz na pewno niejedną historię o jakimś medykamencie, diecie lub sposobie leczenia, które zdziałały cuda. Najważniejsze jed-

nak, by zaufać sobie, swojej intuicji i mądrości. Niewykluczone, że wiara w skuteczność jakiejś metody jest nawet ważniejsza niż sama metoda – wątpliwości bowiem mogą wywołać nasz opór wobec zastosowanych środków.

Zawsze upewnij się, czy ktoś, kto stosuje daną technikę lub metodę, ma do tego odpowiednie kwalifikacje. Nie bój się pytać.

RÓWNOWAŻENIE ENERGII QI

Pojęcie energii ma fundamentalne znaczenie we wszystkich wschodnich systemach leczniczych, takich jak na przykład akupunktura. Używane są tam określenia „qi” (ch’i) lub „prana”, oznaczające siłę życiową przepływającą przez każdą komórkę ludzkiego ciała i wszystkie żywe organizmy. Zaburzenie równowagi lub osłabienie qi wskutek działania czynników natury psychicznej lub niewłaściwego trybu życia może powodować wystąpienie pewnych dolegliwości lub wywołać chorobę. Qi równoważy się przez stymulację lub ucisk, natomiast wzmacnia, stosując dietę i ćwiczenia fizyczne, praktykując medytację i odpowiednio zmieniając nastawienie do życia.

Akupunktura

Stosuje się ją od ponad 5 tysięcy lat. W systemie tym przyjmuje się istnienie w ciele 14 meridianów – kanałów energetycznych, do których można uzyskać dostęp przez specjalne punkty właściwe poszczególnym kanałom. Meridiany podobne są do rzek – czasem coś tamuje ich bieg, przez co woda spiętrza się i wylewa na jakimś obszarze, podczas gdy w innej okolicy następuje susza. Każdy meridian jest powiązany z jakimś narządem i określonym stanem umysłu. Pobudzanie głównych punktów leżących wzdłuż meridianów (tzw. punktów akupunkturowych), zwykle za pomocą bardzo cienkich igieł, udrażnia meridiany i stymuluje przepływ energii, przywracając zaburzoną równowagę.

Niezależnie od korzyści zdrowotnych, akupunktura wybitnie poprawia samopoczucie – jest szczególnie skuteczna w stanach depresyjnych, przy niskim poziomie energii i poczuciu braku wewnętrznej har-

monii, a także u osób z blokadami emocjonalnymi różnego rodzaju. Metoda ta opiera się na koncepcji równowagi wewnętrznej, zwłaszcza energii jin i jang, stanowiących, odpowiednio: żeński i męski aspekt każdego istnienia. Jin jest biernie, miękkie, delikatne i introwertyczne, jang natomiast aktywne, racjonalne, stanowcze, twarde i ekspansywne. Brak równowagi pomiędzy nimi może prowadzić do zaburzeń psychicznych i dolegliwości somatycznych.

Shiatsu

W shiatsu punkty wzdłuż meridianów stymuluje się nie za pomocą igieł, ale przez ucisk i delikatne chwyt. Wszystkie obszary, w których wyczuwalny jest opór, rozciąga się, pobudza i rozluźnia. Odblokowuje to przepływ qi, przywracając równowagę i harmonię w organizmie. Shiatsu stosowane jest z powodzeniem w różnego rodzaju dolegliwościach, zwłaszcza spowodowanych przez stres, w chorobach układu krążenia i zaburzeniach trawienia. Istnieje odmiana tej metody – *watsu*, w której wszystkie zabiegi wykonuje się w basenie wypełnionym ciepłą wodą. Woda nie tylko podtrzymuje ciało, co ułatwia uwalnianie głębszych niż normalnie napięć, ale także umożliwia nawiązanie kontaktu z usuniętymi ze świadomości wspomnieniami dotyczącymi porodu lub życia płodowego.

Refleksologia

Metoda ta polega na uciskaniu lub masowaniu pewnych punktów na stopach, a także, rzadziej, na dłoniach. W efekcie następuje uwolnienie energii, co ma korzystne skutki dla całego organizmu. Gdy zagęszczenie lub zablokowanie energii doprowadza do stanu chorobowego, w punktach związanych z daną dolegliwością, rozmieszczonych głównie na podeszwach stóp, można wyczuć napięcie, a nawet złogi mające postać kryształków. Dają się one usunąć przez delikatny masaż lub ucisk, dzięki czemu przywrócony zostaje prawidłowy obieg energii. Zabiegi takie poprawiają również krążenie, usuwają napięcie i przyspieszają wydalanie toksyn z organizmu.

Prawa i lewa stopa są odzwierciedleniem prawej i lewej strony ciała. Punkt odpowiadający sercu znajduje się na lewej stopie, natomiast punkt odpowiadający wątrobie – na prawej. Kręgosłupowi odpowiada obszar wzdłuż wewnętrznej krawędzi obu stóp, od dużego palca do pięty. Okolice związane z niedomagającymi narządami są bolesne. Gdy następuje odblokowanie energii, ból się zmniejsza – towarzyszy temu ulga lub wrażenie pozbycia się jakiegoś ciężaru. Ponieważ równocześnie z usuwaniem przeszkód w swobodnym przepływie energii dokonuje się odblokowanie uczuć i emocji, w trakcie zabiegu pacjent może odczuwać smutek, niepokój lub rozdrażnienie.

POSTAWA CIAŁA I RUCH

Mięśnie zapamiętują nasze doświadczenia i uczucia, które z czasem utrwalają się i stają widoczne w postawie ciała, sposobie poruszania, mimice i gestach. Napięte i sztywne ramiona lub przygarbione plecy dowodzą, że od dzieciństwa musieliśmy tłumić uczucia, co spowodowało, że pamięć o zdarzeniach, w których uczestniczyliśmy i ich osąd zostały uwięzione w podświadomości. Gdy zdamy sobie z tego sprawę i stopniowo zaczniemy otwierać te obszary, uda nam się skorygować pewne wady postawy, odzyskamy swobodę ruchów, a także uwolnimy zablokowane emocje i uczucia.

Masaż

To jedna z najstarszych form terapii przez dotyk, służąca rozładowaniu nadmiernego napięcia w ciele i stresu. Masaż pobudza krążenie, uspokaja, łagodzi ból i usuwa dolegliwości spowodowane zaburzeniami na poziomie strukturalnym. Działając na układ mięśniowy, likwiduje blokady uniemożliwiające swobodny przepływ energii, dzięki czemu cały organizm funkcjonuje znacznie sprawniej. Istnieje wiele różnych odmian masażu – od leczniczego (terapeutycznego) i neuromięśniowego, po odprężający i głęboko relaksujący.

Masaż można wykonywać również w warunkach domowych – możemy o to poprosić na przykład partnera czy partnerkę. Zakończenia ner-

wowe w skórze i znajdujące się w mózgu ośrodki odbierania bodźców czuciowych pozwolą nam zaznać dotyku pełnego miłości i natychmiast dadzą poczucie, że jesteśmy bezpieczni i kochani – do tego, by przywrócić wewnętrzną harmonię i równowagę, nie potrzeba już niczego więcej. Niedotykani przez nikogo nabierzemy przekonania, że nikt nas nie kocha i nikomu nie jesteśmy potrzebni, co może prowadzić nawet do zaburzeń psychicznych. Znajdź chwilę, żeby pomasaż komuś kark lub stopy – przekonasz się, że ma to wiele korzystnych skutków dla zdrowia.

Rolfing

Jest to metoda opracowana przez Idę Rolf, polegająca na stosowaniu specjalnych chwytów umożliwiających bardzo głęboki masaż tkanek. Zdaniem jej twórczyni, postawa i budowa ciała zależą od uformowania tkanki łącznej, kształtującego się przez lata pod wpływem naszych przyzwyczajzeń i różnego rodzaju uwarunkowań. Dramatyczne przeżycia zostają niejako uwięzione w mięśniach, co powoduje ich nieprawidłowe ułożenie. W rolfingu mówi się, że zaburzenia takie są przejawem ograniczeń, jakie narzuciliśmy sobie sami lub jakie zostały nam narzucone przez otoczenie. Konsekwencją tych ograniczeń są nawyki związane ze stylem życia, sposobem poruszania się i zachowaniem. Zlikwidowanie organicznych blokad umożliwia nawiązanie kontaktu z uczuciami, takimi jak złość, lęk czy żal, które zostały „zamrożone” w ciele. Wilhelm Reich nazwał te blokady „zbroją ciała” (ang. *body armour*). Gdy uwalniamy traumatyczne przeżycia i napięcia, ułożenie mięśni i kości się zmienia – ciało odzyskuje swoją przyrodzoną formę i równowagę, energie w ciele zostają uwolnione i krążą swobodniej, a my odczuwamy ożywienie i radość. Zabiegi tą metodą wykonuje się zwykle w cyklach po dziesięć sesji w każdym.

Technika Alexandra

Jest to technika służąca korygowaniu niewłaściwej postawy ciała, pozwalająca nie tylko poprawić sylwetkę, ale także osiągnąć wewnętrzną harmonię. Opracował ją w latach osiemdziesiątych XIX wieku F.M. Alexan-

der, brytyjski aktor, który stracił głos. Obserwując się uważnie, zauważył, że ilekroć próbuje coś powiedzieć, napina mięśnie karku, co powoduje ruch głowy w górę i w dół. Gdy udało mu się zmienić ten wzorzec, odzyskał głos. Pod wpływem tych doświadczeń zajął się badaniem wpływu postawy ciała – zwłaszcza mięśni głowy i karku oraz kręgosłupa – na zachowanie i psychikę. Jego niewątpliwym osiągnięciem jest zwrócenie uwagi na fakt, że napięcia kumulujące się w ciele mają wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Technika ta posługuje się łagodnymi środkami, nastawionymi na konkretny cel, nie wymaga wysiłku i nie ma charakteru inwazyjnego. W czasie sesji nacisk kładzie się na związek pomiędzy myślami a ruchem. Instruktor techniki Alexandra, z którym będziesz pracował, poda ci instrukcje do samodzielnych ćwiczeń.

Metoda Feldenkreisa

Twórca tej metody, Mosze Feldenkreis, doznał kontuzji kolana – wyleczył się z niej, wykorzystując swoją znajomość fizyki i wschodnich sztuk walki. Na podstawie wiedzy z obu tych dziedzin, opracował zestaw ćwiczeń mających na celu zmianę nieprawidłowych wzorców ruchu. Ta posługująca się delikatnymi środkami, nieinwazyjna technika angażuje bezpośrednio układ nerwowy – chodzi w niej o spowodowanie, by impulsy docierające do mięśni wywoływały określoną ich reakcję. Ciało można nauczyć poruszania się w inny niż dotychczas sposób, a jednocześnie zlikwidować istniejące blokady i pozbyć się starych schematów myślowych. Najważniejszy w tej metodzie jest ruch jako środek do uzyskania świadomości i integracji funkcjonalnej. Jej tajniki można opanować pod kierunkiem wykwalifikowanego instruktora, a następnie ćwiczyć samodzielnie.

OSTEOPATIA I CHIROPRAKTYKA

Kręgosłup to coś więcej niż tylko szkielet: to centralna oś i oparcie dla całego ciała. W jego wnętrzu (w kanale kręgowym) umieszczony jest rdzeń kręgowy. Za jego pośrednictwem kręgosłup ma połączenie z po-

szczególnymi narządami, ośrodkowym układem nerwowym i układem krwionośnym, a tym samym dostęp do praktycznie wszystkich informacji, jakie krążą w naszym ciele. Powoduje to, że jakiegokolwiek zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu znajdują swoje odzwierciedlenie w zmianach chorobowych i dolegliwościach kręgosłupa, i odwrotnie – wszelkie nieprawidłowości czy uszkodzenia w obrębie kręgosłupa odbijają się na pracy różnych organów.

Dzięki kręgosłupowi możemy stać i poruszać się w pozycji pionowej – bez tego nie byłibyśmy w pełni ludźmi. Nie szanujemy go jednak: przyjmujemy nieprawidłową postawę, za mało się ruszamy, pozwalamy, by kumulowały się w nim niechciane i ignorowane przez nas emocje. Odpowiednio oddziałując na kręgosłup i korygując ustawienie jego części kostnych, można zlikwidować wiele chorób i dolegliwości somatycznych, takich jak bóle głowy, obstrukcje, zaburzenia miesiączkowania czy trudności z oddychaniem.

W układzie kostnym ważny jest jednak nie tylko kręgosłup, ale wszystkie elementy, a zwłaszcza stawy. To ogniwo łączące myśli i działania – płynność i bogactwo ruchów umożliwia wyrażanie uczuć i idei („mowa ciała”), ale też uruchamia nasz świat wewnętrzny. Jak trudno byłoby nam bez nich zareagować na cokolwiek, zając jakąś pozycję czy stanowisko. Metody oddziaływań terapeutycznych koncentrujących się na kręgosłupie i stawach służą likwidacji ograniczeń natury fizycznej, a jednocześnie – związanych z nimi blokad psychicznych.

Najważniejsze z nich to osteopatia i chiropraktyka [w j. polskim różnienie takie jest rzadko stosowane; najczęściej używa się terminu: „chiropraktyka”, ewentualnie: „kręgarstwo”. „Osteopatia” w medycynie klasycznej, to ogólne określenie wszystkich chorób układu kostnego. – przyp. tłum.].

Każdy z tych systemów wykorzystuje inne techniki, ale ich cel jest taki sam – przywrócenie równowagi układu nerwowego i prawidłowego ukrwienia wszystkich narządów, co umożliwia ich sprawne funkcjonowanie, a także uzyskanie dostępu do wszystkiego, co utrudnia swobodny przepływ energii (również czynników, które przez lata ignorowaliśmy, takich jak napięcie mięśni czy postawa ciała) i usunięcie tych przeszkód.

W osteopatii wykonuje się manipulacje w obrębie stawów i kręgosłupa oraz masaż tkanek miękkich, aby uwolnić skumulowaną w ciele energię i usunąć nieprawidłowości strukturalne.

Chiropraktyka polega w większym stopniu na tzw. nastawianiu kręgosłupa, czyli manipulacjach kręgami i równoważeniu energii w ciele.

Obie te metody są szczególnie skuteczne w zaburzeniach funkcjonalnych układu mięśniowego oraz różnego rodzaju patologiiach w obrębie kręgosłupa, od skoliozy i urazów sportowych po dolegliwości bólowe innego pochodzenia.

PRACA Z ENERGIĄ

We wszystkich żyjących istotach krąży siła, która każe kwiatom rosnać nawet na betonie i sprawia, że prędzej czy później każda rana się zagoi. Energia ta nie jest czymś namacalnym, ale można ją wyczuć, zaobserwować jej działanie i doświadczyć go. Metody, które omówimy w tej części rozdziału, polegają na pracy z energią. Techniki wykorzystywane w każdej z nich są różne, ale ich wspólną cechą jest postrzeganie energii jako nieustannego ruchu oraz założenie, że ruch ten ma wpływ na nasze zdrowie.

Bioenergoterapia

Termin ten oznacza metodę polegającą na przekazywaniu energii przez terapeutę, który dotyka pacjenta lub trzyma dłonie w pewnej odległości od niego. Celem zabiegu jest wzrost poziomu energii w ciele pacjenta i wyrównanie ewentualnych jej niedoborów lub likwidacja blokad stanowiących przyczynę dolegliwości. Aby do tego doszło, bioenergoterapeuta, nazywany często uzdrowicielem, musi spowodować, by energia dotarła za pośrednictwem jego rąk do chorego narządu, nie napotykając po drodze na żadne przeszkody. Określenie „uzdrowiciel” nie jest ściśle – proces uzdrawiania dokonuje się za sprawą siły życiowej, którą obdarzone jest ciało pacjenta, zaś bioenergoterapeuta pełni jedynie rolę katalizatora zmian czy pośrednika. Niezależnie od tego, czy jego dłonie spoczną na bolącym kolanie, czy dokuczającym

nam żołądka, przekazanie energii na pewno pozwoli nam się odprężyć i ułatwi powrót do zdrowia.

Zabiegi bioenergoterapeutyczne są doskonale odbierane przez pacjentów, którzy wśród korzystnych skutków bezpośrednich wymieniają uczucie lekkości, ożywienie i ustąpienie napięcia. Niekiedy okazują się też bardzo skuteczne w likwidowaniu dolegliwości somatycznych i uwalnianiu emocji; uspokajają umysł również dzięki temu, że pozwalają zobaczyć problemy psychiczne w nowej perspektywie.

SPRÓBUJ SAM

I ty możesz być bioenergoterapeutą

- Jeżeli ktoś z twoich krewnych lub przyjaciół uskarża się na ból w jakiejś okolicy ciała, połóż obie dłonie na tym miejscu i zamknij oczy.
- Wycisz się. Nie wykonuj żadnych ruchów i nie rób nic poza skupianiem uwagi na swoich dłoniach. Wyobraź sobie, że przenika cię światło – niech spływa ono z twoich dłoni i wlewa się do ciała, na którym je trzymasz.
- Pozostań tak przez chwilę. Prawdopodobnie po upływie 5–10 minut zaczniesz odczuwać pewien dyskomfort. Pozwól, by obraz, który wywołałeś w myślach, zniknął i powoli otwórz oczy.

Technika metamorficzna

Opiera się ona na założeniu, że pomiędzy materią a energią zachodzi pewna relacja. W metodzie tej wykonuje się lekki masaż określonych punktów na stopach, dłoniach i głowie, a także rozmieszczonych wzdłuż kręgosłupa (miejscach zakończeń nerwowych), aby uzyskać dostęp do okresu życia płodowego, mającego decydujące znaczenie dla teraźniejszości. Koncentrując się na momencie porodu, można zlikwidować wszelkie ograniczenia lub blokady, które nie pozwalają nam w pełni realizować naszego potencjału. Ponieważ w metodzie tej przyjmuje się założenie, że każdy człowiek, przychodząc na świat, dysponu-

je już wiedzą o tym, co i kiedy powinien zmienić, więc celem nie jest prowokowanie jakiegokolwiek zmiany. Chodzi raczej o to, by pobudzić siłę życiową pacjenta i sprawić, by uzyskał on dostęp do wewnętrznej mądrości, co pozwoli mu następnie pozbyć się schematów myślowych i wzorców zachowań, jakimi się posługiwał. Metodę tę stosuje wielu praktyków medycyny holistycznej; można również opanować jej tajniki samodzielnie.

Kineziologia

Technika ta polega na wykonywaniu testów mięśni w określonych ciałach. Dzięki temu, że za pośrednictwem specjalnych kanałów – meridianów – energia krąży w całym ciele i dociera do wszystkich komórek, każda z nich dysponuje wiedzą o całym organizmie i jest powiązana z pozostałymi. Powoduje to, że możemy „pytać” nasze ciało o różne rzeczy i uzyskiwać odpowiedzi w postaci silniejszej lub słabszej reakcji mięśni. Jest to sposób, by zebrać informacje o stanie swojego zdrowia i dowiedzieć się, jaki rodzaj oddziaływań terapeutycznych należałoby zastosować, a także co zrobić, by pomóc ciału odzyskać równowagę i doprowadzić do wyleczenia. W rozdziale 1 przedstawiałam opis prostego ćwiczenia, które pokazuje, że myśli mają natychmiastowy i bezpośredni wpływ na ciało. Przecistawianie się naciskowi, jaki partner wywiera na nasze ramię, to technika kinezyologiczna, oparta na założeniu, że przez ramię przechodzi meridian serca. Gdy reagujemy na coś emocjonalnie, odczuwamy to w obszarze serca – gdzie stwierdza się szczególnie duże stężenie neuropeptydów. Reakcja ta jest następnie przekazywana wzdłuż meridianu serca i powoduje określone zachowanie mięśni.

Twórcą kinezyologii był – w 1965 roku – kręgarz George Goodheart. Obecnie stosuje ją wielu praktyków medycyny niekonwencjonalnej, którym służy ona do pozyskiwania informacji niedostępnych w inny sposób. Jest szczególnie przydatna przy ustalaniu, jakie artykuły spożywcze wywołują alergię, u pacjentów cierpiących na niedobory pokarmowe i u dzieci z trudnościami w nauce. Proste ćwiczenia kinezyologiczne można wykonywać samodzielnie; przy bardziej skomplikowanych zaleca się nadzór specjalisty.

NATURALNE METODY LECZENIA

Ajurweda

„Ayur veda” oznacza w sanskrycie „naukę o życiu”. Tak jak akupunktura jest systemem tradycyjnej medycyny chińskiej, ajurweda to system tradycyjnej medycyny indyjskiej. Ma on równie długą tradycję – jego początki sięgają 4 tysięcy lat p.n.e. Jak pisze David Frawley w „Ayurvedic Healing”: „Ajurweda to uzdrawiający dar, jaki otrzymaliśmy od pradawnej, oświeconej kultury wedyjskiej. Medycyna indyjska ma wiele wspólnego z chińską i europejską, nierzadko stanowiąc płaszczyznę ich integracji”.

W ajurwedzie przyjmuje się istnienie subtelnych energii materiiżywionej i nieożywionej. Występują one w ciele, są nią także obdarzone myśli i uczucia. Ciało to zespół procesów podlegających nieustannym zmianom, który jednak posiada określoną energię wyjściową czy bazową – pewną konstytucję energetyczną – odmienną dla każdego człowieka, na którą składają się uczucia, emocje i stan fizyczny.

Wygląd zewnętrzny, waga i wzrost, osobowość, cechy psychiczne, stan zdrowia i inne właściwości osobnicze determinuje szczególna relacja zachodząca pomiędzy trzema podstawowymi energiami określonymi jako *dosha*. Gdy ustalimy, jaka jest nasza *dosha* – typ psychofizyczny – możemy dostosować do niej swój sposób odżywiania, tryb życia i formy aktywności fizycznej. Podstawowe znaczenie ma w ajurwedzie sposób odżywiania, ćwiczenia fizyczne, takie jak joga, a także eliminowanie stresu przez praktykowanie głębokiej relaksacji i medytacji – umożliwiała to zachowanie wewnętrznej równowagi, a jednocześnie zaspokaja potrzeby, które determinuje *dosha*.

Zalecenia ajurweddy można z powodzeniem stosować w warunkach domowych. Kuracje wymagające użycia ziół lub specjalnej diety najlepiej przeprowadzać pod kierunkiem doświadczonego praktyka.

Homeopatia

Ta metoda leczenia została opracowana w 1796 roku przez niemieckiego lekarza, doktora Samuela Hahnemanna. Jej podstawowa zasada

brzmi: „Podobne leczyć podobnym”. Jest to całkowite przeciwieństwo alopatii, gdzie stosuje się leczenie za pomocą przeciwieństw. Medycyna konwencjonalna stara się likwidować objawy przez zastosowanie środków farmakologicznych mających taki właśnie skutek, podczas gdy w homeopatii przyjmuje się, że objawy są przejawem procesu samoleczenia uruchamianego przez organizm i wobec tego należy je stymulować, a nie eliminować. Pacjentom podaje się w minimalnych stężeniach substancje pochodzenia naturalnego, które w dużych dawkach wywołałyby takie same dolegliwości – pozwala to uzyskać poprawę, a żadne objawy uboczne nie występują. W istocie, zastosowanie tak małych dawek sprzyja uzdrowieniu na poziomie umysłu, emocji i ciała.

W homeopatii zakłada się, że choroba stanowi przejaw wewnętrznych procesów zachodzących w organizmie. Takie podejście, którego konsekwencją jest aplikowanie środków wspierających te procesy, umożliwia zrównoważenie energii na poziomie głębokim. Pozwala ono również postrzegać życie jako grę subtelnych emanacji – nie wyłącznie w kolorach czarnym i białym, ale także w różnych odcieniach szarości. Postawienie prawidłowej diagnozy nie jest łatwe, ponieważ wymaga uwzględnienia stanu fizycznego, emocjonalnego i psychicznego pacjenta, dlatego też, chociaż wiele specyfików dostępnych jest w aptekach bez recepty, zaleca się korzystanie z porad lekarzy homeopatów; zwiększa to szanse powodzenia kuracji. Punktem wyjścia przy formułowaniu zaleceń nie jest schorzenie, ale osoba – jej konstytucja somatyczna i potrzeby energetyczne.

Ziołolecznictwo (fitoterapia)

Korzenie, łodygi, liście, nasiona i kwiatostany pewnych roślin, z których sporządza się napary, nalewki, pigułki, kataplazmy, olejki i maści, mają szczególne właściwości wspomagające proces leczenia ran i różnego rodzaju schorzeń, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Wiele środków farmakologicznych stosowanych dzisiaj w medycynie jest pochodzenia roślinnego; zioła mają jednak łagodniejsze działanie i często potrzeba więcej czasu, by się przekonać o ich skuteczności. Zioła przynoszą ulgę w dolegliwościach i tonizują, co sprzyja uwalnianiu energii i umożliwia zajęcie się problemami na głębszym poziomie.

Ich stosowanie zwiększa także wrażliwość na potrzeby własnego organizmu – możemy ordynować je sobie sami, przejmując w ten sposób odpowiedzialność za nasze uzdrowienie. Odpowiednią kurację zaleci nam ktoś specjalizujący się w fitoterapii; możemy też opracować ją we własnym zakresie, jeżeli poznamy właściwości różnych roślin leczniczych i sposoby ich stosowania.

Aromaterapia

Ta metoda – dosłownie: „leczenie zapachem” – wykorzystuje lecznicze właściwości ziół. Od wieków wiadomo, że rozmaite aromaty mogą oddziaływać korzystnie na człowieka – kadzidło i wonne olejki sporządzane z roślin stosowano, by uzyskać efekt oczyszczający, a także zrównoważyć i pobudzić energię. W aromaterapii stosuje się olejki eteryczne – zawarte w nich substancje lotne wnikają w głąb ciała podczas masażu, kąpieli lub inhalacji. Każdy olejek ma określone właściwości. Dla przykładu, lawendowy jest skuteczny w bólach głowy spowodowanych nadmiernym napięciem i działa przeciwdepresyjnie, olejek z drzewa herbacianego działa antyseptycznie, zaś rumiankowy pomaga na bezsenność i niestrawność.

Olejki eteryczne pobudzają lub uspokajają. Niektóre wykazują działanie antyseptyczne, inne natomiast – przeciwgrybicze, tonizujące lub oczyszczające. Użyte do masażu lub podczas kąpieli ułatwią dotarcie do problemów, które mogą być ukryte głębiej w naszej podświadomości. Często zdarza się, że po ich zastosowaniu odczuwamy smutek lub ożywienie – oznacza to, że dzięki nim udało nam się uzyskać dostęp do głębszych uczuć.

Krople doktora Bacha

Pierwsze receptury wyciągów kwiatowych o właściwościach leczniczych opracował w latach trzydziestych XX wieku dr Edward Bach. Obecnie najczęściej stosuje się właśnie wyciągi z kwiatów, chociaż używane są również ekstrakty z drzew. Krople ekstrakty lub esencje doktora Bacha to typowy środek na dolegliwości psychosomy – zaleca

się je wyłącznie w problemach natury psychicznej, a nie schorzeniach o podłożu somatycznym. Przynoszą ulgę i ułatwiają odzyskanie równowagi osobom odczuwającym niepokój lub obawiającym się czegoś, nadpobudliwym, przestraszonym, drażliwym, żywiącym do kogoś urazę lub apatycznym, u których stan psychiczny niekorzystnie wpływa na cały organizm. Nie należy z tego wnioskować, że Krople doktora Bacha wystarczą, by pozbyć się lęku czy obaw – ich rolą jest raczej dać nam wytchnienie od osłabiających nas emocji, a tym samym wesprzeć proces uzdrawiania. Kurację możemy przeprowadzić we własnym zakresie – krople są dostępne w większości sklepów z produktami ekologicznymi – lub zwrócić się do osoby wyspecjalizowanej w naturalnych metodach leczenia.



EKSPRESJA RUCHOWA

W języku potocznym często mówimy, że coś „nas porusza”, w znaczeniu, że oddziałuje na nas – wywołuje emocję, która wpływa na ciało. Gdy odczuwamy smutek lub przygnębienie, poruszamy się z trudem i ociężale; ale gdy się rozżościmy, nasze ruchy stają się szybkie i gwałtowne. Szybkie, gwałtowne czy związane z dużym wysiłkiem ruchy ciała wyzwalamy energię, zarówno na poziomie somatycznym, jak psychicznym i emocjonalnym. Innymi słowy, rozładowanie napięcia fizycznego pozwala pozbyć się również napięcia psychicznego, co często określane bywa „nerwową krzątaniną” w stanach silnego wzburzenia.

Uczucia i wspomnienia, często niewyrażone lub tłumione jeszcze od czasów dzieciństwa, kumulują się w stawach, mięśniach i więzadłach. Dzięki stawom możemy się poruszać z gracją i płynnie; są one także ogniwem łączącym myśli i uczucia z działaniami, ale gdy cokolwiek ogranicza ich ruchomość, przepływ energii staje się utrudniony, a nasz chód i gesty tracą swobodę, lekkość i wdzięk. Łączność pomiędzy uczuciami a ich zewnętrznym wyrazem można przywrócić, stosując różne formy ekspresji ruchowej, które sprzyjają też kształtowaniu bardziej pozytywnego nastawienia do rzeczywistości i wzmacniają siłę wewnętrzną. Podczas ćwiczeń do krwi uwalniane są hormony, które powodują – zwłaszcza endorfiny – że nasze samopoczucie poprawia się i zaczynamy patrzeć na świat z większym optymizmem, co może okazać się bardzo korzystne, jeżeli cierpimy na depresję lub lęki.

Jeżeli nigdy przedtem nie uprawiałeś sportu ani innej formy aktywności fizycznej, początkowo ćwiczenia opisane w dalszej części niniejszego rozdziału mogą sprawiać ci trudności. Zmuszane do ruchu stawy

będą skrzypieć i domagać się „naoliwienia”, mięśnie boleć przy rozciąganiu (tym bardziej, im intensywniej będziesz ćwiczył). Przekonasz się jednak, że w miarę, jak znikają te i inne ograniczenia, twoje ciało odzyskuje wigor, a na horyzoncie otwierają się zupełnie nowe przestrzenie. Równocześnie zauważysz, że pozbywasz się też blokad psychicznych. „Nie mogę i nie potrafię” zamieni się w „Chcę i mogę”. Dzięki ruchowi ciała umysł staje się wolny i następuje poprawa ogólnego stanu zdrowia, wzrasta również ciężna fizyczna i psychiczna oraz odporność na choroby.

WSCHODNIE SZTUKI WALKI

Ich zasady zostały opracowane w starożytnych Chinach, a następnie udoskonalone przez japońskich samurajów. Do sztuk walki o ostrzejszym reżimie i mających bardziej „zewnętrzny” charakter należy karate; w qi-gong (w niektórych źródłach: qi-kung) i tai chi większy nacisk kładzie się na formację wewnętrzną, dopuszczając zarazem nieco większą dowolność. Niezależnie od tego, celem jest zawsze wzmocnienie wewnętrznej siły i pogłębienie równowagi, a praktyka polega na wielokrotnym powtarzaniu pewnych ruchów do momentu, aż będą wykonane w sposób całkowicie naturalny. Judo czy karate rzeczywiście wykorzystuje się niekiedy do walki, przede wszystkim jednak służą one dyscyplinowaniu ciała i umysłu; wymagają też ogromnego zaangażowania.

Qi-gong

W dosłownym tłumaczeniu nazwa ta oznacza: „perfekcyjne opanowanie sztuki kontroli energii życiowej (qi)”. Istnieje wiele różnych form qi-gong, z których większość pochodzi sprzed kilku tysięcy lat – przetrwały, chociaż utrwalane były jedynie w przekazie ustnym. Podstawą wszystkich jest tradycyjna chińska koncepcja energii i ruchu. Sekwencje prostych ćwiczeń, które mogą być wykonywane w warunkach domowych, stymulują proces pogłębiania wewnętrznej równowagi i poprawę ogólnej kondycji, pozwalają też osiągnąć jasność umysłu

i działają relaksująco. Aby pobudzić przepływ qi wzdłuż meridianów (kanałów energetycznych w ciele człowieka) i usunąć wszystkie przeszkody, które to utrudniają, stosuje się określone ruchy i specjalne techniki oddechowe; ich dobór zależy od tego, czy oddziaływania mają dotyczyć dolnych, środkowych czy górnych partii ciała. Praktyka koncentruje się na tym, co wewnętrzne i statyczne lub na tym, co zewnętrzne i dynamiczne. Niektóre ruchy wykonuje się w pozycji leżącej, inne natomiast siedząc lub stojąc. Są one zawsze zintegrowane z oddechem, co sprzyja harmonijnej wymianie energii pomiędzy organizmem a otoczeniem.

Tysiące Chińczyków ćwiczą qi-gong codziennie – uważają, że ćwiczenia leczą i zapobiegają chorobom, a także pozwalają osiągnąć długowieczność. Opanowanie qi pozwala łatwiej rozwiązywać problemy osobiste i mieć świadomość własnych ograniczeń, a przy tym postrzegać je raczej jako coś zmiennego i płynnego, niż stałego i trwale krępującego.

Ruchowi ciała i oddechu towarzyszy ruch umysłu, umożliwiający usunięcie blokad energetycznych więzących myśli i emocje w różnego rodzaju schematach.

Tai chi

To jedna z najbardziej uduchowionych sztuk walki, najtańsza i mająca najbardziej medytacyjny charakter. Polega na wykonywaniu płynnych, miękkich ruchów połączonych w sekwencje, przypominających taniec w zwolnionym tempie. Właściwy stan umysłu to całkowite ześrodkowanie uwagi, a jednocześnie odprężenie. Każdy ruch ma swój początek w *hara* – miejscu znajdującym się tuż poniżej pępka, które jest siedliskiem energii. To forma medytacji w ruchu, ale może się okazać, że wymaga nakładu sił porównywalnego z tym, jaki jest konieczny przy wykonywaniu ćwiczeń fizycznych w szybszym tempie. W książce „Chop Wood” Carry Water, którą opracował i zredagował Rick Fields, nieżyjący już profesor Czeng Man-ch’ing stwierdza, że celem tai chi jest: „spowodować, by każda kość i każdy mięsień w ciele były otwarte na oścież, bez jakichkolwiek zatorów czy przeszkód”.

Setki Chińczyków jednocześnie ćwiczących tai chi to niezapomniany widok, zwłaszcza gdy obserwuje się ich w miejskim parku o wschodzie lub zachodzie słońca. Wszyscy poruszają się powoli w całkowitej ciszy, płynnie i w określonym rytmie, a każdy stanowi jakiś fragment Wielkiej Opowieści. Ruch w tai chi nie tylko służy zdrowiu, ale umożliwia pogłębienie koncentracji, poczucia celu i wrażliwości oraz pozwala pozbyć się starych schematów zachowań; otwiera także ciało i umysł na spokój płynący z wnętrza. Tai chi jest wyjątkowo wskazane dla osób narażonych na duży stres – wykonując poszczególne sekwencje, można osiągnąć stan głębokiego odprężenia. Niezależnie od efektu uspokajającego, tai chi pobudza również przepływ energii i działa stymulująco na układ nerwowy, trawienny, przemianę materii i krążenie. Chińczycy tak sobie cenią skuteczność tej metody, że stosują ją nie tylko profilaktycznie, ale również w wielu stanach chorobowych. Powtórzmy: dzięki uspokojeniu ciała i przywróceniu w nim równowagi, uspokaja się również umysł i znikają wewnętrzne napięcia.

TANIEC

To potężny środek komunikacji, będący istotnym elementem plemiennych rytuałów przejścia, ceremonii religijnych, folkloru i tradycji. Gdy tańczymy, czujemy, że życie, którym zostaliśmy obdarzeni, pulsuje w naszych żyłach i doświadczamy radości w każdym oddechu. Dotyczy to zwłaszcza tańca „free” (wyzwolonego), w którym ciało porusza się całkowicie swobodnie, a samoświadomość zanika, zastąpiona przez świadomość siebie – świadomość każdej części ciała i jej związku z całością.

Tańczyć możemy wszyscy – nawet ci z nas, którzy twierdzą, że zupełnie tego nie potrafią. Wymaga to jednak gotowości do pozbycia się schematów myślowych ograniczających naszą wolność. Osoby zainteresowane tańcem mają do wyboru wiele różnych form zorganizowanych zajęć, od szkół i lekcji tańca po sesje w stylu free i choreoterapię. W tym ostatnim przypadku taniec – i w ogóle ruch – wykorzystuje się, aby pobudzić proces uwalniania wewnętrznego bólu lub pozbywania się blokad emocjonalnych. Nad przebiegiem sesji dyskretnie czuwa specjalista, który w razie potrzeby służy wsparciem i pomocą.

Tańczyć można też w domu. Włącz jakąś szybką, podnoszącą na duchu muzykę i po prostu zacznij tańczyć – przekonasz się, jak dobrze to na Ciebie podziała. Nie krępuj się – nikt Cię przecież nie widzi. Poczuj, jak muzyka wypełnia całe twoje ciało – pozwól jej wprawić się w ruch. Poczuj, jak otwierasz klatkę piersiową, podnosisz ręce, obracasz się wokół własnej osi, poruszasz szybciej lub wolniej. Przez cały czas pamiętaj, żeby oddychać. Niech twoje emocje wznoszą się i opadają w rytm muzyki. Wytańcz swoją złość i lęk, a potem radość. Wytańcz swoje uczucia, relacje, rodziców. Wytańcz swoją chorobę i leczenie, jakiemu Cię poddawano. Wytańcz to, kim naprawdę jesteś.

JOGA

W sanskrycie yoga oznacza dosłownie „jarzmo”, ale także „łączyć” i „powściągać” [według Wikipedii takie znaczenia ma sanskrycki rdzeń „yuj” – przyp. tłum.]. Jest to system integrujący ciało, umysł i ducha, pozwalający w pełni zrozumieć skomplikowaną relację pomiędzy umysłem a ciałem, a także dostarczający środków, które umożliwiają jej zrównoważenie i zharmonizowanie. Zasady jogi, opracowane kilka tysięcy lat temu, dotyczą wielu aspektów – relaksacji, medytacji, dyscypliny, poświęcenia, wiedzy, etyki, rozpoznania prawdziwej jaźni i ruchu.

Hatha-joga jest tak dobrze znana na Zachodzie, że wiele osób nie orientuje się nawet, iż oprócz niej istnieją również inne odmiany jogi. W hatha-jodze wykorzystuje się ruch i różne pozycje, zwane *asanami*, żeby rozluźnić ciało, pobudzić w nim przepływ energii, przywrócić jego równowagę i uspokoić. Gdy pogłębia się harmonia w ciele, analogiczny proces zachodzi również w umyśle. *Asana* oznacza „siedlisko” – każda pozycja służy lepszemu osadzeniu nas w tym, co jest naszym centrum – w miejscu wewnątrz naszego jestestwa, które pozostaje niezmiennie w świecie, gdzie nie ma nic stałego. System *asan* został opracowany w taki sposób, że każda z nich odnosi się do innej postawy wyrażanej zarówno ciałem, jak i umysłem, a przejście do kolejnej otwiera adepta jednocześnie na jej uwolnienie i przejście na wyższy poziom świadomości.

Chociaż są szkoły hatha-jogi, gdzie *asany* wykonywane są energicznie i w szybkim tempie, dominuje styl spokojniejszy, w którym nacisk kładzie się na świadomość wykonywanych ruchów. Korzystne działanie jogi daje się zauważyć po pewnym czasie – pod wpływem praktyki powoli zmienia się nasz sposób poruszania się, reakcje i odczucia. Joga niezwykle skutecznie łagodzi stres – jej elementy często wprowadza się na zajęciach terapeutycznych dla ludzi, którzy muszą nauczyć się lepiej sobie z nim radzić. Pomaga także w stwardnieniu rozsianym i innych dolegliwościach o charakterze przewlekłym, takich jak zespół przewlekłego zmęczenia, migreny, astma i bezsenność.

Szczególnie istotna jest jednak rola jogi jako środka umożliwiającego nam rozpoznanie i przekroczenie własnych ograniczeń. Praktykując jogę, zauważymy, że stopniowo zajmujemy inną pozycję. Że nasze granice przebiegają teraz gdzieś indziej, że inaczej otworzyło się też nasze ciało i jednocześnie otworzył się nasz umysł, ewoluując ku głębszemu zrozumieniu.

SPRÓBUJ SAM

Pozycja stojąca

Pozycja opisana w tym ćwiczeniu jest bardzo prosta, ale jej oddziaływanie potrafi być niezwykle silne.

- Powinieneś być ubrany tak, żeby nic nie krępowało twoich ruchów. Stań bosą na podłodze z lekko rozstawionymi stopami. Ręce trzymaj opuszczone wzdłuż ciała, a głowę wyprostowaną. Powoli zacznij się prostować jeszcze bardziej, jakby ktoś ciągnął cię delikatnie w górę za sznurek zamocowany na czubku głowy. Twój brzuch będzie się wciągał niejako sam z siebie, a ramiona stopniowo odchylały ku tyłowi również bez jakiegokolwiek twojego oddziaływania. Poczuj, jak twój kręgosłup prostuje się, a wszystkie kręgi otwierają. Jak otwiera się klatka piersiowa. Jak kręgosłup robi się coraz dłuższy, jakby pomiędzy każdym kręgiem pojawiła się dodatkowa przestrzeń. Przez cały czas oddychaj swobodnie. Nie powinieneś

czuć napięcia – celem tego ćwiczenia jest naturalne otwarcie całego ciała. Poczuj, jak się wydłużasz od czubka głowy aż do pięt. Pozostań tak przez kilka minut.

- Teraz wyobraź sobie, że nikt już nie ciągnie cię za sznurek. Bardzo powoli wracaj do normalnej pozycji stojącej. Plecy trzymaj cały czas prosto. Gdy tak stoisz wyprostowany, ale całkowicie odprężony, poczuj, że w tej pozycji jest godność i wewnętrzna siła. Spróbuj utrzymać tę postawę, nie garbiąc się ani nie kuląc.

CZĘŚĆ TRZECIA

**RÓŻNE PRZEJAWY
PSYCHOSOMY**

SZYJA: pomost pomiędzy głową a sercem. Tu przelatykamy wszystko, czym karmi nas rzeczywistość. Tu również znajdują się organy mowy, dzięki którym możemy wyrażać uczucia.

RAMIONA – BARKI: dźwigamy na nich innych ludzi. Tu gromadzą się napięcia, które powstają, jeżeli robimy coś innego, niż chcielibyśmy.

PLECY I KRĘGOSŁUP: za plecami ukrywamy nasze problemy; w kręgosłupie najdotkliwiej odczuwamy ciężar ludzkiej kondycji oraz wszystkie trudy związane z przyjęciem wyprostowanej postawy ciała.

KLATKA PIERSIOWA: wysunięta do przodu pierś to tarcza, z którą ruszamy na spotkanie świata.

ŁOKCIE: to one powodują, że nasze ręce się zginają, by kogoś przytulić – ale także, by odepchnąć.

DŁONIE: dzięki nim jesteśmy w stanie wziąć się w garść, ale komuś innemu mogą posłużyć do innych celów – wtedy będzie miał nas w ręku.

BRZUCH: wciągamy go mocno, a wraz z nim wszystkie nasze uczucia.

POŚLADKI: dzięki nim możemy po prostu usiąść na tym, czego nie chcemy oglądać.

KOLANA: pozwalają nam ukorzyć się, ale ich słabość może również spowodować, że nie będziemy umieli stanąć mocno na własnych nogach i walczyć o swoje.

KOSTKI: podtrzymują nas i umożliwiają zachowanie wyprostowanej postawy ciała.

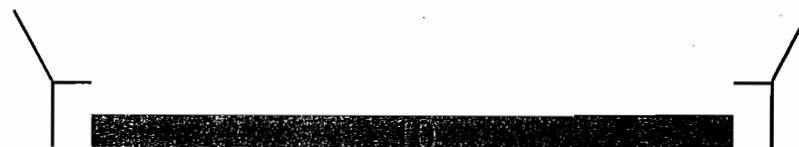
STOPY: dzięki nim czujemy grunt pod nogami. Dają nam stabilność, a także wskazują kierunek ruchu i cel, ku któremu zdążamy.

GŁOWA – CENTRALNA DYSPOZYTORNIA: tu powstają plany i rodzą się myśli. Myśli dają początek działaniu (wykonywanym czynnościom) i określają jego cel (rodzaj i kierunek ruchu).

RAMIONA – OŚRODEK DZIAŁANIA: dzięki niemu nasze wewnętrzne pragnienie, by działać, tworzyć i wyrażać, może zostać uzewnętrznione przez ruch przedramion i dłoni (tłumione, kumuluje się w okolicy barków).

OŚRODEK RUCHU: ruch mający początek wewnątrz ciała (w miednicy) znajduje swoje uzewnętrznienie w nogach i stopach – efektem jest zmiana pozycji i przemieszczenie się w jakimś kierunku.

Struktura psychosomy



PIĘKNE CIAŁO Od stóp do głowy

W tym rozdziale omówimy szczegółowo strukturę psychosomy od głowy po czubki palców u nóg. Analiza funkcji i charakteru każdej części pozwoli nam uzyskać prawdziwie głęboki wgląd w relacje w jej obrębie, a także odsłoni ukryte znaczenie różnych dolegliwości.

Ciało funkcjonuje jako całość. Wszystkie jego elementy są ściśle ze sobą związane, a wymiana informacji między nimi trwa nieustannie. Ból odczuwany w dużym palcu u nogi może promieniować od kręgosłupa, zaś ból barku może mieć swoją przyczynę w jakiejś nieprawidłowości w obrębie miednicy. Wiedza o danej części psychosomy oznacza znajomość zależności łączących ją ze wszystkimi innymi częściami. I tak na przykład, dolegliwości kolan są związane nie tylko z funkcją samych kolan, ale również ud, mięśni łydek, łątek nóg, miednicy i kręgosłupa, a ponadto ze znaczeniem, jakie ma dla nas pozycja stojąca lub ruch. W ciele przeżywamy całe życie, to nasz dom – dlatego właśnie tak ważne jest, abyśmy je dobrze poznali i zaprzyjaźnili się z nim jako fizycznym przejawem naszego istnienia.

GŁOWA

Głowa to nasza centralna dyspozytornia. Tu wydawane są wszystkie rozkazy do działania, tu ma swoją siedzibę intelekt, którym kierujemy się w tym działaniu, stąd biorą swój początek reakcje na bodźce, tu decyduje się, jak będą funkcjonować wszystkie narządy i układy organizmu oraz systemy psychiczne i emocjonalne. Głowie zawdzięczamy to, że możemy sięgać ku niebu i odkrywać niezmiernie przestrzenie

wiedzy oraz duchowości, a także kierować swoją uwagę na zewnątrz lub w głąb, aby badać przebogate światy indywidualnych doznań, komunikacji międzyludzkiej i twórczości.

Miejscem, gdzie to, co abstrakcyjne, spotyka się z tym, co realne, jest czaszka. Jej uraz może wskazywać na silne pragnienie wewnętrznego rozwoju lub powiększenia wewnętrznych przestrzeni, hamowane przez okoliczności zewnętrzne. W takiej sytuacji czaszka musi pęknąć, tak jak musi pęknąć skorupka jajka, aby mogło wykluć się z niej nowe życie. Niekiedy przyczyną tego rodzaju obrażeń bywa też konflikt między potrzebami natury czysto fizycznej lub tym, czego domaga się świat bądź rzeczywistość, a głębszymi pragnieniami lub pobudkami o charakterze duchowym, powodujący wewnętrzne rozterki.

Skłonni jesteśmy uważać głowę za najważniejszą część ciała, pozostałym przypisując jedynie funkcje służebne, dzięki którym głowa może się przemieszczać i od czasu do czasu zajmować czymś przyjemnym. Resztę ciała ubieramy, aby ją ukryć, głowę natomiast odkrywamy – nieosłonięta, służy komunikowaniu się i nawiązywaniu kontaktu z otoczeniem. Nasze serce – i najgłębsze odczucia – znajdują się jednak w korpusie ciała. W rezultacie głowa i serce oraz myśli i emocje zostają rozdzielone. Obszar poniżej szyi traktujemy jako teren prywatny, ukrywany przed obcymi. Lokujemy tu uczucia, co do których chcielibyśmy, żeby pozostały tajemnicą. W obrębie tułowia znajduje się zatem wszystko, co tłumimy – wszelkie problemy, które uznajemy za wstydliwe i których nie chcemy wystawiać na widok publiczny. W takiej sytuacji głowa musi ponieść koszty jej oddzielenia od serca.

SZYJA

Przez szyję i gardło trafia do wnętrza naszego ciała wszystko, co służy podtrzymaniu procesów życiowych – woda, pożywienie i powietrze. Z tej samej drogi korzystamy również, aby przekazać swoje odczucia światu zewnętrznemu. Tędy wędrują z mózgu myśli i spostrzeżenia, transponowane następnie na działanie; tędy muszą przejść reakcje na bodźce, aby mogły zostać wyrażone słowami, krzykiem czy grymasem twarzy. Szyja pełni rolę pośrednika pomiędzy głową a „resztą ciała”, pomostu między tym, co absolutne, a tym, co względ-

ne. Z tego powodu stanowi niejako naturalną linię demarkacyjną. Właśnie w jej obszarze manifestuje się często rozdział pomiędzy umysłem a ciałem, zwłaszcza jeżeli wzajemna komunikacja między logicznym umysłem a czującym sercem jest w jakikolwiek sposób zaburzona.

Większość z nas ma „więcej pary” w głowie (może godzinami rozmyślać lub rozmawiać) – nierzadko odbywa się to kosztem serca. Taki stan rzeczy powoduje niekiedy nadmierne napięcie mięśni szyi, a nawet sztywność karku – widomą oznaką wojny toczącej się między sercem a umysłem. Jeżeli serce i umysł potrafią kontaktować się ze sobą i szanują nawzajem, żadne z nich nie będzie czuło się stłamszone czy pominięte. Zastanów się, co krępuje swobodę ruchu twojej szyi. Może powinieneś wsłuchać się w swoje uczucia; mniej energii przeznaczać na myślenie, a więcej na działanie? Dolegliwości w okolicy szyi lub karku mogą również oznaczać, że czujemy wstręt do własnego ciała, spowodowany na przykład kalectwem lub faktem, że w przeszłości ktoś źle nas traktował lub dopuszczał się wobec nas przemocy. Słaby przepływ energii przez szyję do reszty ciała wskazuje na brak kontaktu ze swoją fizycznością. Czy możesz powiedzieć, że twoje ciało wiruje i jest pełne energii, czy też nie masz takich odczuć? Może postrzegasz je jako coś nieznanego, wręcz obcego?

Dzięki szyi możemy wysoko nosić głowę: patrzeć przed siebie, manifestować poczucie godności i odwagę. Opadająca głowa sugeruje bezradność i rezygnację, a także niezdolność do konfrontacji z tym, co niesie życie. Szyja pozwala nam również ruszać głową, a więc patrzeć na wszystkie strony i dostrzegać więcej niż to, co mamy bezpośrednio przed sobą. Jeżeli korzystamy z tej możliwości, najpewniej cechuje nas otwartość umysłu i zdolność do akceptacji odmiennych poglądów.

Jeżeli odczuwasz sztywność lub bolesność szyi (karku), zastanów się: może widzisz tylko własny punkt widzenia? Czy nie uprzedziłeś się do kogoś? Może ktoś wzbudza twoją niechęć? Może w coraz większym stopniu popadasz w ograniczoność poglądów? Może nie chcesz patrzeć na boki, żeby nie zobaczyć na przykład kogoś, kto uważa, że widzisz tylko czubek własnego nosa? Sztywność szyi i karku ogranicza również możliwość uzewnętrzniania uczuć. Może powstrzymujesz się od ich wyrażania? Uważasz, że są zbyt intensywne, by je ujawniać? Jeżeli nie możesz swobodnie ruszać głową, niewykluczone, że jesteś uparty i mało elastyczny. Co przywróciłoby ci swobodę ruchów? Czy

coś cię krępuje i masz wrażenie, że nie jesteś w stanie pokręcić głową na boki? Niekiedy sztywność szyi wskazuje na niemożność podjęcia decyzji, wynikającą z niepewności, w którą stronę najlepiej byłoby się zwrócić.

BARKI

Przyjęło się uważać, że właśnie na barkach dźwigamy ciężar naszych obowiązków i powinności. Jeżeli obarczamy się problemami innych lub nosimy nieswoje brzemiona, może się okazać, że nie jesteśmy w stanie unieść wszystkiego, co na siebie wzięliśmy. Niekiedy obciążamy się ponad siły, aby uniknąć własnych problemów: zaprzątnięci bez reszty wypełnianiem zobowiązań wobec innych, nie mamy już czasu dla siebie.

Nadmierne napięcie w okolicy barków może oznaczać, że wzięliśmy na siebie zbyt wiele. Czy dobrze dbasz o własne potrzeby? Może tak naprawdę chcesz powiedzieć: „Proszę, zaopiekujcie się mną. Zadbajcie i zatroszczcie się o mnie”. Może za długo zajmujesz się cudzymi problemami? Może coś powinieneś sobie odpuścić lub dać sobie z kimś spokój?

Ten obszar naszego ciała to ośrodek działania. Energia działania – czynienia i tworzenia – płynie z barków do ramion i dalej w dół do rąk, gdzie zostaje wykorzystana do wykonania konkretnych czynności. Składają się one na naszą pracę, ale także stanowią o naszym życiu – sposobie spędzania czasu, kształtowaniu relacji z innymi, wyrażaniu uczuć. Napięcie i sztywność barków pojawiają się, gdy nie artykułujemy swoich faktycznych potrzeb, nie robimy tego, co naprawdę byśmy chcieli, bierzemy na siebie zbyt wiele lub boimy się śmiało po coś sięgnąć, ponieważ wolimy wycofać się w bezpieczną bierność. Napięcie ogranicza przepływ energii i uczuć. Niewielu z nas robi to, co naprawdę chce. Jeżeli uczucia innych uznajemy za ważniejsze niż własne, może to krępować naszą aktywność – zablokowana energia działania będzie wówczas gromadzić się właśnie w barkach. Zastanów się – może mógłbyś wprowadzić jakieś drobne zmiany, aby to, co robisz, było bardziej zgodne z twoimi rzeczywistymi chęciami?

Energia serca płynie do barków, a stamtąd, przez ręce, na zewnątrz, materializując się w uścisku lub dotyku. Gesty te powinny być czułe i delikatne, ale na drodze przepływu energii nierzadko pojawiają się przeszkody, które powodują, że jakkolwiek ruch rąk staje się utrudniony i sprawia ból. Jeżeli przytulamy nie tę osobę, którą chcielibyśmy przytulić, jeżeli czujemy, że nasz serdeczny gest został odrzucony lub obawiamy się bliskości, ten wewnętrzny konflikt znajdzie swoje uzewewnętrznienie w obszarze ramion. Osoby traktujące innych chłodno i z dystansem lub doświadczone takiego traktowania, mogą uskarżać się na unieruchomienie stawu barkowego (tzw. zamrożony bark).

Przestraszeni, garbimy się – kulimy w ramionach. Jeżeli będziemy odczuwać lęk przez dłuższy czas, może dojść do zablokowania mięśni w tej pozycji i utrwalenia postawy nieprawidłowej zarówno w sensie fizycznym, jak i mentalnym. Przygarbione barki wskazują na chęć ochrony serca lub klatki piersiowej. Z kolei barki ściągnięte ku tyłowi i pierś „podana do przodu” sygnalizują chęć zmanifestowania rzekomej siły, nierzadko skrywającej lęk. Ściągnięte barki to również oznaka nieuzewnętrznionych uczuć, zwłaszcza takich, które mogłyby znaleźć wyraz w dotyku lub pieściwości.

RAMIONA

Za pośrednictwem ramion energia serca przedostaje się na zewnątrz ciała jako uścisk, dotyk, zamaszty gest lub pieściwota. Otwarte ramiona wyrażają brak lęku i akceptację – to komunikat: „Oto moje serce. Podejdź bliżej – podzielę się nim z tobą”. Gdy stajemy z założonymi rękoma, krzyżujemy je na wysokości serca, tworząc barierę ochronną, oddzielamy się od innych. Przyjmując taką postawę, sygnalizujemy: „Nie zbliżajcie się do mnie, zachowajcie odstęp, zażyłość niepożądana”. Ilekroć zaważysz, że skrzyżowałaś ręce na piersi, spróbuj je rozłożyć i zaobserwuj, jak się poczujesz. Postaraj się kilka razy w ciągu dnia szeroko rozłożyć ramiona i całkowicie się odprężyć.

Ramiona pozwalają nam wyrazić aktywną energię działania (czynienia) – przemieszcza się ona od barków w dół, ku dłoniom, a stamtąd dalej, poza ciało. Właśnie ramiona dostarczają informacji o naszych wewnętrznych pragnieniach i tęsknotach. Czy robisz to, co chcesz?

A może to, czego nie powinieneś? Jesteś zbyt otwarty czy przeciwnie – zbyt zamknięty w sobie? Ramiona to również broń. Możemy posłużyć się nimi, by zaatakować, odzegnać się od czegoś, odpędzić kogoś lub go odrzucić. Możemy kogoś nimi odepchnąć – zastanów się, z czym lub kim wolałbyś nie mieć do czynienia – ale także kogo przyciągnąć ku sobie, wziąć na ręce i przytulić. Ręce służą do podnoszenia i noszenia ciężarów, ale jeżeli każemy im dźwigać zbyt wiele, zaczynają boleć; niekiedy na skórze dłoni pojawiają się też obtarcia.

Słabe, „omdlałe” ręce wskazują na zahamowanie przepływu energii w kierunku na zewnątrz ciała. Dolegliwość ta wiąże się z poczuciem braku kontroli lub niemożnością podjęcia decyzji, niezdolnością do wzięcia się z życiem za bary lub z obawą przed wyrażaniem prawdziwych uczuć. Sztywność lub ból rąk sygnalizują niechęć do działania lub uzewnętrzniania uczuć. Czego nie chcesz dzielić z innymi? Jakim uczuciom nie pozwalasz wydostać się na zewnątrz? Skaleczenie lub siniak na ręku oznaczają, że stawiasz czemuś opór – albo że – twoim zdaniem – bierzesz ciężki od życia. Złamana ręka świadczy o głębokim konflikcie wewnętrznym spowodowanym przez jakieś twoje działania. Czego nie jesteś w stanie robić z ręką w gipsie? Przytulać kogoś? Pracować? Troszczyć się o innych? Może przydałby ci się odpoczynek od tego, czym się zajmujesz?

ŁOKCIE

Stawy dają kończynom możliwość ruchu i elastyczność. Gdyby nie ruchome stawy w środkowej części rąk – nie byłibyśmy w stanie sięgnąć do ust, aby jeść, nie moglibyśmy też nikogo przytulić, grać na skrzypcach ani wyrażać swoich odczuć, gestykulując w trakcie rozmowy. Dzięki stawom możemy szeroko otworzyć ramiona i wziąć w nie choćby cały świat. Łokcie przydają naszym ruchom wdzięku, ale jeżeli będziemy się nimi rozpychać, mogą stać się bronią i posłużyć nam do rozprawienia się z przeciwnikami.

Łokcie są nam potrzebne, gdy działamy energicznie i z werwą (na przykład, zakasując rękawy czy urabiając się po łokcie). Czasami jednak właśnie w nich wyraża się wewnętrzny konflikt, w jaki popadamy, ponieważ sądzimy, że jakieś zadanie nas przerasta, nie czujemy się

kompetentni, aby je wykonać, nie artykułujemy swoich racji wystarczająco dobitnie, zajmujemy coraz bardziej sztywne stanowisko lub boimy się dać wyraz energii serca. Tzw. łokieć tenisisty to stan zapalny stawu łokciowego – sygnał, że w tym, co robimy, coś nas irytuje, drażni lub złości. Może starasz się zbyt usilnie? Myślisz, że pracujesz więcej niż inni i czujesz się wykorzystywany? A może boisz się otworzyć na przyszłość i przyjąć to, co ma się wydarzyć?

NADGARSTKI

To dzięki nadgarstkom myśl przybiera postać konkretnego działania. Ich sztywność lub bolesność utrudnia wykonywanie wielu czynności – prowadzenie samochodu, jedzenie, pisanie czy wyrażanie uczuć. Dokucza ci ból w nadgarstku? Może robisz coś, co budzi twój opór, czego chciałbyś uniknąć lub czego wolałbyś w ogóle nie robić? A może wydaje ci się, że ktoś lub coś ogranicza cię w twoich działaniach? Może doświadczasz uczuć, których nie chciałbyś uzewnętrzniać? Zwichnięty nadgarstek to oznaka wewnętrznego konfliktu spowodowanego przez coś, czym się zajmujesz. Czujesz, że działasz pod presją lub w napięciu? Wydaje ci się, że nie podołasz zadaniu, które powinieneś wykonać? Czujesz się miotany sprzecznościami? Złamanie nadgarstka sygnalizuje, że na bardzo głębokim poziomie twojej psychiki rozgrywa się konflikt wywołany tym, co robisz – lub tym, co inni robią tobie. Co pękło w tobie jak któraś z kości nadgarstka? Czy ten uraz w jakiś sposób ograniczył twoją aktywność? Może nie chcesz już zajmować się tym, co robisz? Może chciałbyś, ale ktoś lub coś cię powstrzymuje?

DŁONIE

Dzieci rozwijają swoje zdolności umysłowe, wykonując prace ręczne – z kolei zmniejszenie aktywności mózgu, na przykład skutek udaru, powoduje upośledzenie sprawności manualnej. Dłonią posługujemy się, by tworzyć. Sposób, w jaki je wykorzystujemy, stanowi odzwierciedlenie naszego stylu działania i naszego stosunku do tego, co robimy.

Dłonie są forpocztą całego ciała – jako pierwsze mają kontakt ze światem zewnętrznym. Zawiera się w nich informacja o tym, jak radzimy sobie z życiem – co trzymamy w garści lub kto ma nas w ręku. To zarazem najdalszy przyczółek energii serca, zarówno pozytywnej, wyrażanej w formie dotyku, pieszczoty lub czulego gestu, jak i negatywnej, przybierającej postać pięści zaciśniętych na znak niechęci. Czy dotykasz właściwej osoby i we właściwy sposób? Może tak naprawdę chciałbyś kogoś uderzyć, a nie dotknąć? Może wzbranasz się przed wyciągnięciem do kogoś pomocnej dłoni, a potem z goryczą myślisz, że tobie też nikt nie przychodzi z pomocą, chociaż jej potrzebujesz?

W cierpieniu załamujemy ręce, w rozpacz chwytny się nimi wszystkiego, w gniewie zaciskamy je w pięści – gesty, jakie wykonujemy, odzwierciedlają czasami oczekiwania, jakie mamy wobec innych i nasz stosunek do nich w danej sytuacji. Pozwalamy, by coś wymknęło nam się z rąk czy przeciekło przez palce, ale wiele rzeczy potrafimy też trzymać w garści – niekiedy w żelaznym uchwycie. Może boisz się wypuścić coś z rąk? Może uczepliłeś się kogoś zbyt mocno, ponieważ lękasz się, że odejdzie? Na ile pewną dłonią trzymasz wszystkie elementy twojej rzeczywistości?

Dłońmi dotykamy siebie nawzajem. Dotyk ma podstawowe znaczenie w życiu – pozbawieni go, czujemy się niechciani i zagrożeni; potrafimy go też wykorzystać, by uzdrawiać, likwidując samotność i ból. Czy pragniesz kogoś dotykać lub tęsknisz za tym, żeby ktoś dotykał ciebie? Jakikolwiek dolegliwości związane z dłońmi mogą oznaczać, że chętnie sięgnęlibyśmy po coś, ale powstrzymuje nas lęk lub niepewność.

Szttywność dłoni wskazuje, że przyjęliśmy mało elastyczną czy niechętną postawę wobec czegoś, co robimy lub wobec możliwości uewnętrznienia uczuć. Ból dłoni oznacza, że to, czym się zajmujemy, wywołuje w nas dyskomfort, ale również – że dzieje się coś, co nas rani. Może ktoś nie pozwala ci rozwinąć skrzydeł? Bóle dłoni w zapaleniu stawów są często spowodowane zbyt krytycznym stosunkiem do tego, co robimy lub tego, co inni robią z nami. Wzmózona potliwość dłoni oznacza, że nasze działania wywołują w nas zdenerwowanie, niepokój, a nawet lęk. Bardzo zimne dłonie mogą wskazywać na to, że dystansujemy się emocjonalnie wobec tego, co robimy – być może, nie mamy

serca do pracy, którą wykonujemy lub angażujemy się w nią tylko pozornie. Niewykluczone, że nie chcemy się w coś mieszać lub boimy się w to włączyć.

Po wszystko, co nas otacza, sięgamy palcami – nic więc dziwnego, że często palce jako pierwsze ponoszą tego konsekwencje. Może sięgając za daleko? Zrobiłeś to w niewłaściwy sposób? Wykonałeś ruch zbyt szybko i wszystkie szczegóły umknęły twojej uwadze? Urazy palców dowodzą, że pominieliśmy jakieś mniej oczywiste lub mniej istotne kwestie. Kciuk ma związek z kontrolą i władzą, może również sygnalizować nasze niepokoje i lęki; z kolei oskarżycielsko wyciągnięty palec wskazujący to znak, że winą za coś chcemy obarczyć kogoś innego, nie uznając własnej odpowiedzialności.

Jeżeli zauważysz, że twoje palce u rąk wyginają się lub wykrzywiają, zastanów się, jaki ruch starają się wykonać. Co to może oznaczać? Czy dłoń zaciska się w pięść? Jeżeli tak, kogo (lub w co) taka pięść miałaby uderzyć? A może twoje palce wyglądają, jakby wyciągały się ku czemuś nowemu – nowym doświadczeniom? Może wskazują każdy w innym kierunku, jakby straciły poczucie wspólnego celu?

PLECY I KRĘGOSŁUP

Kręgosłup to filar naszej egzystencji, nasza podpora i siła. Dzięki niemu możemy utrzymać się w pozycji wyprostowanej, manifestując w ten sposób swoją godność. A jednak, w Wielkiej Brytanii 5 mln obywateli cierpi na chroniczne bóle kręgosłupa, zaś w Stanach Zjednoczonych koszty leczenia tego rodzaju dolegliwości i związanej z tym absencji chorobowej sięgają 30 mld dolarów rocznie. Często przyczyną bólów kręgosłupa jest uraz, do jakiego dochodzi przy podnoszeniu czy przenoszeniu ciężkich przedmiotów, ale z analizy poszczególnych przypadków wynika, iż nierzadko w okresie poprzedzającym osoba poszkodowana była narażona na działanie czynników psychicznych i emocjonalnych, które spowodowały nadmierne napięcie, osłabienie lub zmianę ułożenia mięśni bądź elementów kostnych.

Kręgosłup jest odzwierciedleniem naszej podświadomości – lokuje w nim problemy i uczucia, którymi nie chcemy się zajmować.

Wszystkie kłopotliwe kwestie chowamy za plecami i zyskujemy pewność, że znikną nam z oczu. A jeżeli my ich nie widzimy, jak mogliby je dostrzec inni? Jeżeli cierpisz na bóle kręgosłupa, zastanów się: może jakaś sprawa, którą zepchnąłeś głęboko w podświadomość, dopomina się teraz o twoją uwagę? Mówimy o „problemach z kręgosłupem”, jakby to kręgosłup był ich powodem – ale może prawdziwą przyczyną jest wszystko, co ukrywamy w nim lub za plecami? Jak czuliśmy się, mając „bezproblemowy” kręgosłup? Czy, gdyby nie dolegliwości, jakie odczuwamy, na pewno kroczylibyśmy śmiało naprzód? Może – często tak bywa – zamierzaliśmy zignorować jakieś uczucie, odwracając się doń plecami, a ono nam w te plecy wlało?

Z kręgosłupem wiążą się kwestie najistotniejsze dla naszej egzystencji – pozyskiwanie środków materialnych, dźwiganie ciężaru własnego ciała, bycie najważniejszą osobą w rodzinie, stanie na własnych nogach. Jeżeli naszym działaniom w tej sferze towarzyszy przekonanie, że „nikt mnie nie wspiera” lub „na nikim nie mogę polegać”, może to przejawiać się bólem lub osłabieniem kręgosłupa. Dzięki kręgosłupowi możemy stanąć do walki o swoje lub kroczyć wyprostowani, z dumnie podniesionym czołem, ale też – zgarbić się i pochylić, przytłoczeni ciężarami, które dźwigamy. Czy czujesz, że coś lub ktoś ci ciąży? Czy ktoś traktuje cię w sposób, który odczuwasz równie dotkliwie jak ból kręgosłupa? Może wydaje ci się, że obciążono cię ponad siły?

Górny odcinek kręgosłupa to odzwierciedlenie ciemnej strony serca. W tym obszarze ciała kumulują się uczucia, które są odwrotnością miłości: lęk, irytacja lub gniew, ból, jaki nam kiedyś zadano, zapomniane obrazy przeszłości, poczucie winy, wstyd, niepewność, jakich właściwie emocji doświadczamy. Może nie pozwalasz sobie na wyrażenie gniewu lub niechęci? Głębokiej frustracji? Może chciałbyś odwrócić się plecami do kogoś lub czegoś? Z tym obszarem ciała związane jest również działanie jako forma ekspresji (energia płynie tędy od serca w górę ku barkom i w dół wzdłuż rąk) – i wszystko, co je utrudnia. Jeżeli straciłeś kontakt ze swoimi rzeczywistymi pragnieniami, niewykluczone, że odnalazłbyś je, uśpione, gdzieś w twoim kręgosłupie. Może musisz zgadzać się na tak daleko idące kompromisy, że czujesz się, jakbyś nie miał kręgosłupa i był bezsilny? Od dawna nieuzewnętrzniane uczucia, niezaspokojone ambicje, mogą doprowa-

dzić do zniekształcenia mięśni lub kości, zaś tłumiony gniew lub tęsknota – powodować nadmierne napięcie mięśni. Ten ostatni objaw bywa też wywołany poczuciem, że podlegamy zbyt silnym naciskom. Może wydaje ci się, że ktoś przypiera cię do muru? A może masz poważne kłopoty?

Środkowy odcinek kręgosłupa, zajmujący centralną pozycję, działa jak wspornik – utrzymuje ciało w równowadze. Swoje odzwierciedlenie znajduje w nim wszystko, co ma związek z podejmowaniem decyzji. Dolegliwości w tym obszarze mogą oznaczać, że znaleźliśmy się w sytuacji, gdy nie potrafimy o czymś zdecydować, rozdarci pomiędzy tym, czego sami potrzebujemy, a tym, czego żądają od nas inni. Może chciałbyś dobitniej wyartykułować swoje potrzeby i uświadomić je innym? Niechęć i głębokie niezadowolenie, które odczuwamy, również dadzą o sobie znać bólem w tym odcinku kręgosłupa. Ile razy zdarzyło ci się nieźle nagimnastykować, żeby komuś pomóc, a mimo to przekonałeś się, że gdy ty potrzebowałeś pomocy, nikt ci jej nie udzielił? Może należysz do osób, które pozwalają, by inni wchodzili im na plecy?

Gdy stajemy wyprostowani, może nam się wydawać, że nasz brzuch jest zupełnie nieosłonięty. Ponieważ chcemy chronić ten wrażliwy obszar, mamy tendencję do pochylania się w przód. Czujesz się szczególnie podatny na zranienie? Chciałbyś zwinąć się w kłębek i ukryć? Gdy w procesie ewolucji zwierzęta poruszające się dotychczas na czterech łapach zaczynały przyjmować pozycję wyprostowaną, cały ciężar górnej połowy ciała, nieopartej już na barkach i przednich kończynach, musiał zostać przeniesiony na dolny odcinek kręgosłupa i miednicę. Spróbuj pochylić się w przód na linii pasa, a następnie wyprostuj się powoli. Wykonując taki właśnie ruch, „stajesz się człowiekiem”. Na dolnym odcinku kręgosłupa spoczywa cały ciężar bycia istotą ludzką i cała związana z tym odpowiedzialność. Jeżeli nikt nie pomoże nam ich dźwigać – nie będziemy mieli poczucia, że ktoś dodaje nam otuchy i jest gotów przyjść nam z pomocą – nasz krzyż najprawdopodobniej w końcu tego nie wytrzyma.

Z tą częścią kręgosłupa związane są również odczucia dotyczące podstaw naszej egzystencji: poczucia bezpieczeństwa i wsparcia dla samego siebie. Jeżeli nie czujemy się bezpiecznie – być może dlatego, że nie potrafimy sprostać oczekiwaniom, jakie inni mają wobec nas –

dolny odcinek kręgosłupa może dawać nam się we znaki. Nie wierzysz, że potrafisz być dla siebie wystarczającym oparciem? Czujesz się wyizolowany? Czy potrafisz prosić o pomoc? Czy nie bierzesz na siebie zbyt wiele? Ponieważ w odcinku lędźwiowym kręgosłupa mają swój początek nerwy, które biegną wzdłuż nóg, ucisk na któryś z nich może powodować trudności w poruszaniu się, a czasami również ból lub drętwienie stóp, łydek lub ud.

Czy nie masz wrażenia, że sam dźwigasz cały świat? Czy nie przytłacza cię to? A może ktoś jest dla ciebie ciężarem, którego chciałbyś się pozbyć?

Co ciekawe, ból kręgosłupa lędźwiowego często pojawia się w sytuacjach, które przypominają nam o przemijaniu – na przykład, podczas obchodów rocznic i jubileuszy, gdy dzieci wyprowadzają się z domu, gdy przechodzimy na emeryturę. Jeżeli uświadomimy sobie, że jesteśmy śmiertelni, ukryte dotychczas bardzo głęboko lęk i niepewność, zwłaszcza związane z tym, co nas czeka w przyszłości lub zmianą ról życiowych, mogą w ten sposób się objawić.

Problemy z mięśniami okołokręgosłupowymi, takie jak sztywność czy ból, wskazują na brak elastyczności w naszym stosunku do rzeczywistości – opór wobec tego, co ma nadejść lub przekonanie, że do tego, aby dalej działać, potrzebujemy od innych więcej wsparcia niż dotychczas. Jeżeli twoim problemem jest nieprawidłowa postawa, zastanów się, jaką pozycję przyjąłeś wobec świata – dumnie wyprostowaną czy uniesienie przygarbioną? Może czujesz się przytłoczony jakimiś problemami natury psychologicznej lub emocjonalnej?

Przepuklina jądra miazdżystego, tzw. dysku, to przede wszystkim oznaka, że podlegamy presji czegoś lub kogoś, właśnie tak jak galaretowata substancja pełniąca rolę amortyzatora, wypełniająca przestrzeń między kręgami, która – zbyt obciążona – przesuwa się stopniowo, aż wreszcie dochodzi do wypadnięcia dysku. Może czujesz presję spowodowaną przez czyjeś oczekiwania względem ciebie? Może wymagasz od siebie zbyt wiele, starając się manifestować gotowość działania i siłę, nie okazując swoich prawdziwych uczuć? Może ciężar odpowiedzialności spoczywającej na tobie jest zbyt duży? Może wydaje ci się, że nikt cię nie wspiera?

Złamany kręgosłup świadczy o tym, że cele, jakie chcesz realizować lub pozycja, którą zajmujesz w życiu, wywołują w twojej psychi-

ce bardzo głęboki konflikt. Czy nie próbujesz poruszać się jednocześnie w dwóch kierunkach? Może masz wrażenie, że nikt cię nie wspiera? Czujesz się samotny, a nawet opuszczony przez wszystkich? Wydaje ci się, że nie potrafisz stanąć do walki o swoje? Jaki ciężar tak cię przytłaczał, że w końcu twój kręgosłup musiał się pod nim złamać? Co możesz robić teraz, gdy masz złamany kręgosłup, a czego nie?

Jeżeli odczuwasz jakiegokolwiek dolegliwości związane z kręgosłupem, zamknij oczy i pozwól, by twój kręgosłup mówił do ciebie. Niech ci powie, z czym związane są te problemy, czego potrzebuje i co możesz zrobić, żeby mu pomóc.

POŚLADKI

Rozwój mięśni pośladków w procesie ewolucji był skutkiem przyjęcia przez człowieka postawy pionowej. To dzięki nim łatwiej utrzymujemy równowagę, możemy stać i chodzić na dwóch nogach bez podpierania się rękami. Służą nam również do siedzenia – i przysiadania na wszystkim, co chcemy ukryć przed wzrokiem innych. W czasie, gdy czytasz ten tekst, pomyśl przez chwilę o swoich pośladkach. Czy mięśnie masz mocno napięte? Jeżeli tak, postaraj się je rozluźnić i zaobserwuj, jak wpłynęło to na twój stosunek do rzeczywistości. Na jakich uczuciach przysiadłeś całym swoim ciężarem? Jakiej energii nie pozwalasz się w ten sposób wydostać? Może siedzisz na własnej niepewności albo na potrzebie wsparcia i otuchy, które mógłbyś otrzymać od otoczenia?

Ten obszar ciała związany jest również z wydalaniem, a więc także – rozładowaniem i uwalnianiem emocji i uczuć. To, w jaki sposób w dzieciństwie uczono nas korzystać z nocnika, może znacząco wpłynąć na całe nasze życie, zwłaszcza na to, czy będziemy potrafili odprężyć się i zachować spontanicznie, czy raczej czuli się spięci i skrepowani, obawiając się wszystkiego, co nieznanne lub nieoczekiwane. Nadmierne napięcie mięśni pośladków jest związane z naszymi rodzicami i ich oczekiwaniami względem nas. Może wydaje ci się, że powinieneś postępować tak, jak chcą rodzice? Może wtrącają się oni do podejmowanych przez ciebie decyzji? (Patrz również rozdział 12).

KLATKA PIERSIOWA

Gdy mówimy „ja”, wskazujemy zawsze na klatkę piersiową. Słowom „to ja” lub „ja sam” towarzyszy gest dłoni skierowany nie ku głowie czy brzuchowi, ale ku sercu. Klatka piersiowa – silna i potężna lub słaba i zapadnięta – odzwierciedla nasz wizerunek publiczny. Tutaj znajdują swoje schronienie najgłębiej skrywane uczucia i konflikty – namiętność, gniew, lęk, żal, przebaczenie i miłość. Dolegliwości w tym obszarze ciała są związane z odczuciami, jakie mamy względem siebie, na przykład z poczuciem własnej wartości czy introwertycznym stosunkiem do innych, ale także – z nadmiernym skoncentrowaniem na sobie i fałszywie pozytywnym wizerunkiem siebie, jaki staramy się stworzyć.

Klatka piersiowa nadmiernie wysunięta do przodu, która ma sprawiać wrażenie potężniejszej i silniejszej niż w rzeczywistości, często świadczy o głębokich wątpliwościach lub poczuciu niepewności. Takiej postawy – ściągania łopatek przy jednoczesnym „podaniu piersi do przodu” – uczą się żołnierze, by manifestować dzielność i nieustraszonność.

Słabo rozwinięta i zapadnięta klatka piersiowa zdradza brak tożsamości u kogoś, kto nie umiał się dotychczas odnaleźć. Wewnętrzne „ja” takiej osoby jest jeszcze nieuformowane; niewykluczone też, że cierpi ona na swoistą nieśmiałość w wyrażaniu uczuć i emocji, a wobec tego oczekuje od otoczenia potwierdzeń, że odczuwa to, co odczuwa i że ma do tego prawo. Taka sylwetka może wskazywać na depresję, smutek lub bezradność, potęgowane jeszcze przez płytki oddech.

ŻEBRA

Żebra ochraniają serce i płuca – narządy, które łatwo mogą być uszkodzone z fatalnymi skutkami dla organizmu. Wszelkie urazy w tej okolicy ciała mają związek z tym, czy czujemy się „dobrze strzeżeni”. Stłuczenie lub złamanie jednego lub kilku żeber może świadczyć o tym, że pozwoliliśmy sobie na nieuwagę w nieodpowiednim momencie lub też czujemy się podatni na zranienie lub pozbawieni dostatecznej ochrony. Żebra otaczają serce, toteż ich urazy są również oznaką smutku. Symbolizują ponadto wszystko, co dotyczy granic i ograni-

czeń. Czy wiesz, gdzie leżą twoje granice, jak daleko chcesz się posunąć i ile potrafisz dać? Może starasz się zadowolić wszystkich i w rezultacie niedostatecznie troszczysz o siebie, co powoduje, że robisz więcej, niż jesteś w stanie? Uświadomienie sobie własnych ograniczeń jest bardzo ważne dla osiągnięcia równowagi – nasz świat wewnętrzny i zewnętrzny muszą pozostawać ze sobą w harmonii. Niewykluczone, że będziemy musieli uświadomić innym, jak daleko mogą się posunąć, zanim dojdzie do naruszenia naszych granic.

SPRÓBUJ SAM

Otwórz klatkę piersiową

Stań prosto, rozluźnij ramiona.

- Ściągnij łopatki i wypnij pierś do przodu, jakbyś był dzielnym i dumnym żołnierzem. Zostań przez chwilę w tej pozycji.
- Teraz rozluźnij ramiona tak, aby opadając przesunęły się jednocześnie nieco do przodu, aż poczujesz, że twoja klatka piersiowa jest całkowicie otwarta. W jej okolicy nie możesz odczuwać żadnego napięcia.
- Skul teraz ramiona. Pochyl się nieco i wysuń obojczyki do przodu. Ugnij ręce w łokciach i przyciągnij je do tułowia, jakbyś chciał osłonić serce.
- Przyjmuj teraz na przemian każdą z opisanych pozycji. Zaobserwuj, jak w czasie, gdy w nich pozostajesz, zmieniają się twoje odczucia.

PRZEPONA

Ten duży płaski mięsień znajdujący się poniżej płuc i oddzielający klatkę piersiową od jamy brzusznej, ma podstawowe znaczenie w procesie oddychania. Dzięki niemu możemy wziąć głęboki wdech i zaczerpnąć życiodajnego tlenu, a także wykonać wydech i wraz z wydychanym powietrzem pozbyć się napięcia lub stresu. Wstrzy-

mywanie oddechu lub zbyt płytki oddech usztywniają przeponę i ograniczają jej ruchomość, co prowadzi do powstania blokady między wyższymi poziomami abstrakcji a niższymi poziomami emocji, energii seksualnej i intuicji.

Dolegliwości w tym obszarze ciała wskazują na niechęć lub obawę przed podzieleniem się naszymi uczuciami z otoczeniem. Jeżeli uczynimy z przepony swego rodzaju zaporę, pozbawimy najgłębszą część naszego jestestwa możliwości kontaktu ze światem zewnętrznym. Tutaj skupiają się i uzewnętrzniają problemy dotyczące kwestii sprawowania władzy i kontroli – zwłaszcza nad innymi ludźmi. Rozluźnieniu przepony sprzyja oddychanie głębokie – tzw. „oddychanie brzuchem”. Stosując je, przestaniemy odczuwać potrzebę panowania nad sytuacją i kontrolowania osób w naszym otoczeniu, a także uwolnimy wszystkie tłumione dotychczas uczucia.

BRZUCH

Tą nazwą określa się silnie umięśniony obszar ciała sięgający od żeber po kość łonową. Jego funkcja polega na ochronie przedniej części tułowia. Uruchamiamy ją, jeżeli nie ufamy światu i uważamy, że nas rani – zamykamy się wtedy w sobie, często usztywniając całe ciało. Taka postawa uniemożliwia przepływ jakichkolwiek uczuć.

Silnie napięte mięśnie brzucha sygnalizują, że czujemy się bezbronni lub obawiamy bliskości – są zaporą dla wszystkich, którzy chcieliby się do nas zbliżyć. Ponieważ brzuch to siedlisko emocji, wskazują także na obawę przed doświadczeniem i wyrażaniem uczuć. Z kolei zwiotczałe i słabe mięśnie brzucha to oznaka braku dbałości o siebie lub braku szacunku wobec własnej osoby, sygnał, że ich posiadaczowi „wszystko zwisa” i nic go nie obchodzi. Pod taką postawą często ukrywają swoje uczucia ludzie nieszczęśliwi i niezadowoleni z życia, którzy w gruncie rzeczy pragną, by ktoś się o nich zatroszczył.

Mniej więcej pięć centymetrów poniżej pępka znajduje się obszar, który Japończycy określają mianem „hara”. Ludzie Wschodu uważają to miejsce za energetyczny rdzeń naszego jestestwa lub za ośrodek energii „chi”, z kolei ludzie Zachodu, tu właśnie, w trzewiach, upatrują siedliska zdecydowania i odwagi (w j. angielskim o osobie z charak-

terem mówi się „he/she has got guts” – dosłownie: „ma wnętrzości” – przyp. tłum). Psychiką posiadacza silnego i zrównoważonego *hara* nie zachwieje; z kolei słabe *hara* może popchnąć kogoś ku rozpacz i bezsilności. Wzmocnieniu *hara* służy głębokie oddychanie, tai chi, joga i podobne praktyki.

MIEDNICA

Miednica to zespół kości ułożonych w pierścieniowaty kształt, tworzących swego rodzaju sworzeń łączący górną i dolną połowę ciała. Jej rola polega na zapewnianiu równowagi pomiędzy naszymi działaniami i aktami twórczymi inicjowanymi w obszarze „od pasa w górę”, a odpowiednio ukierunkowanymi ruchami wykonywanymi w związku z tym co „od pasa w dół”. Jest to obszar niezwykle aktywności, związany z seksem, prokreacją, trawieniem i wydalaniem. Tu koncentrują się wszystkie działania dotyczące bezpieczeństwa, przetrwania, komunikacji i stosunków z otoczeniem.

Miednica to także ośrodek ruchu przekazywanego przez nogi na zewnątrz ciała. Jej właśnie zawdzięczamy to, że potrafimy stanąć mocno na nogach i chodzić własnymi ścieżkami; dzięki niej uziemiamy się i zyskujemy poczucie celu.

Wszelkie lęki, jakie możemy odczuwać w związku z poruszaniem się – na przykład lęk wywołany tym, że nie mamy już ku czemu iść (najczęściej występujący u ludzi starszych) lub tym, że nie wiemy, dokąd zmierzamy i co nas czeka – znajdują swoje odzwierciedlenie w biodrach. Dolegliwości w tym obszarze wskazują na niezwykle silną obawę przed zmianą, niemożność rozstania się z przeszłością lub poczucie, że nie jest się zdolnym do tego, by stanąć na własnych nogach. Sztywność w biodrach jest oznaką niechęci do zmian, które mogą dotyczyć życia zawodowego lub osobistego. Może masz wkrótce przejść na emeryturę i nie wiesz, czy uda ci się znaleźć jakiś nowy cel w życiu, dotychczas wypełnionym pracą? Może boisz się, że nie poradzisz sobie finansowo? A może grunt, na którym stoisz, jest niestabilny i nie czujesz się na nim pewnie? Gdy sami sobie wydajemy się niepotrzebni, nasze biodra potwierdzają to wrażenie, uniemożliwiając nam poruszanie się. Obawa, czy przetrwamy, powoduje, że chwytny się kur-

czowo tego, co już mamy – trzymamy się tego tak mocno, że wreszcie tracimy zdolność ruchu.

Obszar miednicy jest również związany z naszą seksualnością, toteż uzewnętrzniają się w nim wszystkie problemy dotyczące bliskości i zaufania. Bliskość może wywołać olbrzymie wątpliwości i ogromną niepewność, prowadząc do załamania komunikacji między partnerami. Czy obawiasz się pozwolić komuś podejść zbyt blisko do siebie? Może w przeszłości ktoś cię zranił i to spowodowało wycofanie energii z obszaru miednicy? A może chciałbyś zrobić ruch w kierunku, który ci odpowiada i wycofać się ze swojego aktualnego związku? Nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej na biodrach często wskazuje na tendencję do ukrywania uczuć związanych z seksualnością i intymną zażyłością w nadziei, że dzięki zamaskowaniu tego obszaru ciała staną się one niewidoczne.

W obszarze miednicy znajdują swoje odzwierciedlenie relacje łączące nas z rodzicami – zwłaszcza z matką, bo jest to miejsce związane z narodzinami. Tutaj mogą kumulować się nierozwiązane problemy dotyczące chwili naszego przyjścia na świat i stosunku, jaki mamy do matki, a także jej odczucia z okresu ciąży. Wszystkie te kwestie mogą decydować o naszej kreatywności, a także o tym, czy będziemy skłonni angażować się w nowe sytuacje, czy raczej tkwić w przeszłości. Podróżując przez życie, stopniowo oddalamy się od rodziców; czasami jednak, przez całą tę podróż dźwigamy bagaż wszelkich nierozstrzygniętych spraw związanych z naszą niezależnością, skumulowanych właśnie gdzieś w obszarze miednicy. Może zbyt usilnie starasz się przyjąć na siebie rolę matki i dźwigasz problemy innych, podobnie jak matka dźwiga swoje dziecko na biodrach? Może dźwigasz w ten sposób swoją matkę? Czy trudno byłoby ci ją zostawić i iść dalej bez obciążenia?

NOGI

Nogi niosą nas naprzód; to na nich wędrujemy przez świat. Dają nam stabilność i poczucie przynależności do jakiegoś miejsca, nadają cel i kierunek. Dzięki nim możemy chodzić, biegać, tańczyć i skakać. Sposób, w jaki stoimy i poruszamy się jest odzwierciedleniem naszego sto-

sunku do celu, ku któremu zdążamy. Idziesz naprzód małymi kroczkami i potykając się, czy śmiało i pewnie, jak olbrzym?

Silne nogi dają stabilność i pozwalają stanąć do walki o swoje, ale zbyt potężne lub za mocno umięśnione mogą nas za bardzo uziemić i spowodować, że będzie nam trudno działać spontanicznie lub poruszać się lekko i swobodnie. Może wolisz tkwić w miejscu, trzymając się czegoś kurczowo? Może boisz się zmian? Może w przeszłości grunt usunął ci się spod nóg o jeden raz za dużo? Zbyt szczupłe lub słabo umięśnione nogi oznaczają brak poczucia bezpieczeństwa. Czy nie wydaje ci się, że twoje miejsce w świecie jest zagrożone? Czy starasz się stapać mocno po ziemi? Może czujesz się przytłoczony przyziemnymi sprawami? Może źle znosisz samotność?

W okolicy ud kumulują się problemy dotyczące przeszłości, na przykład stosunki z rodzicami, traumatyczne wspomnienia z dzieciństwa czy odczuwane w tym okresie złość lub niechęć. Obszar ten jest ściśle związany z seksualnością, która początkowo kształtuje się pod wpływem postaw, jakie obserwujemy u swoich rodziców. Zaciskając uda, chronimy genitalia; z kolei rozwierając nogi wyrażamy – świadomie lub nie – zgodę na odbycie stosunku seksualnego. Obawy lub opór związane z seksem często uzewnętrzniają się zwiększonym napięciem mięśni lub nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej na udach, która, jako warstwa ochronna służy ukryciu naszych prawdziwych uczuć. Utyłaś w biodrach po urodzeniu dziecka? To się często zdarza. Może coś się zmieniło w twoich relacjach seksualnych? A może macierzyństwo wy dobyło na powierzchnię ukryte dotąd i bolesne problemy z okresu twojego dzieciństwa?

Kości goleniowe i mięśnie łydek mają związek z ruchem, który zamierzamy dopiero wykonać. Wszelka niechęć lub lęk, jakie może to w nas wywoływać, znajdują swój wyraz właśnie w tym obszarze ciała, podobnie jak problemy dotyczące naszego statusu i znaczenia w świecie.

Dolegliwości nóg sygnalizują obawę przed pójściem naprzód lub konflikt wywołany przez stanowisko, jakie zajęliśmy, a więc przez fakt, że stoimy w takim, a nie innym miejscu. Może jest coś, od czego chciałbyś uciec? Może wolałbyś iść w innym kierunku? Może droga, którą kroczysz, zrobiła się zbyt wyboista? Siniaki lub zadrapania na nogach świadczą o tym, że o coś się obijasz lub że obrateś niewłaści-

wy kierunku i powinieneś pójść w inną stronę. Jakie przeszkody stoją na twojej drodze? Może obawiasz się tego, co przed tobą? Szttywne lub napięte mięśnie sygnalizują wewnętrzny lęk lub napięcie; są też oznaką zbytowego przywiązania do obecnego stanu rzeczy i niechęci do wykonania kolejnego ruchu, być może spowodowanej tym, że zawiedliśmy się na kims lub tym, że przyszłość nas przeraża.

Złamanie nogi wskazuje na konflikt na najgłębszym poziomie, dotyczący tego, dokąd zmierzamy lub wywołany wątpliwościami, czy nie powinniśmy obrać innego kierunku. Czy wydaje ci się, że nie potrafisz stanąć do walki o swoje? Straciłeś status, jaki dotychczas miałeś? Brakuje ci wsparcia? Co w twoim otoczeniu powoduje, że wybrałeś, częściowe co prawda, ale jednak unieruchomienie?

KOLANA

Dzięki kolonom możemy poruszać się swobodnie i z wdziękiem, tańczyć i biegać. Jeżeli spróbujemy iść na całkowicie wyprostowanych nogach, przekonamy się, że sztywności ruchów towarzyszyć będzie aroganckie i mało elastyczne nastawienie do rzeczywistości. Zgięcie kolan pozwala nam uwalniać i wyrażać uczucia.

To, jak ważne są kolana, uświadamia nam pozycja kłęząca. Kłękamy na znak poddania – zwykle jakiejś władzy zwierzchniej. Zginając nogi w kolanach, możemy się pochylić, poddać, pokłonić, dać coś komuś lub – zwłaszcza – oddać mu pole, a także okazać pokorę. Kłęk oznacza, że wyrzekamy się ego i jesteśmy gotowi ukorzyć się – gdybyśmy tego nie potrafili, byłibyśmy wyłącznie uparci, dumni, nieelastyczni i obłudni. Nie wolno nam zapominać, że duma zawsze wynosi nas do poziomu, z którego nieuchronnie musi nas strącić upadek – zbyt wielka i połączona z brakiem elastyczności stanowi nadmierne obciążenie dla kolan, które nie wytrzymują takiego ciężaru. Ale nawet jeżeli nasze kolana są zbyt słabe – trzęsą się ze strachu lub nie pozwalają stać mocno na własnych nogach – powinniśmy, mimo wszystko, ruszyć do walki o swoje miejsce w świecie, wzmacniając poczucie godności, szacunek dla siebie i wiarę we własne siły.

Kolana działają jak amortyzatory, przyjmując na siebie ciężar całego ciała, a także wszystkie wstrząsy spowodowane przez nierówności

terenu, po którym się poruszamy. Jeżeli podlegają zbyt dużym obciążeniom, dają o sobie znać. Sygnalizują wówczas, że powinniśmy odnaleźć nurt swojej rzeki i znowu poruszać się zgodnie z nim, wyzwoliwszy się spod presji i nacisków otoczenia.

Woda w kolanie wskazuje na powstrzymywanie energii emocjonalnej, w szczególności na opór przed poddaniem się. Przyczyną tej dolegliwości może być nadmiar emocji, z którymi musimy sobie poradzić, stanowiący zbyt duże obciążenie dla kolan. Zapalenie stawu kolanowego sugeruje, że ktoś lub coś wywołuje naszą irytację lub złość, a my nie mamy zamiaru ustąpić lub płoniemy gniewem na samą myśl, iloma rzeczami musimy się zajmować. Zwichnięcie kolana to dowód, że nie chcemy się poddać – uraz, do którego dochodzi, gdy staw nie wytrzymuje nacisku, powoduje, że nie możemy już obstawać przy swoim. Zwichnięcie oznacza przegraną. Czego potrzebujesz, żeby odzyskać pole, którego musiałeś ustąpić, utraconą równowagę i godność?

KOSTKI – STAWY SKOKOWE

Na kostkach, mimo ich niewielkich rozmiarów, wspiera się cały ciężar naszego ciała. Gdy źle ustawimy stopę i chociaż jedna z nich nie będzie ustabilizowana, nastąpi upadek. „Wsparcie” to kluczowe słowo charakteryzujące ich funkcję i rolę – właśnie kostki odzwierciedlają kwestie związane ze wsparciem, od którego zależy, nie tylko udzielanym nam przez innych, ale również tym, którego źródłem jesteśmy my sami. Na system wewnętrznej pomocy, który wypracowaliśmy, składają się przekonania sprzężone z emocjami nadające naszemu życiu sens i cel, wsparcie emocjonalne ze strony tych, których kochamy, oraz przekonania religijne lub duchowe. Jeżeli jakkolwiek element tego systemu zostanie nam odebrany lub będzie podawany w wątpliwość bądź kwestionowany, okaże się, że nie potrafimy utrzymać się w pionie. Może się to zdarzyć w sytuacji, która wywoła skrajny szok lub uraz, a także wówczas, gdy zostaniemy odrzuceni, ktoś nas zdradzi lub nie będziemy w stanie poradzić sobie bez pomocy. Kostki są nam niezbędne do utrzymania pozycji pionowej – w sytuacjach, których nie potrafimy już dłużej znieść lub wtedy, gdy spoczywający na nich ciężar jest zbyt duży, poddają się i upadamy. Twoje stawy skokowe zawio-

dły? Może ktoś kwestionuje twoje przekonania? A może zawodzi twój wewnętrzny system wsparcia?

Dzięki kostkom ruchy, jakie wykonujemy, są bardziej elastyczne. Skręcona lub zwichnięta kostka wskazuje na brak elastyczności w realizacji naszych dążeń i zbyt ni upór w dążeniu do określonego celu. Obciążenie jest zbyt duże i energia nagle zaczęła płynąć w niewłaściwym kierunku lub uległa rozproszeniu. Może czujesz się wewnętrznie rozdarty? Czy nie powinieneś obrać innego kierunku? Może coś należałoby wyprostować, rozwikłać, skierować na inne tory? Może twoim ruchom brakuje elastyczności, może zbyt rzadko pozwalasz sobie płynąć z prądem? Opuchnięte kostki wskazują na zablokowanie energii emocjonalnej, frustrację lub niechęć do „odpuszczenia sobie” – objaw ten ma związek ze wspomnianymi problemami.

Do złamania kostki dochodzi w przypadku bardzo głębokiego konfliktu wywołanego przez stanowisko, jakie zajmujemy, lub związane go ze wsparciem, którego w realizacji naszych zamierzeń udzielają nam inni. Jeżeli przytrafił ci się taki uraz, może powinieneś zmienić kierunek, w którym zdążasz, ale obawiasz się to zrobić? Czy nie podajesz w wątpliwość przekonań motywujących cię do działania? Co spowodowało, że nie potrafisz już stanąć do walki o swoje? Co możesz zrobić dzięki temu, że złamałeś nogę w kostce, a czego nie?

STOPY

Stopy zapewniają nam łączność z ziemią i światem zjawisk fizycznych. W naszym marszu przez życie kroczą zawsze jako pierwsze. Jeżeli potrafimy mocno oprzeć się na nich i poczuć grunt pod nimi, to znak, że jesteśmy już dorośli i zdolni do samodzielnej egzystencji. Możemy rzucić sobie kogoś do stóp i nie pozwolić, by miał nas pod pantoflem. Możemy iść przez świat lekką stopą – śmiało i pewnie – i zdobywać nowe terytoria, stając na nich zwycięską stopą. Jeżeli zabraknie nam pewności, czy idziemy we właściwym kierunku, niewykluczone, że będziemy stawiać stopy do wewnątrz – lub zanadto na zewnątrz, jeżeli uznamy, że możliwa jest każda marszruta. Ten pierwszy wariant to zachowanie bardziej introwertyczne, drugi natomiast ma charakter bardziej ekstrawertyczny (świadczy o przyjęciu postawy „spróbuję wszystkiego”).

Stopy zdradzają również nasze odczucia co do kierunku, w którym idziemy. Dla przykładu, jeżeli obawiamy się tego, co przed nami – choćby dlatego, że jesteśmy starzy, chorzy lub brakuje nam poczucia bezpieczeństwa – wykrzywające się palce lub bolesne otarcia skóry na stopach mogą nam utrudnić poruszanie się. Zostaniemy zmuszeni do tego, by się zatrzymać, jakby dzięki temu to, co ma się stać, mogło się nie wydarzyć. Podobne dolegliwości możemy odczuwać, jeżeli uznamy, że nie mamy dokąd iść i wobec tego nie warto nawet próbować.

Przyczyną zimnych stóp jest ich niedostateczne ukrwienie. Stan taki wskazuje na niepewność emocjonalną, wycofanie lub obawę przed tym, co nas czeka. Nadmierna potliwość stóp świadczy o niepokoju, jaki wywołuje w nas kierunek, w którym zmierzamy, a także o nadmiarze emocji. Obrzęk stóp dowodzi, że nie chcemy pozbyć się swoich lęków lub frustracji związanych z wytyczoną marszrutą; objaw ten może również oznaczać, że za trudno jest nam już dźwigać wszystkie obciążenia emocjonalne.

Łuszcząca się skóra na stopach wskazuje na konieczność odstąpienia od schematów myślowych, którymi posługiwaliśmy się dotychczas, co pozwoli nam dostrzec nowe horyzonty.

Gdy mocno zapieramy się nogami, cały ciężar ciała spoczywa na stopach. Taka postawa oznacza, że uparcie trzymamy się rzeczywistości w jej obecnym kształcie. Częścią stóp są również pięty – w tym obszarze ciała mogą uzewnętrzniać się konflikty związane z matką lub macierzyństwem.

Płaskostopie świadczy o tym, że nie jesteśmy dobrze zakorzenieni w otaczającej nas rzeczywistości – przemykamy się po powierzchni życia, ale brakuje nam „uziemienia”, czyli ugruntowania. Możliwe też, że nie wytyczyliśmy granicy, która oddzielałaby nasze życie prywatne, bardziej osobiste, od działalności publicznej. Z kolei wysokie podbicie wskazuje na coś przeciwnego – granica taka istnieje, ale jest tak ufortyfikowana, że praktycznie wyklucza możliwość zetknięcia się prywatnego i publicznego aspektu naszego życia. W takiej sytuacji inni będą postrzegać nas jako raczej wyniosłych i „osobnych”.

Palce u nóg są forpocztą stóp – i całego ciała. Z tego właśnie względu, gdy idziemy zbyt szybko lub w złym kierunku, są najbardziej narażone na stłuczenie lub przygnięcie. Symbolizują wszystkie drob-

ne i mniej oczywiste sprawy, które łatwo przeoczyć – jeżeli ciągle ulegają urazom, powinniśmy się zastanowić, czy nie jest tak, że gdy uparcie przemy naprzód, naszej uwadze umykają szczegóły. Jeżeli natomiast idziemy przez życie bardzo ostrożnie, jakby na paluszkach, pomyślmy – może wolimy pozostać niezauważeni lub boimy się mocno stąpać po ziemi?

Haluksy paluchów, czyli dużych palców u nóg [zapalenie kaletki stawu śródstopno-paliczkowego pierwszego – przyp. tłum.] spowodowane są zwykle noszeniem zbyt ciasnego obuwia. Mogą jednak także oznaczać, że pozwalamy innym podejmować za nas decyzje zamiast przyjąć za nie odpowiedzialność – na przykład, decyzje dotyczące zakupu butów. Z paluchami związane są problemy dotyczące władzy i siły osobowości, toteż haluksy mogą stać się naszym problemem, jeżeli znajdziemy się w relacji, w której podejmowanie decyzji pozostawimy partnerowi.

PRAWA I LEWA STRONA CIAŁA

Prawa półkula mózgu kontroluje lewą stronę ciała i odwrotnie – w ciele nerwy krzyżują się, toteż impulsy docierają we właściwe miejsce. Lewa półkula to wszystko, co logiczne i racjonalne – codzienne obowiązki, stanowcze działanie i podejmowanie decyzji. Z kolei prawa półkula odpowiada za kreatywną i intuicyjną stronę naszej osobowości – życie rodzinne, relacje z otoczeniem i postrzeganie świata. To zróżnicowanie jest istotne dla naszego ciała, zwłaszcza jeżeli urazy, jakich doznajemy, częściej dotyczą jednej z jego stron niż drugiej.

Prawa strona ciała uosabia męski aspekt osobowości, zarówno mężczyzn, jak i kobiet, z którym związana jest zdolność dawania, stanowczość i dominacja, a także władza i intelekt. Ta część naszego „ja” odpowiada za kontakty ze światem i pracę, którą wykonujemy – również zawodową. Jej domeną są finanse, interesy, polityka i władza. Po prawej stronie znajdują swój wyraz odczucia dotyczące bycia mężczyzną, funkcjonowania w warunkach konkurencji czy występowania w roli żywiciela rodziny – lub bycia kobietą, która musi pracować i jednocześnie wykazywać się stanowczością oraz być czułą i troskliwą matką. Prawa strona ciała odzwierciedla rów-

niez to, co mężczyźni myślą o swojej męskości, zaś kobiety – o męskich cechach swojej osobowości, a także relacje z mężczyznami, na przykład z ojcem, bratem, mężem lub synem oraz ewentualne konflikty występujące w tych relacjach lub w ogóle w stosunkach z mężczyznami.

Lewa strona ciała reprezentuje żeński aspekt osobowości mężczyzn i kobiet, z którym wiąże się zdolność prośbienia o pomoc, przyjmowania i poddawania się, dbałość o wyżywienie i troska o innych, czułość i opieka, kreatywność i zdolności artystyczne, umiejętność słuchania i zaufanie do własnej wewnętrznej mądrości. Domeną lewej strony jest dom i rodzina, zdolność uzdrawiania, delikatność i troska. Tu właśnie uzewnętrzniają się odczucia dotyczące bycia kobietą i wyrażania kobiecej energii, zwłaszcza w świecie zdominowanym przez mężczyzn, jak również manifestowania czułości i troski przez mężczyzn oraz środków, jakimi dysponują, aby okazać większą dbałość o kogoś. Tu znajdują swój wyraz odczucia związane z kobietami w naszym życiu – na przykład z matką, siostrą, żoną lub córką. Tu również mogą uzewnętrznić się ewentualne konflikty występujące w tych relacjach lub w ogóle w kontaktach z kobietami.

SPRÓBUJ SAM

Znajdź swój punkt równowagi

- W ciągu kilku następnych tygodni postaraj się ustalić, która połowa twojego ciała jest dominująca. Może jedna z nich częściej doznaje urazów niż druga? Może któraś jest silniejsza lub kształtniej uformowana?
- Pomyśl o wypadkach lub chorobach, które dotykały cię w przeszłości. Czy ich skutki lub objawy koncentrowały się częściej po jednej stronie ciała niż po drugiej? Który aspekt twojej osobowości jest lepiej rozwinięty – kobiecy czy męski?
- Czy w twoim życiu przejawiał się kiedykolwiek konflikt między energią żeńską a męską? Jak to wyglądało w związkach? Co mógłbyś zrobić, żeby lepiej zrównoważyć te dwa rodzaje energii?

Znalezienie punktu, w którym energia męska i żeńska pozostają w równowadze, nie jest łatwe. W ostatnim półwieczu obserwujemy, jak zmieniają się role kobiet i mężczyzn. Kobiety stopniowo przestały być przede wszystkim czułymi i troskliwymi opiekunkami i stanowią teraz podstawową siłę roboczą, zaś mężczyźni nie zajmują się już przede wszystkim zarabianiem pieniędzy i więcej czasu spędzają w domu. Kobieta, która zamiast być matką, zajmuje się swoją karierą zawodową, może mieć wrażenie, że występuje przeciw istocie swojej natury. Bo czy nie sprzeniewierza się własnej kobiecości, gdy pracuje do późna, a dziecko wraca wcześniej ze szkoły i samotnie spędza czas w domu, lub gdy podczas spotkania służbowego kobieta przeprowadza prezentację, walcząc ze skutkami przemian hormonalnych zachodzących w jej organizmie? Stres, jaki się z tym wiąże, nie wynika wyłącznie z nadmiaru obowiązków i z przepracowania. Ten sam problem dotyczy mężczyzn. Fakt, że zmienia się ich rola, zmusza ich do zastanowienia się, jak w tej zmienionej sytuacji mają nawiązać kontakt ze swoimi uczuciami, jak odnaleźć czułą, kochającą i troskliwą stronę swojej natury, jeżeli społeczeństwo twierdzi, że powinni być asertywni i agresywni? Z tymi problemami związane są dwie kwestie najistotniejsze dla naszej egzystencji: jak określić, co stanowi istotę naszej natury i jak harmonijnie rozwijać zarówno jej męski, jak i żeński aspekt, tak przecież różne?

POSTAWA CIAŁA

Stań nago przed lustrem – zupełnie nago – i dobrze się sobie przyjrzyj. Czy stoisz wyprostowany? A może pochylasz się do przodu lub na bok? Jeżeli tak, czy pochylona sylwetka nie świadczy przypadkiem o braku prostolinijności? Co czujesz, gdy starasz się wyprostować? Która strona twojego ciała dominuje – prawa czy lewa? Czy przechylasz głowę na jedną stronę, jakbyś nie chciał stanąć z nikim twarzą w twarz? Czy potrafisz nosić głowę wysoko i patrzeć prosto przed siebie? Co się dzieje, gdy kręcisz głową? Czy twoje ruchy są sztywne i zdradzają nieustępliwość charakteru, czy może elastyczne i swobodne? Czy dostrzegasz jakiegokolwiek ograniczenia ruchomości stawów? Zwróć szczególną uwagę właśnie na stawy i mięśnie. Jeśli są usztyw-

nione lub zablokowane, co powoduje, że musisz powściągać wyrażanie uczuć? Co mógłbyś zrobić, żeby je uwolnić?

Czy górna połowa twojego ciała jest większa niż dolna, czy mniejsza? Głowa i tułów kontaktują się ze światem zewnętrznym – z tego względu przyjmuje się, że reprezentują społeczny i myślący aspekt naszego jestestwa. Z kolei z nogami i pośladkami związane jest wszystko, co praktyczne i przyziemne. Muskularny korpus o szerokich ramionach osadzony na zbyt szczupłych i słabych nogach najprawdopodobniej będzie należeć do osoby bardzo towarzyskiej, mającej wielu przyjaciół i odznaczającej się dużą pewnością siebie, ale raczej nie najlepiej ugruntowanej i niepewnej, jak postępować w sprawach przyziemnych i związanych z fizycznością. Grube lub dobrze umięśnione nogi i drobny tułów mogą świadczyć, że ich właściciel jest doskonale „uziemiony” i ma zmysł praktyczny. Jeżeli w oba te przymioty został wyposażony w nadmiarze, mniej energii będzie w stanie przeznaczyć na komunikację i budowanie wiary we własne siły – będzie mu też brakować radości życia i spontaniczności. Zastanów się, z którą połową ciała najczęściej wiążą się twoje dolegliwości. Jak przedstawia się ta połowa w stosunku do „reszty ciała”? Czy jest mniejsza i ma mniej energii? Czy wydaje ci się sztywniejsza i bardziej napięta? Może jest zbyt atletyczna lub sprawia wrażenie napompowanej?

Jeżeli czujesz się obolały, co wyraża ten ból? Tęsknotę za tym, żeby ktoś cię przytulił lub pocieszył? Jeżeli masz wrażenie, że twoje ciało chce wykonać jakiś ruch, ku czemu jest on skierowany? Prześledź ten ruch i zobacz, co się stanie, gdy twoje ciało go wykona. W jakim obszarze czujesz ból? Jakie partie twojego ciała nie funkcjonują należycie? Jakie odczucia z ich wnętrza odbierasz? Narysuj lub napisz, jak się czuje twoje ciało.

Obserwuj wszystko uważnie, ale nie formułuj żadnych osądów. Po prostu patrz, starając się poznać swoje ciało i zaprzyjaźnić z nim.



TO, CO SIĘ PORUSZA Kości, stawy i mięśnie

Ciało – struktura, w obrębie której toczy się życie każdego z nas – składa się z ruchomych elementów: mięśni, stawów i kości. To dzięki nim możemy się poruszać i wyrażać swoje myśli, przekonania i uczucia – kroczyć naprzód śmiało i radośnie lub ciągnąć się noga za nogą. Tak jak emocje wpływają na nasz stan fizyczny, a więc i sposób poruszania się, również ruch oddziałuje na nasz stan emocjonalny. Aktywność fizyczna sprawia, że czujemy się dobrze i mamy wrażenie, że całe nasze ciało pulsuje życiem, z kolei brak aktywności prowadzi do szybkiego wyczerpania energii, a w konsekwencji – do apatii i obniżenia nastroju.

Przyjmując jako kryterium konsystencję substancji wypełniającej przestrzeń między komórkami organizmu, możemy powiedzieć, że w ciele ludzkim występują trzy podstawowe rodzaje tkanek: stała, jak w kościach czy zębach; galaretowata, jak w jamach ciała, warstwach tłuszczu, skórze, poszczególnych narządach, mięśniach, więzadłach i nerwach, oraz płynna, jak we krwi, moczu, wodzie i chłonce (limfie). Każdemu z tych rodzajów odpowiada określony wewnętrzny stan istnienia.

W tkance stałej znajdują swój wyraz nasze najgłębsze przekonania. Tak jak szkielet stanowi wewnętrzną strukturę, na której wspiera się całe ciało i której kondycja ma zasadnicze znaczenie dla funkcjonowania organizmu, przekonania te determinują każdy aspekt naszego życia i nadają mu znaczenie. Tkance galaretowatej przyporządkowane jest z kolei nasze nastawienie do życia i wzorce myślowe. To, co myślimy i czego doświadczamy, wpływa bezpośrednio na stan naszych nerwów i narządów; znajduje też swoje uzewnętrznienie w stanie mię-

śni i skóry. Tkanka płynna to emocje i uczucia – gniew, który powoduje, że kipimy złością, i miłość przepelniająca nas po brzegi – a także ich obieg w ciele.

KOŚCI

Szpicz kostny nie tylko zaopatruje cały organizm w składniki mineralne i odżywcze, ale także produkuje niezbędne do życia erytrocyty (krwinki transportujące tlen) i leukocyty (komórki odpornościowe). Ścisła i twarda tkanka na powierzchni kości tworzy mocną i wytrzymałą strukturę, na której wspiera się całe nasze ciało. Kości to najbardziej skondensowana forma energii w organizmie ludzkim – ich funkcją, podobnie jak rolą skał w skorupie ziemskiej, jest podtrzymać i wspierać. Na szkielecie znajdują się miejsca przyczepu mięśni poruszających różnymi częściami ciała.

Pozbawieni kośćca nie byłibyśmy zdolni do życia, podobnie nie mając dostępu do najgłębszych pokładów naszego psychicznego i duchowego jestestwa, bez inspiracji i bodźców, które nadają sens ludzkiemu istnieniu, nie potrafilibyśmy żyć pełnią życia. Kości są opoką dla ciała, dla życia duchowego analogiczną rolę pełnią nasze fundamentalne przekonania, które są źródłem wewnętrznej siły i wsparcia dla nas samych, a jednocześnie manifestują się w naszym trybie życia, zachowaniach i relacjach z otoczeniem. Z tego względu problemy zdrowotne związane z układem kostnym należy uznać za przejaw konfliktu na najgłębszym poziomie naszego „ja”.

Złamania

Jeżeli nasze przekonania charakteryzuje brak elastyczności i dogmatyzm, będzie to widoczne w sposobie naszego poruszania się. Złamana kość to znak, że posunęliśmy się za daleko w niechęci do zmiany stanowiska i zanedbaliśmy się przed tym, by swobodnie płynąć z prądem. Jeżeli bronimy się przed wykonaniem ruchu, musi dojść do złamania kości. Uraz taki wskazuje na głębokie pęknięcie lub konflikt w samym centrum naszego jestestwa. Czy masz wrażenie, że coś w to-

bie pękło, złamało się lub rozpadło na kawałki? Może zmierzasz w jakimś kierunku, ale tak naprawdę chciałbyś iść w inną stronę? Może nie wiesz, wobec kogo powinieneś być lojalny? Czy otrzymujesz tyle wsparcia, ile potrzebujesz? Może podlegasz naciskom, których nie jesteś już w stanie znosić? Może powinieneś zastanowić się nad tym, co robisz i dlaczego? Może ktoś kwestionuje twoje najgłębsze przekonania? Poświęć trochę czasu na analizę sytuacji, w jakiej znalazłeś się wskutek złamania. Czego nie możesz teraz robić, a co musisz? Czy dostrzegasz w tym jakieś pozytywy? Jeżeli coś sobie złamiemy, zwykle musimy odpoczywać i prosić innych o pomoc – na ogół ani jedno, ani drugie nie wychodzi nam najlepiej. Niewykluczone jednak, że tego właśnie potrzebujemy – opieki i uwagi, ze strony innych. Odpoczywając, możemy zastanowić się, do czego potrzebujemy więcej siły i co wymaga od nas większej elastyczności. (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej złamań w różnych okolicach ciała).

Osteoporoza (zrzesotnienie kości)

Wskutek spadku aktywności hormonalnej organizmu, co jest zjawiskiem szczególnie częstym u kobiet po menopauzie, zmniejsza się masa i gęstość kości, które stają się porowate i podatne na złamania. Osteoporoza wskazuje na osłabienie przepływu energii życiowej – powodem może być rezygnacja, poczucie bezradności lub utrata nadziei. Kobiety po menopauzie uważają niekiedy, że ich życie straciło sens; jednocześnie brakuje im bodźca, by podjąć się czegoś nowego lub znaleźć sobie nowy cel. Czy wydaje ci się, że teraz, kiedy nie masz szans na macierzyństwo, wszystko się skończyło? Nie czujesz się już kobietą, nie czujesz się atrakcyjna? Czy próbowałaś znaleźć jakiś odpowiedni dla siebie cel, niezwiązany z twoją rolą matki lub żony? Czy twój partner przestał cię wspierać lub okazywać ci zainteresowanie?

Przy osteoporozie gra idzie nie tylko o wytrzymałość kości, ale też o siłę naszych wewnętrznych przekonań i poczucie sensu istnienia. Kośćciec to nasza opoka – musimy go więc raczej wzmacniać i aktywizować, niż pozwolić mu zmurszeć. Czego potrzebujesz, aby tchnąć nowego ducha i nową energię w swoje życie? (Więcej informacji na temat menopauzy zamieszczono również w rozdziale 18).

STAWY

Dzięki stawom nasze myśli i odczucia mogą wyrażać się przez ruch i działanie. Stawy to swoboda ekspresji – taniec, skok, przytulenie do piersi, uścisk. To ruchy swobodne i pełne wdzięku lub gwałtowne i nieskoordynowane, zależnie od naszego stanu psychicznego i emocjonalnego. Stawy stabilizują całe ciało i utrzymują je w równowadze.

Zapalenie stawów

To ich najczęstsza dolegliwość. Jest związana z ruchem i komunikacją – jej pojawienie się wskazuje na lęk przed przyszłością lub niechęć do tego, co właśnie się dzieje. Zapalenie stawów świadczy o nagromadzeniu złości bądź irytacji lub o niezdolności do wyartykułowania tego, co faktycznie odczuwamy. Dlaczego tak się gorączkujesz, co budzi w tobie tak silne emocje? Co irytuje cię tak bardzo, że musisz powściągać się w wyrażaniu uczuć? Skoro bołą cię stawy i wywiązał się stan zapalny, niewykluczone, że jesteś do czegoś nastawiony krytycznie, irytuje cię to lub nie zamierzasz zajmować bardziej elastycznego stanowiska – w takiej sytuacji musisz sobie odpuścić. Czego potrzebujesz, żeby odzyskać swobodę ruchu w stawach? Więcej wyrozumiałości? Akceptacji? Miłości siebie? (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej stawów w różnych okolicach ciała).

Szttywność stawów

Jeżeli zauważyłeś u siebie sztywność stawów, która ogranicza ich ruchomość lub całkowicie je blokuje, zastanów się, czy twoje poglądy nie są za mało elastyczne, a za dużo w nich pryncypialności, krytycyzmu lub lekceważenia. Rola stawów polega na zapewnieniu swobody ruchów, sztywne są więc bezużyteczne. Dolegliwość ta powoduje również, że przestaje istnieć łączność pomiędzy myśleniem a emocjami i ich ekspresją. Sztywność stawów to znak, że nie uzewnętrzniamy głębszych uczuć, brakuje nam swobody i uparcie trzymamy się swoich dotychczasowych zachowań.

Zapalenie kałek maziowych

To stan zapalny kałek, czyli znajdujących się w stawach torebek wypełnionych substancją, która pełni rolę smaru, zmniejszając tarcie między mięśniami a kośćmi. Przyczyną stanu zapalnego jest często przeciążenie stawu, jak w przypadku tzw. łokcia tenisisty. Wewnątrz kałek znajduje się płyn, toteż ich zapalenie wskazuje na stan pobudzenia lub wzburzenia emocjonalnego. Jest to sygnał, że kumulujące się w ciele uczucia – smutek, złość lub poczucie winy – stają się przeszkodą w swobodnym wyrażaniu siebie. Może masz dosyć tego wszystkiego, czym musisz się zajmować? Może wydaje ci się, że inni cię nie doceniają? Może robisz coś, co wywołuje twój wewnętrzny sprzeciw? Czego potrzebujesz, aby nie czuć, że działasz pod presją? Na pewno odpoczynku. Pomyśl jednak, co dzieje się, gdy odpoczywasz. Może wszystkie swoje obowiązki przerzucasz wtedy na innych?

Zwichnięcie

Do zwichnięcia stawu – przemieszczenia jego elementów – dochodzi wówczas, gdy tracimy miejsce, jakie dotychczas zajmowaliśmy. W takiej sytuacji nie możemy swobodnie iść naprzód – czujemy ból i przestajemy stąpać mocno i pewnie. „Wyjście” kości ze stawu to sygnał, że coś bardzo nas martwi lub irytuje, że straciliśmy kontakt z własnym centrum – niewykluczone też, że oprócz tego straciliśmy swoją pozycję lub miejsce w świecie. Zwichnięcie stawu dowodzi również, że mamy problemy z wyrażaniem uczuć. Czy coś martwi cię lub złości? Czy idąc w jakimś kierunku, czujesz się zdezorientowany lub niepewny? Czy to, co robisz, nie jest sprzeczne z twoimi przekonaniem? Może czujesz, że ktoś pozbawił cię pozycji, jaką zajmowałeś? Czego potrzebujesz, żeby wrócić na swoje miejsce w szyku, żeby znowu płynąć z nurtem? (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej poszczególnych stawów).

Podagra (skaza moczanowa, dna)

Dolegliwość ta jest wywołana gromadzeniem się kwasu moczowego w stawach, zwłaszcza palucha. Kwas moczowy jest normalnie wydalany z moczem – w taki właśnie sposób organizm pozbywa się emocji przeżytych, zbędnych lub szkodliwych i zatrzymujących cały system. Jeżeli nie zostaną one usunięte, będą się gromadzić i przybiorą konkretną postać – kryształków moczanów osadzających się w chrząstkach, powodujących sztywność stawów i ograniczających ich ruchomość. Podagra to manifestacja poczucia, że utknęliśmy gdzieś w naszej życiowej podróży. Czy masz wrażenie, że coś cię wstrzymuje w twoim dążeniu w określonym kierunku? Ta dolegliwość związana jest również z nieuświadomością złością – paluch nabiera sinawo-czerwonego zabarwienia i puchnie, jakby przepełniały go uczucia o bardzo wysokiej temperaturze. Czy wiesz, jakie to uczucia? Co uniemożliwia ruch twojemu paluchowi? Nie możemy iść naprzód, jeżeli kurczowo trzymamy się przeszłości. Czy coś z tego, co wydarzyło się kiedyś, jest istotne dla ciebie również dzisiaj? Podagra dotyka na ogół ludzi w starszym wieku – między innymi dlatego, że to oni właśnie najczęściej żyją wspomnieniami.

Zapalenie kości i stawów (osteopropatia)

To stan zapalny stawów, połączony z ich powolną degeneracją. Stawy – zwłaszcza te najbardziej obciążone – stopniowo ulegają zniszczeniu, stają się sztywne i bolesne. Ponieważ zasadnicza funkcja stawów polega na umożliwieniu swobodnego, płynnego ruchu, wystąpienie tej dolegliwości wskazuje na głęboką niechęć do poruszania się lub obawę przed tym. Stan zapalny oznacza nagromadzenie toksycznych myśli lub uczuć, takich jak złość, irytacja lub frustracja, wywołanych przez samego chorego lub inną osobę. Osteopropatia jest często związana ze zbyt krytycznym nastawieniem do świata (manifestowanym przez opryskliwość, nieprzystępność i niezgodę na jakiegokolwiek kompromisy), a także z poczuciem krzywdy lub żywioną do kogoś urazą (to one właśnie powodują sztywność i ból) – wszystkie te odczucia niszczą radość i zadowolenie z życia. Ograni-

czenie ruchomości stawów świadczy o tym, że usztywniamy nasze stanowisko wobec rzeczywistości.

Czy złość lub frustracja, które odczuwasz, sięgają tak głęboko, że z ich powodu nie potrafisz okazywać innym życzliwości lub miłości? Czy spontaniczność wydaje ci się czymś niewłaściwym i z trudem się odprężasz? Czy potrafisz przyjąć coś od innych? Z osteoartropatią związana jest kwestia sprawowania kontroli – w miarę postępu choroby wykonywanie jakichkolwiek ruchów staje się coraz trudniejsze. Czy łatwo odnajdujesz się w sytuacjach, w których nie możesz dominować lub pozyskać uwagi otoczenia? Może czujesz, że ktoś lub coś ma nad tobą władzę? Co sprawia, że złościsz się lub czujesz urażony? Co cię zjada? Co możesz zrobić, by wyeliminować przynajmniej część napięcia, w które obfituje twoje życie? (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej poszczególnych stawów).

Reumatoidalne zapalenie stawów (GPP gościec przewlekły postępujący)

To schorzenie autoagresyjne, w którym na skutek pojawienia się we krwi pewnego patologicznego czynnika, system odpornościowy organizmu atakuje i niszczy własne komórki błony maziowej stawów. Choroba ta znacznie ogranicza swobodę i możliwość ruchu, ponieważ powoduje, że stawy sztywnieją i bołą. Wiele osób cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów – w ich gronie są na przykład byli sportowcy wyczynowi – prowadziło przed chorobą bardzo aktywny tryb życia. Niewykluczone, że pod taką wzmożoną aktywnością kryła się wewnętrzna sztywność lub tendencja do narzucania sobie zbyt surowej dyscypliny i nadmierny krytycyzm. Chorzy na GPP nierzadko mają skłonność do tego, by dawać coś innym, ale dla siebie nie są zbyt szczerzy – taka postawa prowadzi do tłumienia złości, która musi zostać jakoś wyrażona. W przypadku sportowców formą ekspresji może być wysiłek fizyczny, jednak nie zawsze wystarcza on, by rzeczywiście rozładować istniejący problem. Po zakończeniu kariery byli wyczynowcy nie dysponują żadnymi środkami do uzewnętrznienia złości.

Autoagresyjne podłoże tej choroby wskazuje, że jej wystąpienie ma związek z nadmiernym krytycyzmem lub skłonnością do formułowa-

nia zbyt surowych osądów, którym może towarzyszyć niska samoocena. Czy czujesz się więźniem własnego krytykanctwa lub negatywnego podejścia do życia? Czy żywisz niechęć lub urazę do kogoś lub o coś? Czy nie brakuje ci pewności siebie? Może nie masz jej za wiele – może ogranicza cię to i powoduje, że nie potrafisz postąpić tak, jak naprawdę byś chciał? Może niszczy cię poczucie winy lub wstyd? Może masz tendencję do tego, by się nie doceniać – jesteś zbyt samokrytyczny lub siebie nie szanujesz? Zniekształcone dłonie chorych na reumatoidalne zapalenie stawów nierzadko zaciskają się w pięści – jeżeli twoje również, może chciałbyś nimi kogoś lub coś uderzyć?

Ruch to podstawa – szczególnie ważne jest, by umieć poruszać się z nurtem i pozwolić, by dokonywały się zmiany. Życie to ruch – im bardziej ograniczona jest nasza mobilność, tym mniej w nas życia. Z powodu choroby może wydawać się, że straciliśmy poczucie celu, może zżerać nas niechęć do siebie, możemy sądzić, że żadne działanie nie ma sensu. Ale, skoro nie jesteśmy już w stanie zajmować się tym, co kiedyś, musimy znaleźć nową formę istnienia, w większym stopniu nacechowaną łagodnością i uznaniem dla samych siebie. (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej poszczególnych stawów i rozdział 15 poświęcony układowi odpornościowemu).

MIĘŚNIE

Z tkanek „miękkich”, w których przestrzeń międzykomórkową wypełnia substancja o konsystencji galaretowatej, zbudowane są mięśnie, tłuszcz, skóra, nerwy i poszczególne narządy. O ile „twarda” tkanka kości reprezentuje przede wszystkim nasze fundamentalne przekonania, tkanki „miękkie” są związane ze sferą intelektu i wzorcami myślowymi, w których przekonania te znajdują swój wyraz. Stajemy się, myśląc, a stając się, możemy obserwować swój proces myślenia. W tkankach „miękkich” gromadzą się wspomnienia, konflikty, doświadczenia i uczucia. Stamtąd właśnie nerwy przekazują do wszystkich komórek ciała (w postaci impulsów chemicznych) nasze nastawienie do rzeczywistości i doświadczenia – uprzedzenia, stłumione obawy, lęk, poczucie winy, wyższą lub niższą samoocenę, szacunek, który żywimy do siebie lub nie, radość i chęć życia. Nasza postawa

i wszystko, co kiedykolwiek było naszym udziałem – bez wyjątków – mają wpływ na stan poszczególnych narządów, skóry i mięśni. Zmiany zachodzące wewnątrz nas znajdują swoje uzewnętrznienie w tkankach „miękkich”, na przykład w postaci napiętych lub zwiotczałych mięśni, „nabierania ciała” lub „marnienia”, odkładania się tłuszczu, zaburzeń w funkcjonowaniu układu nerwowego, wykwitów skórnych lub degeneracji różnych narządów.

Mięśnie wraz z kośćmi umożliwiają ruch ciała. Ich rolą jest również wspomaganie krążenia oraz procesów trawienia i oddychania, a także ogrzewanie organizmu. Mięśnie absorbują napięcia i różnego rodzaju odczucia – i reagują na nie. Jeżeli poddawane przez dłuższy czas stresującym bodźcom nie będą mogły należycie się odprężyć, napięcie będzie się w nich kumulować, wyrządzając poważne i trudne do usunięcia szkody. W mięśniach znajdują swoje odzwierciedlenie nasze dotychczasowe doświadczenia oraz urazy i konflikty, które mogą mieć wpływ na to, jak zachowujemy się obecnie. Na przykład, „zamrożony” gniew, lęk lub żal przyoblekają ciało w swoistą zbroję, która jeszcze bardziej blokuje i powstrzymuje uzewnętrznianie uczuć, niejako „zamykając” mięśnie w pewnym niezmiennym ułożeniu. Powoduje to zmiany w postawie ciała, które utrwalają się, prowadząc z kolei do wzmocnienia wzorców psychologicznych, jakie dały tym zmianom początek. Działanie tego mechanizmu możesz zaobserwować, napinając po prostu mięśnie jakiejś części ciała i obserwując, jak wpłynęło to na twoje myślenie.

Jeżeli opisana sytuacja trwa przez dłuższy czas, mięśnie pozostają w przykurczu lub innego rodzaju nieprawidłowym ułożeniu. W ten sposób depresyjne lub nacechowane lękiem nastawienie do rzeczywistości zostaje niejako wbudowane w strukturę fizyczną, czyli w ciało, wpływając z kolei na nasze myśli. Aby zmienić opisywany stan rzeczy, musimy oddziaływać dwukierunkowo: odblokować napięte i przykurczone mięśnie i jednocześnie zlikwidować stare wzorce funkcjonujące w psychice.

Kurcze mięśni

Kurcz mięśnia następuje, gdy mięsień nadmiernie się napina i zaczyna drgać. Objaw taki wskazuje na blokowanie lub wstrzymywanie czegoś w psychice, na przykład cierpienia, lęku lub bólu. Z jakiegoś powodu,

ukrytego w twoim wnętrzu, trzymasz się czegoś kurczowo. Może obawiasz się, co nastąpi, gdy wreszcie to uwolnisz? Czy boisz się iść dalej, czy raczej lękasz tego, co będzie? Może chciałbyś się przed tym schować? Może to, czym się zajmujesz, budzi twój lęk? Zlokalizuj w ciele miejsce, w którym czujesz jakąś blokadę lub ciężar. Weź głęboki oddech i wpuść tam powietrze, żeby zmniejszyć napięcie. Czego tak naprawdę potrzebujesz, żeby przestać się tak spinać?

Przepuklina

Przepuklina powstaje wskutek osłabienia ściany mięśni, które może spowodować przemieszczenie się narządów lub tkanki tłuszczowej w postaci uwypuklonego na zewnątrz tzw. uchyłka jamy ciała. W przepuklinie rozworu przełykowego fragment żołądka zostaje uwięziony nad przeponą (płaskim mięśniem oddzielającym klatkę piersiową od jamy brzusznej). Przyczyną powstania przepukliny może być nadmierny wysiłek fizyczny lub uraz. Najczęściej spotykana jest przepuklina pachwinowa, występująca na ogół u mężczyzn. Dochodzi do niej, gdy fragment jelita przedostaje się przez lukę w mięśniach otrzewnej, tworząc tzw. worek przepuklinowy – zdarza się to, na przykład, przy przenoszeniu ciężarów, zbyt dużym wysiłku fizycznym lub podczas silnego kaszlu.

Przepuklina wskazuje na osłabienie lub wręcz wyczerpanie energii psychicznej i emocjonalnej spowodowane tym, że próbujemy wziąć na siebie zbyt wiele i nie radzimy sobie z ciężarem obowiązków. Przyczyną może być też fakt, że staramy się robić wszystko dobrze (niewykluczone, że kryje się za tym poczucie winy lub złość) i w swoich usiłowaniach zapędzamy się za daleko. Możliwe też, że nasze wewnętrzne lęki i obawy za bardzo nas osłabiają, nie pozostawiając żadnych „rezerw mocy” – jest to związane z wzorcami myślowymi i stanami umysłu nacechowanymi nadmiernym lękiem. W rezultacie, wszystko zaczyna wychodzić nam bokiem również w najzupełniej dosłownym sensie, tracimy kontrolę nad sytuacją, brakuje nam siły lub odwagi do działania. Przepuklina może wskazywać, że marzy nam się wielka eksplozja, ale powściągamy swoje pragnienie. Powoduje to, że wzrasta nacisk, jakiemu podlegają mięśnie, i następuje nie tyle eksplozja, co im-

plozja. Czy w jakimś sensie musisz brać się w karby? Może podlegasz czyjejs kontroli i budzi to twój sprzeciw? Czasami przepuklina tworzy się też, gdy próbujemy odepchnąć jak najdalej jakąś część siebie. Co tak od siebie odpychasz? Czego potrzeba, by na powrót stało się to częścią ciebie?

Istnieje również przepuklina wrodzona, na którą cierpią chłopcy. Powstaje podczas zstępowania jąder do moszny i bardzo często ustępuje samoistnie jeszcze w dzieciństwie. Jeżeli w dorosłym życiu nastąpi u ciebie nawrót tego typu przepukliny, zastanów się, czy nie dają znać o sobie jakieś zadawnione problemy z przeszłości. Może też odczuwasz lęk lub niepewność związane z pogorszeniem się dotychczasowych warunków życia?

Bóle mięśniowe

Negatywne stany umysłu mogą oddziaływać niekorzystnie na przepływ energii w mięśniach, powodując ich ból lub ograniczając ruchomość. Bóle mięśniowe to sygnał, że cierpienie, lęk, niepewność, poczucie winy, konflikt czy nawet chęć ukarania samego siebie zostają uzewnętrznione w ciele.

Ból oznacza dojmującą tęsknotę za czymś lub za kimś i głębokie pragnienie ruchu lub zmiany, które jednak wywołują wewnętrzny opór. Zastanów się – co cię ogranicza? Jaki ruch tak naprawdę chciałbyś wykonać? Czy z tego bólu wynikają dla ciebie jakiegokolwiek korzyści – na przykład otoczenie poświęca ci więcej uwagi? Czego wymaga od ciebie ten ból? Jaki ma wpływ na twoje życie? Czy mógłbyś coś zrobić, żeby zmniejszyć napięcie, które odczuwasz?

Na ogół ból utrudnia ruch lub ogranicza jego zakres, zwłaszcza jeżeli zmusza nas do przyjęcia określonej pozycji. Ruch ciała umożliwia jednak wyrażanie emocji. Jeżeli przestajemy się ruszać, naszym emocjom grozi zastój – szczególnie tym, których uzewnętrznieniu ból ma służyć. Ćwiczenia fizyczne, o ile w ogóle możemy je wykonywać, są absolutnie niezbędne. Ruch mięśni i stawów nie tylko przyspieszy proces zdrowienia, ale także zapewni ciągły przepływ uczuć. Ponadto ruch stymuluje wydzielanie beta-endorfin – naturalnych środków znieczulających produkowanych przez nasz organizm.

Ból może owładnąć nami całkowicie, powodując, że stracimy świadomość tego, kim jesteśmy – będziemy świadomi wyłącznie bólu. Aby go złagodzić, a także zmniejszyć lub wyeliminować wywołujące go wewnętrzne ograniczenia i opory, zaleca się niekiedy ćwiczenia oddechowe. Pomocne w pogłębieniu świadomości i autoanalizy, które pozwolą nam dostrzec coś więcej niż ból, są również głęboka relaksacja i medytacja. (Patrz też rozdział 10 w części dotyczącej poszczególnych narządów, rozdział 16 zawierający więcej informacji na temat bólu oraz rozdział 5, w którym przedstawiono techniki oddechowe i relaksacyjne).

Sztywność mięśni

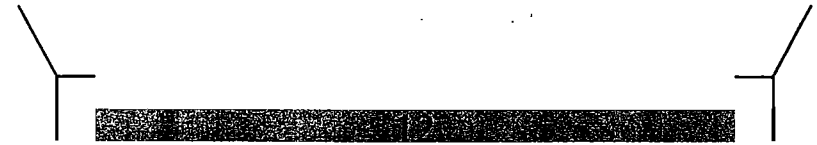
Dolegliwość ta występuje niekiedy po intensywnych ćwiczeniach fizycznych. Jej przyczyną są tzw. „zakwasy” – nadmiar kwasu mlekowego wytrącającego się w tkance mięśniowej. Jedyne lekarstwo to... dalsze ćwiczenia, dzięki którym kwas mlekowy nie będzie zalegał w jednym miejscu. Sztywność mięśni może być jednak spowodowana niedostatkami aktywności fizycznej – problem ten dotyczy przede wszystkim ludzi starszych. W ich przypadku przyczyną są mało elastyczne i nadmiernie wyeksploatowane wzorce myślowe oraz upór i niechęć do zmian, które prowadzą do przekonania, że pewne rzeczy można wykonać tylko w jeden sposób i które nie pozostawiają żadnego marginesu swobody. Sztywność mięśni wskazuje, że ten, kto się na nią uskarża, pragnie, by wszystko zostało po staremu lub kurczowo trzyma się przeszłości. Jest to sygnał, że ktoś nie potrafi się ugiąć lub przystosować do warunków. Jeżeli nie umiemy schylić głowy w pokorze, usztywniamy się coraz bardziej i w końcu możemy trzasnąć z hukiem. Czy nie powinieneś trochę spuścić z tonu i zachowywać się bardziej spontanicznie, bardziej się cieszyć i kochać? Dlaczego w ogóle połknąłeś ten kij? Czego tak uparcie się trzymasz albo z czym powinieneś dać sobie spokój?

Naderwanie lub nadwreżenie mięśni, ścięgien lub więzadeł stawowych

Do naderwania lub nadwreżenia mięśnia, ścięgna lub więzadła stawowego dochodzi, gdy zostają one nagle wypchnięte poza swoje normalne położenie i siły, jakim wówczas podlegają, okazują się zbyt duże. Może ktoś lub coś zmusza cię do działań wymagających przekroczenia twoich granic? Może czujesz się ponaglany, masz wrażenie, że działasz pod presją? Z jakimi obciążeniami psychicznymi nie potrafisz się uporać? Może bierzesz na siebie zbyt wiele, aby zadowolić wszystkich i w rezultacie zaniedbujesz siebie? Jaki problem wymaga rozwiązania? Do naderwania więzadła doszło najprawdopodobniej, gdy potknąłeś się lub upadłeś. Może potrzebujesz czasu, aby zastanowić się, dokąd właściwie idziesz? Może tak daleko wybiegasz myślą naprzód, że tracisz kontakt z tym, co jest tu i teraz. Jeżeli nadwreżyłeś staw skokowy, może powodem było, że poruszałeś się po mało stabilnym gruncie, który nie mógł cię utrzymać? Czy kierunek, w którym zmierzasz, nie wywołuje w tobie wewnętrznego konfliktu lub nie powoduje, że czujesz się zdezorientowany? Jeżeli naderwałeś nadgarstek, zastanów się, czy robisz to, co powinieneś? Może angażujesz się w działania, których nie jesteś pewien? Jak mógłbyś pozbyć się tego, co jest źródłem napięcia w twoim życiu? (Patrz też rozdział 10 w części dotyczącej poszczególnych okolic ciała).

Zerwanie mięśni lub ścięgien

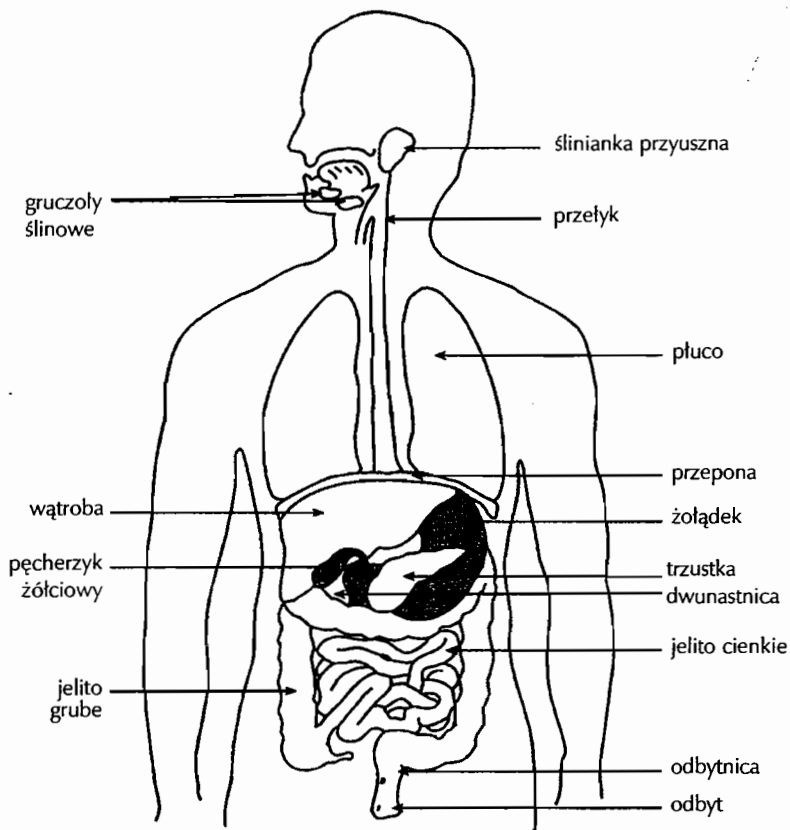
Podobnie jak przy naderwaniu i nadwreżeniu mięśni lub ścięgien, również ich zerwanie następuje podczas ruchu, gdy podlegają działaniu zbyt dużych sił. Dolegliwość ta jest oznaką konfliktu wewnętrznego powodującego znaczne cierpienia psychiczne. Może to być konflikt wartości lub sytuacja, w której podjęcie decyzji musi wywołać wewnętrzne rozdarcie. Ścięgna, łączące mięśnie z kośćmi, symbolizują naszą postawę i pokazują, ku czemu się skłaniamy. Ich naderwanie to sygnał, że podlegamy zbyt wielu naciskom z różnych stron. Jakie siły działają na ciebie tak mocno, że naruszają ciągłość tkanek? Czego potrzebujesz, by na powrót scalić to, co zostało rozerwane?



BUDDA W BRZUCHU Układ pokarmowy

Gdy przychodzimy na świat, początkowo nasze potrzeby ograniczają się do kwestii absolutnie podstawowych – mleko, suche pieluchy, zaciszne miejsce do spania, mnóstwo miłości i kilka sympatycznych, znajomych twarzy w naszym otoczeniu zupełnie nam wystarczają. Te upodobania nie zmieniają się właściwie w miarę, jak dorastamy, wszystkiego tylko musimy mieć stopniowo coraz więcej: z czasem do szczęścia potrzebujemy pełnej lodówki, garderoby wyładowanej ubraniami, własnego domu z sypialnią tylko dla nas i sporego grona znajomych, z którymi da się miło spędzić czas. W niemowlęctwie nie zdajemy sobie sprawy, jak ważne są dla nas obecność matki, miłość i pożywienie – najczęściej otrzymujemy je z jednego źródła i w jednym celu – żeby rozwijać się jak najlepiej i jak najpełniej. Zapach i dotyk doskonale znanej nam osoby uspokaja nas i daje poczucie bezpieczeństwa w takim samym stopniu jak ciepłe mleko, którym ona nas karmi. Stopniowo jednak zaczynamy się orientować, że matka, miłość i pożywienie nie są bynajmniej tym samym – że matka nie zawsze nas kocha i nie zawsze może nakarmić. Odkrywamy, że miłość i pożywienie mogą pochodzić z różnych źródeł i mieć bardzo różną postać.

Jeżeli jako dzieci byliśmy za karę pozbawiani jedzenia, niewykluczone, że jako dorośli będziemy stosować wobec siebie ten sam środek wychowawczy, całymi dniami prawie nie jedząc tylko dlatego, by odpokutować swoje niewłaściwe postępowanie. Jeżeli zmuszano nas, żebyśmy zawsze zjadali wszystko, co nałożono nam na talerz („bo przecież tyle dzieci w Afryce głoduje”), w dorosłym życiu możemy czuć się winni, nie dojadając zupy czy drugiego dania i zjadać *wszystko* –



Układ pokarmowy

również resztki pozostawione przez innych. Jeżeli jako dzieci przepadalibyśmy za słodyczami, w późniejszym wieku możemy odkryć, że były one substytutem miłości, za którą wówczas tęskniliśmy. Rodzice często uspokajają płaczące dziecko, dając mu czekoladę, chociaż maluch tak naprawdę wolałby, żeby go przytulić i pocieszyć. Ofiarowują słodczyce zamiast miłości, ponieważ ich samych traktowano kiedyś w podobny sposób; ten wzorzec, w którym jedzenie jest substytutem uczuć, przejmie później następne pokolenie – ich dzieci.

Miłość to najważniejszy i najbardziej odżywczy „składnik” życia, nic więc dziwnego, że gdy jej nam brakuje lub gdy zostaniemy jej pozbawieni, zaczynamy szukać czegoś, co mogłoby ją zastąpić. Jak długo po zerwaniu jeszcze objadasz się łakociami, żeby się pocieszyć? Ile razy kupowałeś pudełko czekoladek, jadąc w odwiedzinach do matki, żeby uciszyć wyrzuty sumienia, że nie bywasz u niej częściej? Jedzenie zastępuje nam wsparcie emocjonalne i pozwala zaspokoić pragnienie, żeby ktoś nas pocieszył lub przytulił. Objadanie się służy wypełnieniu wewnętrznej pustki, z kolei głodzenie się to wyraz chęci, by jak najmniej narzucać się światu swoją obecnością i do minimum ograniczyć swoje wymagania wobec niego. Nasz stosunek do jedzenia stanowi odzwierciedlenie stosunku, jaki mamy do siebie samych – tego, w jakim stopniu potrafimy artykułować swoje potrzeby i na ile są one zaspokajane, czy uważamy się za godnych tego, by otrzymywać pokarm, czy też sądzimy, że za karę za jakieś bliżej nieokreślone przewiny powinniśmy zostać go pozbawieni.

Każda istota ludzka zasługuje na miłość i wsparcie emocjonalne. Próbuje dostarczyć ich sobie, jedząc więcej niż trzeba, ale musimy wiedzieć, że ich źródło znajduje się w nas. Jeżeli nie nauczymy się kochać siebie, będziemy nadaremnie szukać poza sobą, a ilekroć rozczarujemy się lub doświadczymy odrzucenia, sięgniemy po najbardziej oczywisty i najłatwiej dostępny substytut – jedzenie. Jeżeli kochamy i szanujemy siebie, nasz brzuch staje się mieszkaniem Buddy – nie musimy się wtedy objadać, by uśmierzyć wewnętrzny ból lub osiągnąć emocjonalne spełnienie.

Pożywienie wpływa bezpośrednio na budowę organizmu i przebieg wszystkich procesów życiowych; odgrywa też niezwykle ważną rolę w uzdrawianiu psychosomy – jesteśmy tym, co jemy. Nasz sposób odżywiania się świadczy o tym, ile szacunku mamy dla siebie i jak bardzo jesteśmy skłonni się o siebie troszczyć. Zwracając bacniejszą uwagę na to, co, jak i kiedy zjadamy, możemy uzyskać nawet znaczną poprawę stanu zdrowia i podnieść poziom energii.

Skoro jedzenie pełni tak ważną funkcję, nie powinno dziwić, że żucie i połykanie oraz trawienie mają na celu coś więcej niż tylko przyswojenie składników odżywczych przez organizm. Na płaszczyźnie symbolicznej wymienione czynności są odzwierciedleniem tego, jak „wchłaniamy” rzeczywistość, a także wszystkie uczucia, wrażenia, do-

świadczenia i bodźce składające się na nasz świat. To, co myślimy o owej rzeczywistości, wpływa na naszą kondycję fizyczną, a ponieważ proces absorpcji zaczyna się właśnie w układzie pokarmowym, wszelkie konflikty lub frustracje będą przejawiać się w postaci dolegliwości gastrycznych.

JAMA USTNA

Stąd pokarmy stałe i płynne trafiają do wnętrza organizmu; tą drogą wnikają też w głąb nas różne elementy otaczającej nas rzeczywistości – tu przekonujemy się, czy są nam one w smak, czy nie. Jama ustna to również ośrodek komunikacji – dzięki niej możemy wyrażać siebie, wydając dźwięki i mówiąc, a także manifestować swoje uczucia, układając usta do pocałunku, wydymając je lekceważąco lub krzywiąc się pogardliwie. Tu nasz świat wewnętrzny spotyka się z zewnętrznym. Tu rzeczywistość poddawana jest starannym oględzinom decydującym o tym, czy można wpuścić ją dalej; stąd też wędrują w świat nasze emocje, myśli, idee i uczucia. Jakiegokolwiek dolegliwości w obrębie jamy ustnej oznaczają, że mamy problemy albo z przyjmowaniem tego, co dociera do nas z zewnątrz, albo z wyrażaniem emocji.

Pierwszym etapem procesu trawienia jest żucie. Czynność ta umożliwia nam rozdrobnienie pokarmów – i informacji – do postaci, w której będziemy w stanie je przełknąć. Gdy się nad czymś zastanawiamy, przeżuujemy to. Sposób, w jaki wykonujemy tę czynność – odgryzamy małe kęsy czy wielkie kawały, połykamy szybko czy rozdrabniamy pokarm powoli i starannie – stanowi odzwierciedlenie naszego stosunku do życia. Czy lubisz wgrzyzać się we wszystko, bo dzięki temu czujesz, jaki smak ma życie? Czy zdarza ci się czasami nachapać czegoś więcej, niż możesz przełknąć i strawić? A może zawsze zadowolasz się okruszkami, nigdy nie podejmując żadnych wyzwań i nie starając się sięgać dalej ani wyżej?

Czy połykasz jedzenie, zanim je dobrze przeżujesz – i czy zdarza ci się działać bez większego namysłu i zwracania uwagi na drobiazgi? Może połykasz rzeczywistość, zanim uświadomisz sobie, jaki ma ona smak? A może przeżuwasz i przeżywasz wszystko tak długo i tak bardzo skupiasz się na szczegółach, że tracisz z oczu ogólny obraz wszyst-

kiego? Może to, że jesz bardzo wolno, pozwala ci kontrolować sytuację – na przykład przez to, że inni muszą na ciebie czekać? Może w czasie, jaki poświęcasz na przeżuwanie, dzieje się coś, w czym nie możesz uczestniczyć? Może to, że tak starannie rozdrabniasz pokarm, angażując bez reszty swoje kubki smakowe, powoduje, że nie doświadczasz w pełni smaku życia?

Owrodzenie jamy ustnej

Dolegliwość objawia się obrzękiem, zaczerwienieniem i uszkodzeniem śluzówki. Jej wystąpienie oznacza, że coś nam przeszkadza, drażni nas, irytuje lub próbuje nam zaszkodzić. Czy nie masz wrażenia, że zaatakowały cię twoje własne negatywne emocje lub złość, dotychczas nieuzewnętrznione? Czy to nie one cię drażnią i niszczą twoją śluzówkę? Co tak naprawdę jest przyczyną bólu, który odczuwasz? Wyeliminowanie kwaśnych pokarmów z diety przyniesie ci ulgę – a co mógłbyś zrobić, żeby mniej kwasu było w twoim życiu?

JĘZYK

Nasze kubki smakowe są w stanie rozpoznać tylko cztery smaki – słony, kwaśny, słodki i gorzki – jednak zdolność ta wystarcza, by nasz organizm pamiętał przez całe życie każdą ich kombinację. Zapach tego, co jemy, odczuwamy, gdy powietrze przepływa z jamy ustnej do nosowej. Niedrożność nosa – obojętnie, czym spowodowana – na ogół powoduje utratę powonienia i wrażenie, że wszystkie pokarmy są pozbawione smaku. Może wydaje ci się, że jesz coś, co jest zepsute? Czy smak lub zapach, który czujesz, wywołuje w tobie wstręt? Czy to, co jesz, wydaje ci się gorzkie? Może życie straciło dla ciebie wszelki smak? Język jest również potrzebny do tego, byśmy mogli mówić i wszystko wyraźnie artykułować. Ugryzłeś się w język? Może powstrzymujesz się od powiedzenia czegoś? Nie chcesz wyrazić pewnych uczuć? A może mówisz za dużo? Może masz za ostry język?

DZIAŚŁA

Dzięki dziąsłom zęby są osadzone mocno i pewnie na stałym miejscu, a my możemy bez obaw wgrzyzać się we wszystko, na co nam przyjdzie ochota, gryźć to i przeżuwać. Dokuczają ci dziąsła? Czy twoje granice są wytyczone zdecydowanie, mocną linią? Czy na pewno potrafisz powiedzieć, czego chcesz, a na co nie masz ochoty?

Przyzębica (paradentoz)

Choroba, polegająca na stopniowym zanikaniu struktury kostnej wyrostków zębodołowych, wskazuje na to, że brakuje nam siły, by radzić sobie z rzeczywistością, a ponadto, że nasza wiara w siebie słabnie coraz bardziej. Obrzęk i krwawienie z dziąseł sygnalizują, że coś wywołuje w nas wewnętrzny konflikt lub poważnie nas martwi. Czy potrafisz bronić swoich racji, czy też raczej starasz się wszystkim ustępować? Dziąsła stanowią część zuchwy; są z nią ściśle związane również w aspekcie wyrażania złości lub agresji. Czy czujesz się bezradny, gdy napotykasz czyjś sprzeciw? Czy nie masz wrażenia, że określenie własnych granic przerasta twoje siły i możliwości?

ZĘBY

Pierwsze zęby wyrastają, gdy dziecko zaczyna raczkować. Jest to również okres, gdy oprócz mleka matki dostaje już i inne pokarmy. Problemy z zębami mogą mieć wobec tego związek z takimi kwestiami jak samodzielność i manifestowanie niezależności.

Próchnica zębów

U dzieci jest często sygnałem, że dorośli dają maluchom za dużo słodyczy, chociaż tak naprawdę najbardziej potrzebują one miłości. Stan zębów pokazuje, czy to, w co się wgrzamy i co musimy przyswoić, służy nam, czy wręcz przeciwnie – szkodzi. Może powinie-

neś uważnej przeprowadzać selekcję tego, co jest dla ciebie dobre i odrzucać to, co ci szkodzi?

Zębom zawdzięczamy również możliwość wyraźnego wyartykułowania swojego stanowiska. Bez zębów jesteśmy w stanie mówić, ale otoczenie będzie miało problemy ze zrozumieniem nas. Czy wyrażasz się jasno? Czy mówisz to, co rzeczywiście chcesz powiedzieć?

Ropień zęba

Wskazuje, że coś działa na nas tak silnie, że aż wywołało stan zapalny – może żal lub poczucie winy związane z kwestią matka–miłość–pożywienie? Może czujesz się odrzucony, zaniechany i niedopieszczony? Ropień to erupcja negatywnej energii. Nastąpiła niejako „na wejściu”, a więc, podobnie jak psujące się zęby, należy potraktować ją jako sygnał, że gdzieś w twoim wnętrzu zalegają całe pokłady niewyraźnych uczuć, takich jak agresja, frustracja lub lęk, które zaczynają już gnicić i gwałtownie szukać ujścia.

Zęby mogą się zacisnąć, tworząc barierę nie do przebycia. W taki sposób manifestuje się niekiedy przeświadczenie, że nasze granice muszą być respektowane i że doskonale orientujemy się, co możemy przyjąć, a co wolimy pozostawić na zewnątrz. Czy nie masz wrażenia, że jakiś intruz próbuje sforsować twoje umocnienia? Może wydaje ci się, że nie jesteś w stanie obronić się przed inwazją? Czasami też zaciskamy zęby i podejmujemy się czegoś, chociaż wcale nie mamy na to ochoty. Problemy z uzębieniem mogą wobec tego wskazywać, że powinniśmy przejawiać więcej zaangażowania lub wręcz przeciwnie – traktować wszystko z większą swobodą i starać się być bardziej na luzie.

SZCZĘKI

Jeżeli zaciskamy szczęki z całych sił, to sygnał, że całą rzeczywistość zewnętrzną chcemy trzymać jak najdalej od siebie. Co by się stało, gdybyś się rozluźnił i zwolnił ten uścisk? Czy nastąpiłby niekontrolowany wpływ emocji, które uważasz za niewłaściwe? A może do wewnątrz ciebie przedostałoby się coś, przed czym bronisz się z całych sił?

Szczękościsk

To skurcz mięśni żuchwy, który ogranicza lub zupełnie uniemożliwia rozwarście szczęk. Oznacza, że połykamy łzy zamiast pozwolić im płynąć swobodnie lub też, że zdusiśmy kiedyś w sobie płacz, być może tłumiąc również złość. Może próbujesz nie dopuścić do tego, by coś się wydarzyło? A może uważasz, że najlepiej będzie, jeżeli nie powiesz ani słowa, ponieważ ilekroć się odezwiesz, mówisz za dużo lub nie to, co powinienes?

Dolegliwości mające związek ze szczękami są zwykle sygnałem, że za bardzo staramy się powściągać i kontrolować. Sfrustrowani lub źli zgrzytamy zębami – oznacza to, że gdzieś w szczęce zaczynają kumulować się nieuzewnętrzzone emocje lub tłumiona agresja. Przyczyną zgrzytania zębów może być również stres lub lęk – wskazana jest wówczas głęboka relaksacja. U dzieci może to być objaw wskazujący na tłumienie uczuć, jakie dziecko żywi do jednego lub obojga rodziców, a także sygnał, że rodzina lub szkoła budzi w nim lęk lub nie daje poczucia bezpieczeństwa.

GARDŁO

To pomost łączący serce i głowę – umysł i ciało. Ruch odbywa się w nim w dwu kierunkach – za jego pośrednictwem do naszego wnętrza trafia powietrze oraz płynne i stałe pokarmy, a także różne elementy świata zewnętrznego; tędy również wydobywają się nasze myśli i uczucia, którymi dzielimy się z otoczeniem. W tym rozdziale interesować nas będzie przede wszystkim funkcja gardła w układzie pokarmowym. (Więcej informacji o znaczeniu gardła dla procesu oddychania i wyrażania emocji przedstawiono w rozdziale 13).

Chociaż gardło jest narządem bardzo podatnym na urazy i delikatnym, ma podstawowe znaczenie dla całego układu pokarmowego – jak już powiedzieliśmy, jest to początkowy etap drogi, jaką musi przebyć to, co zjadamy, aby w postaci składników odżywczych posłużyć do podtrzymywania wszystkich procesów życiowych. Dopóki pokarm znajduje się w jamie ustnej, mamy wpływ na to, co się z nim stanie (jeżeli chcemy, możemy go wypluć), jednak gdy go przełkniemy, roz-

pocznie się jego trawienie, przebiegające całkowicie bez udziału naszej woli i świadomości. Gardło to miejsce, w którym wyrzekamy się kontroli – jakiegokolwiek dolegliwości odczuwane w tej okolicy ciała mają wobec tego związek z siłą naszego charakteru i asertywnością. Jeżeli przełykanie sprawia nam trudność, dławimy się i jedzenie – lub uczucia – stają nam w gardle lub podchodzą pod nie i czujemy się tak, jakby ktoś zmuszał nas do jedzenia, oznacza to, że egzekwowanie własnej woli wywołuje w nas wewnętrzny konflikt.

Przełykamy nie tylko jedzenie, ale również – w taki sam sposób – rzeczywistość: myśli, idee, uczucia, zdarzenia i doświadczenia. Przełknięcie czegośkolwiek oznacza wyrażenie zgody na zmianę. Możemy tej zgody nie dać i spowodować, że nic nie przedostanie się dalej przez nasze zaciśnięte gardło, ale także – ufnie otworzyć się na to, co ma się stać. Przełknąć coś to zaufać i uwierzyć. Jeżeli potrafimy przełknąć rzeczywistość, przyzwalamy na to, by stała się ona częścią nas. Jeżeli jednak jest ona dla nas nie do przyjęcia, będziemy mieć trudności z połykaniem; może również wystąpić obrzęk lub stan zapalny gardła. Zastanów się – czy nie dławi cię pycha albo urażone uczucia – poczucie porażki, wstydu lub winy bądź rozczarowanie? Co staje ci kością w gardle? Co drażni tak bardzo, że wywołało stan zapalny śluzówki? Jedno z dwojga – nie możesz czegoś przełknąć lub tłumisz zbyt wiele uczuć, zwłaszcza takich, których nie jesteś w stanie zaakceptować lub które wydają ci się niewłaściwe. Blokowanie ekspresji może wywołać duże napięcie lub znaczny stres, a także wpłynąć niekorzystnie na funkcjonowanie całego układu trawiennego. Musimy kontaktować się ze swoimi uczuciami i oddawać im głos, by mogły znaleźć swój wyraz.

ŻOŁĄDEK

W kolejnym etapie procesu trawienia pokarm przechodzi przez przełyk do żołądka. Trawienie odzwierciedla naszą zdolność do absorbowania wszystkiego, czego potrzebujemy i eliminowania tego, co zbędne. Czy wiesz, co ci służy? Może masz upodobanie do rzeczy, które wcale nie są dla ciebie dobre? Prawidłowo działający układ pokarmowy pozwala nam brać i wykorzystywać dla własnych potrzeb to, co daje nam otoczenie. Gdyby nie ta umiejętność, byłibyśmy skazani na nienasycony

głód i pogoń za tym, by zaspokoić swoje najskrytsze pragnienia lub też na ich negowanie i tłumienie. W żołądku ma swoje siedlisko troska. Wszelkie obawy zakłócają wydzielanie enzymów trawiennych – gdy mamy za dużo zmartwień, właściwie nie jesteśmy w stanie niczego strawić. Żeby się pocieszyć i uspokoić nerwy, sięgamy jednak po jedzenie i w ten sposób błędne koło się zamyka.

Łaknienie

To, czy dopisuje nam apetyt, jest nierozdzielnie związane z poczuciem bezpieczeństwa emocjonalnego lub jego brakiem i świadomością, że jesteśmy kochani lub nie. W wymiarze symbolicznym czynność jedzenia i przełykania oznaczają przyjmowanie i absorbowanie rzeczywistości.

Wzrost łaknienia jest zwykle reakcją na ból emocjonalny i próbą wypełnienia olbrzymiej wewnętrznej pustki. Dzieci czasami zaczynają jeść więcej w nadziei, że dzięki temu zyskają miłość rodziców, której im brakuje. Żarłoczność lub niepohamowany apetyt na pewne produkty występuje u osób, które są równie zachłanne na informacje, doświadczenia lub związki; ponieważ jednak konsumują je w bardzo szybkim tempie, najczęściej traktują je w sposób nacechowany brakiem wnikliwości i zrozumienia.

Brak łaknienia może wskazywać na chęć wycofania się z życia i nieprzyjmowania niczego z rzeczywistości. Problem ten występuje często u osób, które niedawno zerwały z partnerem – potrafią one całymi dniami obywać się niemal bez jedzenia i pielęgnować w sobie poczucie krzywdy. Taka postawa jest wyrazem tłumionej potrzeby miłości i uwagi. Brak apetytu obserwuje się również w sytuacjach, gdy większość energii zostanie skierowana na działania wspomagające proces uzdrawiania – u osób chorych jest to dość częste zjawisko.

Anoreksja

Ponieważ cierpiący na tę chorobę odmawiają sobie jedzenia, może ona doprowadzić do poważnych niedoborów w organizmie, wycieńczenia, a nawet śmierci. Jej podłoże stanowią problemy związane z pozyski-

waniem od otoczenia wsparcia, zainteresowania i miłości. Ponieważ brakuje ich nam, swoją obecność w świecie staramy się ograniczyć do minimum w nadziei, że ktoś chętniej okaże nam wówczas troskę i miłość. Osoby chore na anoreksję często uważają, że są nic niewarte, co powoduje, że swoje potrzeby uważają za mało istotne – w wielu przypadkach wynika to z poczucia winy lub wstydu. Nie można też wykluczyć, że zawsze otrzymywały miłość jako nagrodę „za dobre zachowanie” lub jakieś osiągnięcia albo w zamian za miłość, którą wcześniej obdarzyły innych, nigdy natomiast nie doświadczyły miłości bezwarunkowej, chociaż zawsze pragnęły, by ktoś pokochał je takimi, jakie są. Czy nie wydaje ci się, że nie zasługujesz na nic dobrego lub nie jesteś wart ani miłości, ani troski? Może uważasz, że powinieneś dbać przede wszystkim o innych, choćby własnym kosztem? Czy przyznajesz się do tego, że masz jakieś potrzeby, jest według ciebie czymś niewłaściwym? Cierpiący na anoreksję zwykle najbardziej chcieliby być jak najmniejsi, niezauważalni; chcieliby całkowicie wtopić się w tło. Jeżeli tak jest i w twoim przypadku, zastanów się – od czego właściwie miałbyś być mniejszy? Co by się stało, gdyby cię jednak dostrzeżono? Może nie dopuszczasz do świadomości myśli, że tęsknisz za tym, by ktoś obdarzył cię uczuciem?

Anoreksji często towarzyszy przeświadczenie, że niczego nie jesteśmy w stanie kontrolować, niewykluczone, że ukształtowane pod wpływem nauczycieli o autorytarnych skłonnościach lub despotycznych rodziców. Decydować można najwyżej o tym, ile zjeść i czy w ogóle jeść, a także o tym, jakie uczucia stłumić i jakie zanegować. Nad nieuzewnętrznionymi emocjami daje się panować.

Na anoreksję najczęściej cierpią dziewczęta, zwłaszcza w wieku dojrzewania. W tym okresie – przejścia od dzieciństwa do dorosłości – przeżywają one prawdziwą burzę emocjonalną. Wiele z nich nie radzi sobie ze zmianami, których doświadcza – poza kontrolą wydają im się zwłaszcza te, które dotyczą fizjologii. Gdy jest się szczupłym, nie jest się traktowanym jak obiekt seksualny i przedmiot pożądania, nie działa się na niczyje zmysły; nie ma się też kobiecej sylwetki – pozostaje się nadal dzieckiem, niedojrzałym i niedorosłym. W niektórych przypadkach u anorektyczek dochodzi do zatrzymania miesiączki – jest to wyraz pragnienia, by całkowicie uciec od rzeczywistości własnego ciała i wszystkich związanych z nim odczuć, a w szczególności uniknąć

bycia kobietą, co może wynikać ze zbyt szybkiego przebiegu procesu dojrzewania albo za silnej presji, jaką na dorastające dziewczyny wywiera społeczeństwo. Aby uzyskać poprawę stanu zdrowia, konieczne jest pokochanie siebie.

Bulimia

W dolegliwości tej zaburzeniu łaknienia, polegającym na objadaniu się w sposób niekontrolowany, towarzyszy poczucie winy, które może prowokować wymioty. Osoby cierpiące na bulimię usilnie starają się sprawiać wrażenie chodzących doskonałości o idealnym, szczupłym ciele (wymioty są konieczne, żeby zachować linię); łakną też nowych doznań i miłości (jedzenie służy zaspokojeniu tych potrzeb). Jednocześnie marzą, by mieć wszystkiego coraz więcej i tęsknią za wolnością. Uwikłane w konflikt pomiędzy sprzecznymi pragnieniami, przestają lubić siebie, a nawet sobą gardzą; mają też poczucie winy.

Desperacja w zaspokajaniu głodu, jaką przejawiają osoby cierpiące na bulimię (często objadają się w środku nocy, gdy nikt ich nie widzi), a także pochłanianie ogromnych ilości pożywienia (co zmusza do prowokowania wymiotów), dowodzą, że w ich przypadku jedzenie służy stłumieniu bardzo wielu emocji. Wymioty są znakiem, że odrzucają wszystko, co im daje otoczenie i co ma im przynieść korzyść, a ponadto – że za wszelką cenę starają się nie dopuścić, by cokolwiek z zewnątrz przeniknęło do ich wnętrza. Bulimię należy uznać za rozpaczliwą próbę utrzymania kontroli nad uczuciami. Pożywienie to emocje – jeżeli zmuszasz się do wymiotów, jakie uczucia odrzucasz, zanim zdążą one oddziaływać na ciebie w jakikolwiek sposób? Jaką część siebie odpychasz, uciekając się do tak drastycznych środków? Czego tak się w sobie boisz?

Otyłość

Pożywienie i miłość są nierozzerwalnie ze sobą związane. Ilekroć w naszym życiu emocjonalnym zapanowuje chaos lub ponosimy jakąś stratę, nasz żołądek zaczyna przypominać worek bez dna, a jednocześnie

upominać się o to, by go napęścić. Jedzenie działa jak środek znieczulający – im więcej pokarmu pochłaniamy, tym mniej dotkliwe stają się uczucia, których doświadczamy. Poza tym, pozwala nam ono wznieść wokół siebie mur doskonale chroniący nas przed obcymi. W wielu przypadkach przyczyną otyłości jest ból na poziomie głębokich emocji lub poczucie straty. Tłuszcz stanowi wówczas warstwę izolującą, chroniącą przed kolejnymi urazami i powodującą, że wszystkie uczucia, jakie mogłyby przedostać się do świadomości z naszego wnętrza, stają się mniej dojmujące. Pod niepohamowanym apetytem często ukryte są żal i wstyd. Nadmiar tkanki tłuszczowej na biodrach i udach to problem występujący u wielu kobiet, które doświadczyły przemocy na tle seksualnym – w ten sposób starają się one odciąć od uczuć związanych z dramatycznymi wspomnieniami. Otyłość to oznaka tęsknoty za miłością, a jednocześnie lęku przed jej okazaniem lub przyjęciem, często spowodowanego przez uraz, stratę lub ból doznane lub poniesione w przeszłości.

Otyłość jest również oznaką, że trzymamy się czegoś kurczowo – przywiązaliśmy się do czegoś lub uparcie w czymś tkwimy. Dotyczy to zwłaszcza naszego nastawienia i schematów myślowych, którymi posługujemy się, by uzasadnić swoje postępowanie i dzięki którym mamy złudne poczucie bezpieczeństwa, ponieważ wydaje nam się, że na pewno nie doświadczymy żadnych uczuć i nikt nas nie zrani. Ponadto dowodzi ona, że nie panujemy nad sobą, pograżyliśmy się w wewnętrznej rezygnacji lub siebie nie szanujemy. Jeżeli chcemy schudnąć, musimy się zastanowić nad tym, dlaczego chcemy być grubi – jakie korzyści wynikają dla nas z faktu, że mamy nadwagę, a także – jakie uczucia chcemy ukryć pod warstwą tkanki tłuszczowej.

Zamiast jednak koncentrować się na szkodliwości nadwagi, lepiej odkryć jakieś pozytywne jej aspekty. Weź kartkę i zapisz na niej wszystkie powody, dla których otyłość jest OK. Co możesz robić dzięki temu, że jesteś gruby, a czego nie musisz? Czy tusza daje ci większe poczucie bezpieczeństwa? Jakie problemy pozwala ci ukryć? Już wiesz, że nadwaga stanowi wyraz przywiązania do pewnych postaw i uczuć – jakich w twoim przypadku? Czy przypominasz sobie swój stan emocjonalny w okresie, gdy po raz pierwszy stwierdziłeś u siebie nadwagę? Czy od otoczenia dostawałeś raczej pokarm niż miłość? Czy wydawało ci się, że jesteś słaby i nic nie znaczysz albo straciłeś wpływ

na wszystko i nie wiedziałeś, jak go odzyskać? A może lubisz własną bezsilność? Czy brakowało ci kiedyś miłości?

Pomyśl też o tym, jak czułbyś się, gdybyś był szczupły. Co by to w tobie zmieniło? Co mógłbyś zrobić z rzeczy, które są teraz dla Ciebie niedostępne? Gdybyś schudł, jakie części ciała mógłbyś pokazywać bez skrępowania? Czy podkreśliłoby to Twoją seksualność? Jeżeli tak, czy wzbudziłoby to w tobie lęk lub spowodowało, że straciłbyś poczucie bezpieczeństwa? Czy wydawałoby ci się, że nigdzie nie możesz się schować? Czy bycie szczupłym wiąże się dla Ciebie z przyjęciem odpowiedzialności za własne postępowanie? Czy oznacza, że musiałbyś zaangażować się emocjonalnie?

Im bardziej otyli jesteśmy, tym trudniej nam siebie akceptować; tym bardziej też wydajemy się sobie brzydki i niegodni miłości. Do tego, by schudnąć, musimy zwykle radykalnie zmienić swoje nastawienie: po pierwsze, zaakceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy i obdarzyć samych siebie miłością, za którą tęsknimy, a potem pozbyć się lęku, którego pokłady ukryte są pod warstwą tkanki tłuszczowej.

Niestrawność

Dolegliwość ta dotyka nas, gdy próbujemy strawić coś, co z trudem przełknęliśmy, ponieważ było zbyt kwaśne lub gorzkie, a także, gdy czegoś było dla nas zbyt wiele. Enzymy trawienne ruszyły do akcji, ale nie radzą sobie najlepiej. Co za kwas połknęłaś? Czego teraz nie możesz przyswoić, jaka treść aż się w tobie burzy? Może tłumisz jakieś silne negatywne uczucia – złość lub irytację? Może zbiera w tobie agresja skierowana przeciwko komuś lub czemuś?

Często towarzysząca niestrawności zgaga to sygnał, że powinniśmy przyjrzeć się uczuciom, które płoną w naszym sercu (lub powodują tak silne wzburzenie).

Nudności

Dolegliwość ta jest sygnałem, że coś spowodowało ogromne zamieszanie w naszych uczuciach, i to bynajmniej nie w sensie pozytywnym. Wymiotujemy, gdy chcemy coś z siebie wyrzucić – w ten spo-

sób manifestujemy niechęć (a nawet odrazę) do czegoś, czego nie chcemy przyjąć bądź uczynić częścią siebie lub czym wolimy się nie zajmować. Co wywołuje w tobie tak silny sprzeciw? Może odrzucasz jakąś część siebie? Co trzeba byłoby w niej zmienić, żebyś ją jednak zaakceptował?

Wrzody żołądka

Pojawiają się, gdy rzeczywistość zaczyna oddziaływać na nas niszcząco, zagrażając naszej stabilności lub wystawiając naszą wytrzymałość psychiczną na zbyt ciężką próbę. Mogą być wywołane przez wirusy, co wskazuje, że ulegliśmy jakimś obcym wpływom. Niewykluczone też, że w naszym otoczeniu jest za dużo kwasów, których nie potrafimy zneutralizować albo zjada nas jakieś zmartwienie. Dolegliwość ta ostra się pod wpływem działania soków żołądkowych, ale także wówczas, gdy mamy zbyt wiele problemów – perturbacje finansowe, kłopoty w pracy lub w domu, trudności dotyczące miejsca, jakie zajmujemy w świecie. Zmartwienia i kłopoty to dwa najważniejsze słowa jeżeli chodzi o przyczyny wrzodów żołądka – zjadają nas w zupełnie dosłownym sensie, powodując uszkodzenie śluzówki i wywołując uczucie, że jesteśmy bezbroni, stanowimy łatwy cel i nie mamy gdzie się schronić. Niekiedy wrzodowcy tłumią w sobie agresję, chęć wzięcia na kogoś odwetu lub wygarnięcia mu wszystkiego. Niezależnie od tego, mogą również odczuwać pragnienie, by ktoś ich pocieszył, zadbał o nich i przywrócił im poczucie bezpieczeństwa, jakie daje świadomość, że ktoś się nimi opiekuje (tym można tłumaczyć ich upodobanie do papek i kleików, którymi zwykle karmi się dzieci).

JELITA

W trakcie wędrówki z żołądka do jelita cienkiego, a później grubego, pokarm przybiera postać płynną, jest wchłaniany, a następnie wydalany. Proces absorpcji – wszelkich treści, nie tylko pokarmowej – odbywa się w jelitach. Właśnie tu wszystko zostaje przetrawione i przyswojone – elementy rzeczywistości zewnętrznej, które do nas dotarły,

a także nasze reakcje na nie. Ośrodkiem tych odczuć jest żołądek, w którymś coś może nas ścisnąć z jakiegoś powodu lub w którym na samą myśl o czymś wszystko może się przewrócić. Tu również kumulują się uczucia, jeżeli postanowimy ich nie uzewnętrzniać lub nie rozstawać się z nimi. Brzuch urośnie nam, gdy nagromadzi się ich zbyt wiele, ale jeżeli nie będziemy wyrażać swoich tęsknot, zapadnie się i stanie ledwie widoczny.

W kolejnych etapach procesu trawienia uczestniczą wątroba, trzustka i pęcherzyk żółciowy, najistotniejsza jest jednak faza, która ma miejsce w jelicie cienkim, gdzie następuje wchłanianie składników pokarmowych. Tu również wszystkie informacje rozkładane są na mniejsze elementy. Następnym etapem jest ustalenie, co zrobić z każdym z nich – decyzje zapadają po dokonaniu szczegółowej analizy i niezbędnych porównań, przybierając kształt odpowiednich reakcji. Wszelkie dolegliwości związane z jelitami są oznaką skłonności do rozszczepiania włosa na czworo, obsesji na punkcie szczegółów lub nieumiejętności odróżnienia tego, co rzeczywiście istotne od tego, co nieważne.

W jelicie grubym resztki pokarmu, które nie zostały strawione, zestalają się – w tej postaci są gotowe do wydalenia z organizmu. Jakiegokolwiek dolegliwości ze strony jelita grubego oznaczają, że niechętnie pozbywamy się nawet tego, czego już nie potrzebujemy. Niewykluczono, że staramy się zatrzymać żal i smutek, ponieważ brakuje nam ufności i boimy się tego, co nastąpiłoby po ich uwolnieniu; możliwe też, że dzięki nim możemy ciągle na nowo przeżywać jakiś ból, którego wcześniej doświadczyliśmy.

Grzybicze zakażenia drożdżakami (kandydoza)

Jest to zakażenie drożdżakami, które chętnie rozwijają się w ciepłym i wilgotnym środowisku, na przykład w jamie ustnej, jelitach, pęcherzu moczowym lub pochwie. Do zakażenia dochodzi często w trakcie leczenia antybiotykami lub na skutek osłabienia układu odpornościowego. (Informacje na temat drożdżycy pochwy zamieszczono w rozdziale 18).

Kandydoza układu pokarmowego wskazuje na lęk, że ktoś lub coś może nami zawładnąć, lub poczucie, że nie panujemy nad sytuacją.

Jest to również sygnał, że doszło do naruszenia ładu lub równowagi panujących dotychczas w naszym otoczeniu, co spowodowało, że wtargnęły tam również i pozostały obce energie. Czy nie czujesz się poważnie zagrożony? Czy masz dostęp do zasobów swojej wewnętrznej siły i naturalnej odporności? Czego potrzebujesz, by w twoim otoczeniu znów zapanowała równowaga?

Wrzodzące zapalenie jelita grubego

Jest to stan zapalny i podrażnienie jelita grubego, objawiające się krwawieniem, owrzodzeniem śluzówki i biegunką; jego przyczyny to infekcja, alergię pokarmowa lub stres. Wystąpienie tej dolegliwości jest sygnałem, że to, co się dzieje, wywołuje naszą frustrację lub irytację, a ponadto, że nie jesteśmy w stanie strawić lub przyswoić pewnych faktów. Złość, jaką odczuwamy, może mieć związek z kwestiami dotyczącymi sprawowania władzy i kontroli lub z tym, że nie dysponujemy przestrzenią, w której moglibyśmy bez przeszkód wyrażać swoją wolę. Stan zapalny ma związek ze złością – może czujesz wściekłość, ale tłumisz ją w sobie, zamiast wyrazić? Jeżeli w twoim przypadku jest on wywołany infekcją lub alergią, zastanów się – co wtargnęło do twojego wnętrza i tak silnie na ciebie działa? Jeżeli to stres, dlaczego w ogóle tak się spinasz? Co i komu starasz się udowodnić?

Obstrukcja (zaparcie)

Przyczyną obstrukcji jest kurcz mięśni odbytu, sygnalizujący brak elastyczności umysłu lub psychiki – taka sztywność pozwala uniknąć kontaktu z własnymi uczuciami. U osób cierpiących na obstrukcję dominującą emocją jest lęk, najczęściej przed nieznanym lub przed przyszłością. Obstrukcje często nękają nas w podróży, podczas przeprowadzki lub w okresie, gdy przeżywamy trudności finansowe albo kłopoty rodzinne, a więc w sytuacjach, w których nie wiemy, co nas czeka. Dolegliwość ta ma związek z przywiązaniem oraz z faktem, że wolimy trzymać się tego, co już znamy, ponieważ dzięki temu czujemy się pewnie i bezpiecznie. Częściej cierpią na nią osoby zasadnicze, któ-

re lubią mieć wszystko pod kontrolą, a także ludzie bardzo zajęci. W przypadku tych ostatnich, nawał obowiązków, stanowiący pretekst, by nie poświęcać uwagi własnym uczuciom, powoduje, że ich ciało nie jest w stanie normalnie funkcjonować – czy można spodziewać się prawidłowej pracy jelit u kogoś, kto rano wybiega z domu bez śniadania?

W zwieraczach odbytu kumulują się problemy związane z kwestią rządzenia i sprawowania władzy. Niekiedy mają one związek z rodzicami i ich poglądami na ruchy robaczkowe i defekację przekazanymi nam w dzieciństwie (patrz również niżej, podrozdział „Odbytnica”), a niekiedy odzwierciedlają nasz stosunek do ludzi, którym podlegamy, na przykład szefa, kierownika naszej wspólnoty wyznaniowej, współmałżonka. Zaburzenia w pracy jelit to jeden z nielicznych środków, jakimi dysponują dzieci, by przeprowadzić swoją wolę. Defekacja oznacza poddanie się, obstrukcja natomiast świadczy o tym, że jesteś panami sytuacji.

Ruchy jelit, których zwieńczeniem jest defekacja, symbolizują gotowość do całkowitego odpuszczenia sobie. Obstrukcja oznacza, że jakaś sprawa nie została ostatecznie zamknięta – być może, nie wyciągnęliśmy jeszcze wniosków z pewnej sytuacji. Kurcz mięśni uniemożliwiający normalne wypróżnianie to sygnał, że powinniśmy pozbyć się wszystkich swoich blokad psychicznych. Jeżeli postaramy się, by w naszym życiu było więcej radości i spontaniczności, na pewno odczujemy poprawę. Najważniejsze jest jednak, by nauczyć się wyrażać uczucia – uzewnętrzniać je, a następnie pozwolić im odejść. Aby opanować tę umiejętność, potrzebujemy ufności. Musimy ufać, że wszystko będzie dobrze, mieć zaufanie do ludzi w naszym otoczeniu, wierzyć, że nawet bez naszego udziału wszystko potoczy się tak, jak powinno, a także nie wątpić, że wszechświat wesprze nas w naszych działaniach.

Biegunka

Możliwe przyczyny tej dolegliwości to infekcja bakteryjna bądź wirusowa, stres lub lęk. W przypadku infekcji, należy zadać sobie pytanie, co wniknęło do naszego wnętrza i tak silnie na nas działa. Może coś tak cię poruszyło, że nie jesteś w stanie niczego utrzymać na wodzy? Mo-

że obawiasz się czegoś, na przykład własnych uczuć? Czy to na pewno zatrucie pokarmowe? Może raczej ktoś zatruwa ci życie?

Gdy mamy mnóstwo spraw na głowie, zaczynamy odczuwać silny stres i najchętniej załatwilibyśmy wszystko jak najszybciej. Może chciałbyś przed kimś uciec albo czegoś się pozbyć? Dolegliwość ta występuje czasami, gdy jakieś zdarzenie naruszy naszą równowagę emocjonalną i gdy nie potrafimy zasymilować uczuć, jakie wywoła w nas dana sytuacja, na przykład paniki lub żalu. Reagujemy wtedy tak samo jak zwierzęta, które pod wpływem strachu bezwiednie oddają kał. Czy sprawiasz wrażenie osoby silnej i zrównoważonej, ale w głębi duszy czujesz się bezradny? Czy coś przeraża cię tak bardzo, że ze strachu nie trzymasz stolca?

Uporczywa biegunka wskazuje na jakieś zaburzenia wchłaniania, przy czym nie chodzi tylko o treść pokarmową. Może odrzucasz miłość i troskę, które ktoś próbuje ci ofiarować, ponieważ boisz się bliskości? Postaraj się na nowo uzyskać dostęp do swoich zasobów wewnętrznej siły i stabilności, a także zwolnić nieco tempo, by móc w pełni doświadczać wszystkiego, co się wydarza. Przekonasz się, że na tym skorzystasz.

Zespół jelita drażliwego

Objawy tej dolegliwości to ostry ból brzucha, obstrukcja lub biegunka, a także wiatry. Jej przyczyną nie są zaburzenia w pracy jelit, ale wzmożone napięcie i skurcze mięśni na tle nerwowym. Ponieważ jej pojawieniu się sprzyja stres, występuje dosyć często. Jej głębszych przyczyn należy upatrywać w problemach związanych z utrzymaniem władzy i określeniem własnych granic, a także z niechęcią do pozbywania się pewnych uczuć i rezygnowania z kontroli. Niekiedy osoby cierpiące na tę dolegliwość odczuwają bardzo silny lęk i brakuje im wiary we własne siły, a w nowych sytuacjach przejawiają nadmierną nerwowość. Na to, jak funkcjonuje jelito grube, mają również wpływ relacje z otoczeniem, zwłaszcza kwestie związane z zażyłością i bezpieczeństwem emocjonalnym. Jaka część ciebie jest aż tak przeczulona? Czego trzymasz się tak kurczowo? Co mógłbyś zrobić, żeby trochę się wyluzować i odpuścić sobie? Co powinieneś wreszcie uwolnić? (Więcej informacji o układzie nerwowym zamieszczono w rozdziale 16).

ODBYTNICA

Wiele problemów związanych z wydalaniem ma swój początek w dzieciństwie. Małe dzieci dysponują tylko dwoma sposobami, by wpływać na zachowania rodziców. Jeden z nich to jedzenie lub niejedzenie, drugi natomiast – defekacja lub nieoddawanie stolca. Niektóre dzieci są zmuszane do siedzenia na nocniku całymi godzinami – ich rodzice chcą w ten sposób zmanifestować swoją władzę nad nimi. Rozluźnienie zwieraczy odbytu to akt wyrażający poddanie się; ich napinanie jest z kolei wyrazem oporu wobec tych, którzy nami rządzą, a także lęku przed utratą kontroli. Nasz stosunek do defekacji jest odzwierciedleniem tego, jak reagujemy na kał, który jest w nas – ból i ciemność ukryte w naszym wnętrzu; pokazuje także, na ile potrafimy wszystko akceptować i pozwalać odejść uczuciom i emocjom (jeżeli w ogóle, bo niewykluczone, że wolimy trzymać się ich kurczowo i tkwić w nich po uszy).

Odbytnica to wyjście z ciała, podobnie jak usta. O ile jednak usta pełnią również rolę wejścia, a niemal wszystko, co wydostaje się przez nie na zewnątrz, wymaga naszego świadomego działania, to odbyty jest bardziej związany z tym, co nieświadome. To miejsce intymne, dobrze ukryte, niewidoczne dla osób postronnych, w którym często kumulują się takie uczucia i doznania, jak złość, gwałt i przemoc (być może wywołane przez penetrację analną dokonaną wbrew naszej woli). Złość uzewnętrzniająca się w okolicy ust jest widoczna w szczęce; z kolei złość kumulująca się w rejonie odbytu przejawia się silnym napięciem mięśni i bolesnym podrażnieniem śluzówki. Kto lub co jest przyczyną twoich dolegliwości?

W okolicy odbytu gromadzą się również uczucia, jakich doświadczamy w sytuacjach trudnych lub ekstremalnych i zagrażających życiu. Może chodzić o sprawy dość błahe, na przykład o nasze odczucia podczas rozmowy kwalifikacyjnej lub pierwszej randki (uśmiech na twarzy, ale pośladki twarde jak deska, a mięśnie odbytu niemal zawiązane na supeł), ale także o kwestie znacznie poważniejsze i bardziej skomplikowane uczucia, niewyrażane przez całe lata. Jak byś się poczuł, gdybyś wreszcie sobie odpuścił? Staraj się oddychać w taki sposób, by świadomie kierować strumień wdychanego przez ciebie powietrza w okolice odbytnicy. Co czujesz?

Hemoroidy (żyłaki odbytu)

Tworzą się, jeżeli podczas oddawania stolca zbyt silnie napinamy mięśnie, ponieważ chcemy przyspieszyć tę czynność lub dlatego, że sprawia nam ona trudność (patrz również wyżej, podrozdział „Obstrukcja”). Hemoroidy mogą pojawiać się w okresach znacznego napięcia emocjonalnego, wtedy, gdy nie chcemy się rozstać z pewnymi zdarzeniami lub uczuciami, które należałoby uwolnić, a także wtedy, gdy próbujemy wydalić coś z siebie, zanim jeszcze to zaakceptujemy lub przyswoimy. Czasami dolegliwość ta jest oznaką konfliktu, jaki rozgrywa się w nas, dotyczącego takich kwestii, jak: miłość i strata, poddanie się i kontrola czy lęk i zaufanie.

WĄTROBA

Proces trawienia w jelicie cienkim wspomagają substancje wydzielane przez trzustkę i wątrobę. Wątroba to jeden z najważniejszych narządów w ludzkim ciele. Jej rola polega na neutralizowaniu toksyn, przetwarzaniu tłuszczów na energię lub do postaci, w której mogą być magazynowane, rozkładaniu białek i innych składników odżywczych na związki przyswajalne przez organizm, a także na wytwarzaniu żółci przechowywanej w pęcherzyku żółciowym i wykorzystywanej do trawienia tłuszczów. Problemy z wątrobą mogą dawać takie objawy, jak: niestrawność, niski poziom energii przejawiający się brakiem łaknienia i spadkiem libido, uczucie zmęczenia, a niekiedy również bóle głowy i zaburzenia wzroku.

Gdy stężenie toksyn w organizmie – na przykład alkoholu lub narkotyków – przekroczy pewien dopuszczalny poziom, wątroba da nam do zrozumienia, że przesadziliśmy, zarówno jeżeli chodzi o ciało, jak i psychikę. Dokucz ci wątroba? Może przekroczyłeś własne granice? Może straciłeś umiejętność odróżniania tego, co jest dla ciebie dobre od tego, co ci wyraźnie szkodzi? Może jesteś uzależniony od kogoś lub czegoś i to zatruwa całego ciebie? Nałóg polega na tym, że folgujemy sobie, lekceważąc własne ograniczenia; toksyny, które wprowadzamy do organizmu, są tylko zewnętrznym przejawem zatrucia na głębszym poziomie.

Wątroba nie jest po prostu składowiskiem szkodliwych substancji. W medycynie chińskiej uważa się, że w niej właśnie kumuluje się gniew, zwłaszcza nieuzewnętrzniony, który może eksplodować, jeżeli zbyt długo nie będzie wyrażany. Tłumiony gniew to jedna z przyczyn uzależnień (patrz podrozdział „Uzależnienia” w rozdziale 21). Jeżeli nie uznamy swojego gniewu lub go nie wyrazimy, grozi nam depresja (złość, której obiektem jesteśmy my sami), wstyd, zazdrość i drażliwość, które jeszcze bardziej osłabiają nas energetycznie, a nawet mogą spowodować zaburzenia w funkcjonowaniu układu immunologicznego. Ze złością związana jest zgorzkniałość i poczucie krzywdy, z którymi z kolei ma związek produkcja żółci (patrz niżej – podrozdział „Pęcherzyk żółciowy”), a więc również poczucie winy, rezygnacja, frustracja i nienawiść.

Z wątrobą łączą się poważniejsze problemy dotyczące sensu życia i celu naszych działań. Upośledzenie czynności wątroby (mówiąc prościej – leniwa wątroba) prowadzi do depresji, która z kolei powoduje, że życie wydaje nam się pozbawione znaczenia. Wątroba to właśnie życie. Jej stan świadczy o tym, czy potrafiliśmy uczynić je częścią siebie i jak silne tendencje do samozniszczenia przejawiamy – na przykład, czy zatruwamy swój organizm używkami, aby uniknąć konfrontacji z poważniejszymi problemami. Zdrowa wątroba daje entuzjazm, kreatywność, siłę wewnętrzną, odporność i wytrzymałość.

Żółtaczką zakaźną

To inaczej wirusowe zapalenie wątroby (nagminne i wszczepienne). Zakażeniu, o które łatwo zwłaszcza w rejonach, gdzie standard życia jest niski, sprzyjają złe warunki sanitarne. Wirus przenosi się drogą pokarmową, ale również przez zakażone igły (w środowisku narkomanów) lub krew (podczas transfuzji). Żółtaczką to znak, że zatraciliśmy zdolność odróżniania tego, co słuszne i dobre od tego, co niesłuszne i złe. Ponieważ układ immunologiczny przestał rozpoznawać toksyny i substancje szkodliwe, bez przeszkód mogły one przeniknąć do organizmu. Jeżeli chorujemy na żółtaczkę, możemy czuć się przytłoczeni tym, co się dzieje, lub mieć wrażenie, że uszło z nas życie. Zastanów się – czy nie straciłeś szacunku do siebie? Co oddziałuje na ciebie tak

silnie na poziomie głębszych uczuć i każe ci wątpić w sens życia? Jeżeli zaraziłeś się żółtaczką, wstrzykując sobie narkotyki przy użyciu niejałowej igły, jakie emocje tłumisz i jakim uczuciom zaprzeczasz do tego stopnia, że zamiast ich doświadczać, wolisz odlot po heroinie?

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY

Żółć – płyn o zielonkawym zabarwieniu, którego rolą jest emulgowanie tłuszczów (rozbicie ich na drobne cząsteczki, które są łatwiej przyswajalne przez organizm) – wytwarzana jest w wątrobie i magazynowana w pęcherzyku (woreczku) żółciowym. Niedostateczne jej wydzielanie spowalnia proces trawienia, co niekiedy odczuwamy bardzo dotkliwie. Objaw ten wskazuje na nieumiejętność radzenia sobie z informacjami, czyli doprowadzania ich do postaci strawnej dla nas, oraz na niezdolność wchłaniania rozmaitych treści, a także na przesądzenie, iż rzeczywistość nas przerasta. Co znamienne, żółć symbolizuje stanowczość, ale także zgorzkniałość, złośliwość i perfidię. Zapalenie pęcherzyka żółciowego świadczy o tym, że złość i poczucie krzywdy, które tłumiliśmy w sobie, zalewają nas, szukając ujścia. Co wywołuje w tobie tak silną gorycz i co powoduje, że tracisz panowanie nad sobą? Co tak trudno ci zasymilować?

Kamienie żółciowe

Tworzą się w pęcherzyku żółciowym; jeżeli, przesuając się, utkną w drogach żółciowych, wywoła to bardzo silny ból. Powstają z wykryształizowanych płynnych składników żółci, co wskazuje, że nasze emocje przybierają postać stałą lub tłumione zaczynają kumulować się w ciele. Przyczyną może być chęć zadowalania innych i poświęcania się dla nich, której towarzyszy rozgoryczenie wywołane przez fakt, że gdy my potrzebujemy pomocy, nikt nie chce jej nam udzielić. Na to, by kamienie uformowały się w woreczku żółciowym, potrzeba sporo czasu, zwykle więc budulcem są urazy i niechęć, które tłumiliśmy przez lata. Pojawienie się kamieni oznacza, że powinniśmy nieco zmiękczyć twardą skorupę zgorzknienia, którą się otoczyliśmy, nauczyć się mówić

„nie” (to nic złego) i zwracać większą uwagę na własne potrzeby. Możemy dostać to, czego chcemy, nawet jeżeli będziemy mniej zawzięci i przestaniemy się na wszystkich obrażać.

TRZUSTKA

Narząd ten wytwarza enzymy, które są niezbędne w procesie trawienia. Ich funkcja polega na rozszczepianiu węglowodanów, tłuszczów i białek na prostsze związki. Dzięki temu możliwa jest zmiana – gdyby nie enzymy trzustki, nie moglibyśmy trawić pokarmów, które zjadamy, co powodowałoby różnego rodzaju dolegliwości gastryczne: uczucie pieczenia, ucisk i ból, nudności, wzdęcia, nawet biegunkę. Jeżeli twoja trzustka nie funkcjonuje należycie, może nie potrafisz poradzić sobie z sytuacją, w jakiej się znalazłeś? Może to, co się dzieje, jest dla Ciebie niestrawne lub Cię przytłacza? Co musiałoby się zmienić, żebyś zaakceptował i przyjął własne uczucia? Może odrzucasz troskę, którą ktoś chce Cię otoczyć dla twojego dobra?

Trzustka wytwarza także insulinę i glukagon, które utrzymują prawidłowe stężenie glukozy (cukru) we krwi. Glukoza jest potrzebna organizmowi cały czas, stanowi bowiem źródło energii dla komórek. Jest pozyskiwana z pożywienia; a jej cząsteczki rozkładane w procesie trawienia. Gdy we krwi pojawia się glukoza, trzustka zaczyna produkować insulinę, która reguluje stężenie glukozy i ułatwia spalanie. Jeżeli cukru jest zbyt mało, trzustka wydziela glukagon, by zachować niezbędną równowagę. Na stężenie glukozy we krwi niekorzystnie wpływa nadmiar adrenaliny – dotyczy to zwłaszcza sytuacji, w których jesteśmy narażeni na silny stres. Wszelkie problemy z trzustką mają związek z tym, czy w naszym życiu panuje równowaga pomiędzy braniem a daniem, pracą a zabawą, lękiem a miłością.

Cukrzyca

Choroba ta rozwija się, jeżeli trzustka wytwarza zbyt mało insuliny, by utrzymać prawidłowe stężenie glukozy we krwi, lub też gdy w ogóle przestaje ją produkować. W obu przypadkach cukier nie jest przetwa-

rzany na energię w procesie spalania, ale zostaje wydalony z moczem. Cukrzyca bywa uwarunkowana genetycznie, może być też efektem ubocznym działania niektórych leków; jej wystąpieniu sprzyja również stres. W Stanach Zjednoczonych co szósty zgon jest spowodowany cukrzycą; choroba ta stanowi również główną przyczynę utraty wzroku wśród Amerykanów. Cukrzyca może być insulinozależna lub nieinsulinozależna – w tym pierwszym przypadku do unormowania stężenia glukozy we krwi konieczne jest podawanie insuliny w postaci zastrzyków, w drugim natomiast – odpowiednia dieta.

Fizjologicznie cukrzyca oznacza trudności z przyswojeniem cukru, jaki trafia do organizmu z pożywieniem. Cukrzycy mają również podobne problemy natury psychicznej – nie potrafią zaakceptować miłości lub uczynić z niej części siebie. Co szczególnie charakterystyczne, mają też wrażenie, że ich życie jest niesłodkie lub, przeciwnie, przesłodzone. Takie przeświadczenie może wynikać z faktu, że w przeszłości doświadczyli straty lub samotności. Cukrzyca u dzieci często ujawnia się w okresie konfliktu między rodzicami (rozvodu!) lub śmierci jednego z nich. Dzieciom wydaje się wówczas, że to one są przyczyną niesnasek i że rodzice przestali je kochać; dorośli natomiast, chcąc wynagrodzić im trudne chwile, przekarmiają je słodyczami. W późniejszym wieku cukrzyca często występuje u ludzi otyłych – wskazuje wówczas na to, że chory próbuje jedzeniem kompensować sobie brak miłości lub troski, a ponadto świadczy o tym, że nie potrafi przyjąć miłości.

Gdy musimy regularnie przyjmować insulinę, trudno jest zachować niezależność. Cukrzyca sprzyja zależności od innych – dzieci cierpiące na tę chorobę dłużej niż ich zdrowi rówieśnicy mieszkają z rodzicami – a także utrudnia nawiązywanie trwałych związków. Diabetycy często mają pretensję do otoczenia, że muszą wziąć życie we własne ręce. Chcą być kochani, ale nikogo nie kochać, chcą też, by ktoś troszczył się o nich, ale by w żaden sposób nie musieli się za to odwdzięczać. To, że słodycz, która płynie w ich żyłach, jest wydalana z moczem, wywołuje w nich smutek i powoduje, że czują się samotni; wielu nie ma też kontaktu z własnymi emocjami i nie potrafi niczego sobie dać. Cukrzyca ma związek z tym, czy potrafimy kochać – siebie i innych. Z tego względu, w przypadku osób chorych na cukrzycę kluczowe znaczenie dla procesu uzdrawiania ma pokochanie siebie i rozwinięcie umiejętności zarówno dawania, jak i przyjmowania miłości.

Hipoglikemia (niedocukrzenie)

Dochodzi do niej, gdy stężenie glukozy we krwi spada poniżej normalnego poziomu. Stan taki może wystąpić przy intensywnym wysiłku fizycznym, na skutek niejedzenia przez dłuższy czas lub w wyniku przedawkowania insuliny. Niedocukrzenie świadczy o tym, że za dużo daliśmy innym, zapominając zostawić coś dla siebie – że potrzebujemy czasu, by odbudować nasze wewnętrzne zasoby, wrócić do własnego „ja” i zadbać o siebie. Hipoglikemia to również sygnał, że potrzebujemy uczucia i ciągłych potwierdzeń, że jesteśmy kochani.

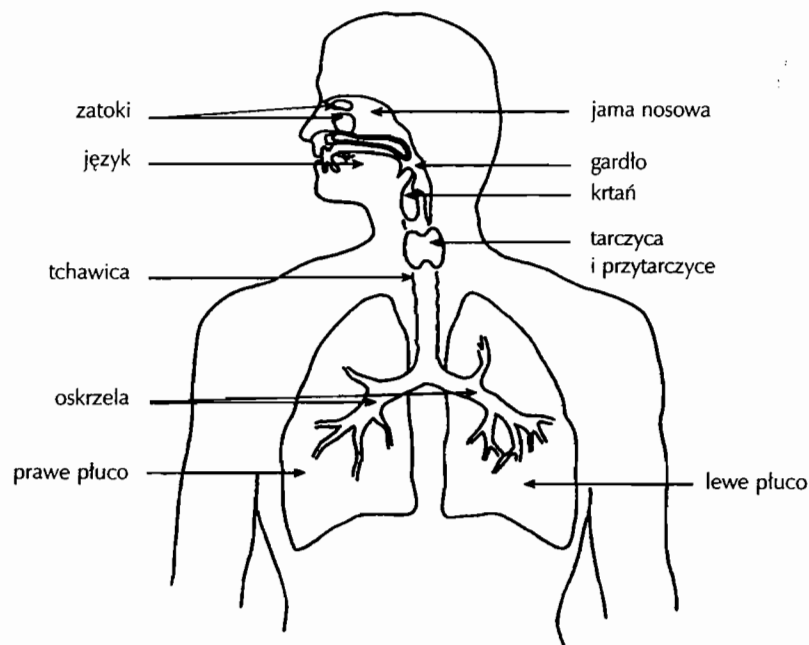


TCHNIENIE ŻYCIA Układ oddechowy

Oddychać znaczy żyć. Pierwszy haust powietrza, którego nabieramy w płuca, jest dowodem naszego istnienia. Oddech to nieprzerwany cykl wdechów i wydechów – ich spotkanie składa się na jedną całość, rytm, dzięki któremu istnieje wszelkie życie. Oddychamy tym samym powietrzem co cała przyroda ożywiona, a więc i ci, których kochamy, i nasi wrogowie. Pod tym względem jesteśmy sobie równi – wszyscy bez jakiegokolwiek dyskryminacji.

Pierwszą fazą oddechu jest wdech: zaczerpnięcie powietrza i tchnięcie życia w martwą dotychczas formę. Wdech to przyjęcie i wprowadzenie do wnętrza ciała inspiracji z zewnątrz; wydech natomiast – przekazanie na zewnątrz tego, co jest w nas, podzielenie się tym z innymi. Oddychanie to nieustająca wymiana: branie i dawanie. Natchnienie – inspiracja – oznacza sugestię bądź wpływ wywierany na kogoś, a także twórczy zapał lub impuls. Pochodzące z łaciny słowo „inspiracja” ma ten sam rdzeń, co spiritus, czyli „życie”, „tchnienie” i „duch”. Tchnąć ducha oznacza zarówno tchnąć życie, jak i boską świadomość. Bez owego tchnienia – życiodajnego i boskiego – byłibyśmy zaledwie formą; wiedlibyśmy życie płytkie i pozbawione sensu. „Nie oddychać” – oznacza śmierć fizyczną, „nie mieć w sobie ducha” – śmierć duszy.

W oddechu nie ma żadnych barier ani ograniczeń; każdy kolejny łączy się z następnym. Wszelkie trudności w oddychaniu wskazują zatem na jakiś problem dotyczący naszych granic, na to, że nie jesteśmy pewni, jak one przebiegają, a zwłaszcza na to, że pozwoliliśmy innym przejąć kontrolę nad sobą i rządzić nami – niejako oddychać za nas.



Układ oddechowy

Jeżeli mamy duszności lub oddychanie sprawia nam trudność, może to oznaczać, że nie potrafimy pokierować własnym życiem. Gdy nie umiemy wyraźnie określić własnych granic, łatwo będziemy ulegać wpływom i bez trudu damy się zdominować. Taka sytuacja prowadzi z kolei do naruszenia równowagi w procesie brania i dawania, powodując na przykład, że potrafimy dawać, ale nie umiemy przyjąć tego, co ofiarują nam inni lub odwrotnie – umiemy co prawda wziąć, ale nie potrafimy niczego dać.

Jeżeli ogarnia nas panika lub zdenerwowanie, oddech staje się przyspieszony i płytki – odprężeni, oddychamy znacznie głębiej. Płytki oddech to oznaka lęku lub niewielkiego zaangażowania w to, co dzieje się wokół nas. Im bardziej chcemy uczestniczyć we wszystkim, tym głębiej staramy się oddychać. Tzw. pełny oddech dowodzi, że czuje-

my się panami własnego życia i świadczy o sile osobowości. Ci, którzy oddychają pełną piersią, są prostolinijni, otwarci i pełni naturalnej godności. Wiedzą doskonale, jak przebiegają ich granice – świetnie znają samych siebie, orientują się też w swoich ograniczeniach. Wiedzą, co mogą dać innym i czego sami potrzebują. Oddychają swobodnie; nic ich nie krępuje. (Więcej informacji na temat oddychania czytelnik znajdzie w rozdziale 5).

Centralnym organem układu oddechowego są płuca; pozostałe jego elementy to nos i jama nosowa, gardło, krtań, tchawica oraz oskrzela. Jego funkcjonowanie ma ścisły związek z obiegiem krwi w organizmie: z płuc do krwi uwalniany jest tlen; za pośrednictwem krwi trafia też do płuc dwutlenek węgla, który stamtąd wydychany jest na zewnątrz. Ta relacja będzie bardziej zrozumiała po lekturze następnego rozdziału, poświęconego układowi krążenia.

NOS I JAMA NOSOWA

Ponieważ tą drogą trafia do organizmu tlen, od którego zależą wszystkie bez wyjątku procesy życiowe, możemy stwierdzić, że nos i jama nosowa odzwierciedlają nasz stosunek do życia – to, czy bez oporów przyjmujemy wszystko, co dociera do nas z zewnątrz, czy mamy ochotę od czegoś się wymówić, czy czujemy się swobodnie, czy coś w nas się zatkało (i dokucza nam katar). Poza tym, nos ma związek z sytuacjami, w których nasza obecność nie jest pożądana – jakiegokolwiek dolegliwości z jego strony mogą stanowić sygnał, że nie respektujemy czyjejś prywatności czy granic. Niewykluczone, że wpychamy nos w nieswoje sprawy i zostawiamy innym zbyt mało swobody.

Dzięki nosowi i jamie nosowej możemy czuć słodkie wonie i ostre zapachy życia. Na poziomie świadomym komunikujemy się przede wszystkim za pośrednictwem wzroku i mowy – do komunikacji mającej bardziej nieświadomy charakter służą bodźce węchowe. Każda cząsteczka zapachowa ma niepowtarzalną, sobie tylko właściwą barwę i kształt, rozpoznawalne przez ludzki mózg – dzięki temu jesteśmy w stanie wyodrębnić i zapamiętać znaczną liczbę zapachów. Potrafimy też czuć pismo nosem – wykorzystując narząd węchu i intuicję trafnie odgadnąć coś, co nie jest całkowicie oczywiste lub dobrze widoczne.

Niedrożność jamy nosowej – tzw. zatkany nos

Fakt, że przy wdechu do organizmu trafia życiodajny tlen, ma podstawowe znaczenie dla organizmu, ale nie zawsze jest pożądane. Życie często wydaje się nam nie do zniesienia i mamy go zwyczajnie dosyć. Najchętniej przestalibyśmy oddychać, ale tego akurat nie możemy zrobić. Możemy natomiast stawiać czynny opór i nie dopuszczać do siebie niczego z zewnątrz – tak właśnie dzieje się przy niedrożności jamy nosowej. Czyżbyś miał czegoś po dziurki w nosie? Chciałbyś pozbyć się kogoś lub czegoś – albo przynajmniej wyrazić swój sprzeciw? Chętnie wziąłbyś mały urlop od życia? Może coś w sobie zablokował przez to, że zająłeś zbyt zachowawcze i zasadnicze stanowisko? Może jesteś szczególnie do czegoś uprzedzony lub wyjątkowo czemuś niechętny? Czego potrzebujesz, by się otworzyć i znowu swobodnie oddychać?

Niedrożność jamy nosowej pozwala nam nie czuć pewnych zapachów i odciąć się od wszelkich wspomnień lub odczuć, jakie mogą być z nimi związane. Czego nie chcesz pamiętać? A może jakiś zapach powoduje, że zaczynasz rozumieć coś, czego wolałbyś nie być świadomy? Czyżbyś czuł, co się święci? Na kilometr wyczuwał coś, o czym nawet nie chcesz wiedzieć? Może ten zatkany nos to sposób, żeby nie dopuścić do głosu intuicyjnego zrozumienia?

Katar sienny

Ta dolegliwość to reakcja organizmu na kontakt z substancją wywołującą uczulenie – najczęściej pyłek jakiejś rośliny. Objawy kataru siennego przypominają przeziębienie, swoiste jest jednak silne łzawienie oczu oraz dokuczliwe swędzenie nosa i powiek. Tej bardzo wyrazistej i emocjonalnej reakcji – produkcja łez i śluzowej wydzieliny rusza wówczas pełną parą – towarzyszy chęć ukrycia się lub ucieczki. Zastanów się: na co tak naprawdę jesteś uczulony? Co spowodowało taką manifestację emocji? Wywołał ją pyłek – ale może dlatego, że kojarzysz go z potencją i płodnością? Może cykl pór roku budzi twój lęk, ponieważ boisz się upływu czasu, nad którym nie masz kontroli? A może potrzebujesz uwagi i chcesz, żeby uważano cię za kogoś wyjątkowego? Alergia ujawnia silną reakcję emocjonalną na jakieś uwarunko-

wania zewnętrzne – jej istotą jest wycofanie się, opór i lęk, prowadzące do izolacji, nierzadko wywołane przez stres. Jeżeli to trafna diagnoza w twoim przypadku, przed czym chcesz uciec? (Patrz też podrozdział „Alergie” w rozdziale 15).

Zapalenie zatok

Zatoki przynosowe – szczękowe, czołowe i klinowe – to puste jamy, które również stanowią część układu oddechowego. Oddech to inspiracja, przyjęcie nowych idei. Zapalenie zatok utrudniające oddychanie wskazuje na niechęć wobec wszystkiego, co stymulujące i nowe lub na przeciążenie psychiki i niedobór energii twórczej. Cierpiący na tę dolegliwość są poirytowani lub wręcz wściekli z jakiegoś (czyjzegoś?) powodu – niewykluczone, że przyczyną złości są oni sami. Uczuciom tym towarzyszy przeświadczenie, że znaleźli się w twórczym lub emocjonalnym impasie. Może daje ci się we znaki jakiś wewnętrzny blok lub ograniczenie? Może sądzisz, że nie potrafisz zerwać ze starymi nawykami? Czy nie bronisz się przed czymś, co mogłoby cię zainspirować lub przed nowymi bodźcami?

Zapalenie zatok ma również związek z tłumionym żalem i powstrzymanymi łzami – zwłaszcza jeżeli towarzyszą mu silne dolegliwości bólowe i wysoka temperatura. Ból to wyraz cierpienia psychicznego; podwyższona ciepłota ciała jest z kolei oznaką intensywności uczuć – gorączki emocjonalnej. Czego potrzebujesz, aby pozbyć się blokady, oddychać bez trudu, poczuć swobodnie? Może gdzieś głęboko tkwi w tobie niezaspokojona potrzeba bycia kochanym? Jak dolegliwość, na którą cierpisz, wpłynęła na funkcjonowanie innych zmysłów?

Kichanie

Jego przyczyną jest podrażnienie śluzówki. Czynnikiem drażniącym może być osoba, która cię irytuje lub jakaś frustrująca sytuacja, ale równie dobrze – drobinka kurzu. Jeżeli kichasz często i długo, zastanów się, co jest tego powodem lub kto cię tak drażni. A może to sygnał, że powinieneś dać sobie z czymś spokój, odpuścić? W jakiej sytuacji

zaczęłeś kichać? Jakich uczuć doświadczałeś i jakich postanowiłeś nie uzewnętrzniać? Kichanie to akceptowany społecznie sposób rozładowania energii i stresu. Jeżeli stres stanowi dla Ciebie problem, spróbuj radzić sobie z nim i uspokajać nerwy, stosując techniki głębokiej relaksacji. (Patrz rozdział 5).

GARDŁO

Jak wspomnieliśmy w rozdziale 12, przez gardło trafiają do wnętrza ciała pożywienie, woda i powietrze – trzy składniki niezbędne do przebiegu wszystkich procesów życiowych. Gardło pełni jednak również inną funkcję, którą zajmujemy się teraz – służy nie tylko absorbowaniu rozmaitych elementów rzeczywistości zewnętrznej, nierzadko niezgodnych ze sobą, ale umożliwia wyrażanie naszych odczuć względem niej.

Ból gardła

Przełknięcie czegoś, z czym mamy do czynienia nie zawsze jest łatwe – problemy z gardłem mogą wskazywać, że coś budzi nasze obawy lub irytację. Gardło to także narząd mowy umożliwiający nam artykułowanie uczuć, myśli i lęków – ból jest sygnałem, że na tym tle wywiązał się jakiś wewnętrzny konflikt. Co tak naprawdę drażni Cię lub irytuje? Z czym tak trudno Ci się pogodzić? Może nie jesteś w stanie czegoś przełknąć? Może ktoś Cię dusi – a może dławia Cię twoje własne uczucia? Czy nie tłumisz gniewu, irytacji, frustracji lub poczucia winy tylko dlatego, że boisz się je uzewnętrznic, co powoduje kumulowanie się energii właśnie w obszarze gardła? Co naprawdę chciałbyś powiedzieć i komu? Co przyniosłoby ulgę podrażnionej śluzówce twojego gardła?

Kaszel

To reakcja na jakiś drażniący bodziec, zwykle umiejscowiony w gardle lub krtani. Jego długotrwałe oddziaływanie może wywołać stan zapalny – kaszel to próba usunięcia przeszkody z dróg oddechowych. Co Cię

tak drażni? Co budzi tak silne emocje? Co złości? Czy ktoś wymaga od Ciebie, żebyś zaakceptował coś, czego nie chcesz? Może wmusza to w Ciebie? A może ktoś lub coś knebluje Ci usta?

Kaszel może być również spowodowany przez coś, co powiedzieliśmy lub chcieliśmy powiedzieć, z tego względu, że w procesie, którego jest efektem, uczestniczy krtani. Może powiedziałeś coś, co okazało się bolesne i teraz wstydzisz się tego lub masz poczucie winy? A może pragniesz wyrazić swoje uczucia, uzewnętrznic je? Nerwowe pokasływanie maskuje lęki lub obawy, które nawet nie są głęboko ukryte i można by je wyartykułować bez większych problemów – uniemożliwia to jednak zbyt duże napięcie, z jakim są związane.

Odpluwanie płociny i ból w klatce piersiowej towarzyszące kaszlowi wskazują na zapalenie oskrzeli – dolegliwość tę omówiono w dalszej części.

MIGDAŁKI I ŚLINIANKI PRZYUSZNE

Migdałki i ślinianki przyuszne to elementy układu odpornościowego, które działają jak filtr, uniemożliwiając przedostawanie się do wnętrza organizmu szkodliwych substancji. Stanowią one swoisty przyczółek obrony – ich szczególna rola wiąże się z umiejętnością odróżniania wszystkiego, co pożyteczne, od tego, co szkodliwe.

Angina (ostre zapalenie migdałków)

Dolegliwość ta pojawia się, jeżeli w świecie zewnętrznym, którego składowe przez gardło trafiają do wnętrza ciała znajdzie się coś, co nas irytuje lub martwi. Inną przyczyną może być poczucie, że nie jesteśmy w stanie obronić się przed tym, co nas dotyka i dajemy się zranić. Na anginę najczęściej chorują dzieci – dolegliwość ta wskazuje na trudności w zaakceptowaniu zmian, a jak wiadomo właśnie dzieci mają najmniejszy wpływ na bieg wypadków i ich świat urządzają dorośli. Angina jest sygnałem, że to, co się dzieje, wywołuje złość, lęk lub sprzeciw wobec konieczności ponoszenia konsekwencji niechcianych wydarzeń. Migdałki spuchły Ci tak bardzo, że utrud-

nają połykanie? Czego właściwie nie jesteś w stanie przełknąć? Przed czym się wzbraniaasz? Co budzi w tobie tak żywe uczucia?

Opuchlizna ślinianek

Jest to dolegliwość typowa dla małych dzieci, powodująca niedrożność jamy nosowej i ujścia trąbki słuchowej, a zarazem upośledzająca dopływ bodźców przez gardło i uszy. Jeżeli dziecko ma kłopoty z przełykaniem lub zaczęło źle słyszeć, warto przyjrzeć się, co takiego dzieje się w jego życiu.

KRTAŃ

Częścią dróg oddechowych jest krtąń, stanowiąca zarazem jeden z narządów mowy. Dzięki niej możemy się posługiwać głosem, który jest naszym znakiem rozpoznawczym, właściwym tylko nam. Sposób artykulacji i ton głosu – szorstki, donośny, łagodny, rozkazujący, nieśmiały, cichy lub pieszczotliwy – mówi bardzo wiele o osobowości. Spróbuj nagrać jakąś swoją wypowiedź na magnetofon, a potem ją odsłuchaj. Co można wywnioskować o tobie z tego, jak mówisz? Głos jest jednym ze środków wyrazu, które mamy do dyspozycji – posługujemy się nim, aby zakomunikować światu, jacy jesteśmy. Ten przekaz zależy jednak raczej od tonu głosu i intonacji niż od słów, jakich użyjemy. „Kocham cię” wypowiedziane głosem pełnym jadu, nabierze znaczenia całkowicie odwrotnego do słów, które padły, podobnie jak pełen miłości ton głosu spowoduje unieważnienie treści zdania: „Nienawidzę cię”.

Jakiegokolwiek dolegliwości w obrębie krtani wskazują na lęk przed mówieniem lub na tłumienie uczuć. Pojawia się na pewno, jeżeli trudno nam wyartykułować myśli lub odczucia lub jeżeli jesteśmy przekonani, że nigdy nie mówimy tego, co należy. Masz ciągle ściśnięte gardło? Głos to instrument wyrażania potrzeb i proszenia o wszystko, czego chcemy. Prosisz, ale słowa więzną ci w gardle? Mówisz nie w swoim imieniu – i nieswoim głosem? Wypowiadasz swoją prawdę – czy gryziesz się w język i połykasz to, co miałeś powiedzieć?

Zapalenie krtani powoduje, że chrypiemy lub całkowicie tracimy głos. Stan ten może towarzyszyć silnemu przeziębieniu, ale niekiedy „odbiera nam mowę” wskutek złości lub zdenerwowania wywołanego tym, że mamy coś powiedzieć. Jeżeli nie zdołamy, nasze bezpieczeństwo emocjonalne pozostanie niezagrażone. Czasami zapalenie krtani pojawia się, gdy czujemy, że nie mamy do powiedzenia niczego godnego uwagi – często cierpią na nie dzieci, w których wyrobiono przekonanie, że ich zdanie jest nie do przyjęcia lub w ogóle się nie liczy. Utrata głosu zdarza się również u osób, które były świadkami traumatycznych scen i doświadczyły skrajnego przerażenia.

Przemawianie własnym głosem dowodzi odwagi i niezależności: ktoś, kto potrafi mówić sam za siebie, stoi mocno na własnych nogach i zna swoją psychikę. To, że straciłeś głos wskazuje, że straciłeś również siłę wewnętrzną i zdolność do wypowiedzania głośno tego, co myślisz. Co tak naprawdę chciałbyś powiedzieć? Z jaką częścią siebie straciłeś łączność? Jaki wewnętrzny głos powinien znaleźć swój wyraz?

Krtąń to również obszar, w którym możliwa jest szczególna przemiana – przyjęcie negatywnego bodźca i zareagowanie na niego w sposób pozytywny, a tym samym dokonanie jego transformacji.

TARCZYCA I PRZYTARCZYCE

Tarczycyca znajduje się w przedniej części krtani; przytarczycy, czyli gruczoły przytarczyczne położone są pojedynczo na każdym z czterech rogów tylnej powierzchni tarczycy. Wytwarzają one hormony niezbędne do wzrostu organizmu, a także regeneracji i odbudowy komórek, regulacji przemiany wapniowej, podtrzymywania procesów metabolicznych i gospodarki tlenowej. Hormony te w znacznej mierze odpowiadają również za zdolność niektórych ssaków do zapadania w sen zimowy.

Wole

To powiększenie tarczycy – nieleczone może doprowadzić do zablokowania tchawicy. Chorym cierpiącym na tę dolegliwość wydaje się nie-

kiedy, że się duszą – być może przytłacza ich nadmiar obowiązków – lub że życie jest ponad ich siły. Niektórzy chcieliby też oddzielić ciało od umysłu – dzięki temu nie musieliby zajmować się niewyrażonymi uczuciami, jakie ukrywają w swoim wnętrzu.

Nadczynność tarczycy (choroba Gravesa-Basedowa)

Wywołana jest zwiększonym wydzielaniem hormonu tarczycy – tyroksyny. Jej objawy to wytrzeszcz oczu, przyspieszenie przemiany materii powodujące wzmożoną drażliwość, nadmierną potliwość i osłabienie. Dolegliwość ta wskazuje na lęk przed odpowiedzialnością – chęć pozostania beztróskim dzieckiem z niezintegrowaną jeszcze osobowością, które nie ma żadnych obowiązków. Zwykle jednak świadczy również o egoizmie i nadmiernym skoncentrowaniu uwagi na sobie oraz dowodzi, iż próbujemy stworzyć pozory, że jesteśmy bardzo zajęci i usprawiedliwić fakt, że nie wywiązujemy się ze swoich zobowiązań.

Niedoczynność tarczycy

Jest spowolnieniem czynności tego gruczołu a w konsekwencji – zmniejszeniem stężenia tyroksyny we krwi. Stan ten wywołuje depresję, uczucie ciągłego zmęczenia, spadek aktywności fizycznej i umysłowej, zaburzenia mowy i obniżenie temperatury ciała. Cały organizm zwalnia – można odnieść wrażenie, że chory stracił chęć do życia lub przeszedł w stan hibernacji emocjonalnej.

PŁUCA

Poniżej wlotu do płuc tchawica dzieli się na dwa oskrzela – prawe i lewe. Znajdują się one wewnątrz płuc, a wyglądem przypominają drzewo rosnące korzeniami do góry. Z płuc trafia do krwiobiegu tlen, zaś do płuc przenika z krwi dwutlenek węgla. Oddychanie, na które składa się faza wdechu i wydechu, a które stanowi podstawową czynność fizjologiczną płuc, jest kontrolowane przez autonomiczny układ nerwo-

wy i dokonuje się automatycznie, niezależnie od tego, czy śpimy, czy czuwamy, nawet wówczas, gdy stracimy przytomność.

Wdech i wydech są jak branie i dawanie. Wykonując wdech, wiemy, że po nim nastąpi wydech; wydechowi z kolei towarzyszy świadomość, że za chwilę znowu zaczerpnijemy powietrza. Proces ten odbywa się automatycznie, jednak jego przebieg może zostać zakłócony przez jakiś lęk, przez obawę, że nie jest on naszym sprzymierzeńcem, ale wrogiem – w takiej sytuacji pojawią się problemy z oddychaniem. Związana z tym utrata poczucia bezpieczeństwa dotyka dzieci, które doznały odrzucenia lub zawodu ze strony rodziców – zwłaszcza matek, lub dorosłych, którzy padli ofiarą przemocy, znaleźli się w sytuacji poważnego zagrożenia bądź stracili najbliższych.

Płuca są symbolem niezależności – pierwszy wdech wykonujemy, przychodząc na świat. Nabieramy wówczas powietrza w płuca, potwierdzając zdolność do życia poza organizmem matki. Jeżeli narodziny będą traumatycznym przeżyciem, może to mieć wpływ na nasze zachowanie w momentach przełomowych, a także spowodować, że nie będziemy potrafili przyjąć zmian, oddychając głęboko i swobodnie. Właśnie oddech zdradza, że trudno jest nam zaakceptować to, co niesie życie, że chcielibyśmy to odrzucić, że najchętniej żylibyśmy dla siebie, zamiast pozwalać, by inni nas wykorzystywali. Oddech wyraża nasze uczucia – staje się szybki i płytki, gdy ulegamy panice, a wolny i głęboki, gdy jesteśmy zrelaksowani. Z kolei jeżeli doświadczamy smutku i żalu, z trudem łapiemy powietrze w płuca, starając się jednocześnie zaczerpnąć go jak najwięcej.

Astma (dychawica oskrzelowa)

Cierpiący na astmę mają problem z wydychaniem powietrza – skurcz mięśni oskrzeli powoduje u nich gwałtowny napad duszności. Atak to ostra reakcja alergiczna na działanie jakiegoś czynnika zewnętrznego, na przykład pyłku kwiatowego, ale może być również wywołany przez bodziec emocjonalny, a nawet przez płacz lub śmiech. W ostatnich latach daje się zauważyć alarmujący wzrost liczby przypadków astmy, zwłaszcza wśród dzieci (na przykład w Wielkiej Brytanii chorych na astmę jest obecnie 2 miliony). Nie ulega wątpliwości, iż jest to

w znacznej mierze spowodowane postępującym zanieczyszczeniem środowiska naturalnego. (Więcej informacji na temat alergii zamieszczono w rozdziale 15).

Zanieczyszczenie atmosfery nie stanowi jednak przyczyny wszystkich przypadków astmy – schorzenie to ma również podłoże psychiczne i emocjonalne, przy czym najistotniejsze są tu dwie kwestie. Po pierwsze: ponieważ samodzielne oddychanie stanowi symboliczny wyraz oddzielenia od matki, astma ma związek właśnie z relacją chorego i matki. To fakt, że w ostatnich latach wzrosło zanieczyszczenie środowiska naturalnego, ale w tym samym czasie zwiększyła się też liczba dzieci wychowywanych tylko przez jedno z rodziców. Te właśnie dzieci – z kluczem do mieszkania na szyi – z konieczności bardzo szybko stały się niezależne emocjonalnie i fizycznie. Być może zbyt wcześnie odcięto im pępowinę, zmuszając do samodzielnego oddychania, odbierając także poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego. Wiele dzieci i młodych ludzi coraz bardziej lęka się przyszłości i bycia dorosłym – w dzisiejszych czasach trudno jest znaleźć własny kąt i się utrzymać, niełatwo też zdobyć wykształcenie i pracę. Pogłębiające się problemy społeczne mają istotny wpływ na nasze poglądy na temat samodzielności i nierzadko przejawiają się trudnościami z oddychaniem.

Często też w złożonych emocjonalnie relacjach matka–dziecko matki przejawiają tendencję do tłumienia samodzielności dzieci i dominowania nad nimi (niejako oddychania za nie), zamiast pozwalać im na odkrywanie życia na własną rękę. W takich przypadkach dochodzi do zatarcia granic pomiędzy osobowością matki a osobowością dziecka, co z kolei prowadzi do wytworzenia się tłumionej zależności od matki. Ataki astmy mogą być wywołane przez sytuacje, które uświadamiają dziecku samotność, jaka towarzyszy samodzielnemu oddychaniu, lub które powodują odseparowanie go od matki, na przykład przyjście na świat młodszego rodzeństwa, ukończenie szkoły, odejście z domu czy założenie własnej rodziny. Atak astmy jest jak tłumiony krzyk wyrażający pragnienie powrotu do łona matki.

U dorosłych astma może się rozwinąć wówczas, gdy czują się tłumieni przez szefa, przytłoczeni nadmiarem pracy lub obowiązków, zdominowani przez zbyt wymagających członków rodziny – w każdej sytuacji, której będzie towarzyszyć wrażenie, iż nie potrafią oddychać samodzielnie, zasygnalizować, że brakuje im powietrza, wyrazić swo-

jej bezradności. I to jest właśnie po drugie: objawy astmy nasilają się pod wpływem stresu – dotyczy to zwłaszcza pracowników umysłowych i personelu kierowniczego średniego szczebla, którzy najczęściej nie wytrzymują presji związanej z koniecznością odnoszenia sukcesów oraz utrzymywania pewnego standardu życia swojego i swoich rodzin. Pozbawieni jakiegokolwiek wsparcia, toczą samotną walkę o każdy oddech.

Takie tłumione wołanie lub pragnienie, by móc oddychać swobodnie, ma związek z jeszcze jednym aspektem występowania astmy – niemożnością wyrażenia własnych uczuć mimo szczerej chęci ich uzewnętrznienia. Efektem takiego stanu jest ich stłumienie – i smutek. Wydech sprawia, że możemy mówić – jeżeli mamy trudności z opróżnieniem płuc z powietrza, należy przypuszczać, że powstrzymujemy się od powiedzenia czegoś lub że ktoś krępuje naszą swobodę wyrażania się w formie werbalnej. Trudności z wydechem wskazują też, że chcielibyśmy pozbyć się jakiegoś ciężaru i uwolnić wszystkie emocje skumulowane w obszarze klatki piersiowej, ale boimy się tego – być może, z obawy przed konsekwencjami lub dlatego, że brakuje nam wiary we własne siły. Dławi nas niemy krzyk wyrażający pragnienie i tęsknotę. Spróbuj na chwilę wstrzymać oddech – zaczerpnij powietrza, ale nie wykonuj wydechu – i przekonaj się, jakie emocje temu towarzyszą. Najczęstszym odczuciem jest chęć sprowokowania wybuchu emocji i wykrzyczenia wszystkiego – tłumienie takiego właśnie pragnienia bywa przyczyną astmy.

Ataki mogą być wywołane przez silne emocje, na przykład gniew lub złość skierowane ku rodzicom lub tym, których kochamy, wynikające z poczucia niezrozumienia, żalu lub świadomości utraty kogoś lub czegoś bliskiego. Dzieci, które nie umieją jeszcze wyrażać własnych uczuć, często tłumią w sobie pragnienie ich uzewnętrznienia, zwłaszcza jeżeli są zdezorientowane lub obawiają się reakcji rodziców. Astma to zbyt silna reakcja układu immunologicznego na jakiś alergen. Sformułowanie „zbyt silna reakcja” wydaje się być w ogóle kluczem do rozumienia astmy. Może ktoś lub coś wywołuje ją u ciebie? Czy nie masz wrażenia, że nie wiesz już, gdzie są twoje granice? Czego potrzebujesz, by określić je na nowo?

Trudności z wykonaniem wydechu sygnalizują również obawę, że po nim nie zdołamy znów zaczerpnąć powietrza. Wdech jesteśmy

w stanie kontrolować; przy wydechu musimy całkowicie poddać się naszemu ciału. Swobodny wydech jest wyrazem przekonania, że świat zatroszczy się o nas i że otrzymamy miłość, której potrzebujemy. W przypadku astmy głównym problemem jest zatem zaufanie i umiejętność pozostawiania rzeczy ich własnemu biegowi.

Zapalenie oskrzeli

Stan zapalny w oskrzelach może się wywiązać wskutek wdychania zanieczyszczonego powietrza, na przykład dymu z palącego się drewna, spalin czy – zwłaszcza – dymu papierosowego. Inna jego przyczyna to infekcja gardła. W oskrzelach odbywa się przekazywanie dwutlenku węgla i tlenu z i do płuc, pełnią więc one niejako rolę pośredników między światem wewnętrznym a zewnętrznym. Z tego względu dolegliwości oskrzeli mają często związek z umiejętnością komunikowania własnych odczuć, a także z poczuciem odrębności lub ze zdolnością do samookreślenia.

Czy czujesz w piersi jakiś ciężar? Może zamiast wyrazić swoje uczucia, pokaszujesz tylko i odkrztuszasz śluz zalegający w drogach oddechowych? Czego potrzebujesz, by uwolnić to, co blokujesz, puścić to, co trzymasz? A może masz wrażenie, że ktoś ogranicza twoją swobodę? Może powstrzymujesz się od uzewnętrznienia czegoś, co wywołuje twoją złość lub sprawia ci ból? Powodem złości, którą odczuwasz, możesz być ty sam – na przykład dlatego, że zrobiłeś lub powiedziałeś coś, czego teraz żałujesz. Niewykluczone też, że przerasta cię sytuacja, w której się znajdujesz. Może trudno jest ci ocalić poczucie własnej odrębności?

Oskrzelka są również związane z naszą niezależnością i umiejętnością samodzielnego życia – samodzielnego oddychania. Wszelkie wątpliwości, niepewność lub poczucie braku bezpieczeństwa, jakie mogą towarzyszyć świadomości tego, że nasza egzystencja jest czymś odrębnym i osobnym, często przejawiają się w stanach chorobowych oskrzeli. Widoczna na zewnątrz irytacja często skrywa bardziej złożone uczucia – smutek, poczucie winy lub wstyd. Czy sytuacje, w których musisz manifestować swoją niezależność lub demonstrować, jak przebiegają twoje granice, wywołują konflikt wewnętrzny? Może nie-

dawno rozpadł się jakiś twój związek oparty na zależności emocjonalnej? Może tego, co dociera do ciebie z zewnątrz jest za dużo i czujesz się przytłoczony?

Hiperwentylacja

Najczęściej dochodzi do niej w sytuacjach stresowych. Ocenia się, że cierpi na nią jedna osoba na dziesięć. Przy hiperwentylacji oddech jest bardzo płytki i szybki, co wywołuje hipokamię: spadek stężenia dwutlenku węgla we krwi i zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie, wywołujące osłabienie, zawroty głowy, dezorientację, poczucie odrealnienia, ataki paniki, ból głowy oraz mrowienie lub drętwienie kończyn. Pierwotna przyczyna to z reguły podświadomy lęk lub obawa. Co narusza stan równowagi w twoim życiu? Może dajesz z siebie zbyt wiele i powinieneś zatroszczyć się bardziej o własne potrzeby? Może lękasz się wziąć głęboki oddech, ponieważ obawiasz się, że wraz z powietrzem do twojego wnętrza wniknie też rzeczywistość? Aby nie dopuszczać do hiperwentylacji, powinieneś nauczyć się świadomego oddychania – przede wszystkim tzw. „oddychania brzuchem” – oraz opanować techniki głębokiej relaksacji. (Więcej informacji na temat „oddychania brzuchem” i technik relaksacyjnych przedstawiono w rozdziale 5).

Zapalenie płuc

Jak przy każdym stanie zapalnym, również przy zapaleniu płuc należy się najpierw zastanowić, co tak bardzo podnosi temperaturę naszych uczuć. Ponieważ w tym przypadku stan chorobowy dotyczy części układu oddechowego, musimy ustalić, co utrudnia jego pracę – a więc przyjęcie wszystkiego, co niesie ze sobą życie. Przeszkodą może być zarówno coś z zewnątrz, jak i coś z naszego wnętrza, co chcielibyśmy w jakiś sposób wyrazić. Przy zapaleniu płuc w grę wchodzi bardzo silne emocje, którym towarzyszą ból i wyczerpanie, pochłaniające znaczne ilości energii. Oddech to życie. Może brakuje ci sił lub nie jesteś w stanie udźwignąć ciężaru egzystencji – nie radzisz sobie z trudno-

ściami, nie chcesz ciągle iść naprzód? Może wolałbyś zatrzymać się na chwilę i odpocząć? Może potrzebujesz pomocy, ale nie umiesz o nią poprosić? Może masz wrażenie, że bez celu objąsz się po życiu, że uszło z ciebie powietrze?

W zapaleniu płuc często widać, że oddech i duch są ściśle ze sobą związane – wielu cierpiących na tę chorobę doświadczyło głębokich przeżyć duchowych czy wręcz mistycznych. Zapalenie płuc może zaburzyć naszą relację ze światem fizycznym, której podtrzymaniu służy normalny rytm oddechu, zaś jej zniekształcenie – otworzyć nas na inny poziom rzeczywistości.



RYTM MIŁOŚCI

Serce, krew i krążenie

Centralnym elementem układu sercowo-naczyniowego, obejmującego między innymi system naczyń krwionośnych, dzięki którym krew dociera do wszystkich narządów, jest serce. Tlen i substancje odżywcze doprowadzane są do komórek przez tętnice i naczynia włosowate; krew zawierająca dwutlenek węgla i inne produkty powstające w procesach przemiany materii płynie przez żyły. Siłą napędową dla obiegu krwi są rytmiczne skurcze przedsionków i komór serca.

Serce i krew odzwierciedlają naszą postawę wobec miłości. Bez krwi nie byłoby życia; do tego, by nadać mu sens i kierunek, niezbędna jest miłość. Nieodłączne od miłości i życia są lęk i śmierć. Miłość ma charakter ekspansywny i ogarnia wszystko bez wyjątku, rozprzestrzeniając się na całe istnienie; lęk z kolei to wycofanie i wyłączenie, to nieuczestniczenie. Miłość zawiera w sobie lęk; lęk bez miłości staje się nienawiścią. Im bardziej otwieramy serce, akceptując siebie i wszystkie istoty, tym bujniej krzewi się miłość i tym bardziej kurczy lęk. Bez miłości życie traci wszelki sens. Gdy jednak serce przestaje bić, życie trwa nadal.

Serce jest symbolem miłości we wszystkich jej przejawach, od romantycznej po boską. O ludziach, którzy nie potrafią kochać lub którzy nie okazują cieplejszych uczuć mówimy, że mają serce jak lód lub są bez serca; z kolei wrażliwych i dobrych nazywamy serdecznymi lub wielkiego serca. Czasami nasze serce gdzieś zostaje lub ktoś je nam łamie, czasami też, gdy czujemy radość, bije nam w piersi mocniej lub trzepocze się z emocji.

Serce jest siedliskiem wyłącznie miłości czystej, posusznej i nieustającej, podobnej do bezwarunkowej miłości, którą małe dzieci darzą

wszystkie istoty. Jednak w miarę upływu lat i nabywania kolejnych bolesnych doświadczeń tłumimy miłość lub jej zaprzeczamy, coraz bardziej zamykając serce i doprowadzając do tego, że inni nie mogą do niego dotrzeć. Ponadto, ponieważ żyjemy w społeczeństwie, w którym wyrażanie miłości uważane jest za przejaw sentymentalizmu, uczucia wywołują w nas zażenowanie lub lęk, że gdy je ujawnimy, zostaniemy odrzuceni – wolimy je więc ukrywać. Bez dostępu do potężnej siły miłości życie staje się płytkie, bezwartościowe i naznaczone samotnością. Nie czując łączności z miłością, która jest w nas, nie możemy sięgnąć do źródła. Obcy sobie, z sercem zamkniętym na głucho, dostrzegamy w świecie tylko zło, niewiarę i przemoc.

SERCE

Obecnie uważa się, że osobowość taka jak opisana wyżej, dla której charakterystyczne są cynizm i egoizm, częste wybuchy złości i wysoki poziom agresji, stanowi czynnik wysokiego ryzyka jeżeli chodzi o zapadalność na choroby układu sercowo-naczyniowego. Duże znaczenie ma również tryb życia. Przeciążenie pracą, presja otoczenia i stres nie tylko upośledzają funkcjonowanie całego układu krążenia, ale także, co gorsza, powodują, że coraz mniej czasu zostaje nam na ruch, wypoczynek, rozrywkę i życie osobiste. Alkohol wpływa niekorzystnie na funkcjonowanie wątroby i układu immunologicznego, papierosy powodują wzrost wydzielania adrenaliny o 84%, co stanowi olbrzymie obciążenie dla serca. Dieta bogata w tłuszcze, zwłaszcza takie, których źródłem jest czerwone mięso i nabiał, również sprzyja zawałom, a ponadto może powodować stwardnienie tętnic (arterioskleroze) lub raka.

Wymienione czynniki ryzyka to atrybuty stylu życia charakteryzującego się brakiem dbałości o własne potrzeby, szacunku dla samego siebie i troski o rozwój wewnętrzny. Zwykle reprezentują go osoby, które w pogoni za dobrami materialnymi tracą równowagę emocjonalną lub które chciałyby wszystko kontrolować, zwłaszcza uczucia – być może z powodu przykrych doświadczeń lub urazów doznanych w przeszłości, żalu, przygnębienia i poczucia, że po stracie kogoś, kogo kochały, mają „złamane serce”. Jeżeli czyjeś serce jest zamknięte, ktoś taki może pozostać głuchy nawet na własną potrzebę miłości.

Z tego względu elementem procesu uzdrawiania serca musi być wygojenie wewnętrznych ran, wyleczenie lęków i urazów, likwidacja barier i pozbycie się oporu. Konieczna jest akceptacja i pokochanie samego siebie. Jeżeli będziemy zaprzeczać własnym potrzebom, nasza miłość skierowana ku innym będzie ograniczona i warunkowa. Gdy zaakceptujemy własne wady, będziemy umieli zaakceptować wszystkich ludzi takimi, jacy są i kochać ich miłością bezwarunkową, pełną szacunku dla wspólnego nam wszystkim człowieczeństwa, nieograniczoną.

Jednym z najważniejszych zadań życiowych jest nauczyć się otwierać serce, słuchać własnych uczuć, szanować je i ufać im. Chociaż porwy serca mogą wydawać się nielogiczne lub irracjonalne, intuicja mówi nam, że są one bardziej rzeczywiste i znaczące niż wszystkie argumenty, którymi rozum mógłby się posłużyć, aby się im przeciwstawić. Otwarte serce dostrzega wewnętrzne piękno właściwe wszystkim istotom. W otwartym sercu nie ma miejsca na egoizm – zamiast skoncentrowania na sobie jest pogłębiona świadomość tego, że każdy z nas stanowi część tej samej całości. Otwarte serce doświadcza głębi miłości, która, od nikogo i od niczego niezależna, po prostu jest, tak jak słońce, które także po prostu jest, oświetlając i ogrzewając wszystkich i wszystko.

SPRÓBUJ SAM

Oddychać sercem

Przerwij teraz czytanie i przez chwilę spróbuj oddychać sercem.

- Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Oddychaj normalnie, ale wyobraź sobie, że powietrze dostaje się do płuc w miejscu, gdzie wewnątrz klatki piersiowej znajduje się serce. Doświadcz tego, jak z każdym wdechem twoje serce otwiera się coraz bardziej. Wykonując kolejne wydechy, stopniowo uwalniaj napięcie, które być może odczuwasz.
- Oddychaj w ten sposób przez kilka minut – pozwól sobie na taką formę relaksu. Czy czujesz swoje serce? Czy doświadczasz głębi

i różnorodności uczuć, jakie kryją się w jego wnętrzu? Oddychając zupełnie normalnie, bez wysiłku, zanurzaj się coraz bardziej w głąb serca.

- Gdy poczujesz, że możesz już to zrobić, powoli otwórz oczy.

Jak wspomniano w rozdziale 10, mówiąc „ja” wskazujemy na klatkę piersiową w miejscu, gdzie znajduje się serce, o którym wiemy, że jest siedliskiem naszego prawdziwego jestestwa. Tu mają swoje źródło wszystkie uczucia – pragnienie, podziw, poświęcenie, lęk, złość, ból, pożądanie, tęsknota, wdzięczność i radość. Wyrażamy je później przez usta, posługując się słowami i intonacją, przez ramiona, ręce i dłonie w uścisku, uchwycie, pieszczocie lub geście odrzucenia, przez naszą seksualność w czułości i wzajemnym oddaniu. Ciemną stroną serca – wyparte lub stłumione odczucia, takie jak złość, niechęć lub rozgoryczenie, na przeżywanie których sobie nie pozwalamy – symbolizuje górna część płuców. Z kolei klatka piersiowa reprezentuje nasze serce takie, jakim pokazujemy je światu. Podana do przodu pierś świadczy, że jej właściciel nie chciałby uchodzić za osobę o złotym sercu, natomiast zapadnięta klatka piersiowa pozwala się domyślać, że ciężar, który spoczywał na sercu ukrytym w jej wnętrzu, w końcu okazał się zbyt duży.

Serce to potężny narząd, który łatwo się nie poddaje. Nawet jeżeli nie jesteśmy tego świadomi, przez całe nasze życie bije niestrudzenie, tłocząc krew. Choroba serca jest sygnałem, że w doskonałym systemie pojawiła się jakaś usterka, która może mieć źródło w głębokim niezadowoleniu lub poczuciu nieszczęścia.

Dusznica bolesna (angina pectoris)

Dolegliwość ta przejawia się napadowym bólem w klatce piersiowej i uczuciem duszności (stąd nazwa). Jej przyczyną jest zwężenie naczyń wieńcowych powodujące niedokrwienie i niedotlenienie mięśnia sercowego. Ból pojawia się zwykle przy wysiłku, może być też wywołany przez silne emocje lub wzmożoną aktywność umysłową. W takich sytuacjach serce potrzebuje znacznie więcej tlenu, niż organizm jest

w stanie pozyskać – to klasyczna sytuacja braku równowagi między popytem a podażą. Atak mogą też spowodować mniej męczące czynności, na przykład palenie tytoniu, spożycie obfitego posiłku czy zbyt nie przejęcie się cudzymi problemami.

Ponieważ w dusznicy bolesnej dochodzi do zwężenia naczyń krwionośnych, dolegliwość tę należy uznać za sygnał, że nasza zdolność brania jest w jakiś sposób ograniczona. Dotyczy to przede wszystkim przyjmowania miłości i troski, ale również tego, czy potrafimy prosić o pomoc lub radę. Sytuacja, gdy chcemy mieć wszystko pod kontrolą i wszystko robić sami, powoduje uszczuplenie naszych zasobów wewnętrznych – gdy popyt wzrośnie, podaż będzie niewystarczająca i okaże się, że nie mamy niczego, co moglibyśmy dać. Dławienie i ból w klatce piersiowej wskazują na konflikt między potrzebą „uzupełnienia zapasów” a niemożnością przyjęcia czegokolwiek z zewnątrz. Niekiedy objawy te są sygnałem, że zbyt wiele dajemy innym, zbyt mało natomiast sobie.

Dusznica bolesna jest uleczalna; w wielu przypadkach nie powoduje też większych szkód w organizmie. Należy jednak traktować ją jako poważne ostrzeżenie – czerwone światło, które oznacza: „Przesadzasz, a przy tym zaniedbujesz swoje najistotniejsze potrzeby”. Czy wydaje ci się, że musisz mieć nad wszystkim kontrolę i trudno ci prosić o pomoc? Czy jeżeli ktoś wejdzie ci w drogę, wzbudzi twoją wrogość bądź agresję, narazi się na złe traktowanie z twojej strony? Czy chęć dorobienia się lub pragnienie sukcesu stały się dla ciebie ważniejsze niż piesze wędrówki lub zabawa z dziećmi? Może ktoś wymaga od ciebie zbyt wiele i wydaje ci się, że nie sprostasz jego oczekiwaniom? A może zanadto się angażujesz w cudze problemy? Dusznica to sygnał, że równowaga w naszym życiu została naruszona, że wahadło za mocno się przechyliło w którąś stronę. Co ważniejsze, jej wystąpienie oznacza, że powinniśmy poświęcać więcej uwagi uczuciom wypełniającym nasze serce.

Zawał serca

To najczęstsza przyczyna zgonów na Zachodzie, z liczbą przypadków podwajającą się co 20 lat, począwszy od roku 1900. Do zawału dochodzi, gdy serce zostaje nagle pozbawione dopływu krwi wskutek zablo-

kowania przez zakrzep tętnicy wieńcowej lub skutek długotrwałego skurczu tej tętnicy. Zamknięcie światła arterii może nastąpić nagle, pod wpływem nadmiernego wysiłku, stresu lub traumatycznych przeżyć, bądź dokonywać się stopniowo, przez odkładanie się złożeń na ściankach naczyń. Niekiedy zawał jest wypadkową wielu czynników – tak byłoby na przykład u kogoś, kto pali nałogowo, pije 3–4 kawy dziennie, spożywa znaczne ilości tłuszczów, prowadzi siedzący tryb życia i otrzymał właśnie wiadomość o śmierci współmałżonka.

W przypadku zawału istotną rolę odgrywa nasz umysł – zwłaszcza jeżeli przejawiamy większą aktywność intelektualną niż emocjonalną. Głowa, czyli umysł, oraz serce, czyli uczucia i emocje, muszą pozostawać w równowadze. Jeżeli nie, staniemy się więźniami intelektu, rozumu i umysłu, tracąc kontakt z naszymi głębszymi uczuciami. Przy wzmożonej aktywności mózgu i jednoczesnym zwiększonym napięciu nerwowym, energii dla serca już nie wystarcza. Czy masz świadomość, że twoje serce to centrum życia? Może traktujesz je po prostu jak rytmicznie poruszający się mechanizm? Czy nie masz skłonności do umniejszania znaczenia swoich uczuć?

Naturalnym wyrazem serca jest miłość, ale nasze życie polega na ogół na tym, by jej zaprzeczać. Zawał oznacza, że serce zostało zaatakowane przez ból, poczucie straty, żal lub opór wobec miłości, gromadzone i niewyrażane przez lata. Teraz rozpaczliwie stara się pozyskać naszą uwagę i pozbyć się krępujących je ograniczeń. Może trzymasz swoje serce w klatce i przez to nic nie czujesz? Może pielęgnujesz w sobie ból lub uraz, których doznałeś w przeszłości, zamiast przebaczyć swoim winowajcom? Jeżeli się nie angażujesz w życie ani nie wkładasz w nie serca, nic dziwnego, że wydaje ci się pozbawione sensu. To z kolei rodzi przygnębienie i smutek, a także wywołuje poczucie, że nigdzie nie masz własnego miejsca. Może powinieneś włożyć w swoje życie więcej uczucia? Straciłeś serce do życia czy po prostu chcesz się wycofać?

U zdrowego człowieka krew krąży w organizmie nieustannie, w pewnym określonym rytmie. Czy czujesz łączność z tym naturalnym rytmem życia pulsującego w twoim ciele? A może narzuciłeś sobie własny rytm – ostry reżim, w którym nie ma miejsca na bezczynność? Skurcz naczyń wieńcowych zakłóca pracę całego układu krążenia i prowadzi do uszkodzenia serca. Czy obowiązki zawodowe tak bardzo

cię pochłaniają, że odbywa się to ze szkodą dla twojego życia emocjonalnego? Czy nie tłumisz emocji, żeby zajmowały mniej przestrzeni i uwagi?

Zawał jest często punktem zwrotnym – ocala dzięki temu, że powoduje zmianę nastawienia do życia. Zmusza do zastanowienia się nad tym, jak żyjemy, jak się zachowujemy, jak wyglądają nasze relacje z ludźmi, a także – co szczególnie ważne – do przeanalizowania priorytetów. To jedyna w swoim rodzaju okazja, aby się przyjrzeć wszystkim aspektom życia, którymi od dawna się nie zajmowaliśmy i odkryć na nowo piękno i miłość stanowiące nasze przyrodzone prawo.

Rytm serca

Serce to siedlisko naszych najgłębszych uczuć. Rytm serca wyraża nasz stosunek do wszystkiego, co przeżywamy – stres, szok, lęk, przeżalenie, namiętność, uniesienie lub radość powodują przyspieszenie pulsu. Gdy jesteśmy spokojni i zrelaksowani, serce bije wolniej. Jeżeli szybkie tętno wraca do normy dopiero po dłuższym czasie, oznacza to zakłócenie równowagi emocjonalnej i wskazuje na potrzebę rozładowania wewnętrznego napięcia. Czy masz wrażenie, że nie żyjesz w zgodzie z własnym rytmem? Czy łatwo się denerwujesz albo brakuje ci poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego? Co możesz zrobić, aby przywrócić równowagę w swoim życiu i spowodować, że będzie się ono toczyć spokojnie? Staraj się oddychać świadomie – „oddychanie brzuchem” (patrz rozdział 5) pomoże ci rozładować napięcie. W stanie głębokiego odprężenia serce normalnie bije wolniej.

KREW

Za pośrednictwem przypominającej labirynt sieci tętnic, żył i naczyń włosowatych, krew dociera do wszystkich bez wyjątku komórek ciała. Ta płynna tkanka składa się z osocza, białych i czerwonych ciałek oraz płytek. Zapisane są w niej wszystkie nasze cechy osobnicze, zawarte w kodzie DNA. Nienarodzone dziecko ma wspólną z matką część materiału genetycznego, a w jego organizmie przez pewną część życia

ma krew – w ten sposób wytwarza się szczególną więź, dzięki której dziecko uzyskuje dostęp do wydarzeń z okresu poprzedzającego jego przyjście na świat. Z tego względu podłożem zaburzeń w funkcjonowaniu układu krwionośnego są często konflikty rodzinne.

W krwi zapisane są nie tylko dane o fizycznych cechach osobniczych, ale także informacje o odczuciach składających się na tożsamość emocjonalną każdego człowieka, przekazywane do wszystkich komórek. Obieg krwi opiera się na zasadzie „daj i bierz”. Na ogół panuje w nim równowaga – w tętnicach płynie krew z serca (a wraz z nią uczucia, które mają tam swoje źródło), zaś krew wracająca do serca (i uczucia wyrażane wobec nas przez innych) transportowana jest przez żyły. Jakikolwiek zaburzenie tej równowagi wskazuje na konflikt związany ze zdolnością brania i dawania lub na problem dotyczący zaangażowania emocjonalnego bądź wyrażania miłości.

Anemia

Przyczyną anemii jest zbyt małe stężenie hemoglobiny we krwi. Jedną z odmian anemii jest niedokrwistość, wywołana niedoborem żelaza. Niedobór ten może być spowodowany niewłaściwą dietą, znaczną utratą krwi (na przykład podczas miesiączki) lub zwiększonym zapotrzebowaniem organizmu na żelazo (często u kobiet ciężarnych). Anemia złośliwa to schorzenie wywołane niedoborem witaminy B₁₂ (kwasu foliowego) wynikającym z niewłaściwego odżywiania lub braku enzymu umożliwiającego wchłanianie tej witaminy z układu pokarmowego. Niezależnie od przyczyn anemii, należy przeanalizować swój styl życia i nastawienie do świata. Być może twoja dieta zawiera za mało witamin i składników mineralnych, co wskazywałoby, że nie uświadamiasz sobie swoich rzeczywistych potrzeb. Może za dużo pracujesz, a za mało dbasz o siebie? Może nie przywiązujesz wagi do tego, jak się odżywasz?

Krew symbolizuje umiejętność wyrażania i przyjmowania miłości – anemia to sygnał, że osłabła siła, dzięki której potrafimy energicznie reagować na wszystko, co dostajemy od życia. Może nie masz już ochoty angażować się w cokolwiek? Wydaje ci się, że nie zasługujesz na miłość? Boisz się stworzyć na potęgę miłości? Może czyjeś potrze-

by emocjonalne skierowane do ciebie przytłaczają cię lub wyczerpują? Niedobór żelaza wskazuje, że brakuje ci siły i odporności. Może straciłeś motywację do działania lub poczucie celu? Czego potrzebujesz, by odzyskać siłę?

Ciśnienie krwi

Ciśnienie krwi ma związek z poziomem energii życiowej, obiegiem miłości i witalnością. Wysilek fizyczny lub silne emocje (pozytywne bądź negatywne) mogą spowodować wzrost jego wartości. Wysokie ciśnienie występuje zwykle u osób narażonych na stres i różnego rodzaju naciski, łatwo irytujących się i ulegających zdenerwowaniu. Jeżeli nie powraca do normy mimo upływu czasu, określa się je jako nadciśnienie. Na dolegliwość tę, stanowiącą główną przyczynę zawałów serca i udarów mózgu, cierpi obecnie co czwarty człowiek na świecie.

Wysokie ciśnienie krwi często występuje u osób nadmiernie aktywnych, które zajmują się wszystkim, byle nie sobą. Wzmoczona aktywność odwraca ich uwagę od agresji lub innych silnych emocji – wysokie ciśnienie to sygnał, że nie tylko ich nie wyrażają, ale nawet nie przyznają się do ich odczuwania. Nieuzewnętrznione uczucia kumulują się i szukają ujścia, co może powodować problemy zdrowotne. Niezwykle ważne jest, abyśmy się nauczyli odczytywać sygnały ostrzegawcze, jakie wysyła nasz organizm, zanim stanie się coś złego, a także, abyśmy mieli kontakt z uczuciami, które aż kipią nam pod skórą. Silne emocje ignorowane zbyt długo mogą wyrządzić poważne szkody. Dlaczego tak się gorączkujesz? Czy próbujesz wywierać presję sam na siebie, czy podlegasz naciskom z zewnątrz? Może starasz się uniknąć czegoś, co cię złości lub martwi? Jeżeli wysokie ciśnienie zostało wywołane atakiem paniki lub lęku, powinieneś uświadomić sobie, jak iluzoryczne są zjawiska zewnętrzne i starać się odzyskać równowagę wewnętrzną. Pomocne będą ci w tym techniki świadomego oddechania i wewnętrznej świadomej relaksacji. (Patrz rozdział 5).

Niskie ciśnienie krwi wskazuje na obawę przed życiem w pełni świadomym i wolnym od lęku; sygnalizuje wewnętrzną słabość i chęć wycofania się. Ktoś, kto ma zbyt niskie ciśnienie, nie może wstać, nie czując zawrotu głowy lub oszołomienia. Oznacza to, że jest bezsilny

lub bezradny wobec nacisków z zewnątrz, nie potrafi stanąć z życiem twarzą w twarz i cechuje go rezygnacja. Czy wydaje ci się, że nie sproszasz wymaganiom, jakie stawiają ci inni? Czujesz, że za dużo zważyło ci się na głowę? Czego potrzebujesz, by móc sięgnąć do zasobów wewnętrznej siły?

Niskie ciśnienie krwi występuje też u osób, które wiele medytują – w ich przypadku nie jest to jednak objaw chorobowy, ale dowód, że osiągnęły głęboki spokój i udało im się rozładować wszystkie wewnętrzne napięcia. Ludzie ci nie czują się przytłoczeni przez rzeczywistość zewnętrzną: w najmniejszym stopniu nie przeciwstawiają się jej, starając się złączyć w jedną całość z wszechbytem.

Krążenie

Słabe krążenie występuje przy nerwicy naczyniowej – choroba Raynauda – zwykle dotyczy kończyn – zwłaszcza stóp i dłoni – a także uszu i nosa. Typowym objawem jest bladość lub silne zaczerwienienie skóry oraz drętwienie i ziębnienie. Przyczyną niedostatecznego ukrwienia mogą też być odmrożenia, występujące najczęściej na palcach dłoni i stóp oraz na nosie, a objawiające się opuchlizną, zaczerwienieniem, swędzeniem i uczuciem gorąca.

Przy upośledzonym krążeniu krew nie dopływa do skrajnie położonych naczyń, jakby było jej za mało lub wolała krążyć w środkowych partiach ciała. Ponieważ obieg krwi symbolizuje obieg uczuć, miłości i sił witalnych, problemy z krążeniem wskazują na istnienie jakiejś przeszkody. Może nią być niezdolność czy niechęć do kontaktowania się z kimś przez dotyk lub do nawiązywania zażytych stosunków, lęk przed bliskim kontaktem, obawa, że coś lub ktoś nami zawładnie. Złe krążenie może wskazywać na wyczerpanie wewnętrznych zasobów, na chęć wycofania się lub zmiany przedmiotu zaangażowania emocjonalnego. Niekiedy towarzyszy mu obawa, że ktoś łatwo może nas zranić i że nic nas nie chroni – w takiej sytuacji będziemy się zachowywać jak ślimaki, kuląc się w sobie i podkurczając palce.

Czy wydaje ci się, że nie możesz niczego dać ani z nikim podzielić się miłością? Czy świadomość, że jakieś części twojego ciała mają kontakt ze światem zewnętrznym, onieśmiela cię lub powoduje, że czu-

jesz się zagrożony? Czy myślisz, że są brzydkie lub nie zasługują na miłość? Może czekasz tylko, żeby wycofać się z jakiegoś związku lub sytuacji, w którą nie jesteś już emocjonalnie zaangażowany? Może jakaś więź zrobiła się drętwa i ani cię ziębi, ani grzeje? Czego potrzeba, żeby temperatura twoich uczuć i twoje zaangażowanie wzrosły? Co musiałoby się zmienić, żebyś wyciągnął do kogoś rękę, ofiarowując mu miłość?

Choroba wieńcowa

W miarę starzenia się organizmu postępuje proces twardnienia tętnic, któremu towarzyszy odkładanie się w nich złogów tłuszczu i soli wapnia (miażdżyca). Zmiany te powodują stopniowe zwężanie światła naczyń, przez które przepływa coraz mniej krwi, co może prowadzić do niedostatecznego ukrwienia mięśnia sercowego, a w konsekwencji do zawału.

Dzięki systemowi tętnic do wszystkich komórek dociera życiodajny tlen i składniki odżywcze – sieć ta służy również przekazywaniu odczuć i emocji. Krew zawiera w sobie nasz niepowtarzalny kod osobniczy; z kolei układ naczyniowy gwarantuje, że to, co składa się na osobowość każdego z nas, będzie ujęte w pewnych granicach. Ściany tętnic i żył, chociaż niezbędne, mogą krępować swobodę wyrażania uczuć. Skoro cierpisz na chorobę wieńcową, może nie chcesz się czymś dzielić z innymi lub wzbranasz przed przyjęciem tego, co mogą ci ofiarować? Może powściągasz swoje zaangażowanie emocjonalne lub powstrzymujesz przed wchodzeniem w kontakty? Zwężenie lub zablokowanie naczyń krwionośnych oznacza, że naruszona została równowaga pomiędzy braniem i daniem. Może zawężyły się też twoje horyzonty myślowe i trudno ci zaakceptować odmienne poglądy? Może stało się tak dlatego, że wzięłeś na siebie zbyt wiele i zaniedbujesz swoje potrzeby, zapominając o tym, co jesteś winien samemu sobie? Może nie pozwalasz sobie na miłość? Może wydaje ci się, że świetnie dasz sobie radę bez niczyjej pomocy?

Brak miłości, nierzadko odczuwany od dzieciństwa, powoduje usztywnienie naszej postawy – twardzi staramy się być zwłaszcza wtedy, gdy doświadczamy emocji. Może jesteś zbyt krytyczny? Może

za bardzo stanowczy i pryncypialny, może nie pozwalasz sobie na sentymenty? Co by się stało, gdybyś trochę spuścił z tonu, otworzył się na miłość i chętniej przyjmował to, co dają ci inni? Złogi tłuszczu w naczyniach to sygnał, że w twoim ciele kumulują się negatywne emocje, na przykład poczucie winy lub wstyd, co może doprowadzić do zablokowania całego systemu. Czy rzeczywiście dopuszczasz do tego, by nieuzewnętrznione uczucia gromadziły się w tobie, dopóki nie wybuchną? Czy czujesz jakąś blokadę psychiczną albo masz wrażenie, że coś się w tobie zatkało? Co by się stało, gdybyś pozwolił sobie na wyrażenie uczuć? Co mógłbyś zrobić, żeby energia zaczęła szybciej krążyć w twoim ciele? Jak mógłbyś się pozbyć tego, co cię krępuje i ogranicza?

Krwotok

Krwotok wiąże się ze znaczną utratą krwi – może ona wypływać do wnętrza organizmu lub na zewnątrz. Jest jak gwałtowne uwolnienie emocji – głęboko skrywanych uczuć, których nawet sobie nie uświadomiliśmy lub nie umieliśmy wyrazić. Chociaż tłumione, uczucia te były tak potężne, że w końcu musiały znaleźć ujście. Krwotok to jakby zwolnienie zaworu bezpieczeństwa – zawsze jednak oznacza upływ i stratę życiodajnej energii. Czy tłumisz w sobie jakieś uczucia? Czy na głębokim poziomie czujesz się zagrożony i pozbawiony szansy na wyrażenie siebie? Twoje emocje przerwały tamę – co powinieneś zrobić, aby powstrzymać ich wypływ?

Zakrzep

Określenie to oznacza skrzeplinę, która pojawia się wewnątrz naczynia i która, przemieszczając się, może dotrzeć do płuc lub serca. Powstanie zakrzepu oznacza, że krew stała się zbyt gęsta i nie krąży już swobodnie – zahamowanie jej obiegu sprzyja chorobie. Ruch krwi w organizmie to zmiana; jej zestalenie się w postaci skrzepliny sygnalizuje opór wobec zmiany, niezdolność do podążania za biegiem zdarzeń, brak akceptacji dla tego, co się dzieje. Wraz z krwią po całym ciele krążą ży-

cie i miłość, które dają energię – zakrzep blokuje jej przepływ. Co spowodowało zastój w twoich uczuciach, zahamowało cię emocjonalnie, spowodowało, że stałeś się nieczuły i niewrażliwy? Przed jaką zmianą tak się bronisz? Czy trzymasz się czegoś kurczowo, ponieważ boisz się tego, co mogłoby nastąpić, gdybyś wreszcie sobie odpuścił? Czy sam nie blokujesz czegoś w sobie?

Zakrzepy częściej występują w żyłach niż tętnicach, co wskazuje, że istniejące blokady psychiczne są u większości z nas związane raczej z braniem niż z dawaniem. Czy potrafisz nie tylko dawać, ale i brać? Czy bez oporów pozwalasz innym, by dbali i troszczyli się o ciebie? Może odrzucasz oferowaną ci pomoc i próbujesz wszystko robić sam? Ponadto większość przypadków zakrzepów dotyczy nóg – wynika stąd, że dolegliwość ta może mieć związek z obawami, jakie wywołuje obrany przez nas kierunek lub to, co przed nami. Może w twoim życiu emocjonalnym ma nastąpić jakaś zmiana, która budzi w tobie lęk? Może nie jesteś w stanie ruszyć się z miejsca i tkwisz w swojej obecnej sytuacji jak zacementowany? Czego potrzebujesz, by pozbyć się tej blokady i odzyskać swobodę ruchów?

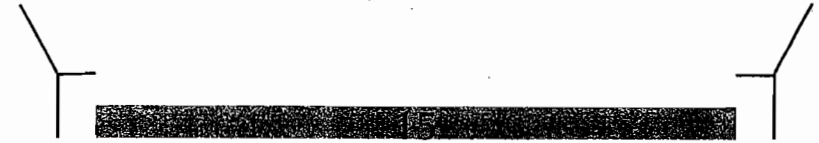
Żyłaki

Tworzą się, gdy zastawki żyłne przestają należycie spełniać swoją rolę, która polega na umożliwianiu przepływu krwi w kierunku do serca i blokowaniu przepływu w stronę przeciwną – krew gromadzi się wówczas w żyłach, powodując obrzęk. Najczęstszą tego rodzaju dolegliwość stanowią żyłaki nóg, chociaż krążenie w kończynach dolnych wspomaganie jest przez pracę mięśni. Na żyłaki cierpią osoby, które spędzają wiele czasu w pozycji stojącej oraz kobiety w ciąży – ich układ krążenia nie zawsze radzi sobie ze znacznym obciążeniem, jakiemu podlega.

Krew wraca żyłami do serca – ze zjawiskiem tym wiąże się nasza umiejętność przyjmowania miłości i czerpania z niej siły. Nieprawidłowa praca zastawek wskazuje, że i jedno, i drugie przychodzi nam z trudnością i w gruncie rzeczy najchętniej byśmy się załamali. Jeżeli musisz dużo stać, na pewno czujesz się też nadmiernie obciążony – dlatego przydatne byłyby specjalne rajstopy ułatwiające przepływ krwi.

Może wydaje ci się, że pozostawiono cię samemu sobie, pozbawiając miłości i troski? A może wzbranasz się przed przyjęciem czyjejs opieki i pomocy? Czy nie masz ochoty poddać się, całkowicie i bezwarunkowo? Jaka część ciebie nie wytrzymuje obciążenia?

Jeżeli żylaki mają związek z ciążą, ich pojawienie się może być sygnałem, że boisz się przyjęcia odpowiedzialności za nienarodzone jeszcze dziecko. Ponieważ ono jest teraz w centrum uwagi, ty możesz czuć się zdezorientowana i niepewna. Czy potrafisz mówić o swoich obawach, czy wstydzisz się, że je odczuwasz? Czy dostajesz od otoczenia tyle pomocy i wsparcia, ile potrzebujesz? Może boisz się, że nie będziesz potrafiła pokochać dziecka, które ma się urodzić, albo że twój partner przestanie cię kochać? Czego potrzebujesz, żeby się poczuć pewniej?



STRAŻNIK ZAMKU Układ immunologiczny

Zasadnicza rola układu immunologicznego polega na rozpoznawaniu obcych substancji, które wniknęły do organizmu, i neutralizowaniu ich, zanim wyrządzą jakąś szkodę. Jego funkcjonowanie odzwierciedla naszą zdolność do obrony, a także pokazuje, na ile jesteśmy świadomi związku między tym, co wewnątrz, a tym, co zewnętrzne, w jakim stopniu owa świadomość determinuje nasze zachowanie i czy potrafimy odróżnić wszystko, co jest nami, od tego, co nami nie jest – „ja” od „nie-ja”. Jeżeli układ immunologiczny zbyt gwałtownie reaguje na czynniki zewnętrzne – na przykład bakterie lub pyłki roślin – może wystąpić alergja; zbyt słaba odpowiedź prowadzi natomiast do infekcji. Zdarza się też ostra reakcja na czynniki wewnątrzustrojowe, co powoduje, że organizm zaczyna niszczyć sam siebie, (tzw. choroby autoagresyjne); zbyt słaba reakcja umożliwia rozwój komórek patologicznych, jak w przypadku raka.

Odpowiedź układu immunologiczny może być dwojaka.

Po pierwsze, po wykryciu w organizmie obcej substancji (na przykład bakterii), w limfocytach B wytwarzane są odpowiednie przeciwciała. Organizm zyskuje odporność na dany antygen i potrafi go rozpoznać przy kolejnym kontakcie z nim. Ta właściwość układu immunologicznego pozwoliła na opracowanie szczepionek. Również dzięki niej po przebyciu jakiejś choroby zakaźnej odzyskujemy siły, zamiast zarażać się nią wciąż na nowo – na odrę czy świnkę każde dziecko choruje tylko raz w życiu.

Drugi typ odpowiedzi układu immunologicznego polega na zaangażowaniu do działania komórek o wyspecjalizowanej funkcji. Są to

limfocyty T, atakujące i niszczące ciała obce, które wtargnęły do organizmu (komórki T pomocnicze wszczynają alarm, komórki-zabójcy „przeprowadzają akcję”, a tzw. komórki pamięci „zapamiętują informacje o zwalczonym ciele obcym”). Następnie do działania przystępują makrofagi, które otaczają i pożerają obce komórki oraz usuwają ich pozostałości. Limfocyty T są wytwarzane w szpiku kostnym – stamtąd trafiają do grasicy, gdzie dojrzewają, a później do krwiobiegu. Ponieważ ich rola polega przede wszystkim na wykrywaniu i niszczeniu nieprawidłowych komórek, muszą posiadać zdolność rozróżniania tego, co jest groźne, a co nieszkodliwe.

Przy odróżnianiu „ja” od „nie-ja” kluczowym słowem jest „tolerancja” – to dzięki niej organizm atakuje wyłącznie substancje obce. „Nietolerancja” oznacza z kolei nieumiejętność zróżnicowania na „szkodliwe” i „nieszkodliwe” powodującą, że „ja” traktowane jest jak „nie-ja”. Opisany tu proces ma podstawowe znaczenie dla poczucia tożsamości każdego człowieka – zdolności definiowania własnych opinii czy odczuć i nieulegania zbyt łatwo wpływom innych.

Podstawowe znaczenie dla sprawnego funkcjonowania układu immunologicznego, a więc odporności na choroby, ma grasicca. W tradycyjnej medycynie chińskiej uważa się ją za źródło chi, czyli uzdrawiającej energii. Jej łacińska nazwa, *thymus*, pochodzi od greckiego słowa *thymos* oznaczającego „duszę” lub „osobowość” – etymologia potwierdza więc, że gruczoł ten ma ścisły związek z naszym poczuciem tożsamości. Ponieważ grasicca znajduje się w pobliżu serca, dawniej uważano ją za siedlisko ognia. Gdy jesteśmy zakochani – płonie w nas miłość – czujemy się pewnie, a nasze nastawienie do rzeczywistości cechuje otwartość i przychyłność: to, że zachorujemy, raczej nam wówczas nie grozi. Gdy natomiast czujemy się przygnębieni, samotni lub smutni, na pewno łatwiej ulegniemy chorobie. Jak się wy daje, stan emocjonalny może wpływać dodatnio lub ujemnie na działanie grasicy, a tym samym na sprawność funkcjonowania całego układu immunologicznego.

Jeżeli otoczenie udziela nam solidnego wsparcia emocjonalnego, stajemy się bardziej odporni na choroby, a nasz organizm skuteczniej walczy ze szkodliwymi czynnikami wewnętrznymi lub zewnętrznymi. Im więcej miłości doświadczamy, tym lepsze mamy samopoczucie i tym mniejszą skłonność do popadania w depresję. Jeżeli z jakie-

goś powodu zaczniemy otrzymywać mniej wsparcia – na przykład pocujemy się samotni lub stracimy partnera – zmniejszy się również nasza zdolność przeciwstawienia się ewentualnej inwazji czynników chorobotwórczych. Stopniowo układ immunologiczny wyczerpie wszystkie możliwości walki, tak jak wyczerpuje się nasza tolerancja na stres czy żal.

Niezależnie od tego, co powiedzieliśmy wcześniej, nie należy zapominać o chorobotwórczym działaniu toksyn znajdujących się w powietrzu, żywności i wodzie. Układ immunologiczny stara się utrzymać cały organizm w stanie równowagi, wykorzystując swoją zdolność tolerowania i neutralizowania szkodliwych czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Jego możliwości nie są jednak nieograniczone – jeżeli obcych substancji będzie zbyt dużo lub jeżeli będą wykazywać nietypowe cechy, nie poradzi sobie z nimi. W podobny sposób tolerancję układu immunologicznego osłabia skumulowanie znacznych ilości toksyn emocjonalnych.

Innym ważnym elementem układu immunologicznego są węzły chłonne. Dzięki temu, że limfa krążąca w organizmie musi przez nie przepłynąć, zanim trafi do układu żylnego, mogą one wychwycić wszystkie obce substancje, które są następnie atakowane przez przeciwciała lub limfocyty T. Powiększone węzły chłonne pod pachą lub w pachwinie świadczą o tym, że układ immunologiczny walczy ze stanem zapalnym.

Za węzeł chłonny można też uznać śledzionę, która filtruje krew, oczyszczając ją ze szkodliwych pozostałości, zużytych czerwonych ciałek oraz substancji obcych. W niej namnażają się immunoglobuliny – przeciwciała wydzielane przez limfocyty B, które mają zdolność do rozpoznawania antygenów.

Określenie „śledziennik” oznacza kogoś ponurego i łatwo wpadającego w złość. Wszelkie zaburzenia w pracy śledziony powodują, że zamiast pozbywać się tego, co niepotrzebne i złe, uparcie trzymamy się myśli i odczuć związanych z przeszłością lub powodujących stagnację, co wywołuje różnego rodzaju dolegliwości – na przykład niestrawność i wzmożoną nerwowość. Osoby, których śledziona działa sprawnie, oczyszczając krew z wszelkich negatywnych wpływów, cechuje prawdomówność i otwartość, współczucie i sympatia dla innych.

SCHORZENIA AUTOAGRESYJNE

Prawidłowo działający układ immunologiczny jest w stanie odróżnić czynniki obce lub potencjalnie szkodliwe od nieszkodliwych. Gdy traci tę zdolność i zaczyna atakować komórki własnego organizmu, traktując je jak intruzów – rozwijają się tzw. schorzenia autoagresyjne (autoimmunologiczne), na przykład reumatoidalne zapalenie stawów (patrz rozdział 11), toczeń rumieniowaty czy AIDS. Przy tych dolegliwościach układ immunologiczny jest tak zdezorientowany, że zaczyna uważać „ja” za „nie-ja”.

Jeżeli zapadliśmy na którąś z chorób autoagresyjnych, powinniśmy zastanowić się najpierw, jakie uczucia żywimy do siebie. Na pytania, które musimy sobie postawić, niełatwo będzie nam odpowiedzieć – konieczna jest do tego absolutna szczerść. Może wydaje ci się, że twoje życie nie ma najmniejszego sensu, żadnego uzasadnienia? Może ciąży ci poczucie winy lub wstydu związane z przeszłością, które powoduje, że nie potrafisz siebie szanować? Może tak naprawdę nie lubisz siebie lub wręcz nienawidzisz? Może poświęcasz cały swój czas na pomaganie innym i nie jesteś już w stanie pomóc sobie? Co musiałoby się zmienić, żebyś potrafił sam siebie przytulić i żeby ta część ciebie, którą zaniedbujesz, znalazła się znowu w miejscu, gdzie byłaby kochana i sama mogła kochać?

Ponieważ w schorzeniach autoagresyjnych organizm atakuje i niszczy własne komórki, należy się zastanowić, dlaczego chcemy zanegować nasze wewnętrzne piękno lub zakwestionować to, że kochamy życie. Może jesteś wobec siebie zbyt krytyczny? Uważasz, że niewiele znacysz? Może czujesz się sobą rozczarowany? A może ktoś cię poniża, co niszczy twoje poczucie własnej wartości?

AIDS

W normalnych warunkach przedostanie się do organizmu intruza w postaci obcego ciała wywołuje alarm i zdecydowaną reakcję układu immunologicznego. Jeżeli jednak intruzem jest wirus HIV, nie tylko niszczy on limfocyty T, ale również powoduje, że układ immunologiczny nie reaguje na ataki samego wirusa (który jest zwiastunem AIDS), jak

również bakterii, grzybów i innych wirusów. Organizm zarażony HIV staje się niezwykle podatny na wszelkie infekcje, zaś układ immunologiczny traci zdolność określania własnych granic i rozróżniania pomiędzy „ja” i „nie-ja”.

Najnowsze badania wskazują dwie cechy psychiczne i emocjonalne wspólne dla chorych na AIDS – poczucie bycia ofiarą i skłonność do tłumienia emocji. AIDS najczęściej występuje w populacjach cieszących się najmniejszym szacunkiem ogółu społeczeństwa: wśród biedoty w krajach afrykańskich, wśród narkomanów, prostytutek i homoseksualistów. W grupach tych poczucie represjonowania i odrzucenia jest niezwykle naturalne, podobnie jak tendencja do zaprzeczania prawdziwym uczuciom. Dla przykładu, nawet ci homoseksualiści, którzy nie ukrywają swoich preferencji seksualnych, doskonale wiedzą, że ogółowi społeczeństwa daleko jeszcze do otwartości i tolerancji; ponadto większość gejów przez lata żyje w poczuciu wstydu lub winy. Dla większości z nich poinformowanie rodziców o swoich odmiennych preferencjach seksualnych to najtrudniejsza sprawa – wielu nigdy się na to nie zdobywa, nie chcąc sprawiać nikomu bólu ani wywoływać poczucia winy. prostytutki i narkomani obawiają się, że zostaną złapani przez policję, zaś biedni stają się ofiarami rozgrywek politycznych lub uprzedzeń społecznych. Grupą podwyższonego ryzyka są też chorzy na hemofilię, którzy przez całe życie muszą się chronić przed najbłahszym nawet urazem.

Fakt, że wirus HIV przenoszony jest przez krew i spermę, może dostarczyć nam cennych informacji dotyczących psychologicznych warunkowań zakażenia. Krew symbolizuje rozprzestrzenianie się miłości – z serca, gdzie ma swoje siedlisko, dociera do wszystkich zakamarków naszego jestestwa, niosąc ze sobą życiodajny tlen. Z kolei nasienie to wyraz miłości przekazywanej drugiej osobie, z którego może rozwinąć się nowe życie. A jednak, chociaż krew i sperma to dwa płyny ustrojowe, bez których nie istniałoby życie, niekiedy za ich pośrednictwem przekazujemy sobie również wirusy niosące śmierć.

Miłość i życie są od siebie nieodłączne. Bez miłości życie traci znaczenie; miłość bez życia nie znajduje swojego wyrazu. Brak miłości – miłości życia – powoduje depresję, odbiera nadzieję i każe na próżno szukać spełnienia. Może być przyczyną nienawiści skierowanej do siebie, chęci samozniszczenia, złości i lęku powodujących, że stracimy

kontakt z uczuciami, których siedliskiem jest nasze serce. Może zakażenie wirusem HIV oznacza, że brakuje ci miłości? Czy to wirus spowodował, że twój organizm przestał odpierać ataki obcych substancji, czy też może wtargnął do wnętrza ciała dlatego, że uznałeś się za bezbronny?

A może do zakażenia doszło, ponieważ dałeś na nie swoje przyzwolenie? Wirus nie mógłby się rozwijać, gdyby nie trafił do środowiska o takich samych lub podobnych – w sensie emocjonalnym – właściwościach. Zakażenie nastąpiło, ponieważ istniały ku temu sprzyjające warunki – gotowość przyjęcia intruza. W praktyce często się zdarza, że nosicielem wirusa HIV jest tylko jeden z partnerów, mimo iż obaj lub oboje utrzymują ze sobą kontakty seksualne, nie stosując żadnych zabezpieczeń. Być może, w tych związkach ochronę stanowi siła miłości?

Za sprawą AIDS ludzie są coraz bardziej świadomi tego, że miłość uzdrowia – zarażenie wirusem HIV pozwala zobaczyć, na co zamknęliśmy serca. Niewiarygodne, jak wielu chorych na AIDS – zwłaszcza w ostatnich miesiącach czy tygodniach życia – umiało otworzyć się na bezwarunkową miłość. Widziałam, jak znikają głębokie konflikty w rodzinach, jak rodzice akceptują dzieci, których się wcześniej wyrzekli, jak przyjaciele i kochankowie wyrażają wzajemną troskę o siebie, jak ludzie rozwiązują nurtujące ich wewnętrzne problemy. Niewiele jest chorób, które w równym stopniu zwracałyby naszą uwagę na problem miłości i otwarcia serca.

Paul Krueger, mój serdeczny przyjaciel, który zmarł na AIDS w czasie, gdy pracowałam nad tą książką, napisał piosenkę zatytułowaną „Oto nareszcie przyszła wolność”:

*Obudziłem się rano, pogrążony w rozpacz.
Gdy promienie słońca rozproszyły ciemność,
co zobaczyłem na horyzoncie?
Setkę aniołów, wystanników Boga, unoszących się w górze.
Moje serce wzleciało ku nim
I usłyszałem, jak moja dusza krzyczy: „Oto nareszcie przyszła wolność!”
A potem, zdziwiony, zobaczyłem, jak
wszyscy kierują się ku anielskiemu hufcowi –*

ludzie pełni nienawiści i pełni miłości.

Cała ludzkość, bez wyjątków.

I matka. I ojciec.

Demony we mnie. Anioły w tobie.

A gdy nadeszła święta godzina,

wolni, wzniesliśmy się wszyscy ku słońcu,

zostawiając nienawiść, zostawiając broń.

Gra dobiegła końca, skończyła się bitwa.

Oto przyszła wolność – nareszcie.

Wolny i swobodny –

nareszcie wolny, nareszcie swobodny –

mogę szybować jak anioł.

Są ludzie, którzy nie należą do żadnej z wymienionych kategorii i którzy zarazili się wirusem HIV przypadkowo – na przykład podczas transfuzji krwi. Wiedząc o tym, musimy spojrzeć na problem AIDS i jego następstwa z szerszej perspektywy, uznając, że jest to epidemia naszych czasów, będąca konsekwencją szkód, jakie człowiek wyrządza wszystkiemu, co żyje – nie tylko innym ludziom. Wycinamy lasy równikowe, zanieczyszczamy morza i oceany, zużywamy coraz więcej nieodnawialnych zasobów naturalnych – jednocześnie coraz więcej jest chorych na AIDS, dzieci wykorzystywanych seksualnie i doświadczających innych form przemocy, coraz więcej przypadków raka i chorób serca. Być może natura próbuje nam powiedzieć, postępując się jedyną dostępną jej formą przekazu, że nadszedł czas, byśmy się postarali przywrócić tolerancję i harmonię na głębszym poziomie, a ponadto, że nasze postępowanie jako gatunku jest nie do przyjęcia.

Wszechpotężna energia miłości winna być siłą determinującą całe nasze życie. Przeludnienie, a także niewystarczająca podaż i rabunkowa eksploatacja zasobów naturalnych spowodowały, że zachowujemy się wobec siebie wrogo i z rezerwą – jesteśmy skłonni raczej wyrządzić komuś krzywdę, niż darzyć go miłością. Destrukcyjnie działa na nas również brak świadomości tego, z czym w istocie swojej jesteśmy połączeni. AIDS to sygnał alarmowy dla nas wszystkich – nie tylko dla dotkniętych już tą chorobą – wzywający do połączenia się ze wszechogarniającą miłością (patrz też rozdział 18).

Alergie (uczulenia)

Do reakcji uczuleniowej (alergiczej) dochodzi, gdy organizm zbyt silnie odpowiada na jakiś bodziec zewnętrzny. Może ona przybrać formę podrażnienia błon śluzowych, objawiającego się kichaniem lub łzawieniem oczu, kataru siennym i trudnościami z oddychaniem (patrz również podrozdziały dotyczące astmy i kataru siennego w rozdziale 13). Reakcja taka dowodzi, że równowaga naszego organizmu została naruszona, a próg jego tolerancji przekroczony, co powoduje, że zbyt gwałtownie odpowiada on na nieszkodliwą w gruncie rzeczy substancję.

Dla alergików świat zewnętrzny staje się wrogiem – budzi lęk i trzeba się przed nim bronić. Lęk prowadzi do wycofania, co z kolei powoduje, że nie dopuszczając do siebie bodźców zewnętrznych, tracimy zarazem zdolność do przekazywania czegokolwiek na zewnątrz – zdolność do wyrażania uczuć. Jakiś czynnik drażniący pobudza nas, przez co stajemy się poirytowani. Reakcja alergiczna ma charakter emocjonalny. Jej zewnętrzne przejawy to łzawienie oczu i katar, a także problemy z oddychaniem, których istotą są trudności z braniem i daniem. Może zbyt silnie reagujesz na jakąś sytuację, która dotyczy twoich emocji? Może chciałbyś pozbyć się kogoś (czegoś), kto (co) budzi w tobie silne rozdrażnienie? Na co tak naprawdę jesteś uczulony?

To, że postrzegamy świat jako wrogi lub potencjalnie nam zagrażający, może wynikać z faktu, że tłumimy w sobie wrogość lub agresję. Alergia jest w społeczeństwie bardziej akceptowana niż wrzaski czy ciosy wymierzane w przystępie furii. To komunikat, że nie chcemy porozumienia, odmawiamy we wszystkim udziału i niczym nie zamierzamy się dzielić. Czy, zanim zauważyłeś u siebie objawy alergii, czułeś złość lub niechęć na myśl o kontakcie z kimś? Miałeś ochotę krzyknąć? Tłumiłeś w sobie te uczucia i nie uzewnętrzniałeś ich?

Alergia ma często bezpośredni związek właśnie z niewyrażonymi uczuciami. Jeżeli przyjrzymy się bliżej temu, co w naszym przypadku mogło ją wywołać – w wymiarze symbolicznym – zyskamy wiedzę o tej części własnej osobowości, którą próbujemy zanegować. Dla przykładu, pyłek symbolizuje seks, płodność i dziką siłę natury. Może alergia jest dla ciebie sposobem na powstrzymanie się od uzewnętrznienia namiętności lub nieokiełznanych uczuć? Może płodność i rozród budzą w tobie lęk? Powyższe uwagi dotyczą również chroniczne-

go nieżyty nosa – alergiczej reakcji organizmu na kurz, sierść zwierząt domowych, roztocza, pierze, a nawet puder kosmetyczny. Co oznaczają w twoim życiu wszystkie te substancje? Co powoduje, że tak bardzo się przed nimi bronisz? Sierść psa czy kota przypomina nam „zwierzęce” popędy naszej natury; z kolei uczulenie na kurz może wskazywać na lęk przed zabrudzeniem lub zanieczyszczeniem. Życie nie jest jednak czyste ani uporządkowane, nie potrafimy go też kontrolować. Pełno w nim brudu, pożądania, fałszu i chaosu. Może twoje uczulenie to wyraz obawy przed wolnością? Może nie pozwalasz sobie na swobodę, aby nie doszły do głosu głębiej ukryte i trudniej poddające się kontroli „dzikie” aspekty twojej osobowości?

W ostatnich latach coraz częstszym zjawiskiem są alergie pokarmowe. W znacznej mierze jest to spowodowane stosowaniem na szeroką skalę środków chemicznych w rolnictwie i przetwórstwie żywności. Niezależnie od tego, pewne artykuły spożywcze, na przykład kawa, orzeszki ziemne, skorupiaki lub zboża, mogą wywołać silne reakcje alergiczne. Wielu dorosłych jest też uczulonych na produkty nabiałowe.

Alergie bywają ponadto uwarunkowane czynnikami psychicznymi i emocjonalnymi. Jeżeli jesteś uczulony na wiele artykułów spożywczych, powinieneś przyrzeć się, jak wyglądają w twoim życiu kwestie związane ze sprawowaniem kontroli lub władzy. Może czujesz się wyróżniony przez to, że nie wszędzie możesz jadać i nie jesz tego, co wszyscy? Może alergia służy ci do zamaskowania potrzeby uwagi i miłości? Może uczulenie na pewne pokarmy to forma odrzucenia określonych aspektów twojej osobowości? Może łatwiej ci uznać jedzenie za winowajcę, niż zastanowić się nad swoim postępowaniem? Alergia pokarmowa wskazuje na wycofanie się lub niechęć przed doświadczaniem życia w całej jego pełni.

Rak

W dzisiejszych czasach rak to główna, po chorobach serca, przyczyna zgonów. Nie ulega wątpliwości, że w naszym środowisku jest obecnie więcej czynników kancerogennych (rakotwórczych) niż kiedykolwiek przedtem. Na skutek stosowania chemikaliów i technologii przetwarza-

nia żywności, w otoczeniu człowieka występują substancje całkowicie obce dla ludzkiego organizmu, które układ immunologiczny potrafi zwalczać tylko do pewnego stopnia. Mimo iż wszyscy jesteśmy narażeni na działanie substancji rakotwórczych, na nowotwory chorują tylko niektórzy z nas. Wydaje się, że pojawienie się i wzrost komórek rakowych w organizmie uwarunkowane jest szeregiem czynników związanych ze środowiskiem, w którym żyjemy, a także z naszą psychiką i emocjami.

Nieprawidłowe komórki powstają w ludzkim ciele cały czas, jednak układ immunologiczny potrafi sobie radzić z nimi – zwykle niszczy je bez śladu. Gdy nie może już zahamować ich wzrostu i spowodować, żeby przestały się rozprzestrzeniać, zaczyna rozwijać się nowotwór. Nieprawidłowa komórka zdradza najpierw przejawy nie-subordynacji, po czym wszczyna otwarty bunt. Zachowuje się inaczej niż pozostałe komórki – przestaje działać na rzecz wspólnego dobra i zaczyna troszczyć się wyłącznie o własne interesy. W tym sensie można uznać, że rak stanowi odzwierciedlenie kondycji ludzkiej. Zbuntowana komórka nie dba o pożytek ogółu, starając się zaspokoić własne potrzeby, nawet gdyby miało to grozić śmiercią całemu ustrojowi. Działania te powodują jej wyizolowanie wśród otaczających ją tkanek. Analogiczny proces zachodzi niekiedy w psychice – tracimy wówczas kontakt ze swoimi prawdziwymi uczuciami i odizolowujemy się od własnego wnętrza.

Stan taki może być spowodowany nagromadzeniem problemów lub sytuacji stresowych, takich jak wstrząs lub uraz psychiczny wywołane przez śmierć bliskiej osoby, rozwód, niespodziewaną utratę pracy czy pogorszenie się stanu majątkowego. Doznany wstrząs może sprawić, że stracimy poczucie celu lub poważnie zagrożić naszej osobowości, a to z kolei – osłabia naturalny system obronny organizmu. Za decydujący dla rozwoju raka uznaje się okres dwóch lat przed wystąpieniem objawów klinicznych. Szczególnie istotne są sytuacje, gdy wypieramy ze świadomości, tłumimy, bagatelizujemy lub ignorujemy silne emocje. Emocje takie mają energię, która pozostaje nieuwolniona.

U chorych na raka można wyróżnić pewne cechy osobowości, które wydają się częściej występować właśnie w tej populacji, na przykład brak szacunku dla siebie i zaniedbywanie siebie, prowadzące do utraty kontaktu z uczuciami. Charakterystyczna jest również nadmierna tro-

ska o innych – zaspokajanie cudzych potrzeb kosztem własnych, uznawanych zawsze za mniej istotne – z towarzyszącą jej nieumiejętnością wyrażania uczuć negatywnych, zwłaszcza gniewu, wstydu lub lęku. Inne wspólne cechy to poczucie krzywdy lub winy, często mające swój początek w dzieciństwie i przez wiele lat nieuwalniane, przekonanie o własnej bezsilności, zwłaszcza w kontaktach z osobami silniejszymi emocjonalnie lub dominującymi, przeświadczenie, że jest się kimś bezwartościowym, nieznaczącym lub niegodnym, a także bezradność prowadząca do swoistej wewnętrznej rezygnacji określanej mianem „samobójstwa do przyjęcia” (ang. *acceptable suicide*).

Rzecz jasna, nie wszyscy chorzy na raka odznaczają się wymienionymi cechami – istotą raka jest również to, że ma wiele twarzy i może zaatakować każdego, wobec nikogo nie stosując taryfy ulgowej. Ważną rolę odgrywa niewątpliwie tajemniczy „czynnik X” (patrz rozdział 2).

Rak to lekcja dla wszystkich bez wyjątku. Każe nam zastanowić się nad tym, jaki mamy stosunek do siebie i do innych, czy jesteśmy zdolni do bezwarunkowej akceptacji i miłości, a zwłaszcza – czy potrafimy kochać siebie. Wielu spośród tych, którzy wyzdrowieli, wśród przyczyn choroby wymieniało brak troski o siebie; wyrażało też przekonanie, że proces zdrowienia rozpoczął się z chwilą, gdy zaczęli się darzyć prawdziwym szacunkiem. Rak daje nam przede wszystkim szansę, byśmy szczegółowo przeanalizowali swoje uczucia – zastanowili się, co właściwie czujemy, zdobyli na większą uczciwość wobec siebie i wyraźnie określili, co stanowi dla nas priorytet.

Istotne jest, żeby pamiętać, że rak nie jest zaraźliwy. To nie intruz, który wtargnął do organizmu i zamierza podbić nowe terytorium. Rak to nasze komórki rozrastające się w sposób patologiczny, ale są częścią naszego ciała jak każda inna komórka. Jeżeli rak uosabia pewien wyalienowany aspekt naszej osobowości, odrzucanie go lub dalsze jego izolowanie na pewno nie będzie sprzyjać wyzdrowieniu. Skoro mamy się otworzyć na miłość, musimy objąć nią również raka – znaleźć dla niego miejsce w sercu i zaakceptować jako zewnętrzny wyraz nas samych.

Istnieje wiele technik, które mogą wykorzystywać chorzy na raka: twórcza wizualizacja, głęboka relaksacja, medytacja; stosuje się też dietę i cały szereg alternatywnych metod leczenia. Kluczową rolę w procesie powrotu do zdrowia odgrywa wyrażanie uczuć – może

mieć ono formę indywidualnych rozmów z psychologiem lub pracownikiem opieki społecznej, terapii grupowej lub rozmowy z przyjacielem. Gdy przyznamy, że jesteśmy wyalienowani, że straciliśmy kontakt ze swoimi uczuciami, możemy sprawić, że oddzielone od siebie części naszej osobowości na powrót staną się całością. Wiedza o tym, gdzie zachodzą zmiany chorobowe i jaką rolę pełni w organizmie narząd lub narządy, w których rozwija się nowotwór, pomoże nam zrozumieć, jaki aspekt swojej osobowości spychaliśmy na margines lub ignorowaliśmy.

W przypadku raka podstawowe znaczenie ma wzmocnienie układu immunologicznego, a więc rozbudzenie pragnienia życia. Jak się wydaje, odsetek wyzdrowień jest wyższy u osób wykazujących większą wolę walki, siłę psychiczną i witalność. Chodzi o to, by wypracować nastawienie, które można podsumować jednym zdaniem: „Chcę żyć”. Warunkiem wstępnym jest odkrycie, co tak naprawdę jest w życiu ważne i co stanowi cel naszego istnienia.

Przeziębienie i grypa

Przeziębienie ma wiele postaci, ale najczęstsze objawy to katar, łzawienie oczu, zaleganie wydzieliny w zatokach i ból, podrażnienie śluzówki gardła, a także, chociaż nie zawsze, kaszel. Niekiedy najpierw zaczynamy odczuwać dolegliwości w rejonie klatki piersiowej, a następnie gardła i nosa; czasami bywa odwrotnie. Zawsze jednak przeziębiamy się wtedy, gdy nasz układ immunologiczny jest osłabiony, na przykład na skutek przepracowania, stresu lub dużego obciążenia emocjonalnego. Jeżeli działa on w pełni sprawnie, nie ulegniemy przeziębieniu tak łatwo, choćby nawet wszyscy wokół nas kichali i kasłali.

Gdy płacemy, z nosa zaczyna wydobywać się płynna wydzielina – katar. Gdy jesteśmy przeziębieni, łzawią nam oczy. Przeziębienie, katar i łzawienie oczu są ze sobą powiązane. W sytuacjach, w których występują, często czujemy się bezradni, widzimy wszystko w czarnych kolorach, chcielibyśmy, żeby ktoś nas pocieszył. Łzy i śluzowa wydzielina to dwa sposoby rozładowania wzbierających w nas emocji. Jeżeli jesteś silnie przeziębiony, zastanów się, czy nie tłumisz płaczu lub żalu, nie starasz się ukryć czegoś, co czujesz głęboko w sobie. Niewy-

plakane łzy znajdą w końcu ujście przez nos, niezależnie od tego, co będzie ich przyczyną – smutek, frustracja czy poczucie winy. Często zaziębiamy się po śmierci kogoś bliskiego lub po jakimś wstrząsie emocjonalnym, zwłaszcza jeżeli nie przyznajemy się do odczuwania żalu. Przeziębienie może oznaczać, że zaczyna nas cechować emocjonalny chłód lub też – że chłodno traktujemy swoje uczucia. Przeziębienia to bardzo częsta dolegliwość – równie powszechna jak ukrywanie tego, co naprawdę czujemy.

Może praca wywołuje u ciebie frustrację i nie umiesz tego wyrazić? A może czujesz się przeciążony umysłowo i emocjonalnie – masz wrażenie, że granice twojej wytrzymałości zostały przekroczone? Przeziębienie pozwala nam nie tylko rozładować emocje, ale też wziąć parę dni wolnego – wystarczających, by odzyskać utraconą równowagę. Ponadto sprawia, że wszyscy trzymają się od nas z daleka. Może o to ci chodzi – żeby nikt się do ciebie nie zbliżał? Może boisz się bliskości? A może potrzebujesz czasu, który mógłbyś spędzić tylko we własnym towarzystwie? Przeziębienie to również forma wołania o miłość lub uwagę, wyraz pragnienia, żeby ktoś się nami zaopiekował lub nam matkował. Może chciałbyś, żeby ktoś cię pocieszył, ale nie wiesz, jak o to poprosić? Przeziębienie pojawia się też w czasie zmian i transformacji, gdy zbyt wiele dzieje się naraz i chcielibyśmy odizolować się na chwilę – zmniejszyć dopływ nowych bodźców, żeby mieć czas na ich asymilację.

Grypa, której objawy to wysoka temperatura i bóle mięśni, jest wyraźnym sygnałem, że potrzebujemy odpoczynku. Jej dawna nazwa, influenza, pochodzi od łacińskiego *influo*, czyli „wpływać”. Skoro chorujemy na grypę, znajdujemy się pod silnym wpływem kogoś lub czegoś – niewykluczone, że w związku z tym mamy nawet wątpliwości, co myślimy lub czego byśmy chcieli. Taka sytuacja może być groźna dla naszego poczucia tożsamości lub świadomości celu – potrzebujemy czasu, żeby na nowo nawiązać kontakt ze swoimi uczuciami. Grypa to również jeden ze sposobów, jakimi posługuje się natura, żeby zmusić nas do odpoczynku i odbudowy naszej siły wewnętrznej. Na chorobę tę zapadamy często w okresie zmian pór roku – być może, jest ona dla naszego organizmu okazją do pozbycia się toksyn i szkodliwych pozostałości, do przeprowadzenia prawdziwych „wielkich porządków”.

Opryszczka zwykła

Wirus opryszczki atakuje zwykle genitalia i usta. Pierwszym objawem są wypełnione płynem pęcherzyki lub tzw. zimno, które pękają, pozostawiając strupy. Co charakterystyczne, raz wniknąwszy do organizmu, wirus opryszczki pozostaje w nim do śmierci jego właściciela, aktywizując się okresowo. Nie można przewidzieć, kiedy to nastąpi, z obserwacji wynika jednak, że najczęściej ma to miejsce po okresach znacznego napięcia emocjonalnego lub konfliktów, zwłaszcza dotyczących bliskich relacji – pojawienie się opryszczki zmusza do zaniechania pewnych form manifestowania zażyłości. Dolegliwość ta może być sygnałem, że powinniśmy uzewnętrznić urazy, poczucie krzywdy lub smutek, które tłumimy w sobie. Może masz o coś do kogoś pretensję? Może związek z twoim partnerem nic dla ciebie nie znaczy i chodzi w nim tylko o seks? Może obawiasz się bliskości i zażyłości? Może ktoś nalega, by wasz związek nabrał charakteru intymnego, a ty uważasz, że jeszcze na to za wcześnie? Może trudno ci to wyrazić?

Z opryszczką związane może być również poczucie winy – na przykład dotyczące czyjejs aktywności seksualnej w przeszłości lub wynikające z przekonania, że niejako z natury jesteśmy źli i brudni. Może ktoś lub coś powoduje, że zaczynasz myśleć o jakimś swoim zachowaniu z przeszłości, które do dzisiaj wywołuje w tobie poczucie winy lub którego się wstydzisz? Stan zapalny w obrębie genitaliów lub jamy ustnej oznacza, że chcielibyśmy zaniechać czegoś, co robimy i wycofać się w głąb siebie. Z powodu opryszczki nikt nie może się do nas zanađto zbliżyć, dzięki czemu mamy czas wyłącznie dla siebie. Ta motywacja może być istotna dla ludzi mających problemy w pracy lub trudności finansowe (zwłaszcza mężczyzn), którym wydaje się, że muszą odnieść sukces, a chcieliby się uwolnić od nacisków, jakim podlegają.

Infekcje

Infekjom sprzyja nasz styl życia oraz uwarunkowania środowiska, w którym żyjemy – między innymi: poziom higieny, stan sanitarny i nasze nawyki. Przykładowo, palenie zwiększa ryzyko infekcji, ponie-

waż osłabia odpowiedź immunologiczną organizmu; podobny efekt ma również dieta uboga w składniki odżywcze, witaminy i minerały.

Jednak nawet gdybyśmy żyli w zupełnie sterylnym i wolnym od drobnoustrojów środowisku, infekcji nie dałoby się całkowicie wyeliminować. Ich przyczyną nie są wyłącznie zarazki czy bakterie, ale również osłabienie układu immunologicznego. Wyobraźmy sobie, że w pewnym biurze jedna osoba zapada na jakąś infekcję. Dwie inne zarażają się od niej, ale dwie kolejne już nie. Cała piątka była narażona na działanie tego samego czynnika zakaźnego, coś jednak musiało spowodować, że dolegliwości wystąpiły tylko u trzech osób. Jak twierdzi dr Norman Shealy w swojej książce „The Creation of Health”, osłabienie układu immunologicznego może być spowodowane: po pierwsze – przez reakcje chemiczne zachodzące w organizmie na skutek stresu, po drugie – przez brak aktywności fizycznej, po trzecie wreszcie – przez negatywne emocje, i dodaje: „Nowa dziedzina wiedzy – psychoneurologia – sugeruje, że emocje mogą być tą kroplą, która przepełnia kielich, powodując, że układ immunologiczny przestaje funkcjonować”.

Infekcja to zakażenie. Stan ten oznacza, że coś działa na nas tak silnie, iż nie potrafimy już chronić i bronić siebie. Może ktoś osłabia twoje poczucie własnego „ja”? Może masz wrażenie, że jesteś obiektem napaści lub coś cię zatrzuwa? Może ktoś lub coś powoduje, że brak ci cierpliwości i wyrozumiałości, nie czujesz się bezpiecznie, boisz się? Może jesteś przepracowany i to narusza twoją równowagę wewnętrzną? Może czujesz przygnębienie lub smutek? A może straciłeś kontakt ze swoimi głębszymi uczuciami? Jeżeli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, twój stan psychiczny najprawdopodobniej powoduje przyspieszone wyczerpywanie się wewnętrznych zasobów. Wiedza o tym, co w twoim organizmie uległo zakażeniu, pozwoli ci lepiej zrozumieć znaczenie infekcji, którą musisz teraz zwalczyć. (Patrz rozdział 10 w części poświęconej poszczególnym narządom).

Stany zapalne

„Zapalić się” – lub „zapłonąć” – można zazdrością, gniewem, entuzjazmem. Stan ten nieodparcie kojarzy się z bardzo silnymi emocjami, takimi jak złość czy oburzenie, a także z widocznym rozgorączkowa-

niem lub poruszeniem. Miejsce, w którym pojawia się odczyn zapalny, obrzmiewa i boli. Czy jesteś w stanie powiedzieć, co wywołuje tak gwałtowną reakcję w twojej psychice? Między twoim organizmem a obcą substancją, która do niego wtargnęła, trwa teraz wojna. Twój układ immunologiczny walczy z czynnikiem zidentyfikowanym jako „nie-ja”, aby zachować stan równowagi. Być może, nie chcesz przyjąć do wiadomości, że ta wojna w twoim ciele jest faktem. Może wewnątrz ciebie toczy się jeszcze inna batalia – bitwa pomiędzy tym, co jest dla ciebie do przyjęcia, a tym, czego nie jesteś w stanie zaakceptować, między tym, co słuszne i niesłuszne, między twoimi przekonaniami lub odczuciami a racjami kogoś innego? Co złamało twoją linię obrony? (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej poszczególnych narządów).

Zespół przewlekłego zmęczenia

Objawem tej choroby są dotkliwe bóle mięśni, osłabienie siły mięśniowej i narastające zmęczenie, którym towarzyszą migreny i alergie, a czasami również gorączka. Dolegliwości dotyczą ludzi w każdym wieku i często utrzymują się latami. Na ogół objawy pojawiają się po przebytej chorobie o podłożu wirusowym, takiej jak mononukleozą zakaźną, po której układ immunologiczny pozostaje osłabiony lub nie funkcjonuje prawidłowo.

Jak się wydaje, jest to typowe schorzenie naszych czasów – przejaw buntu organizmu podlegającego dyktatowi sukcesu, często osiąganego kosztem marzeń i aspiracji. Charakterystyczne cechy psychiki osób cierpiących na zespół przewlekłego zmęczenia to przekonanie, że nie jest się wystarczająco dobrym (i wobec tego trzeba starać się być lepszym lub więcej osiągnąć), rezygnacja i znużenie wszystkim, odbierające sens jakimkolwiek działaniu, przywiązywanie wagi do pozorów, skrupowanie własną fizycznością i psychiką, pragnienie sprawowania kontroli (z którego wynika niechęć do zwracania się o pomoc nawet w sytuacjach, gdy trudno jest samemu sobie z czymś poradzić) oraz zaniedbywanie siebie wynikające z przeświadczenia, że nie zasługuje się na troskę (wyrażającą się, na przykład, stosowaniem odpowiedniej diety) i nie jest się wartym podejmowania wysiłku.

Z jednej strony boimy się więc porażki, z drugiej natomiast – nie chcemy się starać lub za mało siebie kochamy.

Co ciekawe, w różnych krajach chorobę tę określa się jako ME (skrót łacińskiej nazwy *myalgic encephalomyelitis*), podczas gdy w Stanach Zjednoczonych jest ona znana jako zespół przewlekłego zmęczenia. W większym stopniu niż inne jednostki chorobowe wydaje się ona sprzyjać rozwojowi u pacjentów obsesji na własnym punkcie. Chorzy coraz bardziej pograżają się we własnych problemach i skupiają na sobie, coraz więcej też mówią o swoich sprawach. Postawę taką można podsumować w zdaniu: „Ależ ja jestem biedny i nieszczęśliwy (biedna i nieszczęśliwa)!”. Wszystko to dowodzi, że ME ściśle wiąże się z *ego*. Potrzeba skupienia się na sobie może wynikać z obawy, że zginiemy w tłumie, przestaniemy być widocznymi bądź rozpoznawalni, lub z pragnienia, by inni postrzegali nas jako wyjątkowych czy niezwykłych. Być może, w gruncie rzeczy nie mamy dla siebie szacunku. Może zamiast kierować się własnymi pragnieniami, postępujesz tak, jak chcą inni? Może starasz się sprostać czyimś oczekiwaniom względem ciebie i uznajesz je za ważniejsze niż własne uczucia? A może wydaje ci się, że jesteś w pułapce, uwięziony w pustce? Niezależnie od tego, co myślisz, nie ulega wątpliwości, że jesteś obcy sam sobie, nie masz kontaktu z tym, kim w istocie jesteś, brakuje ci ducha. To tak, jakbyś starał się zrekompensować sobie brak dostępu do wewnętrznych zasobów i kontaktu ze swoim prawdziwym „ja”, silnym związkiem z *ego* lub twoim nieprawdziwym „ja”.

Gdy nie ma motywacji, a kierunek nie jest wyraźnie określony, wszelki ruch zostaje wstrzymany – mięśnie bolą lub słabną, a zmęczenie bierze górę nad wszystkim. Ogarnia nas chęć poddania się i zaniechania wszelkich wysiłków, których podjęcia wymaga od nas bycie człowiekiem. ME staje się kryjówką, w której nikt nie zakłóca nam spokoju, bezpiecznym schronieniem przed szalejącą wokół burzą. Dzięki chorobie możemy zawsze odmówić udziału w czymś, nie podjąć pracy, nie uczestniczyć w życiu towarzyskim, nie nawiązać z nikim bliskiej zażyłości. Niewykluczone, że chcemy tego, ponieważ przedtem mieliśmy za dużo obowiązków i byliśmy już w kresu wytrzymałości. Prawdopodobne jest jednak i to, że ktoś zajmował się wszystkim zamiast nas – gdy nadszedł moment, by przejąć jego zadania, przestra-

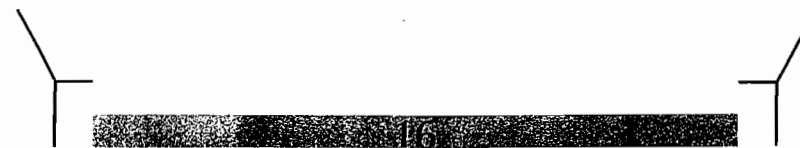
szyliśmy się odpowiedzialności lub porażki. Jeżeli tak było w istocie, chorobę należałoby uznać za głośne wołanie o uwagę.

Oslabienie układu immunologicznego to oznaka osłabienia pragnienia życia, co powoduje, że nasz organizm przestaje się bronić – komunikat „ja chcę żyć” staje się ledwo słyszalny. By dotrzeć poza *ego* – zaabsorbowanie sobą i obsesję na własnym punkcie – potrzeba jednak dużego wysiłku i zaangażowania.

Półpasiec

Chorobę wywołuje ten sam wirus, który powoduje opryszczkę i ospę wietrzną. Zwykle występuje ona u dorosłych i ludzi starszych, których układ immunologiczny jest osłabiony przez stres lub ciężkie przeżycia.

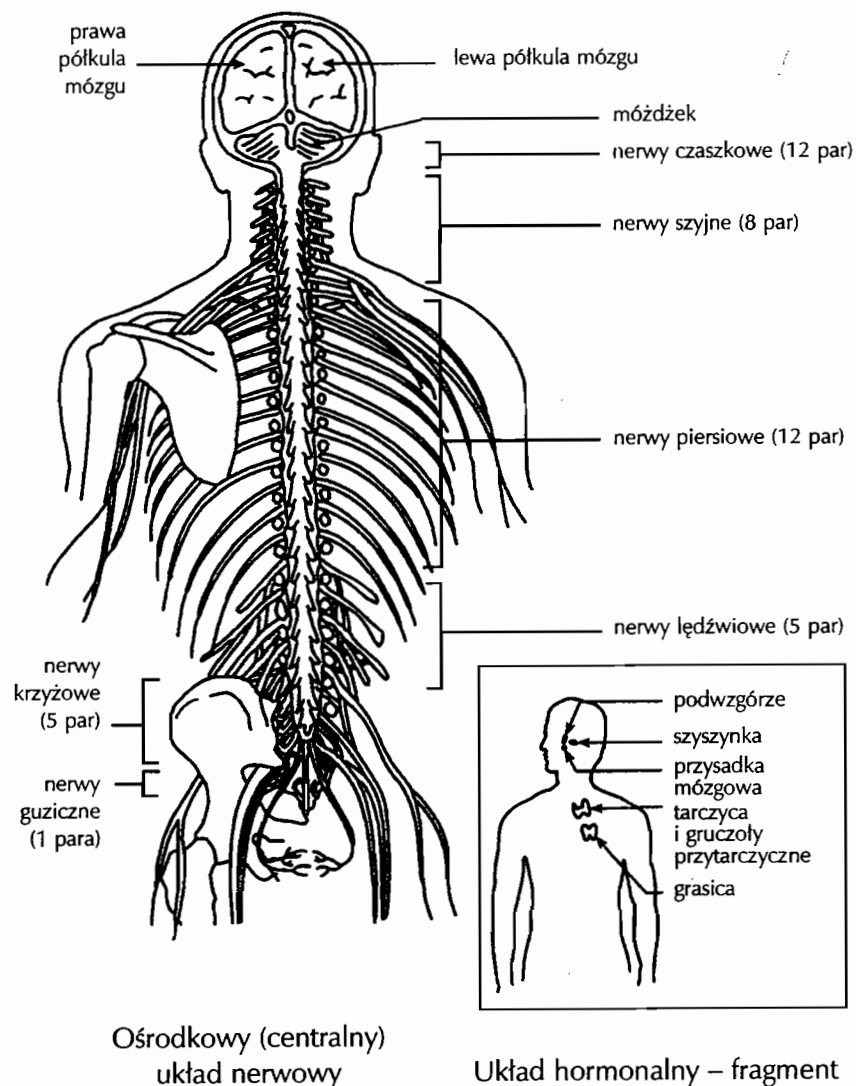
Wirus atakuje jeden lub kilka nerwów, najczęściej w obrębie klatki piersiowej (czasem także twarzy). Towarzyszy temu silny ból oraz charakterystyczne zaczerwienienie pasa skóry – niekiedy pokrywa się ona pęcherzykami, które stopniowo pękają. Półpasiec to sygnał wewnętrznego niepokoju i bólu, wzbierających w nas od dłuższego czasu. Nerwy służą nam do komunikowania się z otoczeniem – półpasiec należy wobec tego uznać za okrzyk bólu, którym domagamy się uwagi i tliwości, ponieważ czujemy się bezbronni i słabi. Nasze ciało mówi nam, że powinniśmy przestać pomagać innym i wreszcie pomóc sobie – uwolnić się od stresu i napięcia, wyrażać swoje uczucia i nie żałując czasu troszczyć się o siebie i kochać siebie.



MECHANIZM STEROWANIA Układ nerwowy

Układ nerwowy kontroluje i koordynuje ruchy ciała. Odbiera bodźce docierające do narządów zmysłów i generowane przez nie wrażenia, a następnie przekazuje je do mózgu, który stanowi najważniejszą część ośrodkowego układu nerwowego. Od mózgu zależą nasze myśli, osobowość, ruchy i zachowanie. Za pośrednictwem rdzenia kręgowego i połączonych z nim nerwów obwodowych informacje te są rozprawdane po całym organizmie (z kolei bodźce odbierane przez nerwy obwodowe przekazywane są do rdzenia). Funkcję narządów wewnętrznych i współpracę między nimi reguluje autonomiczny układ nerwowy. Jego rola polega na podtrzymywaniu wszystkich czynności życiowych, takich jak oddychanie, praca serca i trawienie.

Mózg to największa część układu nerwowego. Poszczególnym jego częściom przyporządkowane są określone funkcje ustroju: na przykład słuch, wzrok, myślenie, emocje, mowa czy umiejętność chodzenia. Lewa półkula mózgu kontroluje prawą stronę ciała i odwrotnie; każda półkula ma ponadto odrębny zakres kompetencji, dość ściśle zresztą określony (patrz podrozdział „Prawa i lewa strona ciała” w rozdziale 10). U podstawy mózgu znajduje się podwzgórze, spełniające ważną funkcję regulacyjną. Za pośrednictwem przysadki kontroluje ono uczucie głodu i sytości oraz pragnienia, cykl snu i czuwania, popęd seksualny i temperaturę ciała. Przysadka odpowiada za wzrost, proces dojrzewania, cykl miesięczkowy i utrzymanie ciąży, a także syntetyzuje endorfiny – substancje o silnym działaniu przeciwbólowym i przeciwdepresyjnym. Ponadto kieruje całym układem hormonalnym (wydzielania wewnętrznego), wykonując również polecenia odbierane z podwzgórza.



Częścią układu hormonalnego jest szyszynka, z której funkcjonowaniu związane są zdolności umysłowe i popęd płciowy. Ten małe gruczoł, nazwany przez Kartezjusza siedliskiem duszy, można uznać za łącznik między duchem a materią, między tym, co abstrakcyjne, a tym, co realne.

Z tego, co powiedzieliśmy wyżej, można wnioskować o istnieniu bardzo ścisłego związku między umysłem, układem hormonalnym i układem nerwowym – między naszymi odczuciami i zachowaniem, emocjami i kondycją fizyczną.

W tych obszarach mózgu, które odpowiadają za emocje, w układzie immunologicznym i w całym układzie nerwowym, występują neuropeptydy, nazywane przekaźnikami molekularnymi. Są to substancje chemiczne przenoszące informacje – nasze myśli, odczucia i doświadczenia. Dzięki nim między umysłem a ciałem wytwarza się nierozrwalna więź. Jak pisze Marc Barasch w „The Healing Path”: „Neuropeptydy to wspólny język psychosomy, sieć aż pulsująca od informacji i wiadomości. Za ich pośrednictwem przekazywane są nasze myśli oraz uczucia. W niektórych chorobach organizm zaczyna wydelać więcej tych substancji – są one kluczem do reakcji uruchamiającej proces zdrowienia”.

Układ nerwowy to sieć połączeń służąca wymianie informacji pomiędzy wszystkimi elementami naszej istoty – jakiegokolwiek jego uszkodzenie zakłóca lub uniemożliwia komunikację pomiędzy mózgiem a „resztą ciała” (jak przy udarze). Zakłócenia objawiają się w różny sposób – nadwrażliwością na bodźce, co prowadzi do nadpobudliwości i wzmożonej nerwowości, drętwieniem, nerwobólami, a nawet paraliżem. Układ nerwowy przypomina centralę telefoniczną, gdzie jednocześnie nawiązywanych jest wiele połączeń krzyżujących się ze sobą i częściowo przebiegających wzdłuż tej samej linii. Usterka w jednym miejscu może mieć wpływ na pracę całego systemu – zablokować go lub spowodować awarię.

Bóle głowy

Są uwarunkowane różnymi przyczynami. Niekiedy towarzyszą innym dolegliwościom – mogą być objawem zakłócenia równowagi hormonalnej (na przykład w czasie miesiączki), alergii, zmęczenia lub poważniejszych zmian chorobowych w obrębie głowy i mózgu. Na ogół nasz organizm posługuje się nimi, aby zakomunikować nam, że narzuciliśmy sobie zbyt szybkie tempo, że dużo pracujemy, że bardzo obciążamy „instalację”, przestaliśmy zwracać uwagę na swoje potrzeby.

Przy bólu głowy następuje skurcz naczyń krwionośnych powodujący, że do mózgu trafia mniej tlenu niż normalnie. Stan taki jest oznaką wewnętrznego napięcia, tłumionego lub kumulującego się w organizmie, które z kolei wskazuje na niechęć do swobodnego poruszania się z nurtem wydarzeń.

Przyczyną bólów głowy mogą być:

- nieuzewnętrznione uczucia, takie jak złość, uraza, frustracja, a nawet wściekłość, które gromadzą się, szukając ujścia;
- niepokój, niewiara we własne siły lub lęk przed niepowodzeniem, które powodują, że zaczynamy nie lubić siebie i tracimy kontakt ze swoimi uczuciami;
- duma lub arogancja, upór, szablony myślenie – uporczywe trzymanie się tego, co uważamy za słuszne, a co ogranicza nasze horyzonty i powoduje, że stajemy się mniej wrażliwi;
- niezgoda na jakieś wydarzenia lub sytuacje, od których najchętniej trzymalibyśmy się z daleka;
- przyjmowanie na siebie zbyt wielu obowiązków, którym na pewno nie będziemy w stanie poddać – skutkiem tego jest przepracowanie, stres i napięcie między głową a ciałem (myślą a działaniem);
- chęć kontrolowania wszystkiego, zwłaszcza jeżeli towarzyszą jej silna wola lub perfekcjonizm – albo poczucie, że na nic nie mamy wpływu;
- nadmierny wysiłek umysłowy lub skoncentrowanie się na sobie – skutkiem jest utrata poczucia ugruntowania, a także utrata łączności z sercem i kontaktu z własnymi uczuciami;
- napięcie i sztywność odczuwane w okolicy karku i ramion, spowodowane nieprawidłową postawą i prowadzące do powstania podziału między ciałem a umysłem.

Jeżeli często cierpisz na bóle głowy, zacznij prowadzić zapiski, odnotowując datę i godzinę pojawienia się bólu i towarzyszące temu okoliczności. Zapisuj, co jadłeś kilka godzin wcześniej, a także jaki był twój stan psychiczny i emocjonalny. Staraj się opisać ból – gdzie był umiejscowiony, jak długo trwał, czy był silny. Określ, co czułeś, zanim się pojawił. Dzięki takim notatkom będziesz miał obraz sytuacji – zwłaszcza jeżeli uda ci się zaobserwować jakieś cechy wspólne kolejnych ataków lub okoliczności ich wystąpienia. Może bronisz się przed kimś lub przed

czymś? Może zużywasz zbyt wiele energii na myślenie i odbywa się to kosztem serca? Może zbyt usilnie dążysz do perfekcji? A może chcesz radzić sobie ze wszystkim sam, nie prosząc nikogo o pomoc?

Migreny

Przy migrenie do mózgu dociera zbyt mało tlenu – wywołany tym atak trwa niekiedy wiele godzin. Oprócz silnego bólu głowy występują nudności i wymioty. Konieczny jest całkowity spokój i przyjęcie pozycji leżącej w zaciemnionym pomieszczeniu. Napad może nastąpić po zjedzeniu czegoś, zwłaszcza czekolady, sera lub produktu zawierającego białka pszenicy, a także po wypiciu kawy lub czerwonego wina. Niedotlenienie to znak, że mamy mniej chęci do życia i powstrzymujemy się od pełnego w nim udziału, chcemy odsunąć od siebie wszystko, co przynosi nam los i całkowicie wycofać się w głąb siebie. Migreny są często związane z niespełnionymi oczekiwaniami na poziomie psychicznym i emocjonalnym lub z lękiem przed niepowodzeniem.

Jeżeli chodzi o uwarunkowania ze strony psychosomy migreny mogą wskazywać na:

- próbę całkowitego stłumienia pewnych uczuć, zwłaszcza złości lub wściekłości – nieuzewnętrznione, uczucia te kumulują się, co prowadzi do wzrostu napięcia nerwowego i bardzo silnej frustracji;
- skłonność do perfekcjonizmu lub kontrolowania wszystkiego – w efekcie, każdemu działaniu towarzyszy olbrzymi stres, rozwija się też lęk przed spontanicznością i wyrażaniem emocji;
- silne stłumienie popędu i potrzeb seksualnych, często wynikające z przekonania, że nie jesteśmy w stanie panować nad nimi;
- wielkie oczekiwania i nadzieje, powodujące wewnętrzne napięcie;
- niezrealizowane plany i głębokie rozczarowanie, którym towarzyszy przeświadczenie, że ktoś nas zawiódł;
- obawa, że nie wywiążemy się ze wszystkiego, czego się podjęliśmy bądź skrajna introwersja, która każe nam powstrzymać się od zaangażowania, lub lęk przed tym, że zostaniemy poproszeni o włączenie się w coś;
- potrzeba bycia kochanym i pragnienie, by inni zatroszczyli się o nas – jest to nieme wołanie o uwagę.

Jeżeli ktoś cierpi na migreny – dotyczy to wszystkich bólów głowy – powinien prowadzić zapiski, odnotowując w nich datę i godzinę oraz czas trwania ataku, zjedzone i wypite wcześniej pokarmy i płyny, a także spostrzeżenia dotyczące swojego stanu psychicznego i emocjonalnego. Wszystkie doznania, jakie poprzedziły atak, mogą być istotne. Zapiski należy następnie przeanalizować i w miarę możliwości ustalić, co wywołało atak – uczulenie na jakiś pokarm, zażyte lekarstwo, stres czy silne emocje.

Istotne jest, aby nie dopuścić do wystąpienia wszystkich objawów migreny w ich pełnym nasileniu i odpowiednio wcześniej spowodować rozszerzenie naczyń krwionośnych. Niekiedy pomaga wizualizacja – należy na kilka minut usiąść lub położyć się spokojnie, a następnie wyobrazić sobie, że nasze dłonie stają się coraz cieplejsze (patrz str. 79). Skuteczna jest też wewnętrzna świadoma relaksacja i medytacja świadomego oddechu (według wskazówek podanych w rozdziale 5).

Nerwobóle

Nie lubimy bólu i zwykle robimy wszystko, by się go pozbyć. Nasze ciało posługuje się nim jednak, żeby zwrócić naszą uwagę – zwłaszcza wtedy, gdy chce nam powiedzieć, że dzieje się coś złego, że powinniśmy się zatrzymać i zastanowić nad swoim postępowaniem, pomyśleć, co należałoby zmienić. Jeżeli w takiej sytuacji po prostu zlikwidujemy ból, zawarty w nim komunikat nie spełni swojego zadania, a sygnalizowany problem jeszcze bardziej się nasili. Ból jest na ogół skutkiem jakiejś kontuzji lub uszkodzenia, ale zawsze okazuje się, że narząd, który doznał urazu, w tym czy innym sensie niedomagał już wcześniej. Na przykład, jeżeli bołą nas plecy, bo za długo pracowaliśmy w ogródku, na pewno stwierdzimy, że czujemy ból w miejscu związanym z określonym problemem natury psychicznej lub – emocjonalnej, którym powinniśmy się zająć. Najłatwiej uznać za winowajcę uraz fizyczny spowodowany pewnym zdarzeniem – zwrócenie uwagi na przykre doznania w sferze psychiki wymaga już większego wysiłku. Ból fizyczny i psychiczny są jednak nierozdzielnie ze sobą związane – ten pierwszy zawsze wskazuje na ten drugi.

Ból uświadamia nam, jak nietrwale jest nasze istnienie, jak kruche jest nasze ciało. Gdy zdamy sobie z tego sprawę, często ujawnia się w nas potrzeba miłości i uwagi, nieuświadomiana być może tęsknota za tym, by ktoś się nami zaopiekował. Czy ktoś troszczy się o ciebie? Czy potrafisz prosić o pomoc? Ból jest oznaką, że trzymamy się czegoś kurczowo i powinniśmy się nauczyć traktować to z większym dystansem. Przywiązanie jest więzieniem. Czy nie masz wrażenia, że znalazłeś się w pułapce negatywnych uczuć, takich jak pragnienie zemsty, poczucie winy lub wstyd? Czego lub kogo tak mocno się trzymasz? Czy ból, który odczuwasz, nie jest tak naprawdę cierpieniem psychicznym, którym powinieneś się zająć? Jaka część ciebie boli aż tak? Co musiałoby się wydarzyć, żeby ból zelżał lub ustał całkowicie?

Gdy czujemy ból, sięgamy zwykle po środki o działaniu znieczulającym bądź alkohol lub próbujemy myśleć o czymś innym. Sposoby te są skuteczne, ale tylko przez pewien czas – później wszystko, co próbowaliśmy stosować, przestaje działać i ból wraca. Inna metoda zwalczania bólu polega na zagłębieniu się w nim bez jakichkolwiek zastrzeżeń i całkowicie, na pełnym otwarciu się na wszystko, czego ten ból jest wyrazem, na wniknięciu w ból w taki sam sposób, w jaki deszcz wnika w rozpułchnioną glebę. Jak pisze Jon Kabat-Zinn w książce „Full Catastrophe Living”: „Nastawienie się na świadomy odbiór doznań związanych z bólem pozwala skuteczniej zmniejszyć jego natężenie. Chodzi o to, by zamiast likwidować swój ból, pozbywać się go i uciekać od niego, próbować go poznać, nauczyć się czegoś od niego i czegoś się o nim dowiedzieć”.

Taka postawa jest niezwykle istotna. Lęk – przed chorobą, niezdolnością do pracy, kalectwem – powoduje nasilenie bólu przez to, że zwiększa napięcie. Jeżeli zagłębimy się w ból, który odczuwamy, będziemy mogli skontaktować się z lękiem. Zapytaj swój ból o to, co chciałbyś wiedzieć. Poproś go, żeby wskazał ci, czego tak mocno się trzymasz i jaki jest tego powód. Otwórz się i odpuść sobie. Jedną z metod, jakie możesz w tym celu zastosować, jest oddychanie w taki sposób, by powietrze niejako wnikało do wnętrza bólu. Ból powoduje zwykle, że oddychamy płytko – w ten sposób staramy się zneutralizować związane z nim napięcie. Wdychając powietrze w głąb bólu – zwłaszcza jeżeli będziemy oddychać głęboko – odprężymy się i rozładujemy napięcie, co z kolei zmniejszy ból. Wdychaj powietrze tak, by

kierować je ku bojącemu miejscu – niech wszystkie komórki wypełnią się tlenem. Jednocześnie przeprowadź wizualizację – wyobrażaj sobie, jak ból zmniejsza się i ustępuje. (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej poszczególnych narządów i opis technik oddechowych w rozdziale 5).

Zapalenie korzonków nerwowych

Ponieważ dolegliwość ta jest spowodowana uciskiem na nerw, jej przyczyn należy upatrywać również w poczuciu, że coś nas tłamsi, przygniata lub trzyma w żelaznym uścisku, znacznie utrudniając przepływ energii. Doznania takie mogą być wywołane przez nadmierny stres, stanowiący znaczne obciążenie dla mięśni lub kości w określonej okolicy ciała. Zastanów się, jakie problemy lub emocje uwięzły gdzieś w ciele lub zostały stłumione. Może czujesz się schwyty w pułapkę przez kogoś lub przez coś? (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej poszczególnych narządów).

Rwa kulszowa

Ucisk na nerw kulszowy wskutek wypadnięcia dysku, stanu zapalnego lub zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa może wywołać ostry ból w dolnej części pleców i pośladkach oraz wzdłuż uda i podudzia, odczuwany zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Wypadnięcie dysku wiąże się z nadmiernym obciążeniem i stresem, a także z poczuciem, że dźwigamy ciężar ponad nasze siły (patrz rozdział 11). Nerwy z kolei mają związek z obiegiem informacji i wrażliwością na bodźce. Ponadto ucisk wskazuje, że ktoś lub coś tłamsi nas lub trzyma w zbyt mocnym uścisku.

Nerwy kulszowe przebiegają w okolicy bioder i wzdłuż obu nóg – przyczyn rwy można więc również szukać w tym, na jakim gruncie stoimy, lub w tym, dokąd zmierzamy. Niewykluczone, że znajdujemy się w sytuacji, której nie jesteśmy w stanie dłużej znieść. Chociaż wywołuje ona naszą frustrację lub gniew, nie wyrażamy ich. Możliwe też, iż wydaje nam się, że dalej nie poradzimy sobie sami

i potrzebujemy więcej wsparcia. Czy potrafisz nazwać i wyrazić swoje wewnętrzne potrzeby? Jaki ból tłumisz lub ukrywasz w sobie? Czy ktoś lub coś ogranicza twoją swobodę ruchu? Rwa może oznaczać, że masz wątpliwości lub obawy dotyczące tego, dokąd zmierzasz oraz tego, czy dasz sobie radę ze wszystkim, co cię jeszcze czeka. Czy przyszłość budzi w tobie lęk? Co musiałyby się wydarzyć, żeby ból ustąpił?

Rwa kulszowa często występuje w czasie ciąży – w takim przypadku warto przeanalizować swój stosunek do dziecka mającego przyjść na świat. Może boisz się odpowiedzialności związanej z macierzyństwem? Masz wrażenie, że pozostawiono cię samej sobie i że nikt cię nie wspiera? Cięża nie zawsze jest pasmem uniesień i radości – niekiedy towarzyszy jej dezorientacja, lęk i poczucie, że sytuacja wymyka się spod kontroli. Czego potrzebujesz, by zyskać większą pewność siebie? Czy otrzymujesz wystarczająco dużo wsparcia?

Drętwienie

Drętwienie oznacza, że nerwy przestały reagować na bodźce. Jest to stan, który wskazuje, że tłumimy pewne uczucia, na przykład dlatego, że ich doświadczanie powodowałoby zbyt silny ból. Drętwienie pozwala nam zanegować ból i zepchnąć go w głąb psychiki, a także zapomnieć o tym aspekcie naszej osobowości, który go wywołał. Jest to objaw swoistej wewnętrznej głuchoty i odseparowania się od pewnych uczuć, a także rezygnacji i bezradności. Dolegliwość ta może być wywołana przez stres lub naciski, jakim podlegamy, sytuacji, które powodują, że chcemy się zatrzymać, wycofać z czegoś, a przede wszystkim niczego nie czuć. Może ktoś lub coś sprawia, że wolałbyś być pozbawiony czucia? Jaką część siebie odrzucasz? Może nie pozwalasz sobie na przeżywanie pewnych uczuć? Może dawno straciłeś na coś nadzieję albo nawet o czymś nie marzysz? Co musiałyby się stać, żebyś zaakceptował tę część siebie, którą teraz odrzucasz, i żebyś dopuścił ją do głosu? (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej narządów i stron ciała, których dotyczy ta dolegliwość).

Paraliż

Niezależnie od tego, co spowodowało paraliż – uraz, infekcja wirusowa, udar – komunikat, który próbuje przekazać nam nasze ciało, jest w każdym przypadku niemal identyczny. Paraliż oznacza, że nie możemy żyć dalej tak jak dotychczas – musimy coś zmienić, na coś się zgodzić lub czemuś poddać. Często ma to związek ze sprawowaniem władzy lub kontroli, z potrzebą dominacji lub panowania – czymś, co próbujemy wyegzekwować wbrew naturze świata, który w istocie swojej jest zmienny i nie poddaje się kontroli; w rezultacie cały system się zawiesza, ponieważ obciążenie, jakiemu podlega, staje się zbyt duże. Często też przyczyną jest silny lęk, wywołany przez bieżące i przyszłe wydarzenia, który może być skutkiem wstrząsu lub traumatycznych przeżyć. Lęk taki powoduje pragnienie wycofania się i niechęć do jakiegokolwiek ruchu. Paraliż oznacza niemal całkowity bezruch, a więc uwolnienie od konieczności wyrażania uczuć.

Paraliż to również zależność od innych. Sparaliżowani, wymagamy opieki, ktoś musi się o nas troszczyć. Skoro inni zajmują się nami, my jesteśmy całkowicie zwolnieni z tego obowiązku. Niekiedy zaakceptowanie tej sytuacji sprawia nam dużą trudność, wywołuje ogromne rozżalenie i złość – uczucia te jeszcze bardziej zwiększają napięcie w organizmie. (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej poszczególnych narządów).

Stwardnienie rozsiane (sclerosis multiplex, SM)

To choroba zwyrodnieniowa, w której zniszczeniu ulega mielinowa osłonka włókien nerwowych. Ogniska chorobowe mogą powstać w dowolnej części mózgu lub rdzenia kręgowego. Przebieg SM bywa bardzo łagodny, z objawami pojawiającymi się jedynie sporadycznie i cofającymi całkowicie. Choroba może też mieć charakter postępujący i przebiegać w postaci okresowych zaostrzeń i remisji, prowadzących do stopniowego pogarszania się sprawności i ograniczenia ruchomości całego ciała, zwłaszcza nóg.

Ruch oznacza możliwość wyrażania siebie, uzewnętrzniania emocji i uczuć. Przez to, że utrudnia ruch i ogranicza mobilność, SM zmusza

nas, byśmy coraz bardziej powstrzymywali lub tłumili w sobie to, czemu moglibyśmy dać wyraz. Może idziesz w kierunku, który wcale ci nie odpowiada, ulegając czymś sugestiom i wbrew własnej woli? Może wydaje ci się, że nie umiesz się bronić i walczyć o swoje? Może ukrywasz uczucia, żeby nie wprowadzać żadnych nowych elementów do twojej obecnej sytuacji i nie zajmować się zmianami, które mogłyby z tego wynikać?

W SM często występuje głęboka niechęć do przyjęcia na siebie roli dorosłego, bycia odpowiedzialnym, albo poczucie, że jakaś szansa została zmarnowana. Wielu chorych odkrywa też u siebie pokłady tłumionego gniewu i wściekłości, ukrytego jednak za fasadą uprzejmego zachowania. Ponadto, co również charakterystyczne, z trudem przebaczą innym lub w ogóle tego nie potrafią (powoduje to zgorzkniałość i prowadzi do przekonania, że świat jest winien wszystkim ich problemom). Należy jednak pamiętać, że gdy próbujemy nie dopuścić do uzewnętrznienia negatywnych emocji – niejako wyprzeć je ze świadomości – tłumimy i nie wyrażamy w pełni również uczuć pozytywnych: radości czy miłości.

Zależność od innych jest nierozdzielnie związana z SM. Jak powiedzieliśmy, chorobę tę określa się jako „zwyrodnieniową”. Rdzeń tego słowa, „rod-” jest identyczny jak w słowach „rodzić się” czy „narodziny”. W stwardnieniu rozsianym chory cofa się w rozwoju fizycznym, w dosłownym sensie, osiągając w końcu stadium dziecka. Może fakt, że zachorowałeś, oznacza, że obawiasz się przyjęcia na siebie roli i obowiązków dorosłego? Może masz obawy, że nie sprawdzisz się jako dorosły i wolisz zależeć od innych, bo tak jest bezpieczniej? Co musiałbyś zrobić, żeby odzyskać wiarę we własne siły, swoją tożsamość, poczucie celu, wytyczyć kierunek, w którym chcesz iść? Przed wyrażaniem jakich uczuć się bronisz? Czego potrzebujesz, by przestać je tłumić?

Udar mózgu

Jest to nagłe przerwanie dopływu krwi do mózgu, powodujące wyłączenie czynności pewnych jego obszarów. Jeżeli dotyczy prawej półkuli, objawy będą widoczne po lewej stronie ciała i odwrotnie. Za

czynnik sprzyjający udarom uważa się wysokie ciśnienie krwi. Zwykle skutkiem udaru jest jednostronne porażenie ciała (tzw. porażenie połowicze), niekiedy występują też zaburzenia mowy.

Przy udarze naczynia krwionośne – którymi się posługujemy, by dać wyraz miłości i dzięki którym wszystko, co jest niezbędne do życia, dociera do każdej komórki naszego ciała – zostają zablokowane. Powoduje to, że mózg, centralna część układu nerwowego, przestaje należycie funkcjonować. W efekcie następuje ograniczenie ruchu, a tym samym – ograniczenie możliwości wyrażania uczuć. Udar powstrzymuje bieg życia. Jest sygnałem oporu na poziomie emocji, wyrazem niechęci wobec przyszłych zmian czy dalszego ruchu, często wynikających z lęku przed tym, co przyniesie przyszłość.

Udary występują na ogół w starszym wieku – mogą być wówczas związane z lękiem przed przemijaniem, chorobą, samotnością i śmiercią. Odczucia te będą szczególnie silne u osób o władczej, dominującej osobowości, którym trudno się pogodzić z faktem, że się starzeją i tracą wpływy, a które zarazem nie potrafią wyartykułować swoich potrzeb i powiedzieć, że się czują bezradne lub niekochane. Udar wskazuje na silny lęk przed brakiem zabezpieczenia finansowego lub opuszczeniem przez rodzinę w sytuacji, gdy jej pomoc okaże się niezbędna. Udary często występują u osób starszych, które niedawno przeprowadziły się do domów seniora lub zakładów opiekuńczych – są wówczas oznaką niepewności i lęku, spotęgowanymi przez nowe otoczenie. Coraz wyższy jest jednak odsetek udarów u ludzi młodszych – dowodzi to, jak poważnym obciążeniem dla układu nerwowego może być zbyt duży stres. Udar należy zawsze traktować jako ostrzeżenie – sygnał, że potrzebujemy czasu na relaks i na to, by przywrócić w swoim życiu równowagę.

Padaczka (epilepsja)

Atak padaczki następuje wskutek zakłóceń w zjawiskach elektrycznych zachodzących w mózgu lub zaburzeń czynnościowych nerwów. Napady padaczkowe dzielą się na tzw. wielkie (*grand mal*), przebiegające z całkowitą utratą świadomości, i małe (*petit mal*). Podczas napadu *grand mal* chory przewraca się; później następuje skurcz kończyn

i tułowia oraz drgawki, na ustach może też pojawić się piana. Napady *petit mal* mają znacznie łagodniejszy przebieg, z utratą przytomności trwającą jedynie kilka sekund. Jak się wydaje, napady występują bez żadnej przyczyny; niekiedy są jednak niewątpliwym następstwem urazów głowy lub traumatycznych przeżyć okołoporodowych. Częściej niż u ogółu populacji padaczka występuje wśród alkoholików i narkomanów. Uważa się też, że przyczyną tej choroby mogą być zaburzenia przemiany materii.

Z samej swojej natury atak padaczki to jakby potężna awaria, eksplozja, która następuje, gdy nierozładowane od dawna napięcie znajduje wreszcie ujście, to jak zwarcie przeciążonej instalacji. To rzeczywiście atak, który przypuszczają na nas emocje. Sygnalizuje, że między światem zewnętrznym a naszym wnętrzem toczy się wielka bitwa.

Jeżeli nie potrafimy wyrażać swoich lęków, niepewności i obaw – obojętne, rzeczywistych czy urojonych – w ciele kumuluje się napięcie, które narasta, osiągając w końcu poziom przekraczający naszą wytrzymałość. Utrata świadomości oznacza, że nastąpiło oddzielenie rzeczywistości fizycznej od sposobu, w jaki ją postrzegamy. Oddzielone mogło również zostać to, co boskie, od nas samych – wiadomo, że napady padaczkowe występują niekiedy w stanach uniesień mistycznych, wielkiego pobudzenia emocjonalnego lub podczas praktyk religijnych. Skłania to do wniosku, że ludzki mózg potrafi znieść ekstazę tylko do pewnego poziomu – później musi nastąpić awaria systemu.

STRÓŻ RÓWNOWAGI

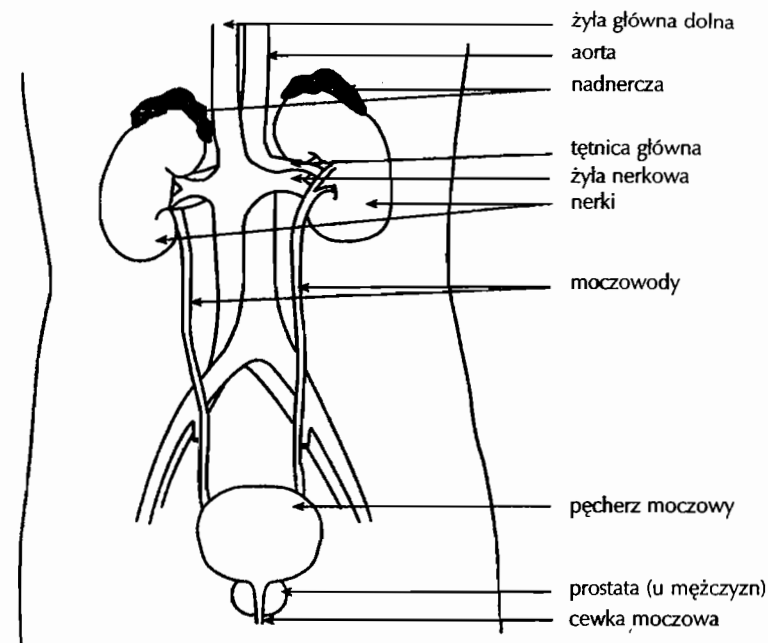
Układ moczowy

Płyny ustrojowe stanowią odpowiednik emocjonalnego aspektu naszego istnienia, któremu właśnie uczucia nadają sens, cel i znaczenie. Krew to miłość, zaś mocz – emocje już przeżyte, które nie są nam do niczego potrzebne. Gdyby nie zostały usunięte z organizmu, nasze ciało wkrótce wypełniłoby się po brzegi tym, co zbędne i negatywne. Układ moczowy, którego funkcja polega na utylizacji odpadów, umożliwia utrzymanie równowagi niezbędnej do funkcjonowania całego ustroju – harmonia jest możliwa tylko dzięki procesowi ciągłego samoczyszczania. Nic więc dziwnego, że dolegliwości związane z nerkami i pęcherzem pojawiają się z reguły wtedy, gdy zaczynamy mieć problemy z uzewnętrznianiem i rozładowaniem emocji – zwłaszcza negatywnych – co prowadzi do ich kumulowania się w organizmie.

NERKI

Rolą nerek jest przede wszystkim wychwytywanie z krwi niepotrzebnych produktów przemiany materii – skoro tak, narząd ten musi umieć odróżniać to, co szkodliwe od tego, co pożyteczne. A czy ty orientujesz się, co jest dla ciebie dobre, a co może ci zaszkodzić? Czy ty wiesz, czego należałoby się pozbyć?

Nerki ciężko pracują, by utrzymać równowagę kwasowo-zasadową w organizmie. Na płaszczyźnie symbolicznej ich rolą jest równoważenie przeciwieństw, które reprezentują wobec siebie – gorącego i zimnego, słusznego i niesłusznego, męskiego i żeńskiego. Problemy



Układ moczowy

z nerkami wskazują albo na brak harmonii w stosunkach z ludźmi w naszym otoczeniu (zwłaszcza z partnerem), albo na zaburzenie równowagi męskiej i żeńskiej energii. Nerki biorą udział w wytwarzaniu czerwonych krwinek, co oznacza, że mają również wpływ na to, ile miłości będziemy w stanie dać światu. Jeżeli dokuczają ci nerki, pomyśl – czy w swoich relacjach z otoczeniem doświadczasz jakichś trudności? Może masz problemy emocjonalne, które, nierozwiązane, zaburzają twoją równowagę? Może tłumisz w sobie złość lub lęk? Może nie umiesz zapomnieć o kłopotach? W jakim aspekcie twojego życia brakuje równowagi?

Na górnym biegunie nerek znajdują się nadnercza (patrz str. 284–285). Wytwarzają one adrenalinę, która uwalniana jest do krwiobiegu pod wpływem stresu. W tradycyjnej medycynie chińskiej nerki uważa się za „siedlisko lęku”. Dolegliwości ze strony nerek mają zwią-

zek zwłaszcza z lękiem, jaki towarzyszy relacjom, na przykład w postaci niewyraźnego żalu lub braku poczucia bezpieczeństwa.

Lęk motywuje nas do działania lub paraliżuje tak silnie, że nie jesteśmy w stanie zrobić nawet kroku. Można stąd wnioskować, że między nerkami a stawami – między zdolnością do wyrażania siebie a ruchem naprzód – istnieje ścisły związek. Kwas moczowy jest normalnie wydalany z organizmu za pośrednictwem nerek, czasami jednak wytrąca się i osadza w stawach, powodując bolesną opuchliznę i ograniczając ich ruchomość, jak w przypadku podagry. Choroba ta najczęściej atakuje stawy paluchów, co wskazywałoby na obawę przed wykonaniem ruchu do przodu.

Kamica nerkowa

Niekiedy substancje takie jak kwas moczowy i składniki mineralne, które normalnie w postaci płynnej są wydalane z moczem, wytrącają się i w formie stałej powoli odkładają w układzie moczowym, stopniowo tworząc kamienie. Ich przesuwaniu się może towarzyszyć bardzo ostry ból. Proces powstawania kamieni symbolizuje zagęszczenie myśli uwieczonych w sztywnych schematach, a także emocji, zwłaszcza związanych z lękiem i żalem – są one jak niewypłakane łzy, które zamieniły się w kryształy. Smutek i brak poczucia bezpieczeństwa skrywają się niekiedy pod maską swobody i beztroski. Ich przyczyną mogą być jakieś odczucia z przeszłości, zadawnione urazy, które nie zostały wyrażone i kumulowały się w ciele tak długo, aż przybrały postać kamieni i zaczęły powodować ból. W kamicy nerkowej uświadomienie sobie wewnętrznych lęków lub negatywnych schematów myślowych ma podstawowe znaczenie dla poprawy stanu zdrowia.

NADNERCZA

Ich zasadnicza rola polega na produkcji adrenaliny – hormonu, który związany jest z reakcją organizmu „walka lub ucieczka” w odpowiedzi na bodziec lękowy, stres lub niebezpieczeństwo. Dobrze byłoby, gdyby nadnercza syntetyzowały adrenalinę jedynie w sytuacji rzeczywiście

go zagrożenia – niestety, w ten sposób reagują również na zagrożenie potencjalne, na sytuację, w której w dziecko zaczyna płakać i jednocześnie dzwoni telefon, na korki spowodowane robotami drogowymi lub na dzwonek domofonu w środku nocy. Stres wprawia nasze ciało w stan pełnej gotowości do walki lub ucieczki, nawet wówczas, gdy żadna z tych reakcji nie jest właściwa. W gruncie rzeczy nadnercza są nieustannie pobudzane do pracy, co stanowi dodatkowe obciążenie dla całego ustroju i powoduje, że szybciej się męczymy, częściej bolą nas mięśnie i nierzadko mamy kłopoty z trawieniem. Ponadto adrenalina, która nie znajduje ujścia, kumuluje się w organizmie.

Ponieważ nadnercza są narządem parzystym – do ich funkcjonowania niezbędna jest równowaga, zwłaszcza w naszych relacjach ze światem. Jej brak może powodować silny lęk bądź irracjonalny niepokój albo skłonność do wywierania zbyt silnej presji na otoczenie, a także wywoływać rozmaite dolegliwości związane z takimi stanami. Aby nadnercza funkcjonowały sprawnie, musimy znajdować czas na relaks i dbać o to, by w naszym życiu panowała większa równowaga. (Patrz opis technik głębokiego oddychania i technik relaksacyjnych w rozdziale 5).

PĘCZERZ MOCZOWY

Pęcherz moczowy to zbiornik wielkości grejpfruta, w którym mocz zbiera się, zanim zostanie wydalony z organizmu. Jedną z jego najważniejszych cech jest zdolność powiększania objętości i kurczenia się, zależnie od ilości moczu ściekającego do wewnątrz. Opróżnianie pęcherza, które zwykle następuje, gdy ciśnienie moczu wzrośnie do pewnej wartości, odbywa się dzięki pracy wyspecjalizowanych mięśni, przynosząc oczywistą ulgę.

Czynność ta w sposób symboliczny wyraża rozładowanie emocji – ich doświadczanie w ciele jest na ogół mniej przyjemne. Parcie na mocz często odczuwamy po jakimś przeżyciu, które wywołało silne emocje, jakbyśmy, opróżniając pęcherz, chcieli pozbyć się również lęku, którego doświadczaliśmy. Podobnie zachowujemy się, gdy odczuwamy prawdziwe przerażenie – zdarza się nam wtedy bezwiednie oddać mocz. Tak samo reagują zwierzęta, stając oko w oko z groźnym

przeciwnikiem. Wraz z moczem organizm pozbywa się balastu takich uczuć jak strach czy niepewność i jest gotowy do działania.

Kłopoty z pęcherzem wskazują na potrzebę dania upustu emocjom – rozładowania ich, by nie utrudniały nam marszu naprzód i byśmy nie tkwili w nich bez końca. Inną przyczyną mogą być trudności adaptacyjne – problemy z przystosowaniem się do nowych warunków i przyzwyczajaniem do nowych odczuć, wywołane pragnieniem utrzymania dotychczasowego stanu rzeczy.

Zapalenie pęcherza i dróg moczowych

Stan zapalny dróg moczowych oznacza, że jakieś emocje rozpały nas do białości lub potężnie zirytowały i w rezultacie jesteśmy strasznie wkurzeni. Oddawaniu moczu towarzyszy ból, a opróżnianie pęcherza przychodzi nam z trudem – tak jak pozbycie się negatywnych uczuć. Zapalenie pęcherza ujawnia się często w momencie, gdy w jakiejś relacji – między partnerami lub rodzicami i dziećmi – dochodzi do konfliktu lub gdy następuje rozpad związku. W takich sytuacjach na pewno nie brakuje negatywnych emocji, a wiele z nich – dezorientacja, żal, złość, lęk i poczucie krzywdy – pozostaje nierozładowanych i kumuluje się w organizmie. Gdy opuszcza nas partner, nie jest łatwo wyrazić poczucie krzywdy, opuszczenia i straty czy samotności. Częściej jednak kurczowo trzymamy się związku, w którym jesteśmy, nawet jeżeli najlepiej byłoby odejść – zerwanie oznacza bowiem zmianę. Zwykle polega ona na przejściu ze stanu współzależności do niezależności, a w takiej sytuacji aż kipi od potencjalnych konfliktów.

Zapalenie dróg moczowych przytrafia się często państwu młodym podczas miodowego miesiąca. Bliskość sprzyja ujawnianiu głębszych uczuć. Gdy w konfrontacji z miłością dochodzi do głosu wszystko, co miłością nie jest, winą za ten stan rzeczy zaczynamy obciążać partnera. Złościmy się też na niego, chociaż powinniśmy raczej zwrócić uwagę na zmiany, jakie zachodzą w nas samych. Może właśnie w ten sposób daje znać o sobie żal, dotychczas głęboko ukryty? Zastanów się – jakich uczuć o tak wysokiej temperaturze nie chcesz się pozbyć? Może obawiasz się bliskości? Czego potrzebujesz, żeby uwolnić te uczucia?

Przy zapaleniu pęcherza trzeba pić dużo wody – podziała ona jak czysta emocja – lub zastosować którąś ze skutecznych metod rozładowania emocji, jak choćby walka na poduszki. Bardzo ważne jest, aby dzieciom, które mają problemy w relacjach z rodzicami, stworzyć możliwość mówienia o tym – na przykład podczas spotkania z psychologiem dziecięcym.

Częstomocz

Pęcherz może zwiększać swoją objętość, ale jeżeli my nie potrafimy zaleźnie od sytuacji zwiększyć naszej „pojemności” psychicznej (emocjonalnej), grozi nam częstomocz – uciążliwa dolegliwość, w której już niewielki wzrost ciśnienia w pęcherzu wywołuje pilną potrzebę oddania moczu nawet kilkanaście razy w ciągu dnia.

Częstomoczowi może towarzyszyć przeświadczenie, że nie mamy czasu i musimy działać szybko, lub poczucie, że podlegamy presji okoliczności. Inną przyczyną to nadmiar emocji, które aż się z nas wylewają. Niekiedy częstomocz wskazuje też na niechęć do zajmowania się głębszymi uczuciami lub radzenia sobie z ich skutkami – gdy uwalniamy je szybko, pozbywamy się ich, zanim jeszcze w pełni je sobie uświadomimy. Może bierzesz na siebie zbyt wiele? Może działasz tak szybko, że w gruncie rzeczy niczego nie robisz porządnie? A może chciałbyś pozbyć się jakichś odczuć, zanim ich na dobre doświadczysz? Częstomocz sygnalizuje też nieumiejętność przystosowania się do nowych okoliczności lub niezdolność do angażowania się w nowe doświadczenia. Dolegliwość ta może również służyć jako pretekst do unikania związków i wymówka, żeby nie brać w czymś udziału. U mężczyzn częstomocz jest czasem spowodowany przerostem gruczołu krokowego – powiększona prostata wywiera ucisk na pęcherz. (Patrz również „Problemy z prostatą” w rozdziale 15).

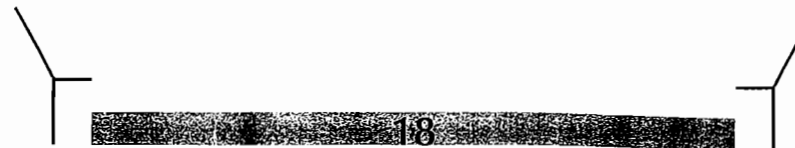
Nietrzymanie moczu

Dolegliwość ta jest spowodowana upośledzeniem lub całkowitym zniesieniem funkcji zwieraczy pęcherza. Jej wystąpienie wskazuje na

osłabienie władz umysłowych, niezdolność do ześrodkowania energii, utratę nadziei lub załamanie psychiczne. Gdy nie potrafimy przystosować się do zmieniających się warunków, poddajemy się jak zwieracze, które utraciły swoją zdolność kurczenia się i rozciągania. Pozwalamy, by owładnęły nami żal, poczucie straty lub lęk. Nietrzymanie moczu sygnalizuje też nieumiejętność kontrolowania uczuć, które wypływają z nas nieprzerwanie i nie dają się zatrzymać. Niekiedy dolegliwości tej towarzyszy również bezsilność – postrzeganie siebie jako ofiary niezdolnej do podjęcia jakichkolwiek działań we własnej obronie. Przyczyną takiego widzenia siebie jest poczucie opuszczenia, izolacji i niemocy, które często staje się udziałem ludzi starszych niedawno ułokowanych w domu opieki.

Moczenie nocne

Dolegliwość ta jest wyrazem niezwykle silnej potrzeby wyrażenia niejednoznacznych lub negatywnych uczuć – na przykład dezorientacji, niepokoju lub smutku – która jednak nie może być zaspokojona, ponieważ nie dysponujemy odpowiednimi środkami ekspresji. Moczenie nocne występuje najczęściej u dzieci i zwykle oznacza, że podlegają one presji emocjonalnej wywieranej przez rodzinę, rówieśników lub szkołę. Przyczyną może być rozwód rodziców, przemoc fizyczna lub psychiczna, ciągłe drwiny ze strony kolegów, niepowodzenia szkolne lub inne traumatyczne doznania. Wywołują one uczucia, których dziecko nie potrafi wyrazić i które wobec tego kumulują się w ciele. Moczenie nocne to wołanie o pomoc – reakcja analogiczna do płaczu, również służącego rozładowaniu wewnętrznego napięcia, ale w mniejszym stopniu podlegająca kontroli i bardziej nieświadoma. Ponieważ jest to rzeczywiście nocna przypadłość, staje się starannie ukrywaną tajemnicą i cierpieniem, które znosi się w milczeniu. Zsiusianie się w łóżko może wywołać u dziecka rozżalenie, poczucie winy i wstyd lub pragnienie, by się rozplakać; z kolei płacz może być uznany za coś niewłaściwego i wzbudzić obawy przed reakcją rodziców – zwłaszcza ojca – lub nauczycieli. W takiej sytuacji trzeba postępować z miłością i niezwykle delikatnie, a także stworzyć dziecku możliwość wyrażenia jego wewnętrznych lęków.



MĘSKIE I ŻEŃSKIE Układ rozrodczy

Narządy rozrodcze i wydzielane przez nie hormony męskie i żeńskie – odpowiednio, testosteron oraz estrogen i progesteron – mają wpływ na rozwój płciowy każdego z nas od dzieciństwa do okresu dojrzewania. W jajnikach wytwarzane są komórki jajowe, w jądrach natomiast plemniki (sperma, nasienie) – połączenie tych komórek, w których zawiera się genotyp przodków, jest warunkiem zachowania ciągłości gatunku. Zgodnie z odwieczną zasadą, te dwa przeciwieństwa muszą się spotkać, by ludzkość mogła przetrwać. Żeńskie bez męskiego nie istnieje, tak jak nie istnieje światło bez ciemności czy branie bez dawania.

Dorastając, stopniowo zyskujemy wiedzę o swojej seksualności. Poznajemy własne ciało i stajemy się świadomi jego wyglądu, odkrywamy, na czym polega wzajemna bliskość i dzielenie się sobą z drugim człowiekiem – okazuje się wówczas, jak odmienne są nasze odczucia i potrzeby. Dolegliwości ze strony układu rozrodczego mają często związek z problemami dotyczącymi bliskich relacji i seksualności, akceptacji i braku zgody, komunikacji i niezrozumienia, traumatycznych przeżyć lub doświadczenia zawiedzionego zaufania, niechęci do siebie i niewiary we własne siły. Stłumienie, przemoc i urazy w sferze seksu mogą powodować, że nie będziemy mieli szacunku dla siebie – stąd już tylko krok do spotęgowanej agresji, pragnienia dominacji lub chęci manipulowania innymi, samotności, kryzysu w małżeństwie i depresji. To, jak naprawdę postrzegamy swoje ciało i co w skrytości ducha o nim sądzimy, ma pierwszorzędne znaczenie dla naszego życia i wpływa na wszystkie jego aspekty. Zachowania seksualne są jednak w znacznej mierze determinowane przez uwarunkowania społeczne.

Każda kultura ma swój stereotyp mężczyzny i kobiety – tego, co przedstawicielom obu płci wypada myśleć i robić. Zgodnie ze stereotypem obowiązującym w świecie Zachodu, mężczyźni nie powinni płakać ani okazywać słabości, kobiety nie mogą być agresywne czy silne, mężczyźni nie zajmują się domem, kobiety nie umieją naprawić samochodu, i tak dalej. W ten sposób tworzy się wizerunek mężczyzn jako dzielnych macho, oraz delikatnych i płaczkliwych kobiet, który ma wpływ na nasze zachowania seksualne – mężczyźni są dominujący, kobiety pozwalają się zdominować.

Ponieważ żaden człowiek nie został wyposażony przez naturę wyłącznie w cechy męskie lub żeńskie (wszyscy posiadamy pewne atrybuty obu płci), stereotypy takie, jak przedstawione wyżej, powodują, że mężczyźni przestają być czuli i wrażliwi, a kobiety stanowcze i władcze. Ruch feministyczny kwestionuje te utrwalone przez wieki wzorce, dzięki czemu kobiety coraz lepiej rozumieją, że mają w sobie również cechy męskie i starają się to wykorzystywać; do podobnej przemiany w świadomości mężczyzn jest jeszcze daleko. Chociaż w tradycji tybetańskiej mądrość uważa się za cechę kobiecą, zaś współczucie za typowo męską, kobiety dopiero uczą się ufać głębi swojego intelektu, a niewielu mężczyzn ma dość odwagi, by okazywać delikatność i łagodność. Ciągłe jeszcze powszechne jest postrzeganie mężczyzn jako tych, którzy mają rozum i myślą, a kobiet jako tych, których rolą jest troszczyć się o innych i opiekować nimi. Dopóki w nas samych nie zapanuje równowaga pomiędzy aspektem męskim i żeńskim, dopóty będziemy podlegać dyktatowi takich stereotypów i ponosić ich konsekwencje zdrowotne.

MĘSKIE

Dominacja mężczyzn – nie tylko w sferze seksu, ale również w życiu codziennym i polityce – jest usankcjonowana przez tradycję. Religia ma charakter wybitnie patriarchalny – dowodem na to było powszechne oburzenie, jakie wzbudziła stosunkowo niedawno kwestia przyznania kobietom prawa do święceń kapłańskich; również w polityce udział kobiet jest znikomy. W świecie biznesu panie zaczynają już zdobywać stanowiska najwyższego szczebla, ale posiedzenia rad nadzorczych

i zarządów ciągle jeszcze odbywają się głównie w męskim składzie. Mężczyźni podlegają olbrzymiej presji, jeżeli chcą zachowywać się odpowiednio do tego wizerunku dominującego samca-przywódcy. Muszą być inteligentni i sprytni, a także śmiało stawiać czoło wszelkim przeciwnościom, nie wolno im się mazać, załamywać rąk i pozwalać sobie na ostentację.

Nic więc dziwnego, że mężczyźni z trudem przyznają się do problemów, jakie powoduje chęć sprostania wymaganiom stawianym im jako przedstawicielom swojej płci. Jak mogą mówić o lękach, jeżeli powinni być nieustraszeni? Nauczono ich, że chłopcy są dzielni i nie płaczą, pozbawiając możliwości wyrażania i uświadamiania sobie uczuć towarzyszących kłopotom o charakterze osobistym.

Wielu mężczyzn czuje, że nie dorasta do powszechnych wyobrażeń o tym, jaki powinien być „typowy mężczyzna”. Wydaje im się, że w oczach społeczeństwa uchodzą za nieudaczników – denerwują się tym, czują nieprzystosowani i bezradni, co niekiedy przekłada się na dolegliwości narządów płciowych lub upośledzenie sprawności seksualnej. Przestają ufać sobie w sprawach seksu i wątpią, czy sprawdzają się jako partnerzy, zaczynają też mieć problemy z wywiązywaniem się ze swoich powinności wobec społeczeństwa. Nie umieją zaakceptować żeńskiego aspektu swojej natury – potępiają wszelkie przejawy cech kobiecych zaobserwowane u innych mężczyzn i uważają je za przejaw słabości. Tłumią swoje uczucia, zamiast zająć się nimi w sposób konstruktywny – do tego celu służy im alkohol, aktywność fizyczna, oglądanie telewizji lub praca. Pogłębia to tylko ich dezorientację, utrudnia wyrażenie czegokolwiek i pogłębia dystans, jaki dzieli ich uczucia od rzeczywistości.

W historii ludzkości istniało jednak wyobrażenie wojownika – mężczyzny nieustraszonego, ale o czułym sercu, w sposób doskonały równoważącego w sobie energię męską i żeńską, którego atrybutami były zarazem siła i czułość, mądrość i współczucie. Męskość wojownika manifestuje się nie we współzawodnictwie, agresji czy egzekwowaniu władzy, ale w ochronie wszystkich żywych istot, bez jakichkolwiek wyjątków. Wojownik jest nieustraszony nie dlatego, że stwarza pozory, iż nie czuje lęku, ale dlatego, że ten lęk akceptuje. Przyznając się do własnych słabości, zyskuje siłę. Wojownik zna najgłębsze tajniki własnego serca i odczuwa ból wszystkich istot, żadnej z nich nie odrzucając, żadnej się nie wypierając i żadnej nie krzywdząc.

Przedstawiony wizerunek potraktujmy jako zachętę, aby zastanowić się nad tym, co oznacza bycie mężczyzną. Ruch feministyczny stworzył kobietom możliwość uświadomienia sobie, co wynika dla każdej z nich z faktu przynależności do określonej płci – analogicznej możliwości potrzebują mężczyźni. Czasy się bowiem zmieniły – role kobiet i mężczyzn nie są dzisiaj określone tak jednoznacznie jak kiedyś. Dla większości rodzin mężczyzna nie jest już jedynym żywicielem – ale czy oznacza to, że tak jak inni ich członkowie mają swój udział w dochodach całego gospodarstwa domowego, mężowie lub ojcowie partycypują w wychowywaniu dzieci, praniu lub sprzątaniu? Do kogo należy gotowanie obiadów? Kto zostaje z dzieckiem, gdy jest chore? W nakręconym niedawno dokumencie poświęconym siedemdziesięciopięciolateczu ruchu feministycznego znalazła się wypowiedź pewnej kobiety razem z mężem zatrudnionej na poczcie: „W pracy robimy to samo, ale ja oprócz tego gotuję, sprzątam i zajmuję się dziećmi. Jak tu mówić o równości?”

Niezwykle silny jest obecnie sprzeciw wobec presji społecznej, żeby zaprzeczać swoim uczuciom lub je ukrywać, a także wobec towarzyszącej jej typowej dla męskiego *ego* postawy, która każe mężczyznom nie poddawać się zbyt łatwo. Mężczyzna mówiący o bólu, jakiego doświadcza, ryzykuje, że zostanie nazwany „baba”. Wojownik uczy nas jednak, że mężczyzna, który uznaje swoje uczucia, staje się silniejszy – im więcej w nim miłości, tym mniej lęku. Przykład kobiet, które odkrywają i zaczynają wykorzystywać swoją asertywność i zdolności intelektualne, powinien stać się dla mężczyzn bodźcem do uznania własnej niepewności i obaw, do odnajdywania w sobie czułości i miłości. Dla nowoczesnego mężczyzny wyzwaniem jest otwarcie serca, zaprzyjaźnienie się z własnymi uczuciami, okazywanie współczucia bez lęku. Aktor Richard Gere, któremu pisma kobiece często poświęcają obszernie artykuły, stwierdził, że filmy robi się łatwo – prawdziwą trudność stanowi właśnie otwarcie serca.

Impotencja

Porównania wielkości i siły członka w wzwodzie z tym, jak jego posiadacz radzi sobie i czego może dokonać w innych sferach życia, są nieuniknione – przyjęło się uważać, że mężczyźni przebojowi, stanowczy

i odnoszący sukcesy mają dużą i długotrwałą erekcję. Niezdolność do erekcji lub niemożność jej utrzymania często powoduje zatem, że mężczyzna całkowicie wątpi w siebie i traci poczucie celu, uznając, że nie zasługuje na akceptację i nie jest już atrakcyjny.

W większości przypadków impotencja ma podłoże psychiczne lub emocjonalne – za szczególnie istotny czynnik uznaje się jakość relacji pomiędzy mężczyzną a jego partnerką. Na pewno przyczyn można upatrywać w tym, że jest ona zbyt wymagająca w sensie emocjonalnym, bądź ucieka się do różnych subtelnych sposobów, żeby partner zwątpił w swoją męskość, a także w sytuacji, gdy w danym związku kwestia poczęcia dziecka stanowi problem. Niewykluczone, że mężczyzna ma problemy z erekcją, ponieważ boi się swojej małżonki czy partnerki, jako że ona stosuje wobec niego groźby emocjonalne. Może też odczuwać lęk przed penetracją i obawę, że zostanie przez partnerkę poarty lub straci swoją siłę. Niekiedy przyczyną jest przyjęcie przez mężczyznę roli podporządkowanej, przez co traci on kontakt z cechami stricte męskimi, przynależnymi mu z racji płci; powodem bywa także konflikt uczuć na tle własnych preferencji seksualnych. Impotencja występuje również u mężczyzn, którzy jako dzieci byli wykorzystywani seksualnie. Wspomnienia gromadzą się w tkankach miękkich – pamięć o przemocy doświadczanej w dzieciństwie może być umiejscowiona w penisie. Kolejną przyczyną impotencji to skumulowane w ciele poczucie winy bądź wstyd – lub jakieś doświadczenie, o którym nikt inny nie wie.

Na impotencję cierpią też mężczyźni, którzy mają stresującą pracę, poświęcają zbyt wiele energii na aktywność umysłową, nie troszcząc się o jej wyrażanie w formie aktywności fizycznej, muszą się podjąć czegoś, co przekracza ich możliwości i wyczerpuje wewnętrzne zasoby, lub na przykład są szykanowani przez nadmiernie krytycznego bądź agresywnego szefa. Inny powód to brak zajęć, częsty u mężczyzn po przejściu na emeryturę, który dodatkowo powoduje, że przestają się czuć potrzebni.

U podłoża wszystkich możliwych przyczyn impotencji leży lęk – lęk przed utratą kontroli, wpływów lub władzy, przed ujawnieniem swoich prawdziwych uczuć i przed bliskością, przed upominaniem się o swoje i wreszcie lęk przed koniecznością sprawdzenia się, sprostania oczekiwaniom. Skutkiem tych obaw jest tłumienie uczuć, perfek-

cjonizm, brak spontaniczności i usilne starania, by trzymać swoją seksualność na wodzy.

Potencja jest wyrazem męskości, siły i dominacji – utracić ją, to przestać być mężczyzną. Takie myślenie może doprowadzić do rozpadu małżeństwa, spowodować ciężką depresję, a nawet popchnąć kogoś do samobójstwa. Aby odzyskać szacunek we własnych oczach i móc znowu siebie akceptować, należy przede wszystkim ustalić, jaki czynnik wewnętrzny stanowi przyczynę impotencji. Pomocna może być w tym wewnętrzna świadoma relaksacja (patrz rozdział 5). Nadzwyczaj ważne jest też, aby uznać pogląd, że męskość nie zależy od sprawności seksualnej – jej istota polega na głębszej, bardziej znaczącej relacji z samym sobą.

Problemy z prostatą

Prostata, inaczej stercz, jest to gruczoł krokowy położony w pobliżu pęcherza moczowego. Wytwarza wydzielinę, która jest niezbędna do przemieszczania się nasienia. Problemy z prostatą pojawiają się najczęściej w starszym wieku i mogą być wyrazem wewnętrznych konfliktów lub obaw towarzyszących starzeniu się, ponieważ gruczoł ten ma związek ze zdolnością reprodukcyjną i sprawnością seksualną. Po przejściu na emeryturę mężczyznom często wydaje się, że skoro nie są już żywicielami rodziny, stracili swój status i cel w życiu. Uważają się za nieużytecznych i nic niewartych, a ich siły topnieją z dnia na dzień. Problemy z prostatą mogą być również związane z trudnościami finansowymi oraz z obawą, że spowodują one pogorszenie sytuacji majątkowej lub utratę bezpieczeństwa materialnego.

Wielu mężczyzn uważa się za zaniedbywanych emocjonalnie lub pozbawionych miłości, nie wie jednak, gdzie mogłoby tę miłość znaleźć i jak jej szukać. Niektórzy próbują posłużyć się w tym celu seksem, ale jeżeli mają problemy z prostatą, napotykają trudności i w rezultacie jeszcze bardziej izolują się emocjonalnie. Powiększony gruczoł krokowy wywiera zwiększony nacisk na pęcherz, co wywołuje częstszą potrzebę oddawania moczu – niekiedy nawet wówczas, gdy pęcherz jest pusty. Objaw taki wskazuje na trudności z wyrażaniem uczuć, na przykład niepewności, dezorientacji czy tęsknoty.

Rak jądra

Sperma jest źródłem życia, powinna więc być traktowana z szacunkiem. Jej źródłem są jądra, które zawierają również cały lęk i niepewność, jakie towarzyszą pożądaniu seksualnemu i ukrytym pragnieniom. Rak jąder to najczęstszy nowotwór u mężczyzn między 20 a 35 rokiem życia – być może, należy go uznać za zewnętrzny przejaw potężnych konfliktów związanych z seksualnością i potencją, a także olbrzymiej niepewności charakterystycznej dla tego okresu.

ŻEŃSKIE

W ciągu nieco ponad 100 lat, jakie upłynęły od początku XIX wieku, rola kobiet zmieniła się całkowicie. Kiedyś nie miały praw wyborczych, dzisiaj stają na czele państw, kiedyś mogły tylko zajmować się domem, dzisiaj łączą obowiązki rodzinne z karierą zawodową. Dzięki pojawieniu się środków służących regulacji urodzin mogą prowadzić współżycie seksualne, nie obawiając się ciąży, wybrać moment, kiedy będą chciały mieć dziecko i decydować o swojej przyszłości. Wszystkie te czynniki radykalnie zmieniły charakter ich relacji z mężczyznami.

Wiele kobiet wysoko ceni sobie niezależność i znajduje satysfakcję w pracy zawodowej, ale proces emancypacji spowodował, że zupełnie inaczej postrzegamy dzisiaj kobiecość – odmienne są i nasze poglądy, i odczucia samych kobiet. Jak kobieta może być rano stanowczą pracownicą, po południu troskliwą matką, a wieczorem uwodzicielską kochanką? Prowadzić bardzo ważne spotkanie w sprawach zawodowych, jeżeli ma w tym czasie okres i silnie krwawi? Poskramiać niesfornych uczniów, gdy właśnie dokuczają jej dolegliwości związane z menopauzą? Zajmować się pacjentami, gdy w domu zostawiła chore dziecko?

Umiejętność radzenia sobie w takich, pełnych przeciwieństw, sytuacjach wymaga zrównoważenia tego, co męskie, z tym, co żeńskie – wykazania się asertywnością bez przejawiania agresji, traktowania mężczyzn jak równych sobie, a jednocześnie demonstrowania typowo kobiecej opiekuńczości i troskliwości, rzeczowego i racjonalnego działania, a zarazem odwoływania się do intuicji i uczuć. Czasy, gdy wszystkie kobiety były uległe, bezradne i łatwo ulegały emocjom, mi-

nęły bezpowrotnie – dzisiaj coraz częściej panie przemawiają własnym głosem i dzielą się z innymi swoją mądrością.

Nie ulega wątpliwości, że kobiety cieszą się obecnie większą swobodą niż kiedykolwiek przedtem – faktem jest jednak również, że odbywa się to kosztem zdrowia: liczba przypadków typowo kobiecych chorób i dolegliwości, na przykład raka piersi lub zespołu napięcia przedmiesiączkowego, stale wzrasta. Kwestia „mieć dzieci czy nie?” lub „czy jestem dobrą matką?”, poczucie winy u kobiet, które nie decydują się na macierzyństwo lub które nie mogą zająć w ciąży i wobec tego uważają się za nic niewarte, problemy w sferze życia seksualnego spowodowane chęcią dominowania nad partnerem lub bardziej zdecydowanego artykułowania własnych potrzeb, świadomość, że jest się wykorzystywaną lub źle traktowaną przez mężczyzn, wreszcie poczucie winy bądź wstydu z tego względu, że w przeszłości było się ofiarą przemocy – wszystko to powoduje wewnętrzne konflikty.

Postać wojownika jest dla kobiet równie ważna, jak dla mężczyzn. Przypomina ona, że spełnienie ich kobiecości nie zależy od tego, czy mają idealne ciało, urodziły dziecko, doskonale radzą sobie w roli matki, są namiętnymi kochankami; nie zależy też od tego, czy odnoszą sukcesy zawodowe. Istotę kobiecej natury stanowią rozumienie i intuicja, przysłowiowa „kobieca mądrość”, której towarzyszą głęboka miłość i współczucie – atrybuty otwartego serca. Zdolność do poczęcia i urodzenia dziecka symbolizuje olbrzymią kreatywność kobiety i jej potencjał wewnętrznej przemiany – gotowość do rozpoczynania nowych etapów życia wewnętrznego, których przebieg będzie zależał od tego, na ile kobieta potrafi zaakceptować i pokochać siebie taką, jaka jest. Część kobiecej natury skłania ją do poddawania się, rozumianego jednak nie jako podporządkowania mężczyźnie, ale jako umiejętność poddania własnego „ja” wyższemu poziomowi duchowego zrozumienia.

Piersi

Piersi to najbardziej spektakularny symbol kobiecości, najczęstszy obiekt spojrzeń, komentarzy i tęsknot, najczęściej również obnażany. Kobiety rzadko są zadowolone ze swojego biustu i uważają, że jest on zbyt mały lub za duży, za bardzo sterczący albo obwisły. Zgodnie

z przyjętymi w społeczeństwie normami, żeby kobieta została uznana za atrakcyjną, jej piersi muszą mieć określoną wielkość i kształt. Wymogi te spełnia bardzo niewiele kobiet, co pozwala wy tłumaczyć lawinowy wzrost liczby operacji powiększenia lub zmniejszenia biustu w ostatnich 20–30 latach (wiele z tych zabiegów miało zresztą fatalne skutki zdrowotne). Piersi mogą wywoływać u kobiety zażenowanie, pozbawiać ją poczucia bezpieczeństwa, być przyczyną nieśmiałości i zawstydzania, ale równie dobrze – stanowić powód do dumy i napełniać wiarą we własne siły. Biust wpływa na poczucie kobiecej tożsamości na to, jak postrzega ona samą siebie i czy uważa się za atrakcyjną. Niektóre kobiety nie są w stanie dotknąć własnych piersi, ponieważ czują zbyt silny lęk lub obrzydzenie – zaakceptowanie akurat tej części ciała przerasta ich możliwości.

Piersi to również źródło pokarmu – kojarzą się z troską i opieką, są wyrazem serca, czymś świętym i pełnym tkliwości. Płynię z nich mleko, którym karmione są nowo narodzone istoty i które ma nie tylko właściwości odżywcze, ale także daje niemowlęciu komfort i bezpieczeństwo. Często widzi się sięgające do piersi matki dzieci, które dawno już przestały być oseskami. To samo pragnienie – ssania piersi, żeby doświadczyć ukojenia i pocieszenia – może pojawić się również w relacjach seksualnych, jeżeli partner będzie potrzebował bezpiecznego schronienia i troski. Piersi dają kobiecie możliwość dzielenia się miłością, oddania części siebie w zamian za to, co otrzyma od partnera. Niekiedy jednak – gdy nie może mieć dzieci, gdy zawstydzają ją, że podczas zbliżenia z jej piersi wycieka mleko lub gdy ma trudności z karmieniem piersią – sytuacja taka prowadzi do wewnętrznego konfliktu, wywołując poczucie winy, wstyd lub niechęć do siebie.

Niektóre kobiety przejawiają skłonność do nadopiekuńczości i traktują dorosłych jak dzieci, „nie odstawiając ich od piersi”. Równie częsta tendencja do zaniedbywania siebie, uznawania potrzeb innych za ważniejsze od własnych, do zaprzeczania, że pragnie się troski i miłości. Kobieta może mieć poczucie, że jest zaniedbywana, nieszanowana i pozbawiana czułości przez partnera lub dzieci. Taka sytuacja powoduje, że czuje się odrzucona i bezwartościowa. Starając się pozyskać miłość, której nie otrzymuje od otoczenia, pomniejsza własną wartość. Wszystkie wymienione sytuacje mogą sprzyjać różnego rodzaju stanom patologicznym w obrębie piersi.

Rak piersi

Choroba ta ma niewątpliwie związek z coraz powszechniejszym występowaniem w środowisku substancji kancerogennych, ale z całą pewnością jest uwarunkowana również przyczynami natury psychologicznej i emocjonalnej. Równocześnie ze wzrostem liczby przypadków tego nowotworu, obserwujemy porzucanie przez kobiety tradycyjnej roli gospodyni domowej, na rzecz pracy zawodowej. Rak piersi, nazywany często „feministyczną raną” (ang. *feminist wound*) może wskazywać na konflikt spowodowany przez to, że kobieta czuje się zarazem przedmiotem pożądania i troskliwą matką, lub tą, która decyduje i tą, która, przyjmując, ulega. Jeżeli stwierdzono u ciebie ten nowotwór, zastanów się – może odczucia związane z kobiecością powodują twoją dezorientację? Lubisz swoje piersi czy budzą w tobie obrzydzenie? Może ktoś kiedyś źle cię potraktował lub zakwestionował twoją kobiecość? Może masz wrażenie, że nie sprawdziłaś się jako kobieta lub matka? Czy ktoś troszczy się o ciebie i otacza opieką? (Patrz również „Rak” w rozdziale 15 oraz „Prawa i lewa strona ciała” w rozdziale 10).

Pochwa

To ukryte wejście do wnętrza kobiety – miejsce, w którym szczególnie dotkliwie odczuwa ona wszelkie próby wykorzystania jej lub wymierzone w nią akty przemocy. Zdolność do tego, by otworzyć się i poddać, stanowi wyraz kobiecej natury; wymaga jednak olbrzymiej czułości i wrażliwości i może być zniweczone przez każdą manifestację siły lub przejaw brutalności. W pochwie znajdują swoje uzewnętrzenie wszystkie problemy związane ze sferą seksu – urazy wywołane faktem, że kobieta była w przeszłości wykorzystywana lub doświadczyła odrzucenia przez partnera (również potencjalnego), przeświadczenie, że nie jest w stanie zapanować nad własnym popędem, poczucie winy lub wstydu wywołane przez to, co kiedyś zrobiła, a także lęk przed bliskością.

Macica

Macica – łono – to samo centrum kreatywnego potencjału kobiety, ciemność, z której wyłania się światło, serce kobiecości. Z tego względu należy przyjąć, że wszystkie patologie w obrębie tego narządu są ściśle związane ze światem wewnętrznym, z najbardziej mrocznymi i najbardziej pierwotnymi uczuciami – zwłaszcza z byciem kobietą lub matką. Wątpliwości, poczucie winy lub klęski, wstyd, lęk, niechęć, uraza, samotność, brak troski ze strony otoczenia i niezdolność do wyrażania dbałości o innych – wszystkie te odczucia znajdują swój wyraz właśnie w macicy. Histerektomia (wycięcie macicy) może być dla kobiety równoznaczna z całkowitym pozbawieniem jej kobiecości i powodować, że straci wszelką nadzieję, myśląc, że jest już do niczego nieprzydatna, że wyczerpał się jej potencjał i nikt nie będzie jej pożywał. Niezwykle ważne jest, aby po zabiegu starać się odzyskać utraczony kontakt z tym, co stanowi istotę kobiecości i co absolutnie nie zależy od tego, jakie narządy mamy, a jakich nie – ze światłem mądrości, które świeci głęboko w każdej z nas.

Wypadnięcie macicy

Choroba ta sygnalizuje ogólne załamanie lub poczucie straty, jak również przekonanie, że nie ma się już wpływu na bieg wydarzeń. Dolegliwość ta wskazuje także na utratę nadziei i bezradność. Występuje często po porodzie lub u kobiet po menopauzie, może więc wiązać się z ich przeświadczeniem, że tracą kontrolę nad ciałem, które przestało być im posłuszne, oraz z obawą, że jednocześnie tracą swoją kobiecość. Niekiedy kobiety „w pewnym wieku” są też przekonane, że przestały być atrakcyjne seksualnie lub że partner je odrzuca, bądź chcą zaniechać kontaktów seksualnych.

Jajniki

Jajniki to źródło życia, źródło kreatywnego potencjału kobiety. Ów potencjał nie oznacza wyłącznie zdolności poczęcia i wydania na

świat kolejnej istoty ludzkiej, ale również gotowość, by się otwierać na nowe aspekty życia wewnętrznego. Choroby jajników mają związek z utratą umiejętności doświadczania życia w sobie lub utratą szacunku do życia.

Torbiele jajników

Mogą być przyczyną zaburzeń miesiączkowania lub utrudniać zajście w ciążę. Ich pojawienie się wskazuje na głęboki konflikt wewnętrzny dotyczący bycia kobietą lub ewentualnego macierzyństwa. Niekiedy torbiele występują również u kobiet, które głęboko ukrywają jakiś uraz, spowodowany na przykład przez fakt, że były wykorzystywane seksualnie.

Rak szyjki macicy

Jest to, po raku piersi, najczęściej spotykany nowotwór u kobiet. Może on symbolizować sprzeczne uczucia związane z seksualnością, zwłaszcza niechęć, urazę, odrzucenie lub lęk. Jego wystąpienie wiąże się niekiedy z sytuacjami, w których aktywność seksualna nie daje jednakowego zadowolenia obojgu partnerom. Inna przyczyna to niechęć do seksu i towarzyszące jej przekonanie, że zbliżenie stanowi obowiązek, który należy wypełnić, ulegając partnerowi i uznając, że najważniejsze są jego potrzeby. Choroba rozwija się też u kobiet, które były wykorzystywane seksualnie, co wywołuje w nich przeświadczenie, że są nieczyste, a ich godność została pogwałcona. Niekiedy ten rodzaj nowotworu ma związek z głęboko skrywanymi tęsknotami i pragnieniami – na przykład marzeniem o takiej formie aktywności seksualnej, która nie jest społecznie akceptowana i która wobec tego wywołuje wstyd. Istotne są również wszystkie kwestie wymienione wcześniej przy omawianiu stanów chorobowych piersi i pochwy, zwłaszcza dotyczące przemocy lub kwestionowania własnej kobiecości.

Mięśniaki

Mięśniaki macicy i szyjki macicy są często oznaką, że myśli ujmowane od lat w te same schematy nabierają w końcu konkretnego kształtu. Myśli te mogą dotyczyć poczucia winy bądź wstydu, konfliktów lub urazów związanych z przyjściem na świat dziecka lub okresem własnego dzieciństwa. Ponieważ macica jest miejscem, gdzie rozwija się nowe życie, istotą wspomnianych konfliktów mogą być kwestie troski i opieki – również dawania innym tego, czego brakuje nam samym. Jeżeli stwierdzono u ciebie mięśniaki, zastanów się – czy czujesz się otoczona troską? Może potrzebujesz opieki? W wymiarze symbolicznym macica to miejsce, gdzie mają swój początek i mogą się rozwijać nowe aspekty naszego życia i nowe idee – jakiegokolwiek dolegliwości związane z tym narządem wskazują więc na lęk przed zmianą i obawę przed czymś, czego jeszcze nie znamy lub na blokowanie twórczych sił po to, by utrzymać istniejący stan rzeczy.

Oziębłość seksualna

Akt seksualny jest czymś zupełnie innym dla mężczyzny niż dla kobiet. Mężczyźni mogą w trakcie zbliżenia odczuwać lęk przed wejściem w głąb ciała kobiety i byciem przez nią skonsumowanym, kobiety natomiast – obawiać się penetracji intruza, który zamierza wtargnąć do ich wnętrza. Podczas aktu kobieta otwiera się i poddaje, przez co niekiedy czuje się bezsilna i bezbronna – przed penetracją może jeszcze mieć poczucie względnego bezpieczeństwa, ale później nic jej już nie chroni. Poddaniu się towarzyszy czasem wrażenie, że traci się coś, czego nie da się już odzyskać. To, że kobieta nie odczuwa satysfakcji w trakcie zbliżenia, może wskazywać na głębokie zahamowanie lub lęk przed bliskością, nierzadko sięgające dzieciństwa lub wynikające z wcześniejszych doświadczeń – faktu bycia wykorzystywaną lub innych traumatycznych przeżyć związanych z seksem.

Powyższe uwagi dotyczą zwłaszcza orgazmu. Koniecznym jego warunkiem jest całkowite wyzbycie się chęci kontrolowania czegokolwiek, gotowość do pójścia na całość i na żywioł. Dla niektórych kobiet to przerażająca perspektywa – zwłaszcza dla tych, którym ład, perfek-

cjonizm lub przeświadczenie, że panują nad sytuacją, daje poczucie bezpieczeństwa. W ich wypadku wyrażenie emocji w jakiegokolwiek formie może być trudne – przyzwyczyli się do tego, by tłumić je i ukrywać, pokazując światu jedynie fasadę.

Oziębłość seksualna wskazuje na chęć sprawowania kontroli za wszelką cenę – tak silną, że powodującą znaczne napięcie mięśni. Przyczyną tej dolegliwości mogą też być różne potrzeby seksualne, których nie da się zaspokoić jednocześnie, wstyd, jaki wywołują w kobiecie jej pragnienia seksualne, blokujący wszystkie inne uczucia i doznania, lub chęć ukrycia swojego ciała przed innymi, charakterystyczna dla kobiet uważających się za brzydkie i nieatrakcyjne. Oziębłe są ponadto kobiety, którym brak satysfakcji seksualnej daje jedyną szansę, by mogły zdecydować o czymkolwiek, lub które uważają, że seks jest brudny i zmienia je w dziwki. Takie postawy kształtują się często w dzieciństwie pod wpływem poglądów rodziców na ich seksualność. Seks powinien być zmysłowy i dawać przyjemność, ale dla kogoś, kto uważa tę sferę życia za przejaw rozwiązłości lub grzechu – stanie się nie do zniesienia. Jeżeli twoim problemem jest oziębłość, zastanów się – czy twoja matka bała się seksu? Może ojciec źle ją traktował? A może byłaś przez niego wykorzystywana? Jakie wyobrażenie o seksie wyniosłaś z dzieciństwa? Czy mówiono ci, że seks jest czymś złym? Stosuj techniki głębokiej relaksacji (rozdział 5); spróbuj też nawiązać kontakt ze swoim lękiem przed doświadczeniem uczuć. (Patrz również „Aktywność seksualna”).

Drożdżycza

Drożdżak który ją wywołuje, to bielnik biały – *Candida albicans*. Ten podobny do drożdży grzyb chętnie gnieździ się ciepłych i wilgotnych zakamarkach naszego ciała, na przykład w jamie ustnej i jelitach. Normalnie rozwój drożdżaka hamuje równowaga kwasowo-zasadowa w organizmie, ale jej naruszenie – na przykład spowodowane działaniem czynników psychicznych czy emocjonalnych lub zniszczeniem naturalnej flory bakteryjnej wskutek leczenia antybiotykami – wywołuje infekcję. Objawy zakażenia *C. albicans* w pochwie to obfite upławy o białym zabarwieniu i nieprzyjemnym zapachu oraz podrażnienie śluzówki.

Upławy są oznaką uwalniania uczuć, zwłaszcza uznawanych za niemożliwe do zaakceptowania. Stan zapalny to sygnał, że coś nas irytuje lub złości i że uczucia te rozprzestrzeniają się w nas coraz bardziej. Może przyczyną konfliktu jest bliskość? Czy na pewno utrzymujesz kontakty intymne z właściwą osobą? Może ktoś cię wykorzystuje lub dopuszcza się względem ciebie przemocy? Może coś zakłóca twoją wewnętrzną równowagę? Może ukrywasz poczucie winy lub wstydu albo tłumisz w sobie jakieś pragnienia seksualne? Czy coś działa na ciebie aż tak mocno, że przełamało naturalną linię obrony twojego organizmu?

Przy nawrotach choroby należy się zastanowić, jakie problemy rozwiązujemy jedynie pozornie, a w gruncie rzeczy nadal tłumimy, co powoduje, że drożdżycza pojawia się ponownie. Pomocne w ustaleniu przyczyn nawrotów może być prowadzenie zapisków uwzględniających takie szczegóły, jak stan psychiczny i emocjonalny oraz dieta. Świetnym lekarstwem jest jogurt naturalny z żywymi kulturami bakterii wprowadzany bezpośrednio do pochwy.

Miesiączka i zespół napięcia przedmiesiączkowego

Comiesięczne krwawienie przypomina kobiecie o tym, co stanowi jej istotę. Oznacza poddanie się naturalnym rytmom ciała – nurtowi życia, które płynie w nas całkowicie poza kontrolą świadomości. Długość cyklu menstruacyjnego wynosi zasadniczo 28 dni, jednak odstępstwa od tej reguły są bardzo częste i zupełnie normalne. Stres, wstrząs psychiczny, niedożywienie, znaczna utrata wagi lub choroba mogą spowodować chwilowe zatrzymanie miesiączki.

Ponieważ menstruacja ma ścisły związek z płodnością, wszelkie zaburzenia cyklu mogą być spowodowane, między innymi, pragnieniem zajścia w ciążę lub lękiem przed macierzyństwem. Niekiedy tego rodzaju anomalie wskazują, że kobieta nie potrafi się poddać naturalnemu rytmowi. Hamując swobodny przepływ strumienia życia, buduje tamę, przed którą zbierają się nieuzewnętrzzone uczucia, zwykle związane z kobiecością – na przykład niezdecydowanie, jakie towarzyszy jej przy wypełnianiu różnych ról, niepewność, co właściwie oznacza bycie kobietą, niechęć do mężczyzn. Hormony odpowiedzialne za

prawidłowy przebieg cyklu miesięczkowego mają potężny wpływ na psychikę i emocje. W czasie menstruacji ciało dopomina się o swoje i prosi nas, byśmy poświęcili więcej czasu na refleksję, uważny namysł lub twórcze działanie. Spełnienie takiej prośby nie zawsze jest łatwe, zwłaszcza jeżeli mamy napięty harmonogram zajęć.

Zespół napięcia przedmiesiączkowego [określany również skrótem angielskiego terminu „premenstrual syndrome” – PMS – przyp. tłum.] to dolegliwość, która potrafi być bardzo uciążliwa – cierpi na nią mniej więcej połowa kobiet w okresie między pokwitaniem a menopauzą. Jej przyczyną są zmiany hormonalne zachodzące w organizmie, zaś objawy mogą być bardzo zróżnicowane i obejmować zmiany nastroju, depresję, płaczliwość, drażliwość, nagłe wybuchy złości, bóle głowy (czasami migreny), zachcianki jedzeniowe, potrzebę odizolowania się od otoczenia, zatrzymanie płynów powodujące obrzęk w dolnej części brzucha, obrzmienie lub bolesność piersi, obstrukcję i wzdęcia, niezdolność do ruchów i nieostrość, roztargnienie i łatwość zapomnienia. Niekiedy kobiety czują się też niezdolne do jakiegokolwiek wysiłku – stan taki może trwać od 1 do 7 dni.

Ważne jest, aby uświadomić sobie, że coraz powszechniejsze występowanie zespołu napięcia przedmiesiączkowego ma związek ze zmieniającą się rolą kobiet. Im bardziej absorbuje je praca zawodowa, tym trudniej jest im podporządkować się rytmowi natury. W czasie menstruacji niełatwo wykazać się w firmie zdolnością jasnego myślenia albo ładnie wyglądać, jeżeli całe ciało jest opuchnięte i obrzmiałe. Kobiety są rozdarte między tym, czego wymaga od nich praca, a tym, czego najbardziej by chciały – położyć się lub odpoczywać. Oprócz tego często mają poczucie winy, nie kochają siebie, czegoś się wstydzą i są narażone na duży stres – czy można się dziwić, że nie lubią „okresu” i że tak wiele z nich cierpi na zaburzenia miesięczkowania?

Czy fakt, że miesięczkujesz, wzbudza w tobie niechęć? A może przyczyną niechęci, którą odczuwasz, jest to, że musisz pracować? Czy masz wrażenie, że walczysz o to, by sprawdzić się jako kobieta? Czy nie wolałabyś być mężczyzną? Może wolisz dominować, niż poddawać się i ulegać? Czy menstruacja, która co miesiąc przypomina ci o twojej kobiecości, nie wywołuje w tobie wstrętu? Może trudno ci jest funkcjonować w rytmie wyznaczonym przez naturę i wolałabyś mieć większy wpływ na to, co się z tobą dzieje?

Ciąża i poród

Dla większości kobiet ciąża to czas radości. Oczekiwania społeczne wobec kobiety ciężarnej są jednak ogromne – powinna być szczęśliwa i niecierpliwie wyczekiwać dziecka, które ma przyjść na świat, a także tryskać zdrowiem i optymizmem, nawet jeżeli ma mnóstwo wątpliwości i obaw, bardzo wiele rzeczy wzbudza jej niechęć i wcale nie czuje się pewnie. Cięży towarzyszą nie tylko ogromne i pozostające poza kontrolą przyszłej matki zmiany fizyczne i hormonalne – myśl o tym, że ma się urodzić dziecko, którym trzeba będzie się opiekować, może przerażać. Dla niektórych kobiet ciąża oznacza pożegnanie z młodością i swobodą, nagłe przejście w dorosłość.

To, że kobieta w ciąży odczuwa obawy lub lęki, jest całkowicie normalne. W tym czasie potrzeba jej silnego i bezwarunkowego wsparcia, aby nie czuła się samotna. Niektóre problemy nurtujące przyszłe mamy są związane z ich uczuciami. Aby rozładować napięcie i pozbyć się lęków, należy wykonywać specjalne ćwiczenia, a także stosować głęboką relaksację. (Patrz rozdziały 8 i 9).

Większość porodów przebiega bez komplikacji, a po urodzeniu dziecka kobieta szybko odzyskuje siły – ostatecznie, jest to naturalny proces fizjologiczny, a nie choroba. Wydanie dziecka na świat to bez wątpienia jeden z najważniejszych momentów w życiu kobiety. Niezależnie od tego, jak dobrze przygotowana jest do porodu przyszła matka, komplikacje jednak się zdarzają. W czasie porodu konieczne jest współdziałanie dwóch osób – matki i dziecka – nie należy jednak oczekiwać, że obie będą realizować wyłącznie wspólny scenariusz. Gdy kobieta nagle uświadomi sobie, że jej rolą jest to, co wydaje się niemożliwe – wydać dziecko na świat – do głosu mogą dojść nieświadome lęki, które spowodują, że przestanie myśleć o dziecku i zacznie domagać się uwagi tylko dla siebie. Teoretycznie nie ma w tym nic złego, ale w praktyce takie nastawienie może wywołać niekończące się wątpliwości. Czy będę wiedziała, co robić? Czy poradzę sobie jako matka? Każde narodziny to śmierć jednego i narodziny dwojga.

W rozładowaniu napięcia podczas porodu pomocne będzie odprężenie, traktowanie całej sytuacji z dużą swobodą i oddychanie w taki sposób, żeby przy wdechu powietrze dostawało się do tego miejsca w cie-

le, gdzie gromadzi się lęk; dobrze jest też wyrażać wszelkie uczucia, jakie mogą się pojawiać. Najważniejsze to zaakceptować wszystko, co się dzieje i nie mieć poczucia winy ani pretensji do siebie, gdyby poród nie przebiegał zgodnie z planem. Podstawowe znaczenie ma wytworzenie silnej więzi z dzieckiem i uświadomienie sobie; że nowe życie jest błogosławieństwem – takiej postawie będzie sprzyjać środowisko, które da kobiecie delikatność, miłość, wsparcie i troskę. Spełnienie tych warunków to również większa szansa, że rodzące się dziecko będzie spokojne i nie doświadczy traumy okołoporodowej.

Depresja poporodowa związana jest ze wszystkimi problemami omówionymi wyżej – zwłaszcza z ogromną zmianą, jaka musi się dokonać, by nowo narodzona istota otrzymała wszystko, czego potrzebuje. Ciężar związanych z tym obowiązków może przytłaczać, przerażać i przerastać siły kobiety, która dopiero co została matką, wywołując obawy oraz poczucie winy i wstyd. Inną trudność stanowi czasem częściami niezrozumienie sytuacji przez partnera, powodujące scysje. Niekiedy przyjście dziecka na świat uruchamia też wspomnienia z przeszłości, z porodu lub okresu dzieciństwa. Jeżeli są one nieprzyjemne, miejsce radości z macierzyństwa mogą zająć depresja i żal.

Problemy z karmieniem piersią mogą wynikać z wewnętrznego konfliktu, jaki konieczność zmiany roli wywołuje w kobiecie, która z kochanki musi przedzierzgnąć się w matkę, lub z lęku przed bliskością związaną z macierzyństwem. Kobieta może odczuwać niechęć, a ponadto mieć poczucie winy, sądzić, że nie nadaje się do tego, by być matką i doświadczać bezradności. Nowe obowiązki – troska o małego człowieczka – mogą wywoływać wątpliwości i zniechęcać lub skłaniać do nadmiernej opiekuńczości. Kobieta, która niedawno została matką, może czuć się bardzo zaniedbywana i niedoceniana, ponieważ jej otoczenie całą uwagę poświęca dziecku.

Klimakterium (przekwitanie, menopauza)

Menopauza powinna być rzeczywiście wielką pauzą w życiu kobiety, podczas której warto zrobić sobie przerwę od mężczyzn, wsłuchać się w swoje wnętrze i odnaleźć siebie. W tym czasie dokonuje się zasadnicza zmiana relacji z samą sobą i przewartościowanie poglądów na

to, co oznacza bycie kobietą; to początek nowego etapu życia. Gdy kwestie związane z zajściem w ciążę lub miesiączką przestają istnieć, kobieta może odkryć, kim naprawdę jest jako człowiek – spełniwszy swoją rolę żony i matki, bez przeszkód zając się odkrywaniem własnej tożsamości.

W opisanej sytuacji występują jednak poważne zagrożenia. Główna obawa z nią związana to lęk kobiety, że po menopauzie nie będzie już atrakcyjna i pożądana przez swojego partnera seksualnego – utyje, zbrzydnie, przestanie mieć ochotę na seks. Dla wielu kobiet istotą ich egzystencji jest bycie matką. Czym mogą się zająć, gdy wypełniły już tę rolę? Czego chcą od życia? Kim są? Bardzo silny bywa też lęk przed starzeniem się, przed zmianami, na które nie ma się żadnego wpływu. Niewiele kobiet wkracza w okres menopauzy bez nerwowej niepewności i niepokoju. Niektóre reagują depresją, inne odrzucają siebie i nabierają przekonania, że nie są już nic warte. W czasie klimakterium ustają krwawienia – w analogiczny sposób, wskutek „wysychania” uczuć, może też ustać miłość, którą kobieta darzyła siebie.

Dolegliwości występujące w okresie przekwitania mają związek z omówionymi problemami. Nagłe uderzenia krwi do głowy i uczucie gorąca wskazują na bardzo silny gniew lub lęk, które trawią jak ogień, na urazę, która jest jak rozpalone żelazo, na brak poczucia bezpieczeństwa, który zamienia wszystko w zgliszczą. W ten sposób ciało próbuje radzić sobie z przeszłością, pozwalając, by zadawnione uczucia raz jeszcze rozjarzyły się jasnym płomieniem, zanim na zawsze obróć się w popiół. Wzmózona potliwość to objaw towarzyszący uwolnieniu emocji – płyną one jak fala, porywając ze sobą dawne „ja” i przygotowując miejsce dla nowego. Suchość w pochwie jest wyrazem lęku kobiety, że przestanie być atrakcyjna seksualnie lub zdolna do współżycia – przeświadczenie takie powoduje obniżenie libido.

Bardzo istotne jest, aby w okresie klimakterium poświęcać więcej energii niż zwykle na okazywanie samej sobie miłości i troski. To czas, by zaprzyjaźnić się ze sobą, stworzyć swoje nowe „ja”, odkryć nowe horyzonty. Nie należy myśleć, że wraz z menopauzą coś się skończyło – niech będzie to raczej początek, moment otwarcia na pełnię istnienia. Kobieta zyskuje po menopauzie olbrzymią swobodę, dzięki której może dojść do głosu jej prawdziwa natura – kobiety dzikiej, mądrej i wolnej.

ICH WSPÓLNE BOLĄCZKI

Niepłodność

To, że można mieć dzieci, uważa się zwykle za coś oczywistego – gdy wkraczamy w dorosłość, istotna staje się dla nas przede wszystkim kwestia, kiedy, a nie czy w ogóle, to nastąpi. Odkrycie, że być może nigdy, często niszczy nas psychicznie. Przede wszystkim czujemy się pozbawieni kontroli nad własnym życiem, bezsilni, zdani całkowicie na łaskę losu. Przekonani, że życie straciło wszelki sens, popadamy w depresję lub głęboką rozpacz. Bezpłodność to problem coraz powszechniejszy – w Stanach Zjednoczonych trudności z poczęciem dziecka ma co szósta para potencjalnych rodziców w wieku rozrodczym. Niekiedy można stwierdzić, że określony przypadek bezpłodności wiąże się ściśle z zanieczyszczeniem środowiska naturalnego lub jest uwarunkowany genetycznie, częstą jednak przyczyną są czynniki psychiczne i emocjonalne.

Silny stres może wpływać niekorzystnie na wytwarzanie spermy i jajczkowanie) – podobne skutki niosą zaburzenia hormonalne. Niekiedy poczęcie utrudnia stres związany z usilnymi staraniami bezdzietnych par o potomstwo. Często zdarza się, że po adopcji dziecka, gdy poczęcie przestaje być najważniejszym celem współżycia, partnerzy bardzo szybko zostają naturalnymi rodzicami. Ponadto bezpłodność występuje niekiedy u osób wykorzystywanych seksualnie w dzieciństwie, które wyparły to doświadczenie lub pozostawiły problem bez rozwiązania. Taka sytuacja wywołuje nieświadomy lęk przed posiadaniem potomstwa, a nawet obawę, że w przyszłości mogłyby dopuścić się wobec własnej córki lub syna tego, czego same były ofiarą. Nierzadko potencjalni rodzice mają też obawy, że dziecko mogłoby odziedziczyć po nich na przykład skłonność do agresji czy chorobę psychiczną. Często jest również lęk przed odpowiedzialnością, przekonanie, że nie dorosło się do roli rodzica lub nie podoła się wychowaniu dziecka, zwłaszcza finansowo.

Chociaż bezdzietność może spowodować, że przyszłość będzie się nam wydawać mało zachęcająca, stwarza również okazję, by uważniej

przyjrzeć się uczuciom, które żywimy względem siebie. Wiele osób decyduje się na dziecko w nadziei, że ich życie nabierze sensu, zamiast starać się odnaleźć radość w sobie. Czy musisz mieć kogoś, kogo mógłbyś kochać i o kogo mógłbyś się troszczyć? Czy wydaje ci się, że skoro nie masz dziecka, twoje życie pozbawione jest sensu i celu? Czy myślisz, że nie masz w sobie niczego wartościowego, co mógłbyś ofiarować światu?

Wiele osób nie decyduje się na dzieci lub nie może ich mieć, nie stanowi to jednak dla nich żadnego problemu ani przeszkody. Okazuje się, że takie nastawienie nieodmiennie cechuje ludzi, którzy mają dobry kontakt ze sobą, umieją akceptować wszystko takim, jakie jest i znaleźli cel, który czyni ich życie bogatszym i daje poczucie spełnienia. W tej grupie licznie reprezentowani są twórcy lub przedstawiciele zawodów, których istotą jest szeroko pojęte pomaganie innym – zaspokajają oni swoją potrzebę okazywania troski i czułości z korzyścią dla wielu. Jeżeli nie możesz mieć dziecka, obojętnie z jakich przyczyn, niech to doświadczenie pomoże ci zastanowić się nad sobą, a także odkryć na nowo i wzbogacić własne wnętrze. Istnieje wiele sposobów, by dzielić się miłością z innymi – wiele istot jej potrzebuje.

WSPÓLŻYCIE SEKSULANE

Chociaż media lansują tezę, że wszyscy uwielbiamy seks i że każdy normalny i zdrowy człowiek odbywa przynajmniej cztery stosunki seksualne tygodniowo, nasze indywidualne upodobania w tej sferze życia są bardzo zróżnicowane. Nie istnieją tu żadne normy, nie da się powiedzieć, że coś trzeba lub należy. Pożądanie możemy odczuwać lub nie, popęd bywa silniejszy lub słabszy – jest to uwarunkowane wieloma czynnikami. Gonady – gruczoły płciowe wytwarzające komórki rozrodcze (jaja i plemniki) – są powiązane energetycznie z umiejscowioną w śródmózgowiu szyszynką, od której z kolei zależy poziom świadomości duchowej. To, czy i na ile udaje nam się zrównoważyć duchowość i seksualność, może więc decydować o intensywności popędu seksualnego, jaki odczuwamy. Zainteresowanie

seksem często maleje w okresie, gdy więcej czasu poświęcamy na modlitwę lub medytację, wzrasta natomiast przy czynnościach wymagających większej aktywności fizycznej, takich jak uprawianie sportu czy taniec.

Energia seksualna stanowi potężną siłę – z tego względu jest podstawą ezoterycznych praktyk duchowych, może prowadzić do osiągnięcia wyższych stanów świadomości, połączyć dwoje ludzi silniej niż więzy krwi, a także wyeliminować pewne zahamowania i uwolnić ducha. Seks sprawia, że dwoje staje się jednym. Dzięki swojej seksualności możemy dzielić z innymi istotami miłość i troskę, a także odkryć w sobie wolność i piękno.

Orgazm sprawia, że wzbijamy się wszelkiej kontroli, granic i tego, co nas krępuje. Jego następstwem może być zatem potężny wpływ emocji, uwolnienie od dawna tłumionych uczuć i lęków. Prawdziwa ekstaza nie zawsze jednak przychodzi łatwo. Do tego, by zrezygnować ze sprawowania kontroli i pozwolić ciału na wyrażenie siebie, trzeba odwagi. Przeszkodą w intymnym kontakcie z drugim człowiekiem są nasze zahamowania, przykre wspomnienia związane z przemocą, jakiej kiedyś doświadczyliśmy, zadawnione urazy i lęki. Im bardziej zbliżamy się do siebie, tym więcej wynika problemów. Gdy jest ich za dużo, wycofujemy się na powrót w głąb własnego, odrębnego „ja”, niezdolni, by znowu poruszać się we wspólnej przestrzeni.

Intymność oznacza, że zezwalamy komuś, by wszedł do naszego świata, dzieląc z nami miłość, przyjaźń, pożądanie i inne doznania seksualne. To sytuacja, w której widzimy drugą osobę taką, jaką jest naprawdę. We wspólnej ekstazie partnerzy doświadczają bliskości absolutnej – indywidualne „ja” każdego z nich przestaje istnieć – w ogóle nie ma już żadnego „ja”. Jednym ze środków bezpieczeństwa, które pozwalają na bliskość, a jednocześnie chronią, jest nawiązanie głębokiej przyjaźni z jedną osobą i utrzymywanie kontaktów seksualnych z inną. W ten sposób jakaś część nas pozostaje zawsze ukryta, dostępna tylko nam i bezpieczna. Znacznie większym wyzwaniem jest próbować połączyć obie te relacje, czyniąc ich obiektem tę samą osobę. W takim wypadku nie mamy się już gdzie schronić – przyjaźń z partnerem seksualnym wymaga bardzo głębokiego oddania i zaufania.

Gdy jesteśmy w stanie otworzyć serce i całkowicie zapomnieć o sobie, może się uruchomić proces transformacji, w którym siłą napędową będzie energia seksualna. Gdy posługujemy się seksem, by zdominować lub wykorzystać drugą osobę, zmanifestować swoją władzę nad nią, zaspokoić perwersyjne zachcianki lub gdy między partnerami nie ma wzajemnej więzi emocjonalnej, wykorzystujemy tę energię w niewłaściwy sposób. Może to prowadzić do chaosu w sferze seksu, wstrząsu psychicznego, kryzysu emocjonalnego, depresji lub choroby. Seksu nie wolno traktować zbyt swobodnie – skutki braku rozwagi i opanowania w tej sferze życia są bolesne.

Choroby przenoszone drogą płciową

Uwarunkowania chorób przenoszonych przy okazji kontaktów seksualnych są szczególne – to wewnętrzne tęsknoty lub poczucie osamotnienia, bez większego powodzenia zaspokajane pogonią za uciechami zmysłowymi. Podatność na zakażenie wzrasta w sytuacjach, gdy energia seksualna jest marnotrawiona lub wykorzystywana niewłaściwie. Może utrzymujesz stosunki seksualne z niewłaściwą osobą, z kimś, do kogo tak naprawdę nic nie czujesz? A może angażujesz się w takie formy aktywności seksualnej, które w gruncie rzeczy nie dają ci zadowolenia? Brak satysfakcji może być spowodowany poczuciem winy, niechęcią do siebie, przeświadczeniem, że jest się nieczystym (w różnym rozumieniu tego słowa) lub świadomością, że kogoś wykorzystujemy; może on wówczas odgrywać rolę kary.

Choroby przenoszone drogą płciową, prześladowujące ludzkość na przestrzeni wieków, są coraz trudniejsze do wyleczenia. Kiła i rzeżączka, a obecnie AIDS, są dla nas ostrzeżeniem, że powinniśmy rozważnie wykorzystywać swoją energię seksualną i okazywać więcej szacunku zarówno sobie, jak i innym. Tego rodzaju choroby, wykluczające intymną bliskość lub kontakty seksualne – to okazja, by pobyć sam na sam ze sobą i przyjrzeć się swojemu postępowaniu. Choroby przenoszone drogą płciową to głośny krzyk, który ma zwrócić naszą uwagę na fakt, że robimy niewłaściwy użytek ze swojej energii seksualnej i nie uświadamiamy sobie uczuciowych skut-

ków tego, a ponadto, że ignorujemy kwestie urazów, przemocy seksualnej, lęku i niechęci do samych siebie. Nasze działania są niezgodne z kierunkiem przepływu naturalnej energii w całym naszym jestestwie. (Więcej informacji na temat AIDS zamieszczono w rozdziale 15).



GDZIE LEŻĄ GRANICE Skóra

Skóra, której część stanowią włosy i paznokcie, to organ o największej powierzchni i jeden z ważniejszych dla organizmu. Jest wodoodporna i elastyczna, można ją myć, ma zdolność samoregeneracji i odbiera bodźce dotykowe. Dzięki znajdującym się w niej gruczołom potowym reguluje gospodarkę wodną całego ustroju; chroni nas przed zakażeniem i działaniem szkodliwych substancji oraz utrzymuje temperaturę ciała na względnie stałym poziomie.

Skóra jest naszą zewnętrzną powłoką – za jej pośrednictwem kontaktujemy się ze światem i dajemy się mu poznać. Pokrywa się rumieńcem, gdy odczuwamy złość lub wstyd, czerwienieje podczas miłosnych uniesień lub zawstydzenia, blednie, gdy jesteśmy przerażeni, wskutek skurczu mięśni upodobnia się do gęsiej, gdy się czegoś boimy albo marzniemy, pokrywa potem przy wysiłku lub gdy odczuwamy strach. Każda emocja powoduje reakcję skóry o pewnym dającym się zmierzyć potencjale elektrycznym. Skóra potrafi przekazywać informacje o tym, co jemy, jak długo śpimy i czy nadużywamy alkoholu.

Skóra daje najbardziej zewnętrzny wyraz najgłębszych poziomów naszego jestestwa: za jej pośrednictwem nawiązujemy kontakt z otoczeniem i porozumiewamy się z innymi, ona też wyznacza nasze zewnętrzne granice. To płaszczyzna, na której to, co zewnętrzne spotyka się z tym, co w nas, zarazem oddzielając nas od świata. Dlatego właśnie należy przyjąć, że wszelkie dolegliwości skórne są oznaką trudności w komunikacji z otoczeniem, zwłaszcza jeżeli komunikacja ta w jakikolwiek sposób nam zagraża.

Skóra ogranicza. Stanowi barierę, którą jednak możemy przekroczyć dzięki dotykowi, sięgając w głąb siebie, ku naszym uczuciom. Dotyk to podstawowa forma komunikacji – za jego pośrednictwem przekazujemy miłość i czułość, możemy uzdrawiać, dawać innym poczucie bezpieczeństwa i wyrażać pożądanie. Noworodek, którego nikt nie dotyka, może nawet umrzeć; dorośli pozbawieni kontaktu fizycznego z drugim człowiekiem cierpią na poważne zaburzenia psychiczne lub doznają głębokich urazów, wycofują się w głąb siebie jak ślimak do skorupy.

Dotyk to naturalny przejaw zażyłości. A jednak taka forma kontaktu nie zawsze sprawia nam przyjemność – może wywołać obawę przed zranieniem lub poczucie, że jesteśmy bezbronni i nic nas nie chroni. Lęk przed dotykiem wskazuje na inny lęk, na głębszym poziomie – przed dzieleniem się sobą z innymi, być może wywołany przez wspomnienie czyjegoś „złego dotyku”, przekonaniem o własnej nieczystości lub brzydocie, poczuciem winy lub wstydu.

Częścią ciała, którą na ogół prezentujemy światu, jest twarz – ona też z reguły decyduje o tym, jak ocenią nas inni. Na poprawę jej wyglądu poświęcamy mnóstwo czasu i pieniędzy – nie szcędzimy wysiłków, by odpowiadała normom estetycznym przyjętym w społeczeństwie, a także – by stała się możliwie gładką fasadą, za którą ukryjemy uczucia. Twarze bywają „otwarte” lub „zamknięte”, napięte lub odprężone, ufne lub podejrzliwe, pogodne lub smutne – widać na nich wszystko, co się dzieje w psychice. Im częściej mamy niezadowoloną minę, tym bardziej mięśnie przyzwyczajają się do ciągłego napięcia – z czasem utrwali się ono, tworząc zmarszczki i nadając twarzy wyraz ciągłego niezadowolenia; i odwrotnie – im więcej się śmiejemy, tym bardziej rozluźnione są mięśnie twarzy, a co za tym idzie – radośniej-sza i otwarta będzie nasza fizjonomia.

Sprzeczne uczucia, które walczą ze sobą o lepsze: pycha, niechęć do siebie, uleganie złym skłonnościom, powstrzymywane uczucia, cierpienie – wszystko to znajduje swój zewnętrzny wyraz na twarzy w postaci wykwitów, wyprysków lub podrażnień. Przesuszone skóra jest objawem wskazującym na tłumienie emocji po to, by nie trzeba było ich doświadczać lub dzielić z innymi. Tłusta cera sygnalizuje nadmiar emocji – często gwałtownych lub negatywnych. Każdy wykwit skórny to sygnał, że coś nas boleśnie dotyka i nie daje spokoju.

Trądzik pospolity

Zwykle pojawia się w wieku dojrzewania lub nieco później, do około 25. roku życia. Jest to swoista erupcja sprzecznych i bolesnych uczuć blokowanych przez dłuższy czas. Młodym ludziom trudno jest myśleć o sobie dobrze. Wydaje im się, że postępują głupio lub wszystko robią źle i rzadko czują dla siebie szacunek, często natomiast bardzo siebie nie lubią. Mają wrażenie, że życie uwzięło się na nich – nie wiedzą, że źródłem bólu, który czują, jest ich nastawienie do świata.

Przejęcie od dzieciństwa do dorosłości to bardzo burzliwy okres. W tym czasie zaczynamy uświadamiać sobie, kim jesteśmy jako istoty ludzkie; odczuwamy też silny popęd seksualny, którego nie umiemy jeszcze zaspokoić. Pograżamy się w fantazjach erotycznych, a erupcję pożądania może spowodować nawet czyjeś przypadkowe dotknięcie. Trądzik wskazuje, jak silnych emocji doświadczamy w ciele – znajdują one ujście w postaci wciąż nowych wykwitów skórnych. Są wołaniem ciała o to, byśmy przestali się krytykować, zaakceptowali samych siebie i postarali odnaleźć piękno ukryte w naszym wnętrzu.

Trądzik różowaty

Dolegliwość ta, występująca najczęściej u kobiet w wieku średnim, objawia się rozszerzeniem powierzchniowych naczyń krwionośnych skóry powodującym jej zaczerwienienie na policzkach i w okolicy nosa, a także drobnymi wykwitami. Rozwojowi trądziku różowatego sprzyja nieprawidłowe odżywianie, palenie papierosów i nadużywanie alkoholu; przyczyną może być również marskość wątroby. Uwarunkowania wewnętrzne to tłumiona złość lub urazy – problemy związane z energią wątroby. Ponieważ dolegliwość ta dotyczy twarzy, można przyjąć, że jej wystąpienie wynika z głębokiego niezadowolenia i frustracji, których źródłem jest poczucie, że nikt nas nie zauważa i nie docenia.

Grzybica stóp

Jej objawy to pękanie, swędzenie i podrażnienie skóry między palcami stóp. Tę dość powszechną dolegliwość wywołuje grzyb rozwijający się w środowisku wilgotnym – na przykład w kabinach prysznicowych, publicznych przebieralniach i na basenach. Palce u nóg symbolizują nasze obawy dotyczące pewnych bardziej szczegółowych kwestii, takich jak kierunek, w którym zdążamy, lub to, co może nas spotkać po drodze. Czy musisz się zajmować takimi właśnie drobiazgami i denerwuje cię to? Czy ktoś cię irytuje lub drażni – a może załazi ci za skórę? Co powoduje, że pękasz? Czy na pewno odpowiada ci kierunek, w którym zmierzasz?

Czyraki

Ich pojawienie się spowodowane jest stanem zapalnym torebki włosowej, wywołanym przez bakterie mnożące się swobodnie w warunkach obniżonej odporności organizmu. Dolegliwość tę [„czyrak” to po angielsku: *boil*; wyraz ten, jako czasownik oznacza „wrzeć” lub „gotować się” – przyp. tłum.] należy traktować jako wybuch złości i innych silnych negatywnych emocji lub uczuć, których obiektem jest ktoś z naszych bliskich – partner, jedno z rodziców – a nawet my sami. Odczucia, które znalazły ujście w takiej formie, najprawdopodobniej zaczęły się gromadzić wcześniej i wzbierały, jeszcze zanim czyrak się pojawił. Mają one tak wysoką temperaturę, że powodują stan zapalny tkanki i gorączkę, a nawet mogą wywołać zapalenie opon mózgowych. Jeżeli powstają na twarzy, są sygnałem, że złości nas coś, czemu nie chcemy stawić czoła lub czym nie zamierzamy się zajmować; ich pojawienie się w innych okolicach ciała oznacza, że chodzi raczej o coś, przed czym próbujemy uciec. Co podgrzewa twoje uczucia do takiej temperatury? Jakie uczucia próbują w ten sposób znaleźć ujście? (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej miejsca, w którym pojawił się czyrak).

Siniaki

Jeżeli uderzymy się o coś i spowoduje to zasinienie skóry, możemy wysnuć wniosek, że idziemy w złym kierunku lub robimy coś niewłaściwego – jakbyśmy na swojej drodze boleśnie zderzali się z symbolicznym murem. Zrobiłeś sobie siniaka? Może zajmujesz się zbyt wieloma sprawami naraz, co powoduje, że nie jesteś w stanie przewidzieć swoich działań? Może patrzysz daleko w przyszłość, zamiast zwracać uwagę na pewne detale znajdujące się bliżej ciebie? Czy po twojej psychice ciągle obija się jakiś nierozwiązany problem? W miejscu, gdzie pojawia się siniak, może wystąpić bolesność i zdrapanie skóry, które każą nam zastosować środki przynoszące ulgę. Czy tak się właśnie czujesz – obolały i poharatany? Czasami zasinienie bywa znaczne. Dajesz upust złości, czy starasz się ją tłumić? A może ktoś bombarduje cię swoimi emocjami? Jeżeli siniaki łatwo ci się robią, może to oznaczać, że czujesz się sponiewierany przez życie i przyjmujesz na siebie rolę ofiary, która musi znieść wszystko, cokolwiek jej się przytrafia. Może zamiast pokornie brać cięgi od losu powinieneś poczuć się bardziej odpowiedzialny za swoje życie?

Oparzenia

Zawsze mają związek z naszą relacją ze światem zewnętrznym. Są ostrzeżeniem, że igramy z ogniem i powinniśmy być bardziej uważni, zwłaszcza tam, gdzie występuje jakieś zagrożenie emocjonalne, ponieważ pozbawiają nas części naturalnej warstwy ochronnej, którą stanowi skóra. Może czujesz się szczególnie podatny na zranienie lub bezbronny? Może wrze w tobie złość na kogoś? Niewielkie oparzenia mają nam przypomnieć, że powinniśmy zwracać uwagę na szczegóły, mieć świadomość istniejących ograniczeń, nie sięgać po coś zbyt szybko, zanim sprawdzimy, co jest przed nami. Bardziej rozległe wskazują, że wewnątrz nas żywym ogniem płoną takie emocje, jak: złość, frustracja albo ból. Może pamięć o jakichś doświadczeniach jest dla twojej psychiki jak rozpalone żelazo? Skóra w miejscu oparzenia staje się niezwykle wrażliwa, co niekiedy wyklucza jakikolwiek kontakt fizyczny z drugą osobą. Może potrzebujesz czasu tylko dla siebie, chcesz być

sam? Może czas niezbędny, by zagoiło się oparzenie, powinien posłużyć również leczeniu twoich wewnętrznych ran? (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej poszczególnych narządów i okolic ciała).

Odciski, nagniotki i rogowacenie naskórka

Zgrubienie lub zrogowacenie skóry oznacza utrwalenie się pewnych schematów myślowych, nacechowanych, na przykład, lękiem lub uprzedzeniami. Nasze poglądy na rzeczywistość usztywniły się, przyjęły pewien kształt i zastygły w nim, powodując, że staliśmy się twardzi i nieczuli. Warstwa zrogowaciałego naskórka ogranicza zdolność odbierania bodźców dotykowych i pozyskiwania nowych informacji. Może ma być murem obronnym, chroniącym cię przed otwartością i zaufaniem, jakie powinienes przejawiać, komunikując się z otoczeniem? Czy stałeś się twardy lub niewrażliwy? Zamknięty na innych, odcięty od zasobów czułości, którą mógłbyś okazać? Jeżeli rogowaceniu ulega skóra na stopach, oznacza to, że zajęliśmy w jakiejś sprawie bardzo pryncypialne stanowisko i nie dopuszczamy myśli o jego zmianie lub odejściu od niego; nie mamy też najmniejszego zamiaru płynąć z nurtem życia.

Skaleczenia

Skaleczenie to jakby rana w psychice, uraz spowodowany przez czynnik zewnętrzny (a nie wybuch tłumionych uczuć) lub przez to, że posunęliśmy się za daleko i za daleko chcieliśmy sięgnąć. Skaleczyłeś się? Może dajesz innym zbyt wiele? A może w tym, co robisz, przekraczasz własne granice? Skaleczenia mogą osłabić zdolności obronne organizmu i spowodować, że trudniej będzie nam odeprzeć każdą inwazję. Może twoje umocnienia zostały sforsowane przez kogoś lub przez coś? Niewielkie skaleczenia mają przypominać, że powinniśmy ciągle być czujni, zwracać uwagę na szczegóły, mieć baczenie na to, w jaki sposób środowisko, w którym żyjemy, wpływa na naszą psychikę lub emocje. Może uykają twojej uwadze jakieś drobiazgi, które jednak są ważne? Poważniejsze skaleczenia to sygnał, że coś ostro wdziera się

w naszą psychikę, że z jakiegoś powodu mamy ochotę się zranić, lub że ktoś się od nas odciął i z tego powodu czujemy się bezbronni, więc bardzo łatwo sprawić nam ból. Nie mamy się gdzie ukryć i wszyscy widzą, ile jesteśmy w stanie znieść. (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej poszczególnych narządów lub okolic ciała).

Zapalenie skóry

Pod tą nazwą kryje się cały szereg stanów chorobowych, których wspólną cechą jest podrażnienie skóry wywołane przez stres, infekcję lub alergię. Podrażnienie to sygnał, że coś nie daje nam spokoju do tego stopnia, że nasza reakcja zaczyna być widoczna. Wszelkie choroby skóry pozwalają trzymać świat na dystans, może więc twoje dolegliwości oznaczają, że ktoś (albo coś) drażni cię lub załaził (załazło) ci za skórę? A może masz wrażenie, że nic cię nie chroni, że łatwo cię zranić i urazić?

Egzema jest oznaką nadwrażliwości na okoliczności zewnętrzne i emocje w naszym otoczeniu. Jej wystąpienie wymusza ograniczenie kontaktów fizycznych, tworząc wokół nas swoistą otoczkę odgradzącą od świata. Czy dolegliwość ta ujawniła się, ponieważ są jakieś kwestie związane z kontaktem i komunikacją z otoczeniem, które cię drażnią? Może obawiasz się bliskości? Może zamykasz się w sobie i boisz wychynąć na zewnątrz? Może izolujesz się od ludzi, mimo że tak naprawdę łakniesz kontaktu z nimi? Może zbyt żywo reagujesz na kogoś lub na coś?

Luszcząca się skóra to sygnał, że nasze granice nie zostały wytyczone w sposób zdecydowany, są ledwo widoczne i nie dają nam dostatecznej ochrony, co powoduje, że łatwo ulegamy wpływom innych i mamy słabe poczucie tożsamości. Objaw taki może również oznaczać, że jesteśmy jak wąż – zrzucamy skórę, chcąc się pozbyć starych przyzwyczajzeń, by ich miejsce zajęły nowe, ale w gruncie rzeczy nie umiemy się z nimi rozstać i boimy się je utracić. Złuszczanie się naskórka to sposób, by wyzbyć się dotychczasowych nawyków myślowych i nagromadzonych przez lata przekonań.

Wysypka (wyprysk) oznacza, że działamy zbyt szybko lub coś bardzo nas drażni. Może podejmujesz większe ryzyko, niż powinienes?

Może masz zwyczaj zbyt pochopnie wyciągać wnioski? Może ktoś bardzo cię złości lub irytuje? Może zrobiłeś coś, czego się wstydzisz lub co wywołuje w tobie poczucie winy? Może jesteś uczulony na kogoś lub na coś?

Swędzenie skóry powoduje, że zaczynamy się drapać. Jest to sygnał, że coś wewnątrz nas próbuje się stamtąd wydostać, ponieważ potrzebuje naszej uwagi, lub też przez naszą barierę ochronną usiłuje przeniknąć jakiś czynnik zewnętrzny, który wywołuje reakcję alergiczną. Uporczywe swędzenie może doprowadzić do szału. Jaki problem stara się wydostać z twojego wnętrza? Może jest coś, co powinno zostać wyrażone? Albo coś, co rzeczywiście nie daje ci spokoju? Drapiąc się, próbujemy się pozbyć tego, co wywołuje swędzenie – co lub kto to jest? Drapanie się to również oznaka tłumionej agresji – kogo masz ochotę uderzyć? (Patrz również rozdział 10 w części poświęconej danej okolicy ciała).

Czerniak

W miarę jak przybywa dziur w powłoce ozonowej chroniącej Ziemię przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym, przypadki raka skóry są coraz liczniejsze. Występowanie tego nowotworu ma ścisły związek ze stanem środowiska naturalnego – dotyczy to zwłaszcza niektórych krajów i regionów świata, na przykład Australii, i powszechną modą na opalone ciało. Na czerniaka chorują jednak również osoby, których skóra nie jest nadmiernie wystawiana na działanie słońca – jak się wydaje, w ich przypadku istotne są pewne szczególne uwarunkowania psychiczne i emocjonalne.

Czerniak to sygnał, że nasze granice zostały sforsowane przez intruza. Czy w twoim życiu dużo było ostatnio stresu, napięcia emocjonalnego lub sytuacji powodujących wewnętrzny konflikt, przez co miałeś wrażenie, że nic cię nie chroni i że stanowisz łatwy cel? Być może też za mało lubisz siebie, nie dbasz o własne potrzeby, starasz się spełniać życzenia innych własnym kosztem, kontakt fizyczny z kimś bądź czyjś dotyk wywołują w tobie konflikt na poziomie głębokich uczuć. (Patrz również rozdział 10 w części dotyczącej okolicy ciała, w której pojawił się czerniak).

Nadmierna potliwość

Gruczoły potowe to jeden z elementów systemu regulującego ciepłotę ciała – gdy temperatura otoczenia wzrasta, organizm ochładza się, wydzielając więcej potu. Nadmierna potliwość pojawia się, gdy nasze emocje stają się zbyt gorące i dla bezpieczeństwa całego ustroju powinny zostać usunięte. Irytacja, wstyd, złość, namiętność – wszystkie te uczucia mogą spowodować, że zagotujemy się wewnątrz. Zimny pot to z kolei oznaka strachu – zwłaszcza głębokiego lęku przed konfrontacją lub przed nawiązaniem kontaktu, z którymi wiąże się brak poczucia bezpieczeństwa i przeświadczenie, że nic nas nie chroni. Niekiedy nadmierna potliwość występuje również u osób bardzo nerwowych lub nieśmiałych – to sygnał, że powinny się zrelaksować i poczuć swobodniej we własnej skórze.

Brodawki (kurzajki)

Ich przyczyną są różne mutacje tego samego wirusa. Jedna atakuje wyłącznie stopy, powodując pojawienie się tzw. brodawek podeszwy (myrmecia), inne natomiast mogą działać w dowolnej okolicy ciała. Wystąpienie brodawek uwarunkowane jest dwoma zasadniczymi czynnikami wewnętrznymi. Pierwszy z nich to przeświadczenie, że zostaliśmy zaatakowani, wywołujące zdecydowaną reakcję organizmu na domniemaną inwazję. Wniknięciu wirusa do wnętrza ciała po pokonaniu bariery immunologicznej towarzyszy uczucie odrazy i wstrętu oraz świadomość, że staliśmy się łatwym celem i jesteśmy bezsilni, że padliśmy ofiarą obcego. Może rzeczywiście coś cię zżera? Może coś przedarło się przez twoje granice i teraz próbuje się w tobie zagnieździć? Brodawki podeszwy mogą „się zagnieździć” dość głęboko pod skórą i powodować dotkliwy ból, zniechęcający nas do stawiania całej stopy na ziemi. Może znalazłeś się w sytuacji, która męczy cię i niepokoi, ale nie próbujesz znaleźć z niej wyjścia? Może powinieneś wyrażać swoje potrzeby bardziej stanowczo lub zrozumiale?

Drugi czynnik sprzyjający występowaniu wszystkich typów brodawek to niechęć do siebie lub odrzucanie pewnych aspektów własnego „ja”. Jeżeli jakaś część nas będzie wzbudzać negatywne odczucia, za-

czniemy ją postrzegać jako coś obcego i brzydkiego. Brodawki mogą się pojawić, jeżeli będziemy uważać, że nie zasługujemy na miłość lub nie jesteśmy atrakcyjni. Bardzo często występują w miejscach najbardziej wstydlivych lub które wywołują w nas największe poczucie winy i chcielibyśmy je ukryć przed innymi lub przynajmniej osłonić, by nie były widoczne. W takich przypadkach pomoc może tylko miłość – musimy obdarzyć nią wszystkie niekochane części ciała i uznać je za nieodłączne elementy całej naszej istoty. (Patrz również rozdział 12 w części dotyczącej okolicy ciała, w jakiej wystąpiły brodawki).

WŁOSY

Włosy wyrastają z umiejscowionych w skórze mieszków włosowych. Komórki tworzące pojedynczy włos są wypychane przez mieszek ku górze, a następnie obumierają i twardnieją. O tym, czy włos będzie prosty, czy kręcony, decyduje kształt mieszka. Od części włosa tkwiącej w skórze, czyli tzw. korzenia włosa, do naskórka biegnie cienkim pasemkiem mięsień przywłosowy – jego skurcz pod wpływem np. strachu powoduje ustawienie włosa w pozycji pionowej. Nadmierny stres i napięcie nerwowe zmniejszające ukrwienie skóry głowy, a także brak aktywności fizycznej upośledzający krążenie, mogą spowodować zahamowanie wzrostu włosów.

Łupież

Złuszcający się martwy naskórek na głowie symbolizuje nagromadzenie starych przekonań, nawyków myślowych i przyzwyczajzeń, które stały się już zbędne i są jak obumarła tkanka – musimy się ich pozbyć. Być może, znajduje się wśród nich przeświadczenie, że nie grzeszemy mądrością lub zachowujemy się głupio, albo uparcie powielane wzorce postępowania ograniczające naszą swobodę ekspresji, od których chcielibyśmy się wreszcie uwolnić. Łupież oznacza też niekiedy, że zbyt dużo energii wydatkujemy na myślenie i że powinniśmy poświęcić więcej uwagi ciału i aktywności fizycznej – ruch poprawi krążenie i dobrze wpłynie na stan skóry.

PAZNOKCIE

Paznokcie wyrastają z warstwy komórek, które, podobnie jak komórki włosów, twardnieją, obumierając. Wyrastają poza obręb skóry i świadczą o tym, ile uwagi poświęcamy mniej ważnym rzeczom i sprawom. Często to na nich właśnie odbijają się trudności, jakich doświadczamy w okresach zmian, lub lekceważenie drobiazgów, gdy skupiamy się na kwestiach zasadniczych. Czasami paznokcie – łagodniejsza wersja pazurów, służących normalnie do chwytania zdobyczy lub walki – spełniają również rolę obronną. Bardzo długie paznokcie to komunikat „trzymaj się z daleka, zachowaj odstęp”. Niekiedy jednak ich przesłanie nacechowane jest większą agresją; może też zwracać uwagę na seksualność i rozbudzać pożądanie.

Obgryzanie paznokci to nawyk, któremu ulegamy zwłaszcza w chwilach zdenerwowania i napięcia lub wtedy, gdy nie czujemy się bezpiecznie. Jest to oznaka głębokiej niechęci do siebie – kąsamy i gryziemy własne ciało, jakbyśmy chcieli definitywnie pozbyć się czegoś. Często nawyk ten jest związany z lękiem przed wyrażeniem potrzeb seksualnych lub wykazaniem się stanowczością – obgryzamy paznokcie, by stłumić wszelkie przejawy agresji lub skłonność do dominacji, ponieważ obawiamy się konsekwencji uwolnienia związanej z nimi energii. U dzieci obgryzanie paznokci może oznaczać, że układ sił w rodzinie ogranicza możliwości przejawiania przez dziecko stanowczości i gwałtowniejszych uczuć oraz posługiwania się twórczymi formami komunikacji z otoczeniem.

JASNO, WYRAŹNIE

Wzrok i słuch

Za pośrednictwem oczu i uszu odbieramy bodźce słuchowe i wzrokowe – widzimy i słyszymy świat wokół nas. Silny wstrząs psychiczny może jednak spowodować poważne zakłócenia w percepcji wrażeń zmysłowych, upośledzając naszą zdolność widzenia i słuch – szczególnie często zdarza się to u dzieci. Morderstwo, działania wojenne, tragiczny wypadek, gwałtowna kłótnia rodziców, których byliśmy świadkami lub skierowane do nas słowa będące przejawem odrzucenia lub przemocy – wszystko to może spowodować, że nagle przestaniemy widzieć lub słyszeć. Pod wpływem szoku zmysły nie będą funkcjonować – ich rolę przejmie wyobraźnia, tworząc fantastyczne światy wewnętrzne. Różnego rodzaju problemy ze wzrokiem i słuchem są często związane z tłumionymi emocjami, lękiem lub negowaniem rzeczywistości zewnętrznej i pograżeniem się w świecie wyobraźni i iluzji.

OCZY

Dostarczają nam informacji o innych, ale także, ponieważ są zwierciadłem duszy, przekazują informacje na nasz temat. Niekiedy sprawiają wrażenie pustych i bez życia, jakby ciało było pozbawione ducha; mogą też być bystre, radosne i błyszczące. Czasami są półprzymknięte i bronią dostępu do naszego wnętrza, a czasem szeroko otwarte, sygnalizując, że nie mamy nic do ukrycia. Widać w nich złość lub lęk, niekiedy nieustępliwość i wyrachowanie, potrafią też wyrażać łagodność i tkliwość.

Obrazy powstające na siatkówce oka w wyniku przetworzenia impulsów nerwowych są przesyłane do mózgu – mechanizm ten powoduje, że prawidłowe widzenie zależy nie tyle od oczu, ile od sprawnie działającego układu nerwowego. Jeżeli to, co zobaczymy, nie będzie nam się podobało, może nastąpić zniekształcenie obrazu w taki sposób, by łatwiej go było zaakceptować. Możemy też zacząć widzieć selektywnie, dostrzegając tylko to, co mamy przed oczyma i nie widząc niczego na dalszym planie, lub odwrotnie – zauważyć wyłącznie tło i pomijać szczegóły, nawet bliższe i bardziej wyraziste.

Widzenie nie jest jednak wyłącznie procesem fizjologicznym – rozgrywa się również na płaszczyźnie psychologicznej i emocjonalnej. Potwierdzeniem tego są sformułowania takie, jak: „Zobaczyłam całą głębię jego uczuć” lub „Widzę, co masz na myśli”. Widzieć znaczy postrzegać, doznawać, odczuwać, rozumieć i wiedzieć. Nasza percepcja jest, to nieuniknione, zniekształcona przez uczucia. Widzimy rzeczywistość w sposób ukształtowany przez wychowanie, wykształcenie, przekonania religijne. Rzadko kiedy zdarza się, żeby dwie osoby miały identyczny obraz jakiejś sytuacji. Problemy ze wzrokiem wynikają czasem w większym stopniu z tego, jak postrzegamy rzeczywistość niż z zaburzeń fizjologicznych.

Ponieważ możemy zamknąć oczy, jesteśmy w stanie decydować o tym, co i kiedy chcemy widzieć, a czego i kiedy nie. Ale nawet jeżeli, by nie patrzeć na jakieś okropności, zaciśniemy powieki – prędzej czy później będziemy musieli je otworzyć. Choroby oczu są niekiedy związane z tym, czy to, co widzimy, akceptujemy czy odrzucamy, oraz z zależnością pomiędzy naszym sposobem postrzegania rzeczywistości a emocjami.

Przy problemach ze wzrokiem najczęściej pomaga noszenie okularów. Niekiedy nie da się tego uniknąć, ale wielu okulistów przepisuje dzieciom szkła korekcyjne, zamiast nauczyć swoich małych pacjentów ćwiczeń, dzięki którym można by uzyskać nawet znaczną poprawę; rzadko też analizuje się psychiczne i emocjonalne uwarunkowania krótko- czy dalekowzroczności. Jeżeli tak dalej pójdzie, będziemy potrzebować okularów, żeby zobaczyć cokolwiek.

Za okularami możemy się schować. Nie tylko pozwalają nam ukrywać uczucia, ale także działają jak filtr: nie przepuszczają wszystkich bodźców i pozbawiają je ich rzeczywistej intensywności. Przetawie-

nie się na soczewki kontaktowe i pozbawienie bariery ochronnej szkieł stanowi niekiedy olbrzymie wyzwanie w sensie emocjonalnym. Czy okulary służą ci jako tarcza? Jak czujesz się bez nich – bezbronny i narażony na niebezpieczeństwo?

Ślepotą

Ślepotą może być uwarunkowana czynnikami genetycznymi lub środowiskowymi, a także być następstwem pewnych chorób, na przykład cukrzycy. W kategoriach emocjonalnych ma ona związek z pragnieniem całkowitego odcięcia się od tego, co widzimy, ponieważ samo zamknięcie oczu nie wystarcza. Taką reakcję może wywołać szok, wstrząs lub sytuacja, gdy przez dłuższy czas jesteśmy w jakiś sposób maltretowani i nie potrafimy pogodzić się z otaczającą nas rzeczywistością. Nie widząc jej, możemy udawać, że nie istnieje. Ślepotą pozwala nam nie tylko uciec od tego, co się dzieje, ale również uniknąć własnych uczuć – lęku, przerażenia, złości lub smutku. Wewnętrzny świat ludzi niewidomych – podobnie jak głuchych – jest często niezwykle barwny, pełen intensywnych kolorów. Jest to świat fantazji, do którego rzeczywistość nie ma dostępu.

Jeżeli pogarsza ci się wzrok, może przyczyną są jakieś sprawy, którym nie chcesz przyjrzeć się bliżej? Może przenosisz na ludzi swoje wyobrażenia o nich, przez co wydają ci się inni, niż są naprawdę? Może powinieneś wydobyć coś na światło dzienne, zamiast pozwalać, by przepadło w mrokach zapomnienia – obrazy z przeszłości, poczucie wstydu narastające przez lata, głęboki lęk? Może jest w tobie coś, czego nie chcesz oglądać? Może tworzysz świat fantazji, żeby zastąpić nim rzeczywistość, która cię otacza?

Zaćma

W tej chorobie postępujące zmętnienie soczewki oka powoduje stopniowe pogarszanie się wzroku. Zaćma występuje najczęściej u ludzi starszych – na tej postawie można wnioskować, że jedną z jej przyczyn jest lęk przed przyszłością: obawa przed bezradnością, zniedo-

łęźnieniem i samotnością. Niekiedy zaćma ujawnia się, gdy w myślach zaczynamy tworzyć obraz tego, co nas czeka i żyjemy w strachu, że ta ponura wizja się ziści. Ukrywając się za nieostrym widzeniem, ulegamy iluzji, że tak naprawdę nic się nie zmienia. Inną przyczyną zaćmy, nawet u ludzi stosunkowo młodych, jest niedożywienie. Również i im przyszłość jawi się w czarnych barwach – brakuje w niej jedzenia i dachu nad głową, brakuje opieki i troski. Zaćma to wizja życia w zupełnych ciemnościach, nierozjaśnionych żadnym światłem.

Zapalenie spojówek

To infekcja objawiająca się łzawieniem, opuchlizną, zaczerwienieniem i bolesnością gałek ocznych. Jej przyczyną jest wzburzenie wywołane tym, co widzimy. Coś, co znajduje się w zasięgu naszego wzroku, powoduje złość, smutek i cały szereg innych, sprzecznych ze sobą emocji, które znajdują ujście, ale wywołują silne podrażnienie oczu. Ulgę przynosi jedynie przemywanie spojówek i oczyszczenie w ten sposób pola widzenia. Można też zamknąć oczy i odciąć się od wszystkiego, co moglibyśmy zobaczyć. Dolegliwości towarzyszy silne łzawienie – może z jakiegoś powodu powinieneś się rozplakać lub musisz coś opłakać? Co powoduje, że twoje oczy są aż tak podrażnione?

Jaskra

W tej chorobie następuje zablokowanie dróg odpływu cieczy z oka, a w konsekwencji wzrost ciśnienia w gałce ocznej. Blokada wskazuje na nagromadzenie się niewyrażonych emocji, a to z kolei – na niechęć lub lęk przed spojrzeniem w przyszłość, na tyle silny, że powodujący stopniowe ograniczenie pola widzenia do stadium tzw. widzenia tunelowego. Świat wokół chorych na jaskrę kurczy się coraz bardziej – w pewnym momencie wyraźnie widać już tylko to, co znajduje się tuż przed oczyma; wszystko inne jest zamglone i zamazane. Często przyczyną jaskry to smutek i gromadzące się przez lata niewypłakane łzy, a także poczucie straty i nieumiejętność przystoso-

wania się do zmian. Choroba dotyka raczej ludzi starszych, doświadczających w sobie i swoim otoczeniu zmian, nad którymi nie panują, a także odczuwających żal, że przemija coś, co znali lub co było dla nich źródłem pocieszenia. Skoro cierpisz na jaskrę, może obawiasz się przyszłości? A może tęsknisz za tym, żeby wszystko było inaczej, niż jest? Może chcesz widzieć tylko to, co masz przed oczami i nic więcej?

Dalekowzroczność (nadwzroczność)

Przy dalekowzroczności dobrze widzi się przedmioty znajdujące się w dużej odległości, niewyraźnie natomiast – wszystko, co jest blisko. Ta wada wzroku może oznaczać, że nie jest nam łatwo zajmować się rzeczywistością wokół nas lub ją zaakceptować. Wolimy skupiać uwagę na odległych wyobrażeniach angażujących wyobraźnię i wymagających kreatywności niż na szczegółach lub faktach składających się na nasze bezpośrednie otoczenie. Dalekowidze mają na ogół usposobienie ekstrawertyczne i są aktywni, ciągle coś robią, angażują się w realizację wciąż nowych przedsięwzięć lub zajmują cudzymi sprawami, mają jednak mniejszą skłonność do autoanalizy, namysłu czy refleksji. Swoją uwagę koncentrują przede wszystkim na przyszłości – terażniejszości czasami się boją, co może wynikać z faktu, że byli kiedyś źle traktowani lub zostali uwikłani w jakiś konflikt. Mogą mieć również problemy z wchodzeniem w bliskie związki o charakterze intymnym. Przy dalekowzroczności trzeba się zastanowić, co trudno jest nam zaakceptować w naszym najbliższym otoczeniu i wśród najbliższych nam osób.

Krótkowzroczność

Jej przyczyną jest zwykle przykurcz mięśni oka, który mógł powstać, jeżeli na przykład w dzieciństwie byliśmy świadkami czegoś, co wywołało wstrząs psychiczny, a następnie staraliśmy się jak najmocniej zaciskać oczy, by na to nie patrzeć. Przy takiej wadzie wzroku widzimy wyraźnie tylko to, co znajduje się w pobliżu nas – bardziej oddalo-

ne przedmioty mają niewyraźne, zamazane kontury. Sprawia to wrażenie, że zasięg wzroku został ograniczony i zmniejszony. Przyczyną może być przeświadczenie, że przyszłość jest niepewna lub należy się jej obawiać, a najłatwiej będzie jej uniknąć przez skoncentrowanie się na terażniejszości. Krótkowidze mają często skłonność do introspekcji, lubią samotność i są nieśmiali; niekiedy cechuje ich również zbytnia drobiazgowość. Ich wada wzroku wskazuje na potrzebę ukrywania się we własnym wnętrzu, często wywołaną przez lęk lub brak wyraźnego obrazu siebie.

Łzawienie oczu

Łzy sprawiają, że oczy pozostają zawsze wilgotne, chronią je także przed infekcją lub podrażnieniem. Silne emocje powodują zwykle zwiększone wydzielanie łez – jeżeli nie pozwalamy im płynąć swobodnie, stajemy się bardziej podatni na wszelkie zakażenia, które mogą wniknąć do organizmu właśnie przez oczy. Łzy oczyszczają oczy i chronią je, gwarantując ostrość widzenia. W ten sam sposób – oczyszczając działają również uwolnienie emocji. Płacz jest czynnością spontaniczną i powoduje, że nie możemy ukryć swoich uczuć – obojętnie, smutku czy radości.

Płacz nie każdemu przychodzi łatwo. Niekiedy dzieciom mówi się, że nie powinny płakać – w ten sposób wyrabia się w nich nawyk powstrzymywania uczuć. Zwłaszcza chłopcy słyszą ciągle, że płacz jest oznaką słabości, co powoduje, że dorastają, nie umiając uzewnętrznić uczuć w obawie, by nie zostać uznanym za beksę. Tak więc chłopaki co prawda nie płaczą, ale wielu z nich cierpi na chroniczny niezbyt nosa (czyli katar), katar sienny lub zapalenie zatok – wszystkie dolegliwości, które umożliwią im pozbycie się emocji pod postacią śluzowej wydzieliny.

Płacz może być też formą swoistego szantażu emocjonalnego. Dzieci płaczą, chociaż nie dzieje im się nic złego, ponieważ wiedzą, że zwróci to uwagę dorosłych; dorośli z kolei płaczą, żeby inni żalowali ich lub litowali się nad nimi. Ważne, byśmy umieli odróżniać prawdziwy płacz od udawanego i wiedzieli, kiedy łzy są wyrazem głębszej tęsknoty za uczuciem.

USZY

Ucho ma zdolność wychwytywania nawet niewielkich drgań powietrza; odebrane bodźce przetwarza następnie na impulsy elektryczne i przesyła do mózgu. Jesteśmy w stanie słyszeć słowa, muzykę, pomruki zadowolenia, jęk bólu, dźwięki, które nas cieszą i takie, które powodują, że ze strachu zaczynamy krzyżeć. Choroby uszu i kłopoty ze słuchem są związane z faktem, że nie potrafimy dać sobie rady z tym, co słyszymy. Niezależnie od tego, jak bardzo chcielibyśmy nie słyszeć niemiłych nam dźwięków, nie możemy całkowicie zatkać uszu w taki sposób, jak umiemy zamknąć oczy, gdy nie chcemy na coś patrzeć – jedynym wyjściem jest częściowa utrata słuchu lub całkowita głuchota. Uszy umożliwiają również utrzymanie stabilności ciała – orientowanie się w jego położeniu i zachowanie równowagi.

Zdolność słyszenia ma wiele aspektów. Z jednej strony, polega po prostu na odbieraniu dźwięków i przekazywaniu wibracji do mózgu. Gdy spojrzeć na nią z innej perspektywy, jej istotą jest słuchanie. To trudna umiejętność – czasem ból czy niewygoda, które odczuwamy, powodują, że nie słuchamy tego, co ktoś do nas mówi; również nasze myśli mogą zaprzętnąć naszą uwagę do tego stopnia, że nie będziemy w stanie poświęcić jej słowom kogoś tuż obok nas. To, że słyszymy słowa, nie oznacza wcale, że ich słuchamy – słuchać oznacza poznać intencję wypowiedzi i odkryć, o co tak naprawdę w niej chodzi. Słuchać to słyszeć świadomie i przyjąć czyjeś słowa, nie oceniając ich – aby tego dokonać, musimy odsunąć na bok własne problemy, otworzyć się całkowicie i zamienić w słuch.

Być może, nikt nas jeszcze ani nie słyszał, ani nie słuchał. Ileż to razy nasi partnerzy myśleli o czymś innym lub byli zbyt zajęci, żeby wysłuchać naszych historii lub opowieści o problemach, jakie mamy. „Dajmy już temu spokój, kochanie” albo „Oj, nie teraz, nie mam zupełnie czasu” – czy te kwestie nie wydają się znajome? Pragnienie, by ktoś nas wysłuchał, dostrzegł nasze racje i uznał je, jest całkowicie naturalne. Brak takiego uznania może spowodować, że zamkniemy się w sobie, niezdolni do tego, by komukolwiek cokolwiek komunikować. Gdy ktoś nas słucha i gdy to, co mówimy, naprawdę do niego dociera, odczuwamy ogromną ulgę – wreszcie nam się udało, wreszcie możemy

pozbyć się całego balastu. Tym właśnie należy tłumaczyć rosnącą popularność psychoterapii.

Zdolność słyszenia odnosi się także do słuchania naszego głosu wewnętrznego – wsłuchiwanie się we własne potrzeby i uczucia oraz reagowania na nie. Czasami może to ułatwić rozmowa z przyjacielem lub prowadzenie pamiętnika. To, by nakłaniać uszy do słuchania własnego „ja” jest równie ważne, jak to, by słyszeć odgłosy dobiegające z zewnątrz.

Głuchota

Głuchota może być uwarunkowana czynnikami genetycznymi lub środowiskowymi, ale niezależnie od jej przyczyn i stopnia zaawansowania (od częściowego niedosłuchu po całkowitą głuchotę), zawsze należy wiązać ją z chęcią zaniechania komunikacji lub uczestnictwa w tym, co lub o czym słyszymy. Może to być reakcja na docierające do nas w postaci odgłosów – ból i cierpienie, które nas przytłaczają lub których nie potrafimy znieść. Niekiedy jesteśmy tak zamknięci, że nie umiemy się otworzyć na innych i wysłuchać, co mają do powiedzenia – zanadto absorbują nas własne problemy. Utrata słuchu zdarza się niekiedy u osób, których rodzic lub partner ma silne skłonności do dominacji albo hałaśliwych zachowań. Możemy ogłuchnąć, jeżeli jesteśmy świadkami gwałtownych kłótni lub aktów przemocy, w których uczestniczą nasi rodzice, gdy ktoś lub coś sprawia, że grunt usuwa się nam spod nóg, tracimy poczucie bezpieczeństwa i zaczynamy się bać lub gdy ciągle słyszymy, że jesteśmy nic niewarci, okropni czy beznadziejni.

Przytępiony słuch pozwala nam odciąć się nie tylko od innych ludzi, ale także od naszego głosu wewnętrznego. Jeżeli nie słyszymy, nie musimy reagować na to, co moglibyśmy usłyszeć – doświadczać złości, bólu, odrzucenia, lęku wynikającego z braku poczucia bezpieczeństwa. Możemy żyć w świecie iluzji, gdzie nie dzieje się nic złego i wszyscy są szczęśliwi. Głuchota oznacza czasami, że to, co słyszeliśmy, tak bardzo nas rozgniewało, że musieliśmy schronić się we własnym wnętrzu i odseparować od świata.

W normalnych warunkach nie potrafimy odbierać dźwięków selektywnie i eliminować tych, które uznajemy za nieprzyjemne czy niepożądane – groziłoby to mimowolną eliminacją również dźwięków miłych dla ucha. Nasza psychika ma jednak taką zdolność. Ludzie starsi na przykład często słyszą tylko to, co chcą usłyszeć – nie dociera do nich nic, co mogłoby być dla nich nieprzyjemne. Z wiekiem tracimy ochotę, by wysłuchiwać żądań wysuwanych pod naszym adresem. Czasami nie chcemy nawet, by docierały do nas odgłosy świadczące o tym, że wokół toczy się życie – zdarza się to zwłaszcza, gdy stracimy kogoś bliskiego i wiemy, że na pewno nie usłyszymy już jego głosu. Głuchota tworzy barierę, za którą możemy się ukryć, żeby nikt nam nie przeszkadzał. Nie niepokojeni przez nikogo, jesteśmy tam sam na sam ze sobą.

Płyn zbierający się w przewodzie słuchowym i powodujący upośledzenie słuchu, oznacza nagromadzenie się zbyt wielu nieuzewnętrznionych uczuć. U dzieci utrata słuchu ma często podłoże emocjonalne, należy więc zadbać o to, by dziecko, które nagle przestało słyszeć, mogło wyrazić swoje odczucia i lęki, najlepiej podczas rozmowy z kimś spoza najbliższej rodziny. Dzieci często tworzą fantastyczne światy, o których nikt nie wie i do których nikt nie ma dostępu – zamieszkujące je postacie różnią się całkowicie od osób w otoczeniu dziecka.

Bóle i stany zapalne uszu

Przyczyną bólu ucha jest tak naprawdę ból, który ma swoje źródło w naszym umyśle lub w sercu – cierpienie lub dezorientacja wywołane przez coś, co usłyszeliśmy. Na bóle uszu najczęściej cierpią dzieci, które nie umieją jeszcze wyrażać uczuć będących reakcją na bodziec słuchowy, zwłaszcza złości lub lęku. Tłumią wszystko i marzą tylko o jednym – żeby zatkać sobie uszy i żeby niechciany dźwięk do nich nie docierał. Niekiedy ból ucha występuje, gdy sami uważnie słuchamy innych, ale mamy wrażenie, że nikt nie słucha nas. Uszy mogą nas boleć od słuchania o cudzych nieszczęściach, ale przyczyną tych przykrych doznań bywają także nasze własne problemy, o których chętnie opowiedzielibyśmy komuś, gdyby tylko zechciał posłuchać. Niewykluczone też, że odmówiliśmy wysłuchania kogoś i mamy teraz poczucie winy.

Zapalenie ucha wskazuje, że to, co słyszymy, wywołuje w nas gwałtowną reakcję i bardzo podnosi temperaturę naszych uczuć. Co usłyszałeś, że tak cię wzburzyło, co wywołało taką wściekłość? Może to, że ciebie nikt nie chce wysłuchać?

Szum w uszach

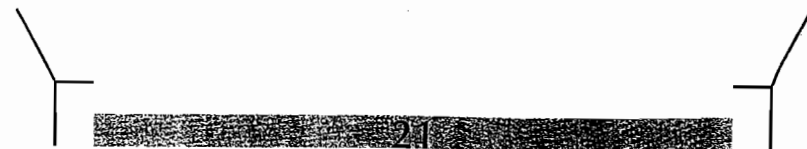
Szum lub dzwonięcie w uszach, zwłaszcza zagłuszające wszystkie inne dźwięki, to sposób, jakim ciało się posługuje, by zwrócić naszą uwagę właśnie na narząd słuchu. To sygnał, że zamiast myśleć o czymś innym, powinniśmy uważnie słuchać, co się do nas mówi. Dolegliwość ta nasila się pod wpływem stresu, w sytuacjach, gdy cała nasza energia skierowana jest na zewnątrz, gdy najchętniej nie poświęcalibyśmy aż tyle uwagi sobie lub innym, a przede wszystkim – własnym potrzebom. Szum lub dzwonięcie, które słyszymy, zmusza nas do skoncentrowania się na sobie, do tego, byśmy się wsłuchali w swój głos wewnętrzny, świadomie doświadczali uczuć i zajęli się sprawami z własnego podwórka.

Zaburzenia równowagi

Wewnątrz ucha znajduje się błędnik, złożony z trzech półkolistych kanałów usytuowanych względem siebie pod kątem ostrym. Przestrzeń pomiędzy nimi wypełniona jest płynem, który stale się przemieszcza, umożliwiając mózgowi orientację w pozycji, jaką zajmuje głowa i reszta ciała, oraz w ich wzajemnym położeniu, a dzięki temu utrzymujemy równowagę. Błędnik sprawia, że chodzimy prosto i pewnie zmierzamy w obranym kierunku. Taki sposób poruszania się odzwierciedla równowagę pomiędzy niebem a ziemią, nami a naszym otoczeniem, a także tym, co wewnątrz, a tym, co zewnątrz.

Utrata równowagi ciała jest równoznaczna z utratą poczucia godności i wewnętrznego bezpieczeństwa. Jeżeli zdarzy nam się zachwiać i przewrócić, powinniśmy zastanowić się, czy w naszym życiu nie brakuje równowagi – niewykluczone, że są takie obszary, gdzie z trudem utrzymujemy się na nogach i huśta nami zbyt mocno.

Równowagę możemy stracić pod wpływem stresu bądź wstrząsu emocjonalnego, w sytuacji, gdy nie wiemy, dokąd pójść, i odczuwać „wewnętrzny zawrót głowy”. Gdy nie potrafimy rozróżnić kierunków, mamy wrażenie, że cały świat stanął na głowie. Czy wydaje ci się, że nie jesteś w stanie utrzymać równowagi, że wszystko jest jakby nie na swoim miejscu?



TO WSZYSTKO W GŁOWIE Zaburzenia psychiczne

W medycynie akademickiej nie ma zgodności, co należy uznać za rzeczywiste zaburzenie psychiczne, a co jest wprawdzie wytworem umysłu, ale bynajmniej nie chorego. Lekarze skłonni są określać jako chorobę taką dolegliwość, której towarzyszą objawy fizyczne dające się obserwować, nazwać i usunąć za pomocą środków farmakologicznych. W przypadku zaburzeń nieprzejawiających się w sposób jednoznaczny, trudno jest nie tylko postawić diagnozę – nawet uznanie ich za realne może nastęczać kłopotów. Osoby cierpiące na depresję słyszą niekiedy od lekarzy, że do tego, by pozbyły się swoich dolegliwości, wystarczy długi urlop. Niewielu absolwentów medycyny wie, jak postępować w przypadku problemów psychicznych lub emocjonalnych u pacjentów – większość uważa je za oznakę słabości charakteru i radzi wziąć się w garść i żyć dalej.

Z perspektywy psychosomy każda choroba jest uwarunkowana jakimś czynnikiemami psychologicznymi i emocjonalnymi, niekiedy tylko związek między przyczyną a skutkiem bywa mniej oczywisty. Procesów zachodzących w umyśle nie da się oddzielić od tego, co dzieje się w sferze fizjologii. Zarówno dolegliwości czysto somatyczne, jak i cierpienia wyłącznie psychiczne, mogą być spowodowane nieakceptowaniem siebie lub utratą łączności z naszą prawdziwą naturą. Ich usunięcie wymaga zaprzyjaźnienia się ze sobą i przekroczenia własnych ograniczeń.

Zaburzenia psychiczne i emocjonalne są czymś rzeczywistym, chociaż nie zawsze umiemy je skutecznie leczyć. Środki przeciwdepresyjne [antydepresanty] powodują wytlumienie wszystkich uczuć, a nie

tylko smutku czy przygnębienia, co powoduje, że snujemy się ledwo żywi, podobni do zombie – a to na pewno nie jest rozwiązanie. Większość terapii stosowanych dzisiaj w przypadku zaburzeń psychicznych stawia sobie za cel uczynienie z nas normalnych – zgodnie z ogólnym wyobrażeniem o normalności – członków społeczeństwa. Pojawiają się już jednak nowe kierunki i szkoły reprezentujące podejście bardziej holistyczne i nacechowane większym współczuciem, w których leczy się osobę jako całość, uznając jej niepowtarzalny charakter i swoistość potrzeb.

We wszelkich zaburzeniach psychicznych niezwykle pomocne, a może wręcz niezbędne, są techniki wewnętrznej świadomej relaksacji, „oddychanie brzuchem” (przeponowe) i medytacja świadomego oddechu (patrz rozdział 5). Pozwalają one nie tylko odprężyć się i uwolnić wewnętrzne napięcie, ale także – zobaczyć siebie wyraźniej i w sposób bardziej obiektywny.

Uzależnienia (nałogi)

Uzależnić się można od bardzo wielu różnych rzeczy – alkoholu, narkotyków, tytoniu, jedzenia, seksu, cukru, kawy czy hazardu. Bez względu jednak na przedmiot uzależnienia, zwykle jest ono uwarunkowane tymi samymi czynnikami: poczuciem niedosytu i potrzebą zaspokojenia wewnętrznej tęsknoty lub uśmierzenia bólu. Przyczyny, dla których ktoś popada w nałóg, mogą być rozmaite i wynikać ze skomplikowanych uwarunkowań zewnętrznych, takich jak kłopoty finansowe, wstrząs emocjonalny czy dorastanie w ciągłym stresie, w środowisku dopuszczającym się wobec nas przemocy psychicznej lub fizycznej. Osoby uzależnione często odczuwają głęboką potrzebę ukrywania swoich problemów lub zaprzeczania ich istnieniu, chociaż nie zawsze jest to potrzeba świadoma. Alkohol sprawia, że wszystko wydaje się być w najlepszym porządku, dzięki papierosom możemy „połknąć” swoje uczucia, narkotyki wprowadzają nas w inny świat, gdzie nie musimy zajmować się niczym, co otacza nas w tej rzeczywistości, a także dają nam złudne poczucie siły, jedzenie zastępuje nam miłość, której pragniemy, i uwalnia nas od trosk. Wszystkie nałogi łagodzą ból, jaki odczuwamy, zmieniają stan świadomości i wypełniają

wewnętrzną pustkę. Każdy przedmiot uzależnienia daje poczucie bezpieczeństwa i zadowolenie, których znacznie łatwiej jest doświadczać niż bólu. Gdy nie czujemy niczego, możemy trwać w złudzeniu, że jesteśmy szczęśliwi.

Uzależnienie to jednak nie tylko wyeliminowanie przykrych doznań i stan niezmaconej szczęśliwości – w gruncie rzeczy doskonale wiemy, że nałóg, któremu ulegamy, niszczy nas. Nie jesteśmy w stanie zaspokoić pragnienia, jakie odczuwamy, niezależnie od tego, ile zjemy, wypijemy czy wypalimy. Taka sytuacja wywołuje poczucie winy i wstyd lub depresję, może też spowodować, że dokonamy projekcji naszej frustracji na zewnątrz, nadając jej postać agresji. Zaczynamy bać się, do czego nas to wszystko doprowadzi, odczuwać niechęć, a nawet nienawiść do samych siebie – przez takie nastawienie stopniowo tracimy zdolność do uwolnienia się od nałogu. Jak możemy w ogóle zacząć kochać siebie, skoro każdego dnia doświadczamy wciąż na nowo głodu, desperacji i braku nadziei?

Jeżeli przyznamy, że jesteśmy uzależnieni i ustalimy, co wywołuje w nas tak silne pragnienie, które bez powodzenia staramy się zaspokoić, mamy szansę, wyzwolić się z nałogu. Będzie to jednak na pewno wymagało uporania się z problemami, których staraliśmy się unikać – na przykład z faktem, że w przeszłości byliśmy wykorzystywani lub z lękiem przed niepowodzeniem. Przy wychodzeniu z uzależnienia trzeba zaakceptować i polubić siebie. Zamiast uciekać od rzeczywistości własnych uczuć, stanąć z nią twarzą w twarz i znaleźć dla niej miejsce pełne miłości.

Choroba Alzheimera i demencja starcza

W obu tych schorzeniach w mózgu zachodzą patologiczne zmiany, które powodują spadek sprawności umysłowej, dezorientację i nieborność ruchów, a niekiedy skłonność do agresji lub przemocy, znaczne zaniki pamięci i urojenia. Najczęściej cierpią na nie ludzie starsi, w skali, która każe uznać to za problem społeczny. Jeżeli dość liczna grupa obywateli traci pamięć, państwa i narody tracą swoją historię i łączność z przeszłością. Niektórzy uważają, że ludzie w podeszłym wieku są niepotrzebni. Nie szanujemy starości i starców, nie wydaje

nam się, że mają oni cokolwiek do przekazania młodym. Większość z nas jest zdania, że ci, którzy nas wychowywali, obdarzając miłością i troską, zrobili już, co do nich należało i mogą odejść.

Sytuacja ludzi starszych jest podobna, niezależnie od tego, czy mieszkają u siebie, czy w domu opieki. Wszyscy oni utracili swoją pozycję żywicieli rodzin albo matek i żon – stali się bezradni i bezbronni, a nierzadko również ogromnie samotni. Często niepokoją się, że popadną w nędzę lub nie poradzą sobie z codziennymi obowiązkami. Nie są w stanie zadbać o siebie i nie wiedzą, kto mógłby im pomóc. Kiedyś byli silni i użyteczni, teraz są słabi i czują się nieprzydatni, a o przeszłości myślą z lękiem. Czy można się dziwić, że w takiej sytuacji zaczynają tracić władzę umysłową – zachowują się irracjonalnie albo mają problemy z pamięcią?

Jednym z przejawów demencji jest zdziecinnienie, które powoduje, że starszami trzeba się opiekować, jakby rzeczywiście byli dziećmi. Taki stan może oznaczać, że ktoś boi się samotności i starości, chciałby cofnąć czas, znowu nie mieć żadnych obowiązków i zdać się całkowicie na innych, a w każdym razie – nie zajmować się codziennością w jej obecnym kształcie. Jest to wyraz pragnienia powrotu do przeszłości i rzeczywistości takiej, jaką była. Niekiedy w chorobie Alzheimera występują zachowania agresywne i całkowity brak kontaktu ze światem zewnętrznym. Objawy te wskazują na odmienny stan świadomości i świadczą o zmianie w sposobie postrzegania rzeczywistości. Mogą one oznaczać lęk przed przyszłością lub przygotowanie się do przejścia na drugi brzeg.

Depresja

Na ogół depresji towarzyszy wiele różnych objawów somatycznych, na przykład wyczerpanie, bezsenność, bóle głowy, brak łaknienia lub wzmoczony apetyt czy obstrukcja. Jest to stan wpływający jednocześnie na ciało i umysł, który powoduje, że czujemy się zmęczeni, ospali i ociężali, brakuje nam wigoru i energii, bolą nas mięśnie, widzimy wszystko w czarnych barwach, wydaje nam się, że jesteśmy źli lub nic niewarci, dręczy nas poczucie winy, wstyd, lęk i świadomość własnej niemocy. Nie ulega wątpliwości, że depresja może być wywołana przez

zaburzenia hormonalne lub czynniki środowiskowe, a także ma podłoże psychiczne i emocjonalne.

Wśród uwarunkowań depresji należy wymienić przede wszystkim stres, wywołany tłumieniem uczuć lub nierozwiązanymi problemami spowodowanymi przez traumatyczne przeżycia, które spychamy w głąb siebie, żeby nie musieć się nimi zajmować. Słowo „depresja” pochodzi od łacińskiego *deprimere*, co znaczy „naciskać” lub „przygniatać”. Ten nacisk może mieć postać presji wywieranej przez rodziców, którzy wymagają od dzieci, żeby odnosiły sukcesy, wstydu, jaki odczuwamy, ponieważ byliśmy wykorzystywani seksualnie, poczucia winy, które wywołuje w nas chęć ujawnienia skłonności do przemocy lub agresji, czy przeświadczenia, że do niczego się nie nadajemy, powodującego że istotnie nie radzimy sobie w życiu. Depresja jest niekiedy reakcją na stratę kogoś bliskiego lub na dramatyczne przeżycia związane na przykład z wojną – wszelkie zdarzenia, które budzą bezsilność i rozpacz lub każą wątpić w sens istnienia. Często występuje ona u ludzi w podeszłym wieku, przegnębionych tym, że czeka ich starość i śmierć. Gdy życie traci sens, po cóż żyć? Depresja pozwala nam poddać się, a jednak nie umierać – to bezgłośnie, ale desperackie wołanie o pomoc.

Aby przezwyciężyć depresję, musimy zaprzyjaźnić się ze sobą – na nowo połączyć się z duchem i tym, co jest prawdziwym celem życia, a także odkryć głęboką radość, która nie zależy od uwarunkowań zewnętrznych, ale wynika z nas samych. Szczególnie godny polecenia jest ruch – na przykład taniec, joga lub gimnastyka. Aktywność ciała stopniowo uwalnia umysł z więzów depresji. (Więcej informacji na temat różnych form aktywności fizycznej zamieszczono w rozdziale 9).

Bezsenna

Gdy śpimy, nasz organizm regeneruje się i odzyskuje siły. Jest to czas, gdy *ego* poddaje się całkowicie i nie mamy kontroli nad niczym. Dla wielu z nas to przerażające – boimy się, że gdy nasza świadomość jest wyłączona, stanie się coś złego. Czasem nie możemy zasnąć, ponieważ w naszym umyśle nagromadziło się zbyt wiele napięć i obaw, zbyt wiele wątpliwości i lęków. Bywa, że przyczyną jest brak aktywności fizycznej (znów kilka godzin spędzonych przed telewizorem) lub nad-

miar wypitego alkoholu bądź kawy. Sen to brat śmierci – przyczyną bezsenności bywa więc niekiedy również lęk przed śmiercią. W ciągu dnia bez przerwy walczymy – musimy stawać do współzawodnictwa z kolegami w pracy, radzić sobie z nieznośnymi dziećmi, znieść kilometrowe korki. Nocą powinniśmy się poddać i usnąć, ale związany z tym powrót do samego siebie, w miejscu, gdzie panuje cisza i spokój, jest nieraz bardzo trudny.

Nie umiemy kontrolować snu, nie potrafimy też usnąć na zawołanie. Proces ten rządzi się własnymi prawami – aby mógł się rozpocząć, potrzebna jest nasza zgoda. To z kolei wymaga zaufania – musimy zaufać temu, co będzie się działo i wierzyć, że świat w żaden sposób nie ucierpi, gdy usniemy, że nie wydarzy się nic złego; musimy zaufać sobie i innym. Przy bezsenności należy stosować techniki relaksacyjne (patrz rozdział 5), zwłaszcza tuż przed położeniem się spać.

Załamanie nerwowe

Stan ten wskazuje na konflikt, jaki toczy się z ciemniejszymi stronami własnej osobowości – tymi, które zwykle tłumimy lub negujemy. Jeżeli nie potrafimy poradzić sobie z lękiem, poczuciem winy, wstydem lub przeświadczeniem, że staliśmy się czyjąś ofiarą, mogą one zapanować nad naszym umysłem, jak najbardziej racjonalnym i normalnym. Niezależnie od tego, czy wywołane przez przeciążenie pracą, stres czy wstrząs emocjonalny, załamanie nerwowe oznacza, że przestaliśmy komunikować się ze sobą. Naciski, jakim podlegamy i wymagania, które stawia przed nami życie, doprowadziły do tego, że coś w nas pękło. Nasza psychika nie wytrzymała obciążenia – zaczęliśmy zachowywać się irracjonalnie lub popadliśmy w głęboką depresję, opanowało nas przygnębienie i dojmująca świadomość kruchości istnienia. Możliwe też, że zaniedbaliśmy swoje obowiązki, zamknęliśmy się w sobie lub przejawiamy nadmierną aktywność. Nie jesteśmy w stanie zająć się codziennymi sprawami, nasza percepcja jest zaburzona świat wokół nas wydaje się pozbawiony sensu. W niczym nie znajdujemy oparcia, nie ma nic stałego i pewnego, co mogłoby posłużyć nam za punkt odniesienia. Środki, z których zwykle korzystaliśmy, by komunikować się z otoczeniem, zawodzą i wywołują chaos.

Załamanie nerwowe to głośne wołanie o pomoc, ale czasami może być zwiastunem duchowej przemiany, po którym następuje przełom. Zmienia ono całkowicie nasz sposób widzenia rzeczywistości, a nawet myślenia o niej, zmuszając do porzucenia dotychczasowych schematów, szablonów i wzorców, których miejsce, w miarę jak postępuje proces zdrowienia, zajmuje niekiedy głębsza świadomość, bardziej znaczące priorytety i silniejsze połączenie ze światem ducha. Jeżeli przeżywamy załamanie nerwowe, powinniśmy zadbać o to, by nie tracić „uziemienia”. W tym celu wskazany jest ruch, na przykład taniec czy gimnastyka, a także inne formy aktywności fizycznej.

Nerwowość i niepokój

Skrajna nerwowość to symptom wskazujący na utratę kontaktu z wewnętrznym „ja”. Nie poważamy się ani nie szanujemy, a nawet nie mamy samoświadomości, toteż nie jesteśmy w sobie zakorzenieni. Sytuacja taka powoduje, że bez racjonalnych powodów zaczynamy obawiać się czyjegoś ataku i żyjemy w przeświadczeniu, że świat jest pełen niebezpieczeństw. Jednocześnie odczuwamy różne dolegliwości: wzmożone napięcie i sztywność mięśni, zaburzenia łaknienia, kołatanie serca, nadmierną potliwość i bóle głowy. Skrajna nerwowość często występuje u osób narażonych na duży stres i obawiających się niepowodzenia bądź jakiejś straty. Jeżeli chcemy pozbyć się tej dolegliwości, musimy poświęcić więcej czasu na poznanie siebie, starając się nabrać wiary we własne siły i szacunku do siebie, a także stosować techniki relaksacyjne.

Ataki paniki

Ataki paniki pojawiają się w sytuacjach, gdy zaczyna nam brakować sił lub wyczerpuje się nasza wytrzymałość. Bez reszty opanowuje nas lęk, który sprawia, że tracimy równowagę psychiczną lub rozsądek i nie widzimy, że obawy, jakie odczuwamy, są całkowicie irracjonalne. Niekiedy lęk jest tak silny, że uniemożliwia nawet wyjście z domu. Przyczyn ataków paniki należy upatrywać w poczuciu niższości, w bezradności

i przekonaniu, że łatwo można nas zranić. Panice sprzyja też sytuacja, gdy otoczenie coraz więcej od nas oczekuje i wywiera na nas coraz większą presję, co powoduje, że zaczynamy się bać i wydaje nam się, że jesteśmy bezsilni. Stopniowo przestajemy ufać własnemu osądowi i polegamy na projekcjach, które społeczeństwo uznaje za rzeczywistość. Nie widzimy żadnych perspektyw, co stanowi doskonałą pożywkę dla lęku. Ataki paniki występują, gdy lęk zawładnie całą naszą psychiką. Aby do tego nie dopuścić, należy stosować „oddychanie brzuchem” (przeponowe) i techniki relaksacyjne (patrz rozdział 5), dbając jednocześnie o dobre „uziemienie” ciała przez ruch lub ćwiczenia fizyczne.



CENTRA ENERGII Czakry

W ciele człowieka znajduje się siedem czakr, czyli głównych ośrodków energii, zlokalizowanych w różnych miejscach wzdłuż stosu pa-cierzowego. Odpowiadają one poziomom świadomości, od których zależy to, jak postrzegamy świat wokół nas; stanowią także łącznik pomiędzy rzeczywistością fizyczną, a tym, co metafizyczne. Każda czakra ma ponadto wpływ na funkcjonowanie narządów i okolic ciała, z którymi jest związana. Czakry to centra energii umożliwiające dostęp do wyższych stanów świadomości. Chociaż każda z nich została tu przedstawiona oddzielnie, tworzą system, który wibruje i w którym energia może krążyć całkowicie swobodnie. Przepływ tej energii utrudniają lub uniemożliwiają chciwość, lęk i brak miłości do siebie.

Czakry są przedstawiane jako koło lub mandala, kolor, dźwięk lub kwiat lotosu o określonej liczbie płatków. Lotos wyrasta z mułu, aby przez wodę przebić się do światła; z tego względu uchodzi za symbol rozwoju duchowego mającego swój początek w krainie ciemności i ignorancji, którego zwieńczeniem jest przebudzony stan oświecenia. Czakry – najniższa z nich znajduje się u podstawy kręgosłupa, zaś najwyższa na czubku głowy – symbolizują przejście od zachowań motywowanych głównie popędami i ukierunkowanych na zaspokojenie własnych potrzeb, przez poskromienie *ego* do stanów pogłębiającego się współczucia i mądrości.

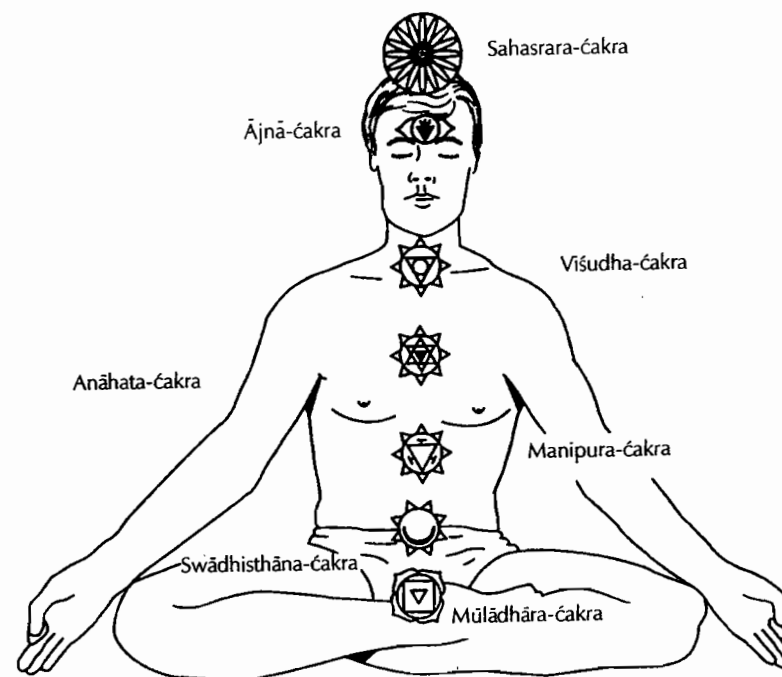
Indyjski system tantryczny, którego elementem jest przedstawiona tu koncepcja, jest niezwykle złożony – my skoncentrujemy się głównie na związku poszczególnych czakr z psychosomą.

MŪLĀDHĀRA-ĆAKRA – CZAKRA PODSTAWY (KORZENIA)

Czakra ta jest położona najniżej ze wszystkich; znajduje się w okolicy krocza, w połowie odległości między odbytnicą a narządami płciowymi. Rządzi najbardziej podstawowymi i pierwotnymi potrzebami – przeżycia i ochrony samego siebie. Związana jest z naszą historią i energią, którą dziedziczymy po przodkach, a więc także z poczuciem przynależności do rodziny i przeświadczeniem, że mamy swoje miejsce w świecie. Jeżeli obudzimy ją w sobie, będziemy z optymizmem i dużą inwencją rozwiązywać problemy decydujące o naszym przetrwaniu, przejawiać ufność wobec świata i akceptować innych. Będziemy dobrze „uziemieni” – mocno zakorzenieni. Jeżeli energia tej czakry pozostanie nieaktywna, będziemy uciekać przed trudnościami, swoje problemy pozostawimy innym, myśl o tym, że mielibyśmy kogokolwiek utrzymywać lub wspierać, czy to finansowo, czy emocjonalnie, wzbudzi w nas wyłącznie lęk. Staniemy się podejrzliwi, skłonni do obsesji i zachłanni – naszą dewizą będzie „najważniejszy jestem JA”. Możemy także mieć poczucie, że nigdzie nie przynależymy, nie jesteśmy bezpieczni i że pozostawiono nas bez jakiegokolwiek pomocy. Niewykluczone są również skłonności samobójcze.

To, co myślimy o sobie, swojej rodzinie i swojej zdolności przetrwania, znajduje odzwierciedlenie w naszym sposobie poruszania się, postawie ciała, w tym, jak trzymamy głowę i tym, w jakich okolicach ciała nasze mięśnie są najbardziej napięte. Mūlādhāra-ćakra ma związek z kośćcem i układem mięśniowym, zwłaszcza w obszarze pleców, miednicy i nóg. Jakikolwiek nieprawidłowości, które jej dotyczą, mogą się manifestować w postaci bólów kręgosłupa lub rwy kulszowej. Od czakry tej zależy nasze poczucie bezpieczeństwa i zakorzenienia w świecie, problemy z nadmiernym napięciem i lękiem, przejawiające się w chorobach nerek i nadnerczy oraz takich dolegliwościach, jak: zaburzenia żołądkowo-jelitowe, zespół jelita drażliwego lub obstrukcje. Ich wystąpienie wskazuje na brak zaufania, zwłaszcza do świata jawiącego się jako miejsce niebezpieczne i niesprzyjające nam lub naszym poczynaniom.

Mūlādhāra-ćakra ma także związek z wszystkimi formami twórczości i ekspresji – aby ta pierwsza mogła bujnie rozkwitać, potrzeb-



System czakr

ny jest jednak podatny grunt i żyzna gleba. Jeżeli jesteśmy dobrze zakorzenieni i mamy mocne oparcie w sobie, możemy oczekiwać bogatych plonów.

SWĀDHĪSTHĀNA-ĆAKRA – CZAKRA KRZYŻOWA (PRZYJEMNOŚCI)

Czakra ta umiejscowiona jest dwa palce poniżej pępka. Ma związek z pożądaniem, seksualnością i rozrodem, a także z kwestiami finansowymi. Możemy starać się ją obudzić, gdy nie musimy już troszczyć się o przetrwanie, stoimy na względnie pewnym gruncie i przyszła pora, by zadbać o sprawy bytowe. Jest to niezwykle obszerna kategoria,

obejmująca bliskie i zażyłe stosunki z ludźmi, komunikację z otoczeniem, dzielenie się z innymi tym, co mamy, budowanie związków, rodziny i ojcostwo lub macierzyństwo, finanse, transakcje giełdowe, handel i prowadzenie interesów.

O ile pierwsza czakra zawiaduje sprawami najistotniejszymi dla naszego przetrwania, energia drugiej ma związek z przedłużeniem gatunku i korzystaniem z przyjemności, zwłaszcza wynikających z zaspokajania popędu seksualnego. Może to jednak obudzić w nas zachłanność i pragnienie użycia, które będziemy starali się zaspokoić, w nadziei, że da nam to jeszcze większą przyjemność. Zapominamy, że przyjemność jest nieodłączna od bólu. Energią seksualną często posługujemy się niewłaściwie lub marnotrawimy ją, co wywołuje poczucie winy, wstyd i dezorientację, powoduje, że oszukujemy innych lub sami jesteśmy oszukiwani i prowadzi do rozpadu związków. Konflikty związane ze sferą seksu mogą się przejawiać w postaci dolegliwości układu rozrodczego i innych narządów w jego sąsiedztwie.

Z tą czakrą należy również łączyć występowanie problemów dotyczących spraw finansowych. Może to być na przykład poczucie, że nie dysponuje się wystarczającymi środkami materialnymi (tzw. świadomość ubóstwa) lub umiejętnościami pozwalającymi radzić sobie w interesach, oraz przeświadczenie, że jesteśmy gorzej sytuowani od innych, powodujące z kolei niską samoocenę i utratę szacunku do siebie.

Swādhīsthāna-ćakra zawiaduje całym układem rozrodczym, w tym również cyklem menstruacyjnym i okresem przekwitania, odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa, pęcherzem i wydalaniem; ma także wpływ na okolice podbrzusza, stanowiącą ośrodek naszej wewnętrznej siły i decydującą o tym, na ile jesteśmy stabilni emocjonalnie. Jeżeli nie rozwiniemy potencjału tej czakry, grozi nam skrajne wyczerpanie, utrata apetytu, spadek libido, poczucie bezsilności i przeświadczenie, że nie potrafimy sobie z niczym poradzić. Jej obudzenie (otwarcie) spowoduje, że swoje życie seksualne zaczniemy traktować z naturalną swobodą, zapanują w nim ład i harmonia, będziemy umieli kierować się intuicją i wewnętrznym przekonaniem, a w sprawach materialnych będziemy działać rozważnie i roztropnie.

MANIPURA-ĆAKRA – CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO

Czakra ta znajduje się w okolicy splotu słonecznego, na wysokości pępka. Związana jest z procesem indywidualizacji, który następuje, gdy potrzeba bezpieczeństwa i potrzeby bytowe zostaną już zaspokojone. Jego istotę stanowi rozwój ego, samoświadomości i siły. W tej fazie przyswajamy informacje i staramy się zrozumieć swoje otoczenie, przejawiamy podstawowe emocje i pragnienia, takie jak wściekłość czy chęć sprawowania kontroli. W aspekcie energetycznym czakra ta jest połączona z układem trawiennym, a więc zaburzenia żołądkowe, zaburzenia łaknienia (w tym anoreksja i otyłość), problemy z wątrobą i uzależnienia, czyli wszystkie dolegliwości, których podłożem są kwestie dotyczące lęku i sprawowania władzy, są związane właśnie z nią.

Ponieważ manipura-ćakra ma związek z władzą, bezpośrednio do niej odnoszą się odczucia, jakie mamy względem siebie, zwłaszcza poczucie, że coś potrafimy, jesteśmy coś warci, można nas lubić i na pewno damy sobie radę. U osób, u których manipura-ćakra nie jest jeszcze przebudzona, obserwuje się fałszywe przekonanie o własnej sile i manię wielkości, które zakłócają percepcję. Inne symptomy to lęk przed sprawowaniem władzy, lęk, że ktoś nas zdominuje, lęk przed zaufaniem innym (a nawet sobie) oraz lęk przed odpowiedzialnością. Na ogół ludzie ci mają słabo rozwinięte poczucie tożsamości – trzeba im mówić, co mają zrobić, a do działania ktoś musi ich zachęcać, ponieważ sami raczej nie przejawiają inicjatywy. Taki obraz siebie może również przejawiać się w chęci dominowania nad innymi.

Manipura-ćakra ma olbrzymią energię, która, o ile zostanie wykorzystana właściwie, nada naszemu życiu sens i kierunek. To energia polityków i nauczycieli, ludzi rozrywki i sportowców, ludzi, którzy chcą iść naprzód – niekiedy za wszelką cenę. To nasza intuicja – wewnętrzne przeczucia czasami dające o sobie znać – oraz, na jeszcze wyższym poziomie, świadomość procesów psychicznych. Jak dowodzi przykład Hitlera i Stalina, energia ta może być wykorzystana w niewłaściwy sposób i użyta do tego, by wykorzystywać innych i nimi manipulować.

Proces indywidualizacji polega na odkryciu siły, jaką dysponujemy. Nie chodzi o to, by dzięki niej zapanować nad kimś, ale o to, by stała się ona naszą „wewnętrzną władzą” i dała nam stabilność emocjonal-

na. Dzięki przebudzeniu tej czakry możemy zyskać zdrowy, pozytywny i nacechowany wiarą we własne siły, obraz siebie.

Dla otwarcia tej czakry szczególne znaczenie mają techniki świadomego oddychania i koncentracji, pozwalające na uwolnienie napięcia z okolicy splotu słonecznego.

ANĀHATA-ĆAKRA – CZAKRA SERCA

Anāhata-ćakra znajduje się tuż za środkową częścią klatki piersiowej. Wyznacza kolejny po procesie indywidualizacji etap rozwoju wewnętrznego, w którym możemy otworzyć serce i stać się istotami prawdziwie kochającymi. W tej fazie uczymy się służyć innym i pogłębiamy swoje współczucie dla nich.

Jeżeli nasze serce jest zamknięte lub zimne, niezdolne do tego, by kogokolwiek ogrzać, a nawet niezdolne do prawdziwej troski o nas samych, świadczy to o nieprzebudzeniu tej czakry. Stan taki powoduje, że stosujemy dychotomiczny podział na to, co zmysłowe i seksualne, oraz to, co racjonalne, logiczne i intelektualne, niczego jednak nie obdarzając uczuciem ani ciepłem i wszystko postrzegając jedynie powierzchownie. Jednocześnie możemy mieć poczucie, że nie zasługujemy na miłość, doświadczając lęku przed pokochaniem kogoś i wciąż na nowo przeżywać ból, jakiego kiedyś doznaliśmy. Niezdolni do przebaczenia, stwarzamy sobie świat pełen nieopisanej nędzy, zgorzknienia, zazdrości i głębokiego żalu. Zamiast miłości, doświadczamy agresji, poczucia winy, zatwardziałości serca, uprzedzeń i pretensji.

Anāhata-ćakra jest związana z grasicą, sercem i płucami. Jakikolwiek nieprawidłowości w aspektach, które kontroluje, mogą przejawiać się w postaci trudności w oddychaniu, astmy, zapalenia oskrzeli lub zapalenia płuc, a także w chorobach układu sercowo-naczyniowego, takich jak dusznica bolesna lub zaburzenia krążenia. Wymienione schorzenia występują w zależności od tego, czy i na ile jesteśmy gotowi, zamiast zależeć od kogoś, przyjąć pełną odpowiedzialność za własne życie, a także od naszej zdolności kochania miłością bezwarunkową zarówno siebie, jak i innych.

Otwarta czakra serca to niewyczerpane źródło miłości i współczucia – im bardziej otwiera się serce, tym bardziej wypełnia nas miłość. Jej

przebudzenie oznacza przebudzenie do prawdziwej miłości, jaką pokochamy siebie, do umiejętności dostrzegania prawdziwego piękna, które ukryte jest wewnątrz, do bezgranicznej życzliwości dla wszystkich istot.

W otwarciu czakry serca pomocne są wszystkie medytacje służące pogłębieniu życzliwości i zdolności przebaczenia.

VIŚUDHA-ĆAKRA – CZAKRA GARDŁA

Czakra ta znajduje się w dolnej części gardła, tuż za krtanią. Jej domenną jest faza rozwoju duchowego, w której, będąc już świadomymi innych i rozwinąwszy w sobie bezgraniczną życzliwość, przechodzimy do wyrażania miłości, którą jest ona nacechowana. Gdy nastąpi przebudzenie czakry gardła, rozbrzmiewa nasz prawdziwy głos.

Energetycznie, viśudha-ćakra jest połączona z gardłem i jamą ustną, a wobec tego ma również związek z ekspresją i asymilacją. Gardło pełni podwójną rolę – drogi, którą do naszego wnętrza dociera pokarm (w sensie dosłownym i metaforycznym), a zarazem miejsca, z którego w postaci słów wędrują w świat nasze uczucia. Nieotwarta czakra gardła będzie utrudniać swobodny przepływ tych energii, upośledzając naszą zdolność do przyjmowania miłości lub wyrażania siebie. Spowoduje to, że zaczniemy kłamać lub obrażać innych. Możemy też mieć wrażenie, że nie potrafimy przemawiać własnym głosem lub że nikt nas nie słucha, albo obawiać się zdecydowanego upominania o swoje. Dolegliwości związane z tą czakrą to wszystkie choroby gardła, jamy ustnej i zębów oraz schorzenia w obrębie szyi i szczęk, a ponadto różnego rodzaju uzależnienia, na przykład nałogowe objadanie się.

Viśudha-ćakra tworzy pomost między głową a „resztą ciała”, między umysłem a sercem. Skutkiem jej przebudzenia jest energetyczne otwarcie całego naszego jestestwa, co z kolei umożliwia swobodną komunikację i nieskrępowany przepływ energii pomiędzy umysłem a sercem. Następuje równowaga między mądrością a współczuciem, między myślami a uczuciami, między braniem a daniem. Mając otwartą czakrę gardła, potrafimy przekształcić to, co negatywne, w to, co pozytywne, a truciznę w nektar; jesteśmy też w stanie wypowiedzieć swoją prawdę. Uwolnieniu naszego prawdziwego głosu ukrytego wewnątrz nas sprzyja melorecytacja i śpiew.

ĀJÑĀ-ĆAKRA – CZAKRA TRZECIEGO OKA

Znajduje się między brwiami; przedstawiana jest symbolicznie jako trzecie oko – oko mądrości patrzące od wewnątrz i widzące prawdę. Ma ona związek z umysłem i rozwojem wyższej świadomości, zwłaszcza pogłębianiem percepcji i intuicji. *Ego*, które dominowało w fazie kontrolowanej przez czakrę splotu słonecznego, tutaj rozpuszcza się, w miarę, jak świadomość przekracza granice jednostkowej jaźni. To oko sięga poza ograniczenia ludzkiej egzystencji ku transcendentnej mądrości oświeconego umysłu. Kluczowe znaczenie ma wgląd – wgląd w naturę wszystkich rzeczy.

O nieotwarceniu czakry trzeciego oka świadczy brak samoświadomości lub jakiegokolwiek poczucia istnienia wyższej świadomości oraz lęk przed kontaktem z własnym wnętrzem, przed introspekcją i wszelkimi przejawami życia duchowego, co przejawia się wzmożoną nerwowością, zachowaniami paranoicznymi lub zaburzonym widzeniem rzeczywistości. W sferze psychiki będzie się to manifestować stosowaniem szablonów myślowych, postępowaniem według utrwalonych wzorców i mało elastycznym nastawieniem, a także niechęcią wobec wszelkich nowych i nieznanych idei, zwłaszcza związanych z duchowością. Negatywna, krytyczna lub pełna uprzedzeń postawa może znaleźć swój wyraz w różnego rodzaju dolegliwościach. Ponieważ ājñā-ćakra wpływa na układ nerwowy, narządy zmysłów i układ immunologiczny, szczególnie prawdopodobne jest wystąpienie zaburzeń w pracy mózgu, bólów głowy i demencji starczej.

Osiągnięcie całkowitego przebudzenia wymaga równowagi pomiędzy głową a sercem. Mądrość umysłu nadaje kierunek współczuciu serca, tak jak współczucie uzupełnia jasność mądrości o ciepło i miłość. Intelkt bez uczucia i współczucie bez wnikliwości są niepełne.

Konieczna jest również umiejętność rozróżnienia pomiędzy energią umysłu, która może spowodować, że utkwimy gdzieś w świecie intelektu, a stricte duchową energią, która otwiera nas na wewnętrzną cudowność. Czakra trzeciego oka pozwala nam przeniknąć naturę rzeczywistości i odkryć prawdę wewnątrz nas – intelekt tego nie potrafi.

SAHASRĀRA-ĆAKRA – CZAKRA KORONY

Czakra ta jest zlokalizowana na szczycie czaszki. Uważa się, że jej otwarcie, podczas którego „ja” rozplywa się w kosmicznej świadomości, to przedostatnie doświadczenie dostępne człowiekowi. Po przebudzeniu tej czakry pragnienia zostają oczyszczone, a wszelkie działania stają się całkowicie bezinteresowne. Nie należy jednak traktować jej jako końcowego etapu, a raczej widzieć w niej początek wielkiej podróży, której celem jest wyłonienie się prawdziwie ludzkiej istoty. Rzadko kto dociera w rozwoju duchowym tak daleko – otwarcie czakry korony oznacza całkowite rozplynięcie się *ego* i ponowne narodziny do wyższej jaźni.

Osoby, u których czakra korony pozostaje zamknięta, mają silne *ego* i bronią się przed rozwojem duchowym. Opór jest tym większy, że chodzi o całkowite przebudzenie. Taka sytuacja może prowadzić do depresji, a także wywoływać uczucie smutku, ponieważ życie wydaje się pozbawione sensu. Kontynuowanie podróży wymaga olbrzymiego poświęcenia, zaangażowania i ufności. Najważniejsze jest, by coraz bardziej wierzyć w transcendentnego Boga, w swojego guru lub boskość w nas samych. Bez wiary skazani jesteśmy na pustkę, próżnię i duchową nicość. Energia związana z tą czakrą jest energią poddania – całkowitego poddania *ego*, a więc jaźni jednostkowej – jaźni boskiej, nieograniczonej i zawierającej w sobie wszystko. Przyjmuje się, że czakra ta ma wpływ na cały organizm, a ponieważ związana jest ze wszystkimi aspektami naszego jestestwa, dotyczą jej schorzenia określane mianem ogólnoustrojowych, wynikające z poczucia utraty celu i kierunku.

Kluczem do sahasrāry (oświecenia) jest medytacja w ciszy. Gdy znajdziemy się w niezmiernym przestrzeni pomiędzy myślami, uruchomimy potencjał całkowitego przebudzenia.