



Τι

γίνονται τα συναισθήματα που καταπνίγουμε;
Πού πηγαίνουν οι ανάγκες μας που καταπιέζουμε;...
Τι συμβαίνει στα θέλω μας που δεν τολμάμε να εκφράσουμε;

Η απάντηση είναι...

κοινή: **βυθίζονται στα βάθη του είναι μας, στις αποθήκες του ψυχισμού μας.**

Όταν αυτές οι αποθήκες γεμίσουν ασφυκτικά τότε τα καταπιεσμένα συναισθήματα, ανάγκες και επιθυμίες μας σπάνε τις πόρτες αυτών των αποθηκών και ξεχύνονται είτε στην ψυχολογική μας κατάσταση είτε στο σώμα μας περιέχοντας ένα κρυφό μήνυμα.

Της Ιουλίας Πιτσούλη

Θυμάστε τότε που σας είχαν πιάσει νευρικά γέλια και που με κόπο καταφέρατε να τα καταπνίξετε πριν σας αντιληφθεί εκείνος που δεν έπρεπε; Μπορείτε να ανακαλέσετε στη μνήμη σας τις φορές που είχατε κατακλυστεί από πανικό και που μόλις μπορέσατε να κρατήσετε την ψυχραιμία σας και να συγκρατήσετε τις κραυγές σας; Κι εκείνες τις στιγμές που το κλάμα σας ανέβηκε σαν κόμπος στο λαιμό αλλά καταφέρατε να καταπιείτε τα δάκρυά σας ή τις διαμαρτυρίες σας; Όλοι έχουμε παρόμοιες στιγμές να θυμηθούμε. **Τι έγιναν όμως τα ξεσπάσματα γέλιου που συγκρατήθηκαν, τα δάκρυα που δεν κύλησαν, οι κραυγές που δεν ακούστηκαν;** Κι αν το προχωρήσουμε ακόμα περισσότερο, τι να έγιναν άραγε οι βρισιές που δεν ξεστομίστηκαν, οι πόθοι που δεν εκφράστηκαν, τα παράπονα που δεν ειπώθηκαν; Χάθηκαν; **Για την ψυχολογία η απάντηση είναι ένα στρογγυλό όχι.** Η φυσική σπεύδει να συνηγορήσει επισημαίνοντας πως τίποτα μα τίποτα δεν χάνεται στη φύση κι άσχετα αν εμείς το ονομάζουμε δάκρυ, γέλιο, σκέψη ή επιθυμία, φως, θερμότητα ή ηλεκτρομαγνητισμό όλα μπορούν να θεωρηθούν ενέργεια. **Και η ενέργεια ποτέ δεν χάνεται. Μπορεί όμως να μεταλλαχθεί.** Κάπως έτσι ξεκίνησαν οι μεγάλες ανακαλύψεις της ψυχοσωματικής ιατρικής που επιβεβαιώνει πως συναισθήματα, ανάγκες και επιθυμίες που συγκρούονται μέσα μας ή δεν βρίσκουν τρόπο να ικανοποιηθούν γίνονται τελικά οι μυστικοί συνωμότες που μαζί με τους διάφορους νοσογόνους παράγοντες καταβάλλουν το αμυντικό μας σύστημα. Αν και για μακρύ διάστημα η συντηρητική και υλιστική πτέρυγα των επιστημόνων αρνούσαν να δεχθεί την άμεση σχέση όλων των ασθενειών με την ψυχική μας κατάσταση, η πανάρχαια εμπειρική γνώση των λαών δεν έτρεφε καμιά αμφιβολία για τη σχέση της λύπης με την ασθένεια.

Το θυμωμένο στομάχι

Οι σαμάνοι, οι αρχαίοι Ασκληπιάδες και οι θεραπευτές άλλων εποχών γνώριζαν πως οι ψυχικές καταστάσεις είχαν άμεσο αντίκτυπο στην κατάσταση της υγείας και είχαν ήδη παρατηρήσει πως συγκεκριμένα αρνητικά συναισθήματα είχαν την τάση να μετατρέπονται σε εξίσου συγκεκριμένες ασθένειες. Χρειάστηκε όμως να περάσουν πολλοί αιώνες για να συστηματοποιηθεί αυτή η γνώση. **Στην πραγματικότητα όλες οι ασθένειες δεν είναι παρά αντανάκλασεις των εσωτερικών μας συγκρούσεων και των ανομολόγητων πόθων μας.**

Αυτή η άποψη από την οποία θα απέστρεφαν το πρόσωπο οι αυστηρά προσηλωμένοι στο υλιστικό μοντέλο ζωής γιατροί παλαιότερων εποχών σήμερα είναι πλέον όχι μόνο σεβαστή αλλά και αντικείμενο συστηματικής μελέτης από πολλά ερευνητικά κέντρα. Η νευροβιολογία και οι μελέτες της χημείας του εγκεφάλου επιβεβαιώνουν πως κάθε συναίσθημα και κάθε σκέψη μεταφράζεται σε ηλεκτροχημικές μεταβολές που συντελούνται μέσα στο σώμα. **Υπάρχουν σκέψεις που μπορούν να προκαλέσουν πραγματική ηλεκτροχημική θύελλα στον οργανισμό μας.** Μια σκέψη για άμεσο κίνδυνο της ζωής στέλνει αστραπιαία μηνύματα συναγερμού σε ολόκληρο το σώμα κάνοντας την καρδιά να χτυπά ξέφρενα, το πεπτικό σύστημα να αναστέλλει τη λειτουργία του, τους πνεύμονες να υπερλειτουργούν, τους μύες να συσφίγγονται και την αδρεναλίνη να ξεχύνεται ορμητικά. Μια σκέψη που αφορά σε κάτι πιο ήρεμο ή ακόμα και κοινότοπο όπως αυτές που κάνουμε συνήθως δεν έχει τόσο θεαματικό αντίκτυπο στο σώμα ωστόσο αφήνει κι αυτή το ηλεκτρικό και χημικό της αποτύπωμα στον οργανισμό. Το βέβαιο είναι πως όσο πιο έντονα τα συναισθήματα, οι ανάγκες και οι επιθυμίες, ιδίως όταν παραμείνουν ανέκφραστες, τόσο βαθύτερα τα αχνάρια που αφήνουν μέσα μας. Κι αν αυτό κρατήσει καιρό αργά ή γρήγορα θα βρουν μια χαραμάδα να ξεγλιστρήσουν, να βγουν στο φως. Είτε ως νεύρωση, είτε ως σωματική ασθένεια. Ο Ντήπακ Τσόπρα στο βιβλίο του «Κβαντική Θεραπεία» μιλάει για χαρούμενο και λυπημένο στομάχι, για θυμωμένα νεφρά και φοβισμένο αυχένα εξηγώντας πως τα συναισθήματά μας διαποτίζουν κάθε όργανο, μόριο και κύτταρο του σώματός μας. Όμως, αν οι γιατροί που υιοθετούν την ψυχοσωματική προσέγγιση αναζητούν πίσω από την ασθένεια έναν ψυχικό παράγοντα, οι ασχολούμενοι με τη μεταφυσική πάνε ακόμα πιο πέρα: **βλέπουν την ασθένεια όχι σαν ξέσπασμα αλλά σαν ανακούφιση της ψυχής που επιτέλους έχει βρει έναν τρόπο να εκφράσει τις βαθύτερες ανάγκες της.**

Η Επανάσταση των Καλόβωλων

Συχνά αρνούμεθα να παραδεχθούμε ότι θέλουμε αγάπη και φροντίδα. Τότε αναλαμβάνει το σώμα να εκδραματίσει την ανάγκη μας και μας στέλνει στο κρεβάτι και στην αναγκαστική φροντίδα των άλλων που δεν μπορούμε πλέον να αρνηθούμε. Δεν έχει σημασία αν αυτή τη φροντίδα την προσφέρει ένα αγαπημένο πρόσωπο, ή ένας άγνωστος γιατρός και κάποιες νοσοκόμες. Στην ουσία έχει εκπληρωθεί το βαθύτερο αίτημα επιστροφής μας σε μια κατάσταση όπου είμαστε απαλλαγμένοι από φροντίδες και αφημένοι στη μέριμνα κάποιου άλλου. Ένα είδος παλινδρόμησης σε άλλες πιο παιδικές εποχές που εγκαταλείπαμε τον εαυτό μας στα στοργικά χέρια κάποιου μεγάλου. **Από εσωτερική σκοπιά η ασθένεια είναι ένας τρόπος να ζητήσουμε αγάπη, να απαλλαγούμε για λίγο από τις ευθύνες, να αποφύγουμε δύσκολες καταστάσεις, να διεκδικήσουμε και... να εκδικηθούμε.**

Αυτό το τελευταίο όσο παράξενο κι αν μοιάζει είναι πολύ αληθινό. Συχνά μια ασθένεια έρχεται ως τιμωρία του εαυτού μας ή κάποιου άλλου προς τον οποίο απευθύνουμε το μήνυμα «κοίτα σε τι κατάσταση με έφερες». Ταυτόχρονα ο ασθενής, μέσα στην ανημποριά του αποκτά ένα είδος εξουσίας που επιτέλους μπορεί να ασκεί προς εκείνους που τον φροντίζουν. Από παιδιά έχουμε διαπιστώσει ότι ελέγχουμε τους οικείους μας μάλλον περισσότερο ξαπλωμένοι στο κρεβάτι του πόνου παρά όρθιοι και υγιείς. Οι μητέρες που μπορεί να έχουν στραφεί και προς άλλα ενδιαφέροντα επιστρέφουν και πάλι για να ξενυχτήσουν στο προσκεφάλι του παιδιού όπως τα ενήλικα παιδιά που απασχολημένα με τις υποχρεώσεις τους μπορεί να έβλεπαν αραιά και που τους ηλικιωμένους γονείς περνούν πολύ περισσότερες ώρες κοντά τους όταν αυτοί κείτονται ασθενείς στο κρεβάτι ενός νοσοκομείου. Με λίγα λόγια η ασθένεια είναι ένας τρόπος να εξασφαλίζουμε την συχνότερη παρουσία των άλλων κοντά μας. Δεν είναι ίσως ο πιο σοφός. Αλλά είναι μια διέξοδος. Όπως το συνάχι που συχνά ξεσπάει επειδή πνίξαμε τόσα δάκρυα μέσα μας που στο τέλος ξεχειλίζουν από τη μύτη! Όπως ο καρκίνος, που σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση εμφανίζεται σε άτομα που ήταν πάντα πρόθυμα, εξυπηρετικά και γίνονταν θυσία για τους άλλους ή κυνηγούσαν με μανία την τελειότητα και υπηρετούσαν με αυτοθυσία τις υποχρεώσεις και τα πρέπει τους. **Είτε ως εξυπηρετητές των άλλων είτε ως περφεξιονιστές έθεσαν τον εαυτό τους κάτω από άκαμπτους κανόνες που δεν τους επέτρεπαν να ξαποστάσουν, να ζητήσουν για τον εαυτό τους, να διεκδικήσουν ή να πουν «δεν γίνεται».**

Φρόντισέ με, Αγάπα με! Παρ' όλα αυτά, κάτι μέσα τους επιθυμούσε διακαώς κάποιον να τους φροντίσει κι αυτούς, κάπου να αφευθούν και να στηριχθούν όχι μόνο να στηρίζουν. Αν αυτές οι απαιτήσεις του ψυχισμού, που καταπιέστηκαν και απωθήθηκαν σε σημείο που συχνά να μη γίνονται αντιληπτές, δεν αναγνωριστούν και δεν τιμηθούν τότε θα γλιστρήσουν στο σώμα και με τη μορφή μιας σοβαρής ασθένειας όπως ο καρκίνος θα απαιτήσουν αυτό που το ίδιο το άτομο δεν τολμούσε να κάνει: να φερθεί άκρως εγωιστικά. Όπως επισημαίνει ο Ρύντιγκερ Ντάλκε στο βιβλίο του « Η ασθένεια ως γλώσσα της ψυχής» (εκδόσεις Πύρινος Κόσμος) «με την έκρηξη της ασθένειας φανερώνεται ένα μεγάλο μέρος της κρυφής απαίτησης του εγώ. Βγαίνοντας στην επιφάνεια προκαλεί μεγάλη έκπληξη στο περιβάλλον του ασθενούς γιατί ακόμα και τα ειρηνικότερα άτομα απαιτούν ξαφνικά να περιστρέφεται το παν γύρω τους και γύρω από την ασθένειά τους. Ό,τι μέχρι τώρα δεν τολμούσε ο ασθενής να το εκφράσει ως δική του γνώμη ανεβαίνει τώρα από τη σκιά και ζητά την ικανοποίησή του.» Αν και οι οικείοι ξεβολεύονται, αυτή η στάση αποτελεί ένα είδος θεραπείας για το ίδιο το άτομο που επιτέλους διεκδικεί την ικανοποίηση των δικών του αναγκών και επαναστατεί στα καθήκοντά του ως κόρη ή γιος, γονιός, υπάλληλος ή στυλοβάτης των άλλων.

Συχνά παρατηρούμε πως εκείνοι που ήταν οι κάποτε εργατικοί, υποταγμένοι, σιωπηλοί, υπομονετικοί και τόσο συμπαθητικοί γεμάτοι αλτρουισμό και προθυμία να βοηθήσουν τους άλλους γίνονται ιδιότροποι και απαιτητικοί ασθενείς που χορεύουν τους άλλους στο ταψί. Στην πραγματικότητα αυτό που μας φαίνεται ως παραξενιά και απαιτητικότητα δεν είναι παρά το ξέσπασμα των καταπιεσμένων δικών τους επιθυμιών που χρόνια τις είχαν υποτάξει δίνοντας το προβάδισμα στους άλλους.

Τα Κρυμμένα Μηνύματα

Παρόμοιοι εσωτερικοί ψυχικοί μηχανισμοί υπαγορεύουν την εμφάνιση διαφόρων μορφών ασθενειών κάθε μια από τις οποίες αποκαλύπτει βαθύτερες απωθημένες καταστάσεις. Η Κάρολαιν Μυς, στο βιβλίο της «Ανατομία του Πνεύματος» και η Λουίζ Χέη στα δικά της βιβλία συμπληρώνουν τον Ντάλκε ως προς τους κρυφούς ψυχικούς παράγοντες που πυροδοτούν τις διαταραχές της υγείας και που μοιάζουν σαν μικρά θεατρικά έργα ή τελετουργικά που έχουν πάρει τη θέση αυτών που πραγματικά χρειαζόμαστε. Ας δούμε μερικά από αυτά.

Κρυολόγημα: αν κάποια στιγμή θέλατε έντονα να κλάψετε και συγκρατήσατε τα δάκρυά σας καταπιέζοντας τα συναισθήματά σας είναι πολύ πιθανό μερικές μέρες αργότερα αυτή η εσωτερική κατάσταση να βρήκε διέξοδο σε ένα γερό κρυολόγημα όπου τα μάτια δακρύζαν και η μύτη έτρεχε σαν βρύση -όπως θα ήθελαν να τρέχουν τα δάκρυα αν είχατε επιτρέψει στη λύπη σας να εκφραστεί. Οι λυγμοί που καταπνίγηκαν βρίσκουν διέξοδο στο βήχα που ως σωματική έκφραση έχει παρόμοια εκδήλωση. Από μακριά δεν μπορεί κανείς να πει αν κάποιος τραντάζεται από λυγμούς ή από βήχα.

Η ίδια η λέξη κρυολόγημα υποδηλώνει κάτι που σας έκανε «να κρυώσετε μέσα σας» και εκφράζει τη βαθύτερη ανάγκη σας για ζεστασιά και θαλπωρή. Το κουκούλωμα με ζεστά ρούχα και ο πυρετός είναι μεταμφιεσμένες εκδηλώσεις αυτής της ανάγκης, όπως οι εντριβές δεν είναι παρά υποκατάστατα του χαδιού και της επαφής που η ψυχή σας είχε ανάγκη

Βήχας: είναι κι αυτός ένα ένδυμα. Κάτω του κρύβονται λόγια, γνώμες, διαμαρτυρίες, βρισιές ή δηλώσεις που δεν τολμήσαμε να ξεστομίσουμε. Προτιμήσαμε να τις καπιούμε. Αλλά μας έκατσαν στο λαιμό. Έτσι μας «έπνιξαν» όπως ο αποπνικτικός βήχας. Η απόχρεμψη που συχνά συνοδεύει το βήχα έχει επιπλέον ένα χαρακτήρα επιθετικό που υποδηλώνει την καταπιεσμένη ανάγκη μας να «φτύσουμε» ορισμένες καταστάσεις ή πρόσωπα, δραστηριότητα που αναλαμβάνει να εκδραματίσει συμβολικά το σώμα αφού εμείς δεν το επιτρέψαμε στον εαυτό μας. Συχνά ο βήχας είναι εκδήλωση αγανάκτησης ή άγχους όταν το άτομο νιώθει ότι έχει καταπιεί πολλά για πολύ καιρό και έχει πια φτάσει σε ένα

σημείο που πνίγεται. Σε αυτή την περίπτωση το σώμα δίνει με τον τρόπο του ένα σήμα για να φερθούμε με περισσότερη τρυφερότητα στον εαυτό μας, να τον γλυκάνουμε και να τον μαλακώσουμε λίγο, κατάσταση που συμβολικά εκφράζουν τα ζεστά ροφήματα με μέλι.

Πόνοι στα γόνατα: εμφανίζονται όταν κάτι μέσα μας νιώθει να έχει γονατίσει από τις πιέσεις της ζωής αλλά επαναστατεί. Δεν θέλει πια να υποτάσσεται και να χαμηλώνει τον εαυτό του προς χάριν των άλλων ή μιας κατάστασης. Δεν θέλει να γονατίζει μπροστά σε κάτι ή κάποιον ισχυρότερο. Έχει ανάγκη να υψώσει το ανάστημά του ή και να δείξει κάποια αδιαλλαξία έτσι όπως κάνει το άκαμπο εξ αιτίας του πόνου γόνατο. Παράλληλα, καθώς αυτή η ενόχληση αναγκάζει τον άνθρωπο να αναπαύει συχνά το πόδι του σε ένα σκαμνάκι, συμβολικά «στηλώνει» τα πόδια και κρατά τους άλλους μακριά ή εκφράζει έτσι μια συμβολική κλωτσιά προς εκείνα που τον έκαναν «να κάτσει».

Έρπης στα χείλη: σχετίζεται με αισθήματα αηδίας ή ανομολόγητου καταπιεσμένου πόθου που ο ίδιος ο εαυτός αποστρέφεται. Πρόκειται για ένα διπλό μήνυμα καθώς από τη μια τα χείλη διογκώνονται προσελκύοντας τα βλέμματα ενώ ταυτόχρονα εκπέμπουν το σήμα «μακριά από μένα». Ό,τι μας έκαιγε τα χείλη, ό,τι μας έκανε να δαγκωνόμαστε από μέσα μας αποκτά μια σωματική εκδήλωση που θυμίζει έντονα δαγκωμένα χείλη. Το μάθημα εδώ είναι να αποδεχθεί κανείς τα «ακάθαρτα» συναισθήματά ή επιθυμίες του και να συγχωρήσει τον εαυτό του για αυτά. Αυτό που προκαλεί αποστροφή πρέπει να αναγνωριστεί. Ο έρπης στα χείλη μπορεί επίσης να δηλώνει την ανάγκη του ατόμου να αρνηθεί τις υπερβολικές οικειότητες ή να αυτοτιμωρηθεί επειδή τις επέτρεψε.

Τριχόπτωση: για τη μεταφυσική παράδοση η τριχόπτωση αντιστοιχεί κατά κάποιον τρόπο στην απώλεια των φτερών. Είναι σαν να είμαστε για άλλα φτιαγμένοι αλλά υποτασώμαστε σε μια πιο κοινή μοίρα. Έτσι είτε πρόκειται για περιστασιακές περιόδους τριχόπτωσης είτε για γενικευμένη κατάσταση υποδηλώνει εσωτερική σύγκρουση εξαιτίας της υποταγής μας σε μια επιλογή που μας προσφέρει μεν ασφάλεια αλλά έρχεται σε αντίθεση με αυτό που κατά βάθος ήθελε η καρδιά μας και που το φοβηθήκαμε επειδή περιείχε ρίσκο. Παραμονές ενός γάμου, μιας μονιμοποίησης ή απόκτησης μια σταθερής θέσης πολλοί άνθρωποι που έχουν μέσα τους ένα ταξιδιάρικο πουλί νιώθουν να τους πέφτουν τα φτερά δηλαδή βλέπουν τα μαλλιά τους να μαδάνε αντίθετα από εκείνους που παραιτούνται ευχαρίστως από ορισμένες ελευθερίες προκειμένου να νιώθουν ασφαλείς.

Αυτιά: βόμβος, πόνος, βούλωμα των αυτιών ή περιορισμός της ακοής σηματοδοτούν την αντίστασή μας σε ορισμένες εντολές ή την άρνησή μας να

ακούσουμε και να δεχθούμε κάποια πράγματα. Δεν θέλουμε πια ούτε να ακούμε ούτε να υπακούμε. Το ποτήρι έχει ξεχειλίσει. Η βαθύτερη ανάγκη πίσω από τα προβλήματα των αυτιών είναι να αποσυρθούμε στον εαυτό μας , να αφουγκραστούμε τι αυτός έχει να πει. Μέσα σε όλο αυτό υπάρχει και ένα σήμα που μας ειδοποιεί να ακούσουμε τη διαίθησή μας και τη συνείδησή μας, αυτή την ψιθυριστή φωνή που δεν ακούγεται όταν όλη μας η προσοχή είναι στραμμένη σ' αυτά που λέει ο κόσμος.

Καρδιά: τα προβλήματα σ' αυτό το ζωτικό όργανο υποδηλώνουν έντονες συναισθηματικές εντάσεις. Ερωτικές απογοητεύσεις , άρνηση συγχώρεσης, ενοχή και αυτομομφή , μεγάλη συναισθηματική εξάρτηση ή αντίθετα αποξένωση και «κλείσιμο της καρδιάς» έχουν άμεση σχέση με τη δυσλειτουργία της. Εκτεταμένες μελέτες έχουν αποδείξει πως η ροή της αγάπης και της συγχώρεσης αποτρέπουν τα ισχαιμικά επεισόδια ενώ αντίθετα διευκολύνεται η εμφάνισή τους όταν η έκφραση της αγάπης είναι προβληματική. Το μάθημα πίσω από τα προβλήματα στο καρδιαγγειακό σύστημα περιέχει πάντα το ίδιο βαθύτερο αίτημα για άνοιγμα της καρδιάς , καλοσύνη και αποδοχή. Όσο πιο ανεπιφύλακτες, τόσο καλύτερα. Πρώτα και κύρια στον ίδιο τον εαυτό μας.

Πόδια: καθώς τα πόδια μας μεταφέρουν αποτελούν τους συμβολικούς δείκτες για τον τρόπο που βαδίζουμε στο μονοπάτι της ζωής μας. Πόνοι, κάλοι, δυσκολία στις αρθρώσεις, κατάγματα και χτυπήματα δείχνουν πάντα μια αντίρρηση που προβάλλει ο εαυτός για την κατεύθυνση που έχουμε πάρει. Μπορεί να αποτελούν αντιστάσεις και προειδοποιήσεις ή απλά να εκφράζουν μια βαθύτερη απροθυμία για τον τρόπο που κινούμεθα στη ζωή. Το αίτημά που εκφράζει με αυτό τον τρόπο το σώμα είναι η ανάγκη για ένα σταμάτημα και για επανεκτίμηση της πορείας μας. Στην καλύτερη περίπτωση μας ζητείται να επιβραδύνουμε λίγο το ρυθμό μας και να χαρούμε ορισμένα πράγματα περισσότερο. Διαφορετικά μπορεί να μας δίνεται ένα μήνυμα για πλήρη αλλαγή πορείας.

Χέρια: τα χέρια αντιπροσωπεύουν τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τη ζωή μας, τις ευθύνες μας και τα ταλέντα μας. Πόνοι στα χέρια δηλώνουν την αντίδραση του εαυτού επειδή δεν εκφράζουμε όλο το δυναμικό μας ή δεν διαφεντεύουμε με σοφία τον εαυτό μας και τις υποθέσεις μας. Μήπως έχουμε κάνει κάποια παραβίαση των ορίων μας; Ή μήπως δεν τολμάμε να ανοίξουμε τα χέρια -και την αγκαλιά μας; Αυτά είναι μερικά από τα ερωτήματα που μας καλούν να απαντήσουμε τα προβλήματα στα άνω άκρα.

Πόνοι στους ώμους και τον αυχένα: υποδηλώνουν συχνά πως έχουμε αναλάβει μεγάλα βάρη , περισσότερα από όσα αντέχουμε να σηκώσουμε ή ότι έχουμε αυτοπεριοριστεί και έχουμε δεχθεί να υποταχθούμε. Δηλώνουν ένα είδος

υποδούλωσης το οποίο έχει φτάσει πια σε οριακό επίπεδο. Οι πόνοι στους ώμους δεν μας αφήνουν να υψώσουμε τα χέρια και το αυχενικό μπλοκάρει μια ευρύτερη περιοχή δείχνοντας ένα είδος ακαμψίας που έχει επέλθει με τον καιρό. Το βαθύτερο αίτημα είναι να δούμε και άλλες οπτικές γωνίες, να στραφούμε και προς άλλες κατευθύνσεις και κυρίως αυτήν που μπορεί να μας δείξει έναν εαυτό πιο ανάλαφρο , πιο ευδιάθετο και πιο πρόθυμο να εκφράσει το ευρύτερο δυναμικό του.

Προβλήματα στη δεξιά ή στην αριστερή πλευρά: η εσωτερική παράδοση συνδέει την αριστερή πλευρά του σώματος με το συναίσθημα και τη θηλυκή διάσταση της ύπαρξης και τη δεξιά πλευρά με τη λογική και την αρσενική διάσταση. Ανάλογα σε ποια πλευρά του σώματος εκδηλώνεται ένα πρόβλημα δείχνει ταυτόχρονα αν «παραπονείται» το ανδρικό και λογικό μέρος μας ή το θηλυκό και συναισθηματικό.

Κεφάλι: μιας και σ' αυτό βρίσκονται τα περισσότερα αισθητήρια όργανα αλλά και ο εγκέφαλος αποτελεί ταυτόχρονα το στρατηγείο μας και την πύλη απ' όπου ο έξω κόσμος περνάει μέσα μας. Από τον πονοκέφαλο και την ημικρανία ως τις σοβαρές παθήσεις που εκδηλώνονται στην περιοχή του κεφαλιού φανερώνεται η στάση μας απέναντι σ' αυτά που μας απασχολούν. Συχνά αντί να χτυπάμε το κεφάλι μας στον τοίχο το νιώθουμε απλώς να πονάει από έναν ισχυρό πονοκέφαλο. Αυτός είναι ο τρόπος που το σώμα μας στέλνει ένα μήνυμα ότι έχουμε φορτωθεί με πολλές σκοτούρες ή ότι έχουμε υπερφορτώσει τα κυκλώματα με κάτι που μας ζητάει πολλή ενέργεια και σκέψη δίχως να αναγνωρίζουμε ότι χρειάζεται να αφήσουμε τα πράγματα να «κρυώσουν» λιγάκι πριν πάρουμε αποφάσεις.

Διαγνωστικές Ερωτήσεις: Όποιο κι αν είναι το σύμπτωμα που εμφανίζεται στο σώμα είναι σίγουρα ένα μήνυμα από την ψυχή μας. Αν το ακούσουμε και ανταποκριθούμε ανάλογα τότε η ένταση του συμπτώματος θα μειωθεί ή και θα υποχωρήσει εντελώς ,υποστηρίζουν με βεβαιότητα οι ολιστικοί θεραπευτές. Οι ακόλουθες ερωτήσεις προς τον εαυτό μας είναι πολύ βοηθητικές ώστε να κατανοήσουμε αυτό το μήνυμα:

Τι συμβαίνει στη ζωή μου την περίοδο που εμφανίζεται το σύμπτωμα ή η ασθένεια;

Μου προσφέρει ένα άλλοθι για να ξεκουραστώ επιτέλους;

Ή μήπως για να αναβάλλω ή και να αποφύγω κάτι;

Θα μπορούσε να είναι ένα μεταμφιεσμένο συναίσθημα- π.χ. θυμός- μια ανάγκη- π.χ. για επαφή -ή μια επιθυμία- π.χ. για φροντίδα που έχω αρνηθεί να εκδηλώσω;

Μήπως χρειάζομαι μια παύση ;

Ή μήπως μια αθώωση;

Υπάρχει κάποιος που θέλω να «τιμωρήσω» με την διαταραχή της υγείας μου;

(Του εαυτού μου συμπεριλαμβανομένου)

Ποιος προσελκύεται κοντά μου όταν αρρωσταίνω; Ποιος απομακρύνεται;

Μήπως αυτό επιζητώ κατά βάθος;

Αν η ασθένεια είχε ένα μήνυμα να μου δώσει ποιο θα ήταν αυτό;

Όσο πιο βαθύ είναι το επίπεδο από το οποίο θα προέλθουν οι απαντήσεις σ' αυτά τα ερωτήματα τόσο βαθύτερη θα είναι και η επαφή που θα έχετε κάνει με τον εαυτό σας. Έτσι θα έχετε ανοίξει το δρόμο για την ανακούφιση και τη θεραπεία του βαθύτερου πυρήνα απ' όπου προέκυψε το πρόβλημα και το οποίο είναι σε κάθε περίπτωση το ίδιο.

Πηγή: newsitamea.gr