9 Μαΐου 2019

Πες μου πού πονάς να σου πω με ποιον θύμωσες!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





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.

Αν και για μακρύ διάστημα η συντηρητική και υλιστική πτέρυγα των επιστημόνων αρνούνταν 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.

Στην πραγματικότητα όλες οι ασθένειες δεν είναι παρά αντανακλάσεις των εσωτερικών μας συγκρούσεων και των ανομολόγητων πόθων μας. 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 Καλόβολων

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».

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.

Παρ’ όλα αυτά, κάτι μέσα τους επιθυμούσε διακαώς κάποιον να τους φροντίσει κι αυτούς, κάπου να αφεθούν 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.

Τα Κρυμμένα Μηνύματα

Παρόμοιοι εσωτερικοί ψυχικοί μηχανισμοί υπαγορεύουν την εμφάνιση διαφόρων μορφών ασθενειών κάθε μια από τις οποίες αποκαλύπτει βαθύτερες απωθημένες καταστάσεις.

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 άκαμπτο 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 γι 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.

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. 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 προβάλει 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 ή κατάγματα 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.

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 στάσή 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.

Πηγή: **earthshareme.com**