

Ann Boroch - "Healing Multiple Sclerosis" **Анн Борох - Лечение на МС**

ГЛАВА 7 Психологически и духовен стрес

В допълнение към всички химически, диетични и фактори на околната среда, които допринасят за МС, трябва да разгледаме и ролята на психологическите дисбаланси. Негативното мислене, вредни убеждения и емоциите, базирани на страха, са основни катализатори, които потискат вашата имунна система.

Връзката: Ум-тяло

През последните няколко години чухме много за връзката на ума с тялото, че мислите и тяхната сила пряко въздействат върху телата ни. Вече не можем да пренебрегваме този фактор в стремежа ни към оздравяването. Психологът д-р Шад Хелместер казва: "Водещи изследователи на поведението ни посочват, че до 75% от всичко, което мислим, е отрицателно, контрапродуктивно и работи срещу нас. В същото време медицински изследователи стигат до изводите, че цели 75% от всички заболявания са самоиндуцирани". Мислите, които се излъчват от мозъка ви, активират хормоналните секрети и стимулират нервните центрове в тялото. Получените електрически импулси пътуват над нервните влакна и задействат различни телесни процеси, включително жлезите и мускулите, влияещи на всеки момент от всеки ден. Казано просто: мислите, които мислите се проявяват във вашата реалност и в тялото, в което се разхождате

ВАШИТЕ МИСЛИ СА ВЪВ ВСЯКА КЛЕТКА НА ТЯЛОТО ВИ

Мислите не пребивават само в мозъка. В действителност те са във всяка клетка на вашето тяло. Всяка клетка мисли и има своя собствена памет. В книгата си "Биологията на вярата" клетъчният биолог Брус Липтън говори за клетъчната интелигентност. Той пише за важните открития в тази област от Кейндас Перт (международно призната фармаколог и невролог): „В молекулите на емоцията Перт разкри как изследването ѝ на рецептори за обработка на информация върху мембраните на нервните клетки и помага да открие, че същите

„невронни“ рецептори присъстват в повечето, ако не във всички клетки на тялото. Елегантните ѝ експерименти установяват, че умът не е фокусиран само в главата, а се разпределя чрез сигнални молекули из цялото тяло " Сравнително новата медицинска наука – **психоневроимунология** изучава връзката между нервната система и ефекта, който нашите психични състояния оказват върху имунната ни реакция. Например, доказано е, че депресията и стресът потискат имунната система. Следователно следва, че хроничното състояние на депресия, при което имунната система е потисната за дълъг период от време, може да доведе до заболяване.

Обширните изследвания, направени в психоневроимунологията и други области, показват, че тялото и умът не са отделни. Едно заболяване може да започне в ума ви и в крайна сметка да засегне тялото ви и обратно. Всяка система и орган са взаимосвързани. Категоризирането на заболяване като физиологично или психологическо е ограничение. След като разберете връзката между ума и тялото, можете да предприемете необходимите стъпки към обновяване на здравето си.

Осъзнатите, подсъзнателните и неосъзнатите мисли

Принципно умът се състои от съзнателно, подсъзнателно и несъзнавано ниво.

Съзнателният ум включва всичко, за което сме наясно, и чрез него общуваме с външния свят. Това е място, от което ние упражняваме свободна воля да различаваме и приемаме мислите по наш избор.

Подсъзнанието, което е точно под нашето съзнание, е като огромна компютърна банка, която съхранява всяко събитие, което сте преживяваме през живота си

Като хранилище на цялата тази информация, тя съдържа обичайните „програмирани“ физически и емоционални реакции, които научихме от тези минали преживявания. Подсъзнанието не знае как да различава правилно от грешно, нито има чувство за хумор. Буквално е и най-добрият ни приятел.

Например, вероятно всички имаме опит да управляваме колата си в продължение на няколко минути на автопилот и изведнъж да осъзнаем, че сме изпуснали контрола. И все пак да успяваме да спрем

на знаците за спиране и да завием на дясното кръстовище, за да се приберем. Това, което ни попречи да попаднем в развалина или да се изгубим, беше способността ни да получаваме достъп до тази предварително научена информация от подсъзнанието, без да се налага съзнателно да мислим за това.

Подсъзнанието действа като магнетофон, който възпроизвежда съобщенията, с които сме били програмирани от раждането - тоест, освен ако не ги променим. Ако като дете ви е било казано, че никога няма да струвате нещо, вероятно сте развили някои ограничаващи и саморазрушаващи се нагласи и убеждения. Ако не бъдат разпознати и изхвърлени негативните и основани на страх модели, в крайна сметка те ще се разиграят в тялото ви.

Несъзнаваният ум съдържа всички потиснати емоции, подтици и спомени, с които съзнателният ум не е в състояние да се справи. Ако изпитвате гняв към родител за това, че ви е насиллил емоционално или физически, тази емоция може да е твърде болезнена за възприемане на съзнателно ниво, и така тя се заравя в несъзнавания ум. Въпреки че съзнателно не разбирате какво става с тази ваша болезнена емоция заровена в несъзнаването, това може да повлияе на вашето поведение.

Най-важното във връзка с нашата дискусия за здравето е, че вашето подсъзнание контролира вашата централна нервна система, която от своя страна контролира всяка клетка, тъкан и орган в тялото ви. Подсъзнанието ви регулира неволните ви телесни функции като храносмилане, дишане и кръвообращение. С това разбиране можете да работите успешно и да промените подсъзнателните си убеждения, така че те да не продължават да саботират вашето здраве. В глава 13 ще обясня различните начини, по които можете да направите това

Емоции, основани на страха

Когато изследваме мислите си, трябва да разгледаме и емоциите си и как двете работят заедно.

Мислите хранят емоциите, а емоциите подхранват мислите. Двете са неразделни и ако имат негативна основа, те ще създадат порочен цикъл, който ще се отразява на здравето ви. Повечето негативни емоции се основават на страха. Ако изследвате емоции като срам,

гняв, вина, завист, отхвърляне и вина, вероятно ще откриете, че страхът е в основата на тях. За съжаление, през целия си живот често сме потискали неприятни или болезнени емоции, въпреки че все още ги носим в настоящето като това, което мнозина наричат "емоционален багаж"

Тялото има клетъчна памет и запазва тази нерешена информация. С течение на времето, задържайки емоции основани на страха, като: вина или ярост, това ще отслаби тялото ви. Затова е важно да почувствате тези емоции и след това да ги пуснете.

Ще намерите стратегии за това в Глава 13

Природата на страха

Разбирането на емоцията на страха е особено важно, защото това е огромен стресор, който допринася за разболяването и разрушаването на тялото. Страхът е измамникът, виновникът, драконът, но той може да бъде и един от най-големите ви учители, когато разберете произхода му.

Какво е страх?

В някои случаи това е естествен отговор на известна опасност или заплаха.

Въпреки това, в повечето случаи в нашия живот страхът придобива формата на безпокойство, което е опасение за нещо, което според нас се случва в бъдещето. Страхът е определен от някои като лъжливи доказателства, изглеждащи реални. В такива случаи мнозина си представяме най-лошия сценарий, понякога натрапчив и много детайлен, въпреки че нямаме абсолютно никакви доказателства за неговата реалност. Има разлика между страха от оцеляване и страха, който създавате в ума си въз основа на фалшиво въображение.

Чувството на страх, когато тичате от другата страна на улицата, за да избягате от насрещна кола е страх за оцеляване или казано още е механизма за оцеляване: "Бий се или бягай".

Такъв страх е инстинктивен и предпазващ.

От друга страна, страхът от летене, който се поражда от гледането на новинарски истории за катастрофи на самолета, е самосъздаден страх и е разрушителен.

Страхът доминира в живота на толкова много от нас. Обикновено основните ни страхове са свързани със смъртта, парите, взаимоотношенията, болестите, сигурността на работата и целта ни в живота.

Страхът ни извежда от настоящето, от сегашния момент, тъй като се тревожим за бъдещето. Резултатът от такъв стрес е: създаването на дисбаланси както в психологически, така и във физиологичен план. Това понякога причинява панически атаки и често води до заболяване.

Когато имате МС, лесно е да бъдете доминирани от страха, защото нещо, което сте приели за даденост - тялото ви да функционира оптимално - сега вече го няма и се страхувате какво още предстои да се случи. Много от областите на духовността и психологията ни казват, че има две първични емоции, от които действаме: любовта и страха. Вярвам, че това е истина. В своята книга „Уроци на живота“ психиатрите Елизабет Кублер-Рос и Дейвид Кеслър казват: „Вярно е, че има само две първични емоции, любов и страх. Но по-точно е да се каже, че има само любов или страх, защото не можем да почувстваме тези две емоции заедно, точно по едно и също време.... Трябва да вземем решение: да бъдем на едно или друго място. Няма неутралитет в това. Ако не избирате активно любовта, ще се озовете в място на страх или на едно от чувствата на този компонент. "

Колкото и противоречиво да изглежда, изборът на любов означава да надвием страха си. В статия на уебсайта на Oprah.com се обяснява: „Докато опитвате да изтласкате, отричате или игнорирате страха, той ще ви държи в плен и ще ви държи емоционално замразени, неспособни да продължите напред. В такова състояние вие се превръщате в място на недоверие към любовта и спонтанността; ядосвате се или се криете. Но там, където страхът свива и затваря сърцето, съпротивлявайки се на любовта - любовта ако се разшири, ще отвори сърцето и ще надвие страха"

Всяко заболяване има емоционално ядро

Вярвам, че всички болести имат емоционален компонент към тях, и че определени емоции, базирани на страх, корелират с най-често срещаните заболявания на нашето време. Например: ракът има емоционално ядро, свързано с чувства на потиснат гняв, вина или липса на любов към себе си.

МС също е свързана с потиснат гняв и мисли за ниска себестойност. Автори, като Каролин Мис ("Анатомия на духа") и Луиз Хей ("Можете да излекувате живота си") разясняват подробно, как основните емоции, които носим, създават различни заболявания.

По отношение на тези хора, които са развили МС, д-р Габор Мате казва, че много пациенти с МС споделят един и същи характерен детски модел, в който техния механизъм за оцеляване: "Бий се или бягай" е бил блокиран. В книгата си "Когато тялото казва" той обяснява, че в случаите, които е изучавал, тези пациенти е установил, че те са били изложени на остър и хроничен стрес от обучението си в детството и способността на оцеляващия им механизъм "Бий се или бягай" е била нарушена. Основният проблем не е външният стрес, като цитираните в проучванията житейски събития, а обусловената безпомощност, която не позволява да се активира една нормална реакция, като "Бий се или бягай". Полученият вътрешен стрес става потиснат и следователно невидим."

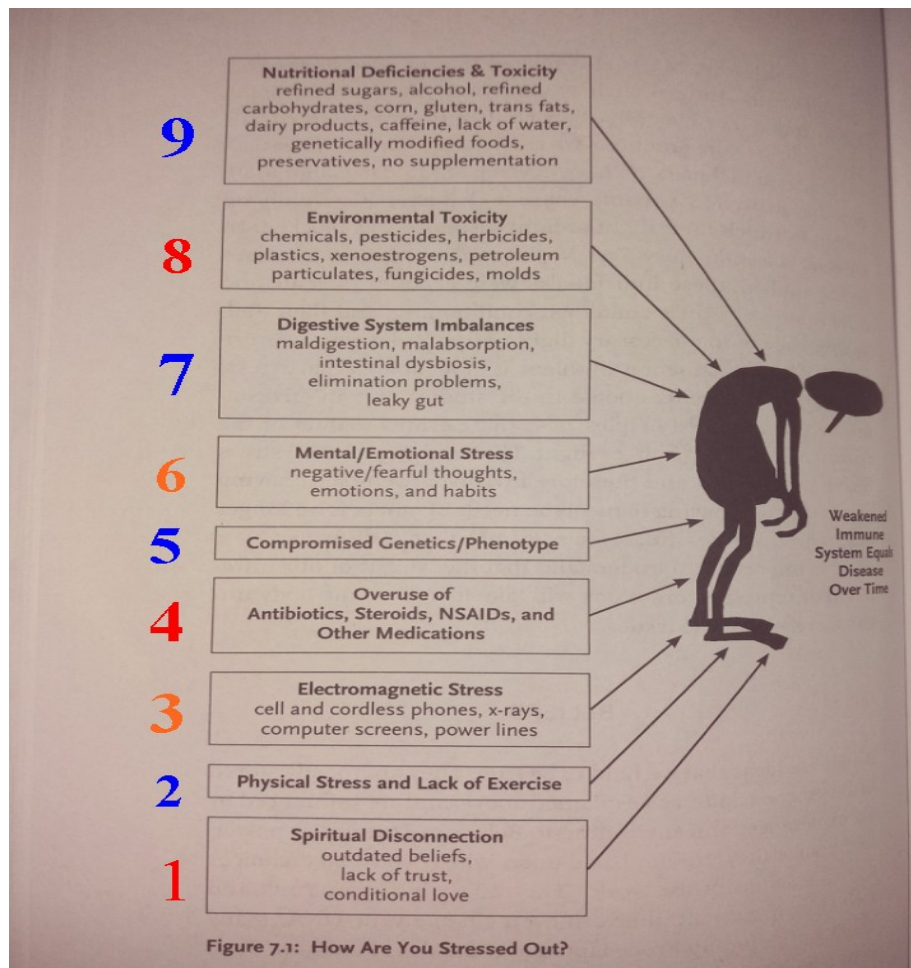
Важно е да разберем, че тежестта на нашите нерешени или потиснати емоции ще окаже своето влияние върху тялото ни, освен ако не разрешим тези проблеми.

Вярвания и убеждения

Вярванията са идеи, които считаме за верни. Те се съхраняват най-вече в подсъзнанието, както обясних по-горе, и се влияят от нашата опитност и окръжаваща среда. Вярванията и убежденията са изключително мощни, защото те са основата, на която правите избори и предприемате действия в света. Те влияят върху това как мислите и чувствате. Най-важното е, че те дори могат да променят вашата ДНК.

Много учени, включително Брус Липтън и Кандис Перт, направиха обширни изследвания за това как вярванията влияят на нашата биология.

Долната линия: вашите убеждения и нагласи влияят на вашето здраве. Задържането на ограниченията на убежденията е вредно за вашето тяло и цялостното ви благополучие. Добрата новина е, че убежденията и нагласите не са закони, написани на камък. Подобно на изтъркани гуми, те могат да се променят, когато остаряят и вече не ви отвеждат там, където искате да отидете. За съжаление, повечето от вашите вярвания са били вкоренени във вас в ранна възраст, когато сте се държали на тях в живота на възрастните. От ранното си детство създадохте основополагаща картина(предства) на себе си. Нямаше значение дали създадените от вас картини са верни или не - вие приехте това, което сте чули и чувствали от вашето семейство, връстници и общество, както те определят кой сте. Сега е време да промените тази представа и дефиниция.



Снимката-картинка (7.1) Как бивате стресирани?

Срещу прегърбеното човече пише:

Отслабената имунна система се равнява на заболяванията проявяващи се в течение на времето

Превод на описанията вляво от човечето: (номерацията е условна, няма връзка, кое е най-първо и кое последно. Всички посочени стресори-фактори са еднакво опасни и влияещи, разбира се спрямо всеки индивидуален случай)

1. Духовно разпокъсване

вредящи стари убеждения и нагласи,
липса на доверие,
условна любов

2. Физиологичен стрес и липса на физически упражнения

3. Електромагнитен стрес

клетъчни и безжични телефони,
облъчване от компютърни екрани,таблети;
електропроводи

4. Прекомерна употреба на антибиотици, стероиди, NSAID's (Нестероидни противовъзпалителни средства, като аспирин, диклофенак, ибупрофен и т.н) и други лекарства

5. Генетична обремененост, генетични предразположения

6. Психически / емоционален стрес

негативни мисли, мисли и емоции основани на страх, вредни навици

7. Дисбаланси на храносмилателната система

неправилно храносмилане, малабсорбция (*нарушение на обработката на храната*), чревна дисбиоза (*заболяване, което възниква поради нарушаване на микрофлора та на дадена част от храносмилателната система, придружено от промяна на вида бактерии, съществуващи в нея*), проблеми с пропускливи черва

8. Токсична околна среда

пестициди, хербициди, пластмаси, ксеноестрогени (*Наричат ксеноестрогените още ксенохормони. Това са химикали или т.нар. химични хормони, които попадат в организма ни от средата, която обитаваме*) нефтени частици, фунгициди (*Фунгицидите са специфична форма на пестициди, продукти за борба с гъбни болести по земеделските култури*); плесени

9. Хранителни дефицити и токсичност

рафинирани захари, алкохол, рафинирани въглехидрати, царевича, глутен, трансмазнини, млечни продукти, кофеин, липса на вода, генетично модифицирани храни, консерванти, без добавки

Духовна разпокъсаност

Вашите духовни устои са от съществено значение за вашето здраве. Важното е да знаете, че сте свързани с нещо по-голямо от тялото и ума ви.

Важно е да се чувстваме свързани с Бог. Да сме свързани с това, което е по-голямо от нас, нещо положително, което ни дава вяра, надежда и сили, за да бъдем най-доброто, което можем да бъдем.

Ако сте атеист, можете да опитате да повярвате в собствената си сила, да се издигнете над физическите или психическите ограничения и да преобразите живота си. Или може да имате вяра в по-висше благо, към което колективно с обществото да се стремите.

Моят опит ме кара да вярвам, че всеки от нас има „висше Аз“, всезнаеща част от нас, която знае и усеща кое е правилното. Това е същото, като спокойствието, което изпитваме, когато ни прегръщат и следваме интуицията си.

Важно е да разберете, че сте повече от тялото си. Айнщайн показва, че материята и енергията са взаимозаменяеми и физиката ни казва, че енергията никога не умира, а просто променя формата си.

Квантовата физика отиде по-далеч, за да покаже, че материята всъщност не е твърда, че всеки атом е съставен от уникално вибриращо енергийно поле и че комбинациите от тези атоми съставят всичко в нашия „материален“ свят, включително и телата ни.

Вярвам, че всеки от нас е уникална енергия, наречена душа и че ние сме част от по-голямо енергийно поле, което съставлява цялостта на всичко, което е. Аз го наричам Бог, универсална енергия. Именно тази вездесъща невидима сила става видима при такива феноменални събития, като създаването на бебето, общуването на клетки помежду си вътре в тялото - и в чудотворните изцеления от „нелечими“ болести. Това, в което вярвате и в което влагате вярата си ще определи вашите перспективи и качеството на живота ви. Вашата система на вяра влияе на възприятията и действията ви, които предприемате всеки ден и формира рамката на начина ви на работа.

Чрез идентифициране и изхвърляне на ограничаващи, вредящи ви убеждения, вие позволявате, давате шанс на себе си да имате нови възможности и хоризонти. Когато имах МС, най-тежките ми времена бяха, когато се чувствах откъсната от Бога. Чувствах се безпомощна и изпълнена с безпокойство и знаех, че ако остана така безнадеждна, ще умра. Когато сме духовно разединени, се чувстваме сами и изолирани. Това ни отслабва, оставя ни отворени за дисбаланси, както физически, психически, така и емоционални. Депресията, липсата на усещане за собствена стойност, безпокойството, безпомощността и страхът заемат по-голямо място, когато ни липсва вяра в Сила, която е по-голяма от нас самите, за да ни помогне за изцелението ни.

Следващата стъпка

Кумулативният стрес (**кумулятивният стрес представлява стресовата реакция във фаза на изтощение, когато ресурсите на човешкия организъм са изчерпани.**) върху тялото от: хранителни, екологични, психологически и духовни стресори може да бъде пагубен. Вижте пак **фигурата-картинка 7.1**, за да разпознаете как могат да ви стресират.

В следващите раздели от книгата ще ви обясня начините за трансформиране на негативните модели, които са били задвижвани във всички тези области, така че да можете да започнете да връщате здравето си