

# **Люби своє тіло. Лікуємо психосоматичні недуги та хвороби**

**Від авторки психологічних бестселерів. Шлях до здоров'я та змін у житті!**

Відверто та просто Ліз Бурбо розкриває всі таємниці метафізики, психосоматики й секрети того, як наше тіло сигналізує, що ми зійшли зі шляху щастя, любові й гармонії. У комплексі з методами традиційної медицини поради від Ліз Бурбо допоможуть зрозуміти, чому фізичний стан залежить від наших думок, як налагодити гармонійний зв'язок усередині себе та стати найліпшим другом і цілителем для свого тіла.



- ЛІЗ БУРБО -

# ЛЮБИ СВОЄ ТІЛО

ЛІКУЄМО ПСИХОСОМАТИЧНІ  
НЕДУГИ ТА ХВОРОБИ

КСД



- LISE BOURBEAU -

**TON CORPS  
DIT:  
"AIME-TOI!":**

LE DICTIONNAIRE DES  
MALAISES ET MALADIES  
ET LEURS MESSAGES

ÉDITIONS E.T.C. INC

- ЛІЗ БУРБО -

# ЛЮБИ СВОЄ ТІЛО

ЛІКУЄМО ПСИХОСОМАТИЧНІ  
НЕДУГИ ТА ХВОРОБИ

ХАРКІВ  
2023 **КСД**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2023

ISBN 978-617-15-0067-9 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

### **Електронна версія зроблена за виданням:**

Перекладено за виданням:

Bourbeau L. Ton corps dit: Aime-toi / Lise Bourbeau. — Québec: Éditions E. T. C., 1997. — 710 p.

Переклад з французької *Андрія Репи*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

### **Бурбо Л.**

**Б91 Люби своє тіло. Лікуємо психосоматичні недуги та хвороби / Ліз Бурбо. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. — 512 с.**

ISBN 978-617-12-9276-5

ISBN 978-2-920932-33-3 (фр.)

Відверто та просто Ліз Бурбо розкриває всі таємниці метафізики, психосоматики й секрети того, як наше тіло сигналізує, що ми зійшли зі шляху щастя, любові й гармонії. У комплексі з методами традиційної медицини поради від Ліз Бурбо допоможуть зрозуміти, чому фізичний стан залежить від наших думок, як налагодити гармонійний зв'язок усередині себе та стати найліпшим другом і цілителем для свого тіла.

**УДК 615.851**

© Lise Bourbeau, 1997

© Depositphotos.com / halyna\_shnitser, Liubou, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2023

# Подяки

Хочу подякувати всім, хто навчив мене метафізики, зокрема Луїзі Хей зі Сполучених Штатів, яка перша прилучила мене до цього дивовижного знання.

Дякую команді школи «Слухай своє тіло», яка працює зі мною вже багато років і завжди поруч, щоб поліпшити техніки розшифрування різних недуг і хвороб.

Велика подяка Жану-П'єру Ганьйону, директорів видавництва Е.Т.С., за те, що підбадьорює й допомагає випускати мої книжки. Дякую Моніці Шилдз за креативність у підході до наших видань.

Особливу подяку висловлюю докторів медицини Люку Люп'єну, який працює в системі охорони здоров'я й давав цінні поради щодо фізичних описів хвороб у цій книжці.

Наостанок дуже ДЯКУЮ всім учасникам семінарів «Слухай своє тіло», які уможливили написання значної частини цієї книжки й розповіли про те, як зцілилися та видужали, усвідомивши послання, передані тілом.

З любов'ю,

A handwritten signature in cursive script that reads "Lise Bourbeau". The signature is written in black ink on a white background.



Якщо людина хоче стати здоровою, спершу потрібно запитати, чи готова вона позбутися причин хвороби. Тільки після цього можна допомогти їй.

*Гіппократ*

# Вступ

Дуже важливо, щоб ти прочитав цей вступ. Він допоможе краще зрозуміти книжку.

Минуло п'ятнадцять років відтоді, як я написала першу роботу про глибинну причину хвороб і нездужань. Протягом цих років я не полишала досліджень і більше вивчала цю тему. Також я дуже рада, що мала змогу працювати з великою командою і численними учасниками наших практичних курсів, які постійно допомагають робити відкриття. Усе, що дізналася протягом останніх років навчання, таке захопливе, що я вирішила поділитися результатами з читачами, пропонуючи друге видання цієї книжки. Вона адресована всім, хто сподівається віднайти рівновагу в житті, готовий відкритися новим способам мислення й передати керування життям своєму серцю, а не голові.

Вивчаючи фізіологію людини, зважають на глибинні психологічні процеси, і це називають метафізикою. Може, тобі цікаво, чим метафізика відрізняється від психосоматики. Якщо термін «психосоматика» розкласти на складові, маємо «психо-», яке означає «те, що походить від душі», і «соматика» — «те, що походить від тіла». Тепер навіть офіційна медицина погоджується, що принаймні 75 % хвороб психосоматичні, однак цей термін загалом сприймають не дуже добре. Багатьох людей ображає, коли їм говорять, що їхня хвороба «психосоматична»; вони починають думати, ніби їхнє нездужання уявне, ненормальне, мало не межує з ментальним розладом. Наприклад, я віддаю перевагу розгляду хвороб та нездужань з погляду метафізики — себто за межами того, що відбувається лише на фізичному рівні. Це була вирішальна мить для проєкту моєї школи приблизно тридцять років тому.

Однак за ці п'ятнадцять років я дійшла висновку, що метафізичного аспекту замало. Я почала звертати більшу увагу на духовний аспект, тобто на той факт, що кожна хвороба й недуга несе головне послання: **ПОЛЮБИ СЕБЕ ТАКИМ, ЯКИЙ ТИ Є**. Люблячи себе, ми стаємо свідомими своєї духовної сутності, якою є насправді, а також власної великої внутрішньої сили. Першопричина всіх проблем, які маємо, полягає в недостатній любові до себе.

Ця книжка замислена як словник, довідник, що дає змогу кожній людині, яка має певну хворобу або недугу, легко та швидко знайти її глибинну причину. Коли тіло говорить із нами за допомогою хвороби або недуги, воно робить це для того, щоб допомогти зрозуміти, що тримаємося за такий спосіб мислення, який для нас не корисний, спосіб мислення, який перешкоджає нам любити себе, прийняти себе такими, які ми є. Хоч і неусвідомлений, цей спосіб мислення шкодить усьому нашому єству, як і уражає наше фізичне тіло. Коли виникає нездужання, час змінити спосіб мислення або якість шкідливе для тебе вірування. Хвороба вказує, що ми досягли фізичних, емоційних і ментальних меж.

Насправді кожна фізична недуга може допомогти виявити три важливі речі про нас самих:

- неусвідомлену потребу нашого єства;
- спосіб мислення (вірування), що перешкоджає виразити цю потребу, а також страх, який призвів до цього вірування;
- те, що потрібно прийняти, щоб почати видужувати.

Зауважу, що в цій книжці, як і в інших творах, я звертаюся до читачів на «ти». Це допоможе тобі легше впізнати себе в тому, що написано, коли шукатимеш метафізичний сенс захворювання або недуги. Якщо чуєш про метафізику вперше, може, здаватиметься, що мій метод спрощує речі, і ти почнеш ставити запитання, які, до речі, ставлять більшість людей, коли відкривають для себе щось нове: *«Звідки вона це знає? Чому я маю вірити в те, що тут написано?»* Це прийнятна реакція, тому раджу нічого не брати на віру відразу, коли прочитаєш уперше. Але не відкидай усе й негайно. Оминай обидвох крайнощів, мисли ширше, запитуй себе: чи є щось правдиве або корисне для мене в прочитаному.

До того як медицина, якою знаємо її сьогодні, набула такого домінуючого статусу, метафізика відігравала важливішу роль. З появою психоаналізу вона знову стала популярною й почала зміцнювати позиції. Фройд наголошував на зв'язку між тілом і психікою. Його учень Карл Юнг зазначав: «Так само як свідоме й несвідоме перебувають у постійному взаємозв'язку, у постійній взаємодії перебувають тіло й дух». Цим твердженням уже понад пів століття. Відтоді такі дослідники, як Вільгельм Райх, Джон П'єрракос,

Фріц Перлз, Луїза Хей та багато інших, зробили великий внесок у відродження метафізики.

На жаль, представники традиційної медицини (і навіть деякі представники «природної медицини») й далі вважають, що хвороби являють собою перешкоду щастю людини, а отже, вони борються з симптомами. Намагання прибрати симптоми й не з'ясувати глибинних (неорганічних) причин хвороби означає те саме, що прибрати сигнал тривоги, який подає наше тіло. Так ніби в нас зламався автомобіль і на панелі приладів загорівся червоний ліхтарик, але ми, замість лагодити несправність, просто прибираємо червоний ліхтарик. Якщо піти таким шляхом, чекай на ще більші проблеми.

На моє велике щастя, у дослідженнях я виявила, що хвороба — це радше подарунок, який допомагає відновити рівновагу внутрішньої СУТНОСТІ. Справді, фізичне тіло не становить причини хвороб. Саме собою воно не може нічого. Життя, що міститься в тілі, підтримують душа та дух. Тіло лише відображає те, що відбувається в душі людини. Будь-яка хвороба свідчить, що тіло намагається відновити рівновагу, адже природний стан тіла — бути здоровим. Так само це стосується емоційного й ментального тіла. Ось чому дуже важливо поважати особливу розумність тіла й дякувати йому за надіслані повідомлення, а не просто скаржитися, що в тебе хворе тіло. Якщо скаржишся, це доказ того, що ти не зрозумів послання свого тіла й тим паче не визнав того факту, що твоє фізичне тіло лише відображає внутрішні процеси.

Застосовуючи цей підхід, ти нічого не втрачаєш; навпаки, зможеш знайти причину своєї хвороби та способи зцілитися, а особливо почати радикальну зміну в способі мислення, що тільки віддаляє тебе від мети — мати гармонійне життя. Метод «Слухай своє тіло» може навіть уберегти тебе від довгих років пошуків як на тему фізичної, так і психологічної недуги. Усе це можливе лише, якщо перейти від голови до серця.

Утім, на заваді стане, мабуть, твоє его; воно почне чинити опір і відмовиться дослухатися до послань тіла, адже новий підхід передбачатиме, щоб ти переглянув переконання та змінив шкідливі вірування.

**АЛЕ ЩО ТАКЕ ЕГО?** Це сукупність усіх спогадів, які з роками набули надто значної ваги, стали такі могутні, що заповнили всю твою індивідуальність. Те, як ти сприйняв ту чи ту подію,

відкладається в пам'яті. Якщо подія була особливо радісна або неприємна, ти вирішив, що її не варто забувати. З цього спогаду ти дійшов висновку, який став віруванням, як у майбутньому уникати схожої події, якщо вона завдала страждання, або повторити її, якщо вона тебе потішила.

Такі спогади обернулися на певні персони всередині тебе; і вони мають волю до життя, живляться енергією, яку ти даєш їм щоразу, коли дозволяєш керувати твоїм життям. Ці «персони» мають здатність говорити до тебе: вони представлені безліччю дрібних тихих голосів, які чуєш усередині себе. Пригадай: коли ти вирішував повірити в щонебудь, то вважав, що вчиняєш добре, адже був переконаний, що це вірування допоможе бути щасливішим. На жаль, переважна більшість вірувань, накопичених із дитинства, надалі виявляються геть некорисними й непотрібними. Деякі з них, можливо, були корисні, але більшість давно перестала відігравати свою роль.

Візьмімо за приклад маленького хлопчика, якому складно навчитися читати і якому один з батьків або вчитель говорить, що той ні на що не здатний, надто розсіяний, тож із нього ніколи не буде нічого путнього. Якщо хлопчина страждає від цього досвіду (що нормально) і вирішує повірити в такі заяви, то в його голові поселиться тихий внутрішній голос, який нагадуватиме періодично, що малий ні до чого не здібний; щоразу, коли він захоче вивчити щось або взятися за щось нове, обов'язково почує цей тихий голос. Ця частина його особистості (вірування) переконана, ніби допомагає уникати страждань, а тому спробує завадити йому взятися за ту чи ту справу. Дослухаючись до свого вірування, хлопчина зробить усе, що зможе, щоб більше ніколи не почути від когось, що він ні на що не здатний. Це вірування, яке тепер стало частиною його еґо, почне знаходити будь-які виправдання, щоб ні за що не братися: *«Мені вже не цікаво»*, *«Я передумав»*, *«Ще не слухна мить»*, *«Я, певно, припускаюся помилки, йдучи на це»* тощо. Вочевидь, такий спосіб мислення більше не дасть користі, коли цей хлопчик виросте й стане дорослим. Отже, цілком імовірно, що він може відчувати біль у ногах, біль, який вказуватиме на те, що його вірування перешкоджають рухатися вперед.

Еґо складається саме з таких вірувань, і ми маємо стати свідомими їх, інакше такі вірування завадять нам реалізовувати істинні бажання,

справжні вияви нашої індивідуальності, наше Я Є. Ми повинні також визнати той факт, що маємо межі.

Отже, у цьому полягає головна причина всіх наших хвороб і нездужань: НАДТО ВЕЛИКА СИЛА ТА ВЛАДА НАШОГО ЕГО. Якщо ми дозволяємо его керувати нашим життям і воно заважає нам бути тим, ким хочемо, то частина наших бажань блокується, а це призводить до того, що блокується й частина нашого фізичного тіла, потрібна, щоб реалізувати ці бажання.

Щоб допомогти тобі ще краще зрозуміти це поняття, розкажу випадок із життя. Одного разу до мене звернулася молода дівчина, яка потерпала від тендиніту (запалення сухожилля) правої руки. Вона хотіла з'ясувати причину такого захворювання. Я спершу запитала про те, що цей біль заважає їй робити або ким бути. Відповідь на це запитання дає змогу дізнатися, чого людина хоче насправді. Дівчина відповіла, що біль у руці заважає їй грати в теніс. Як наслідок, вона позбавлена такого задоволення. Вона могла б відповісти, що біль заважає брати на руки дитину або поратися вдома. Ця відповідь визначальна, бо, коли виявляємо те, що хвороба заважає нам робити у фізичному світі, тоді легше довідатися про її причину.

Дізнавшись її відповідь, я з'ясувала, що біль спричиняла певна настанова — вірування, пов'язане з грою в теніс. Дівчина ХОТІЛА грати в теніс, але певна частина її індивідуальності боялася за неї. Далі я запитала, чому вона вирішила зайнятися цією активністю — який був намір або бажання тієї миті? Дівчина відповіла, що хотіла трохи розвіятися, розважитися, бо ставилася до життя надто серйозно: маючи партнера в бізнесі та двох дітей удома, вона не знаходила часу на забаву та відпочинок.

Дівчина розповіла, що одного разу троє інших жінок із тенісного клубу намовили її долучитися до них і раз на тиждень грати двома командами між собою. Те, що мало на початку бути грою, перетворилося на серйозне змагання. Коли вона припускалася помилки, партнерка робила їй зауваження. Тендиніт допоміг тій дівчині усвідомити, що вона не наважується виявити себе, бо боїться наразитися на осуд партнерки. Дівчина вірила, що життя має бути серйозне й не можна просто грати лише для втіхи. Тоді вона пригадала, що її мати ставилася до життя так само серйозно й була дуже сувора до себе. Обидві вірили, що погано та егоїстично бути

грайливою, безтурботною, розслабленою, оскільки це несерйозно та безвідповідально.

Важливо зрозуміти, що тендиніт не говорив тій дівчині, що вона мусить не грати в теніс; тендиніт говорив, що вона має **ЗМІНИТИ СТАВЛЕННЯ** до гри. Основна причина тендиніту в тому, що дівчина не приймала себе через ті страхи. Вона картала себе за те, що не могла виявити себе, граючи з партнерками. Щойно дівчина дала собі право повірити в те саме, що і її мати, і боялася розважитися, їй стало легше сказати страху (своєму его), що насправді вона хотіла пережити в майбутньому досвід розваги. Секрет у тому, щоб ми визнали наш страх і вірування та пригадали, що колись вірили, ніби вони нам допоможуть. Далі вже можна звернутися до бажаного, усвідомивши, що можемо взяти на себе наслідки нового рішення.

Часто люди вірять, ніби біль говорить тільки про те, що маємо почати або перестати робити. Ця молода жінка, либонь, думала собі: «Якщо болить рука, вона хоче сказати, щоб я припинила грати в теніс». Обережно! Такі думки — це трюк нашого его, яке хоче приховати вірування. Чому? **ТОМУ ЩО ТВОЄ ЕГО ПЕРЕКОНАНЕ: ТЕ, У ЩО ВОНО ВІРИТЬ, КОРИСНЕ Й ДОБРЕ ДЛЯ ТЕБЕ.**

Раджу бути особливо пильним, коли недуга або хвороба здається тобі лише фізичною. Ось кілька прикладів:

- хвороба спричинена нестачею вітамінів і зникає, щойно людина починає вживати вітаміни;
- людина падає й ламає руку;
- у людини стається розлад шлунка, коли вона переїла шоколаду;
- після фізичних напружень людина кілька днів відчуває біль у м'язах.

У всіх цих випадках дуже спокусливо повірити, ніби причина лише фізична. Однак наші фізичне, емоційне та ментальне тіла не відокремиш, тому раджу, якщо така ситуація виникає в житті, не піддаватися на вплив его, яке вперто хоче, щоб ти перекладав провину на якийсь зовнішній чинник.

Нагадую, що твоє его відмовляється брати відповідальність за хворобу, бо вважає за правильне та корисне те вірування (продукт твого его), яке становить справжню причину нещасного випадку, розладу шлунка тощо. А що всі люди мають его, то це підтверджує моє

твердження, що всі хвороби пов'язані з нашим емоційним і ментальним тілами, а також із травмами нашої душі.

Пам'ятай, що его не може керувати твоїм життям. Воно нездатне зрозуміти твої справжні потреби, тому що базується лише на спогадах про минуле. Воно не може жити в теперішньому. Его — це лише творіння нашого ментального виміру.

Усвідом, що его має волю до життя, але здатне вижити і стати твоїм володарем тільки тоді, коли ти йому дозволиш. Ці речі я докладно роз'ясняю в інших книжках.

Вірити, ніби недуги та хвороби належать лише фізичному рівню, означає забувати, що є наше ментальне та емоційне тіло. Матеріальна оболонка людини утворена з трьох тіл і ми не можемо їх розділити. Щоб показати ці зв'язки, достатньо лише уявити людину, яка дуже боїться і серце якої починає битися частіше. Причина цієї реакції виходить за межі фізичного тіла: серце не може прискорити ритм саме собою.

Ось найпоширеніші причини хвороб, породжених страхами: негативні думки та емоції, почуття провини, потреба в увазі й намагання втекти або уникнути неприємної ситуації. Інша доволі поширена причина: ставати жертвою популярних вірувань, наприклад вірити, що можна підхопити нежить на протягу. Люди, які легко підпадають під вплив вірування, *ловлять* інфекційні захворювання.

Як свідчить назва книжки, будь-яка хвороба нагадує, що ти маєш любити себе більше. Чому? Бо, коли людина любить себе, її життям керує серце, а не его. **Любити себе означає давати собі право жити повноцінно, а любити інших означає давати їм право мати повноцінне життя.**

А для цього визнай свою людську природу, свої страхи, вірування, обмеження, сили, слабкості, бажання та сподівання. Дай собі право бути ТИМ, КИМ ТИ Є НАТЕПЕР. Не потрібно судити себе, думати, добрі чи погані твої вчинки. Просто живи теперішнім і знай, що кожне твоє рішення завжди матиме наслідки, приємні або не дуже. Мало--помалу, стаючи більш свідомим, вибереш те, що розумніше для тебе, тобто те, що має радше приємні, ніж неприємні наслідки.

Отже, ця книжка замислена як інструмент, що допоможе твоєму тілу повернутися до природного стану, тобто до стану здоров'я, щастя, любові та гармонії.



Щойно виявиш ментальну установку, яка блокує тебе й створює фізичну проблему, переходь до першого етапу — етапу безумовного прийняття себе таким, яким ти є, і працуй над своїм способом мислення, аж поки не досягнеш потрібних змін на ментальному рівні.

Спершу приймай себе таким, яким не хочеш бути, а тоді переходь до себе бажаного.

Я часто чую від клієнтів школи «Слухай своє тіло», що вони не розуміють, чому недуга або хвороба не минають навіть після того, як ті клієнти зрозуміли її послання та метафізичний сенс, або симптоми зникають на деякий час і знову повертаються пізніше. Знай: щоб видужати, недостатньо просто прийняти або зрозуміти зовнішню ситуацію чи іншу людину. **НАЙВАЖЛИВІШЕ — ПРИЙНЯТИ САМОГО СЕБЕ, ОСОБЛИВО В АСПЕКТАХ, ЯКІ НЕ ЛЮБИШ У СОБІ, ТОБТО ПРОБАЧИТИ СОБІ (ПРОЩЕННЯ СЕБЕ** я докладно розглядаю наприкінці книжки). Фізичне тіло підкаже, якої миті ти прийняв себе по-справжньому, у страхах та обмеженнях, змінюючись сам собою.

Моя мета не лише **ПОЯСНИТИ**, чому ти створив цю хворобу, а й допомогти виявити те, що маєш прийняти в собі. Са́ме неприйняття становить першу причину будь-якої хвороби. Ось чому я хотіла додати до книжки **ДУХОВНИЙ АСПЕКТ**.

Також хочу звернути увагу на те, що, навіть коли тобі вдалося самому знайти причини твоїх хвороб або недуг (як і їхні послання), ти не повинен звертатися до лікаря. Він може допомогти фізичному тілу, поки досліджуватимеш себе на емоційному, ментальному та духовному рівнях. Це робити значно легше, якщо тебе не турбує біль. І хтозна, може, ти будеш приємно здивований, якщо натрапиш на лікаря, який вважає, що людина не обмежується фізичним тілом, а й має інші, значно тонші тіла, від стану яких великою мірою залежить фізичне здоров'я.

До речі, я рада констатувати, що лікарів, які вірять у зв'язок тіла та душі, дедалі більше. Чимало з них навіть написали книжки про метафізичний аспект хвороб. Східна медицина — добрий приклад для

нас. Також є великий вибір альтернативної медицини. Це чудова нагода для тебе розібратися, осмислити та зробити власний вибір. Зрештою, йдеться про твоє тіло! Тільки ти несеш повну відповідальність за своє здоров'я.

Тобі лише потрібно поглянути на речі ширше й зрозуміти, що метафізичний підхід до лікування — це частина нової парадигми, яка живиться енергією Ери Водоля. Ми покидаємо світ, зосереджений на ментальному, і переходимо у світ, де визначальною стає душа; і належне місце знову посідає людська СУТНІСТЬ. Людям, які відмовляються визнати ці зміни, буде дедалі складніше залишатися щасливими, здоровими та впевненими в собі.

Якщо ти не знаходиш у цій книжці своєї недуги або хвороби, пропоную прочитати висновок. Там є запитання, які допоможуть розшифрувати твою хворобу чи недугу в тій формі, як її викладають у школі СЛУХАЙ СВОЄ ТІЛО вже понад тридцять років. Бажано, щоб хтось поставив тобі ці запитання і записав твої відповіді.

# Як користуватися цією книжкою

1. Прочитай пояснення сенсу твоєї недуги або хвороби.
  2. Запам'ятай або запиши те, що стосується тебе або зацікавило тебе найбільше в прочитаному.
  3. Якщо тобі потрібні уточнення щодо причини хвороби, прочитай додаткові запитання наприкінці книжки й дай на них відповідь.
  4. Повільно та уважно прочитай і відчуй висновки до книжки. Це найважливіша частина, з якої почнуться якісні зміни твого духовного та фізичного стану.
- 1 Докладніше про це див. мою книжку «П'ять травм і масок, які заважають бути собою» (Видання українською мовою: Бурбо Л. П'ять травм і масок, які заважають бути собою. — Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020).

# Метафізичний та духовний сенс хвороб і нездужань за абеткою

## АБОРТ

### Фізичне блокування

Аборт — це переривання вагітності до закінчення шостого місяця, тобто до того моменту, відколи дитина може вижити й розвиватися самостійно. Після шести місяців говорять уже не про аборт, а про передчасні пологи. Розрізняють такі форми аборту:

- *Самовільний (спонтанний) аборт.* Він стається раптово й закінчується викиданням плода, який часто вже мертвий, і плаценти. Такий різновид аборту зазвичай називають викиднем.
- *Штучний аборт.* Штучний аборт здійснюють в умовах госпіталізації й не пізніше ніж на другому місяці вагітності, тож ймовірність ускладнень набагато нижча, ніж у разі підпільного аборту.
- *Штучний терапевтичний аборт* здійснюють під наглядом лікаря в тому разі, якщо стан здоров'я вагітної жінки не дає їй змоги виносити плід повний період вагітності.

### Емоційні причини (заблоковані бажання)

Здебільшого самовільний аборт, або викидень, стає наслідком несвідомого вибору між матір'ю та душею дитини. Або душа дитини передумує втілюватися в цьому житті, або мати не відчувається готовою народити зараз. Під час вагітності мати й дитина спілкуються одне з одним на рівні душі. Може, саме ця душа повернеться саме до цієї жінки, коли вона знову завагітніє. Тоді цей аборт або викидень — просто відтермінування.

Коли добровільно наважуєшся на аборт, це означає, що ти дуже боїшся. Якщо під час аборту виникають ускладнення, зростає почуття провини. Дуже важливо, щоб ти пояснила душі плода, що ти боїшся. Цілком імовірно, що в глибині душі ти хочеш виносити цю дитину, але страхи сильніші за твоє бажання. Отже, дай собі право на цю слабкість. Інакше почуття провини може призвести до того, що

захочеш покарати себе, притягуючи різні ускладнення. І якщо колись завагітнієш знову, тобі буде важче, бо схилитимешся до думки, що раніше відмовилася носити дитину.

У разі терапевтичного аборту ти відчуваєш те саме, що й у разі самовільного (спонтанного) аборту, — але не можеш вирішувати самотійно й уважаєш за краще, щоб це зробили лікарі. Либонь, ти відчувала б значно більшу вину, якби вирішувала щодо аборту самотійно.

Аборт або викидень часто перегукується з якимось іншим проєктом, який виявився буквально *абортований*, тобто урвався, розпався, і ти відчуваєш провину з цього приводу. Так, ніби в тебе немає права довести до кінця вагітність, як не вдалося завершити іншу справу.

### **Ментальні причини (страхи та вірування)**

Мені неодноразово доводилося бачити молодих жінок, які після абортів часто мали різні хвороби статевих органів. Почуваючись винними, що урвали людське життя, вони починали себе карати. Деякі жінки після абортів й далі носять так звану «психологічну дитину», тобто в них збільшується живіт, ніби вони вагітні насправді. У деяких у матці утворюється фіброма — ознака того, що вони не зробили остаточного вибору. Якщо в тебе така проблема, ти ще не прийняла себе у своєму виборі й далі вважаєш себе поганою людиною, а аборт — злочином. Якщо ти зробила аборт у минулому й тепер маєш ускладнення, важливо сказати собі, що зараз ідея мати дитину виходить за межі твоїх сил. Не потрібно дозволяти собі підпадати під вплив того, що чуєш довкруги. Лише ти господарка свого життя.

Але якщо ти тільки збираєшся зробити аборт, настійно раджу тобі ще раз усе серйозно обміркувати. Якщо жінка завагітніла, це частина того досвіду, який вона повинна здобути в реальному житті; якщо вона не піддасться страхам і довірить себе Божественному, усе стане на краще. Багато людей вірять, ніби вперлися у свої межі, тоді як насправді в них значно більше сил, аніж вони гадають.

Також дуже важливо не підпадати під чийсь вплив. Постарайся встановити контакт із душею маленького створіння, що перебуває в тобі, і дійди до рішення сама. Якщо вирішиш таки зробити аборт, знай, що твоє відторгнення дитини потім повернеться у формі, характер якої залежатиме від причини, з якої ти вирішила зробити

аборт. Якщо ти в мирі сама з собою, легше усвідомити наслідки твого рішення. Замість убачати зло в тій чи тій дії, мудра людина визнає, що всі її дії та рішення мають певні наслідки. Також знай, що аборткування якого-небудь проєкту становить частину людського досвіду — і ти не підсудна за нього.

#### **Духовна потреба й послання**

Твоя велика потреба — ЛЮБИТИ себе й прийняти теперішні страхи. Знайди час, щоб розібратися, чого БОЇШСЯ в цій ситуації. Твій внутрішній Бог просить прийняти страх, що спонукає тебе діяти саме так, нагадуючи, що все тимчасове. Він просить прийняти нинішні межі й визнати твою цінність. Тільки після того, як приймеш себе зі своїми страхами та межами, зможеш рухатися до того, чого хочеш насправді. Пам'ятай, що частина тебе, яка боїться, переконана, ніби захищає тебе. Якщо відчуєш, що зможеш жити відповідно до потреб твоєї сутності, вона віднайде мир.

#### **АБСЦЕС**

##### **Фізичне блокування**

Абсцес — це скупчення гною в одному місці. Virізняють гарячі та холодні абсцеси. У разі гарячого абсцесу (він трапляється значно частіше) гній швидко накопичується, супроводжуючись усіма чотирма ознаками запалення: пухлиною, почервонінням, температурою та болем. Щодо холодного абсцесу, то він характеризується повільним скупченням рідини в одному місці без ознак запалення.

##### **Емоційні причини (заблоковані бажання)**

Абсцес вказує на давній притлумлений гнів, який, своєю чергою, породжує відчай, відчуття безсилля та поразки. Радість життя тоне у хвилях смутку та люті. А що абсцес зазвичай завдає болю, до гніву додається ще й почуття провини. Щоб визначити, до якої сфери життя належить гнів, потрібно проаналізувати місце, де виник абсцес. Якщо це одна з кінцівок, ти лютуєш через напрямок, куди звернуло твоє життя, твоє майбутнє або місце, куди збираєшся вирушити.

##### **Ментальні причини (страхи та вірування)**

Якщо немає ладу в думках, як і в усьому іншому, то накопичується бруд та всілякі інфекції. Може, ти погано думаєш про себе або про когось? Або твій гнів пов'язаний із бажаннями заподіяти комусь зло? Може, гнів уже досяг тієї межі, коли такі бажання несила стримати? Так, ти хочеш навести лад у своїх думках, але наразі частина тебе гадає, що ти не здатний цього зробити, бо надто боїшся за себе — і це причина гніву. Імовірно, ти відчуваєш і сором, пов'язаний із глибокими думками.

#### **Духовна потреба й послання**

Твоя велика потреба — ЛЮБИТИ себе й прийняти теперішні страхи. Знайди час, щоб розібратися, чого БОЇШСЯ в цій ситуації. Твій внутрішній Бог просить прийняти страх, що спонукає тебе діяти саме так, нагадуючи, що все тимчасове. Він просить прийняти нинішні межі й визнати твою цінність. Тільки після того, як приймеш себе зі своїми страхами та межами, зможеш рухатися до того, чого хочеш насправді. Пам'ятай, що частина тебе, яка боїться, переконана, ніби захищає тебе. Якщо відчуєш, що зможеш жити відповідно до потреб твоєї сутності, вона віднайде мир.

#### **АГОРАФОБИЯ**

##### **Фізичне блокування**

Агорафобія — це хворобливий страх відкритих просторів і громадських місць. Серед різних фобій вона найпоширеніша. Жінки вдвічі чутливіші до неї, ніж чоловіки. Багато чоловіків ховають агорафобію в алкоголі. Як їм здається, ліпше стати алкоголіком, аніж виказати неконтрольований страх. Ті, хто потерпає від агорафобії, часто скаржаться, що живуть у постійній тривозі та занепокоєнні, майже на межі паніки. Тривожна ситуація призводить до низки фізіологічних реакцій (прискорене серцебиття, запаморочення, напруга або слабкість у м'язах, пітливість, утруднене дихання, нудота, нетримання сечі тощо); ці реакції можуть обернутися на паніку. Можливі когнітивні реакції (відчуття незвичності всього навкруги, страх втратити контроль, страх збожеволіти, бути приниженим привселюдно, знепритомніти або померти тощо), а також поведінкові

реакції (уникання потенційно тривожних ситуацій і будь-яких місць, що, як здається, віддаляють від «безпечного» простору або людини.)

#### **Емоційні причини (заблоковані бажання)**

Страх та інші почуття такі сильні, що примушують тебе уникати ситуацій, пов'язаних із напругою і неспокоєм. Через це ти намагаєшся знайти близьку, «безпечну» людину, з якою міг би виходити, а також «безпечне» місце, де міг би сховатися. Імовірно, ти можеш скінчити тим, що взагалі перестанеш виходити з дому, знаходячи для цього виправдання. Насправді такі очікувані катастрофи ніколи не стаються. Більшість агорафобів замолоду були сильно залежні від матері й почувуються відповідальними за її щастя або хочуть допомогти їй у ролі матері. Тому важливо, щоб стосунки з матір'ю прийшли до ладу.

#### **Ментальні причини (страхи та вірування)**

Два головні страхи агорафоба — страх померти та страх божевілля. Страх померти не має нічого спільного зі страхом смерті. Радше це страх дозволити близьким людям померти. Ці страхи походять із дитинства і їх відчували на самоті. Причиною розвитку агорафобії в дитини часто була смерть або божевілля когось із її близьких. Також імовірно, що ти сам ледь не помер у дитинстві або перейняв страх смерті чи божевілля в якогось родича.

Страх померти пронизує всі рівні існування, хоча він майже завжди несвідомий. Тобі, напевно, складно прийняти будь-які зміни в різних сферах, адже це завжди схоже на символічну смерть. Ось чому кожна зміна спричиняє сильну тривогу та гострі напади агорафобії. До таких змін належить перехід дитинства до підліткового віку, підліткового віку до дорослого життя, безшлюбного життя до шлюбних стосунків, переїзд, зміна роботи, вагітність, нещасний випадок, розлучення, смерть або народження когось тощо.

Ці страхи можуть причаїтися на несвідомому рівні протягом багатьох років, але одного дня, коли будеш на межі емоційних і ментальних можливостей, вони несподівано вигулькують на поверхню.

Твоя бурхлива уява деколи бавиться з тобою в ігри. Ти можеш легко уявити далекі від реальності ситуації, у яких почувашся



безпорадним, — і від того посилюється страх. Ця напружена ментальна активність тривожить тебе: а раптом це божевілля. У такому разі людина не наважується говорити про страхи з кимось, адже боїться, що її вважатимуть за божевільну. Важливо зрозуміти, що це не божевілля, а погано контрольована надчутливість.

Якщо виявив у себе згадані особливості, зятям: те, що відчуваєш, — не божевілля й від цього не помирають. Просто в дитинстві або юності ти приділяв надто багато уваги емоціям інших людей, вірячи, ніби відповідаєш за їхнє щастя або нещастя. Так ти розвинув у собі надчутливість, щоб бути насторожі й запобігати всіляким нещастям у присутності інших. Ось чому ти вловлюєш усі емоції та страхи, опиняючись у громадському місці.

Найбільша потреба агорафоба — збагнути справжній сенс відповідальності. Відповідальність, у яку ти вірив досі, користі тобі не дала. Ти гадав, що бути відповідальним — це забути про себе, щоб потурбуватися про щастя інших. Тоді як усе саме навпаки. Щойно візьмеш на себе відповідальність, зможеш використовувати енергію, щоб створити радісне життя, якого прагнеш, а не завжди робити це для інших, а надто — вбивати себе, бажаючи зробити їх щасливими.

Більшість агорафобів має гіпоглікемію.

### **Духовна потреба й послання**

Твоя велика потреба — ЛЮБИТИ себе й прийняти теперішні страхи. Знайди час, щоб розібратися, чого БОЇШСЯ в цій ситуації. Твій внутрішній Бог просить прийняти страх, що спонукає тебе діяти саме так, нагадуючи, що все тимчасове. Він просить прийняти нинішні межі й визнати твою цінність. Тільки після того, як приймеш себе зі своїми страхами та межами, зможеш рухатися до того, чого хочеш насправді. Пам'ятай, що частина тебе, яка боїться, переконана, ніби захищає тебе. Якщо відчуєш, що зможеш жити відповідно до потреб твоєї сутності, вона віднайде мир.

### **АДЕНОЇДИ**

#### **Фізичне блокування**

Ця хвороба найчастіше трапляється в дітей. Опухають тканини склепіння носоглотки; як наслідок, закладає ніс, і дитина змушена

дихати ротом.

#### **Емоційні причини (заблоковані бажання)**

Тобі притаманна надмірна чутливість. Ти можеш передчувати події задовго до того, як вони відбудуться, і раніше за людей, яких це стосується. Така неконтрольована чутливість деколи грає з тобою в ігри. Замість бути вдячним за цю здібність, ти радше використовуєш її, щоб перебільшити якісь ситуації. Може, ти навіть почуваєшся відторгненим, тоді як близькі лише висловили свої обмеження.

#### **Ментальні причини (страхи та вірування)**

Зрозумій: думки про те, що ти зайвий або небажаний, дуже шкодять. Страх бути відторгненим навіть може переконати, що ти — причина проблем, які відчуваєш навколо. Потрібно перевірити в людей з твого оточення, чи все те, що собі надумав, відповідає дійсності. Насправді ти хочеш виразити себе, приймаючи, що, навіть коли люди не зовсім розуміють тебе, це не означає, що вони тебе не люблять.

#### **Духовна потреба й послання**

Твоя велика потреба — ЛЮБИТИ себе й прийняти теперішні страхи. Знайди час, щоб розібратися, чого БОЇШСЯ в цій ситуації. Твій внутрішній Бог просить прийняти страх, що спонукає тебе діяти саме так, нагадуючи, що все тимчасове. Він просить прийняти нинішні межі й визнати твою цінність. Тільки після того, як приймеш себе зі своїми страхами та межами, зможеш рухатися до того, чого хочеш насправді. Пам'ятай, що частина тебе, яка боїться, переконана, ніби захищає тебе. Якщо відчуєш, що зможеш жити відповідно до потреб твоєї сутності, вона віднайде мир.

#### **АДЕНОМА**

Аденома — це доброякісна пухлина. Див. статтю ПУХЛИНА.

#### **АЕРОФАГІЯ**

#### **Фізичне блокування**

Виникає внаслідок довільного або мимовільного ковтання великої кількості повітря. До симптомів аерофагії належить часта відрижка, яка свідчить, що організм намагається позбутися зайвого повітря. Від цієї недуги можуть бути різні проблеми, зокрема розширення стравоходу та шлунка, а також блювання.

#### **Емоційні причини (заблоковані бажання)**

Дуже ймовірно, що ти часто тривожися, бо покладаєш на життя великі сподівання (аспірації). Ти хочеш подолати межі. Тому тобі непросто бути собою й мати повагу до своїх теперішніх меж. Ти забуваєш, що межі змінюються з часом, коли набуваєш досвіду. Твоє тіло говорить, що час прийняти рішення — вдихати саме стільки повітря, скільки потрібно твоєму організму, — і це зробить твоє життя природнішим.

#### **Ментальні причини (страхи та вірування)**

Повітря — символ життя, тож ти, мабуть, вважаєш, що мушиш віддавати життя іншим. Так, один чоловік протягом багатьох років мав аерофагію, адже думав, ніби його обов'язок смішити й розважати інших; люди ж бо говорили йому, що їм дуже подобається сміятися і сміх заряджає їх енергією. А ти? Які способи вигадуєш, щоб привнести життя іншим? Чого боїшся, якщо почнеш опікуватися спершу собою, а вже потім іншими? Нагадую тобі, що опікуватися собою — це не егоїзм, а акт любові до себе.

#### **Духовна потреба й послання**

Твоя велика потреба — ЛЮБИТИ себе й прийняти теперішні страхи. Знайди час, щоб розібратися, чого БОЇШСЯ в цій ситуації. Твій внутрішній Бог просить прийняти страх, що спонукає тебе діяти саме так, нагадуючи, що все тимчасове. Він просить прийняти нинішні межі й визнати твою цінність. Тільки після того, як приймеш себе зі своїми страхами та межами, зможеш рухатися до того, чого хочеш насправді. Пам'ятай, що частина тебе, яка боїться, переконана, ніби захищає тебе. Якщо відчуєш, що зможеш жити відповідно до потреб твоєї сутності, вона віднайде мир.

## **АКНЕ**

### **Фізичне блокування**

Зазвичай акне, або вугрі, з'являються лише на наймасніших ділянках обличчя. Виникають вони в ранньому підлітковому віці, а зникають років до двадцяти, хоча деяким людям дошкуляють ще з десятків років. Переважно вугрі щезають за кілька років, не лишаючи шрамів. Однак трапляються й так звані вузлуваті вугрі, які розвиваються значно довше й мають дошкульні наслідки з естетичного погляду, адже на їхньому місці зостаються помітні шрами.

### **Емоційні причини (заблоковані бажання)**

Можна сказати, що акне — це спосіб відштовхнути інших, не дати себе роздивлятися, особливо зблизька. Це ураження шкіри свідчить про особливості, перелічені нижче. Перевір, що відгукується в тобі найбільше.

Ти себе не особливо любиш, не вмієш себе любити, тобто приймати себе таким, який є щомиті, ще й недостатньо себе поважаєш. Акне — ознака дуже чутливої, але замкненої натури. Вочевидь, саме тому найчастіше ми бачимо вугрі на обличчях підлітків, які зазвичай висувають до себе підвищені вимоги й часто соромляться себе. Замість того щоб ховатися, вони відштовхують від себе людей проблемною шкірою. Часто ти прагнеш бути кимось іншим, щоб сподобатися одному з батьків або відразу обом.

### **Ментальні причини (страхи та вірування)**

Якщо ти підліток і потерпаєш від вугрів, постарайся переглянути ставлення до себе. З'ясуй, що саме у твоїх думках заважає тобі бути собою, виразити справжню індивідуальність. Може, ти хочеш бути схожим на когось із батьків твоєї статі, може, навпаки, так не схвалюєш слова та вчинки батька або матері, що змушуєш себе бути зовсім не схожим на них. А тим часом ти не є собою. Поцікався в інших людей, як вони тебе сприймають. Порівняй їхню думку зі своєю.

Якщо ти вже не підліток, але вугрі лишаються, спробуй подумки повернутися в підлітковий вік і проаналізувати все, що з тобою

відбувалося в ті часи. Якщо вугрі не зникають, ти й далі потерпаєш від психологічних травм, здобутих у підлітковому віці, і велике бажання змінити ставлення до себе пригальмоване страхами, які досі збереглися.

Якщо вугрі з'являються в зрілому віці, це може свідчити про те, що в підлітковому віці ти вгамував якісь негативні емоції, зокрема ті, що завдавали шкоди твоїй індивідуальності. Проаналізуй усе, що сталося у твоєму житті саме перед появою акне — це допоможе зрозуміти, що саме ти притлумив у собі тоді. Так тіло допомагає тобі звільнитися від емоцій, які сховані глибоко всередині і які ти більше не можеш гамувати. Щоб утримувати витіснене, не дати вирватися йому назовні, потрібно витратити багато енергії. Натомість ти міг би використати цю енергію, щоб творити таке життя, яке хочеш. Так ти більше цінуватимеш себе й почнеш помічати свою внутрішню красу.

#### **Духовна потреба й послання**

Твоя велика потреба — ЛЮБИТИ себе й прийняти теперішні страхи. Знайди час, щоб розібратися, чого БОЇШСЯ в цій ситуації. Твій внутрішній Бог просить прийняти страх, що спонукає тебе діяти саме так, нагадуючи, що все тимчасове. Він просить прийняти нинішні межі й визнати твою цінність. Тільки після того, як приймеш себе зі своїми страхами та межами, зможеш рухатися до того, чого хочеш насправді. Пам'ятай, що частина тебе, яка боїться, переконана, ніби захищає тебе. Якщо відчуєш, що зможеш жити відповідно до потреб твоєї сутності, вона віднайде мир.

#### **АЛЕРГІЯ**

##### **Фізичне блокування**

Алергія — це підвищена реакція організму на чужорідну субстанцію після контакту з нею. Алергію пояснюють також надчутливістю організму, зараховуючи її до захворювань, пов'язаних з імунною системою.

##### **Емоційні причини (заблоковані бажання)**

Ось різні причини алергічних проблем:

- Дуже ймовірно, що в тебе виникла відраза до когось, і що далі, то складніше терпіти.
- Ти сильно підпадаєш під вплив інших людей, надто тих, на кого хотів би справити враження. Через це можеш стати образливим.
- Тобі складно дозволити собі любити й прийняти близьких такими, якими вони є, не осуджуючи їх.
- Ти можеш використовувати алергію як спосіб привернути до себе увагу, надто тоді, коли форма алергії спричиняє задуху й ти потребуєш втручання інших для допомоги.

#### **Ментальні причини (страхи та вірування)**

Алергік також дозволяє собі зазнавати впливу та контролю тих частин у собі, які забороняють йому отримувати задоволення. Ти любиш когось або щось, але частина в тобі застерігає, щоб ти не любив занадто. Наприклад, ти мрієш про присутність когось, а частина тебе твердить: обійдешся, ще станеш залежним. Тож ти помічаєш у коханій людині дедалі більше недоліків. Дуже часто в алергіків були батьки, які мали протилежні погляди в багатьох питаннях.

Якщо потерпаєш від алергії, у твоєму житті повторюється певна ситуація, яка тебе притягує й водночас відштовхує, або є людина, до якої маєш неприязнь, але водночас прагнеш схвалення з її боку — зазвичай це хтось із близьких. Тобі здається, що, коли виправдаєш очікування цієї людини, вона стане по-справжньому любити тебе. Спробуй зрозуміти, що це не що інше, як залежність від тієї людини, від її схвалення або несхвалення. Ти більше не маєш вважати, що підлеглість — єдиний спосіб отримати любов.

Цікаво, що алергія часто буває пов'язана саме з тим, що людина любить найбільше. Так, можна любити молочні продукти й мати на них алергію. Якщо потерпаєш від алергії на певні харчові продукти, може, тобі складно визнати за собою право насолоджуватися радіщами життя.

Крім того, життя стане набагато легшим і приємнішим, якщо усвідомиш: не потрібно ставати хворим, щоб отримати увагу тих, кого любиш. Якщо в минулому ти отримував увагу, коли хворів, то не варто й далі вірити, ніби це може бути єдиний спосіб і тепер. Рано чи пізно ти зможеш дати собі достатньо уваги й не залежати від інших.

Якщо в тебе алергія на пил або якусь тварину, може, ти почуваєшся об'єктом агресії? Чому підозрюєш, що інші налаштовані до тебе агресивно? Раджу переглянути свої погляди щодо агресивності інших. Зазвичай страхи, які відчуваємо до інших, відбивають ті процеси, що відбуваються всередині нас самих.

Замість того щоб думати, що алергія спричинена зовнішніми чинниками, спробуй згадати та проаналізувати все, що сталося з тобою протягом 24 годин, які передували алергічній реакції. Особливо поглянь, чи спілкувався з людьми, яких не терпиш або навіть ненавидиш. Ти не можеш змінити інших, тож не лишається нічого іншого, як навчитися дивитися на світ очима серця.

### **Духовна потреба й послання**

Твоя велика потреба — ЛЮБИТИ себе й прийняти теперішні страхи. Знайди час, щоб розібратися, чого БОЇШСЯ в цій ситуації. Твій внутрішній Бог просить прийняти страх, що спонукає тебе діяти саме так, нагадуючи, що все тимчасове. Він просить прийняти нинішні межі й визнати твою цінність. Тільки після того, як приймеш себе зі своїми страхами та межами, зможеш рухатися до того, чого хочеш насправді. Пам'ятай, що частина тебе, яка боїться, переконана, ніби захищає тебе. Якщо відчуєш, що зможеш жити відповідно до потреб твоєї сутності, вона віднайде мир.

### **АЛКОГОЛІЗМ**

#### **Фізичне блокування**

Алкоголізм поділяють на два типи: гострий і хронічний. У гострій формі алкоголь уживають періодично, більш або менш інтенсивно, і, на відміну від хронічної форми, зазвичай він не призводить до залежності. Хронічний алкоголізм виявляється в багаторазовому (найчастіше щоденному) вжитку, який стає звичкою, перевищуючи порогове значення токсичності (2—3 стандартні порції на день), і не обов'язково має за мету сильне сп'яніння.

Спричинена алкоголем втрата контролю зазвичай супроводжується фізичною залежністю, для якої типовий абстинентний синдром, коли людина припиняє споживати алкоголь (фармакозалежність),

психологічна залежність, а також терплячість організму (потреба підвищувати дози, щоб підтримати той самий ефект).

Одна з головних характеристик цієї залежності — прогресування в часі. Спершу це нешкідливе споживання (так зване просте вживання), далі йде ризиковане та шкідливе споживання (але без залежності), а потім, урешті-решт, настає залежність. Алкоголь — це психоактивна речовина, що лежить в основі цієї залежності, але він також токсичний і згубно впливає на здоров'я. Алкогольна залежність спричиняє фізичну, психологічну та соціальну шкоду.

#### **Емоційні причини (заблоковані бажання)**

Алкогольна залежність виявляється в людей з емоційною залежністю. Цю останню відчувають на тому самому рівні, що й нестачу любові до себе. Що серйозніша твоя проблема з алкоголем (відповідно до завданої шкоди), то менше любиш себе. Отже, твоя найбільша потреба: **ЛЮБИТИ СЕБЕ БІЛЬШЕ**. В основі цієї проблеми лежать насамперед травма відторгнення й травма покинутого.

Ось поведінка або вчинки, які можуть спричинити цю проблему. Перевір, чи це стосується тебе:

- ти переконаний, що тобі бракує підтримки (фізичної і/або психологічної);
- ти сам себе відторгаєш такою мірою, що намагаєшся вгамувати біль алкоголем, вважаючи, що це дасть полегкість. Травму відторгнення розбудив один із твоїх батьків однієї з тобою статі, а травму покинутого (брак підтримки) — один із батьків протилежної статі. У дитинстві ти хотів, щоб цей останній приділяв тобі особливу увагу, щоб ти відчував менше болю, пов'язаного з відторгненням, якого зазнав з іншою рідною людиною;
- ти, вочевидь, зазнав цих емоційних страждань наодинці й змалку навчився втішати себе зовнішніми речовинами.

#### **Ментальні причини (страхи та вірування)**

Якщо маєш проблеми з алкоголем, час зазирнути глибше й подумати про таке: батьки — у певному сенсі ідеал для тебе. Поведінка та ставлення з боку наших батьків позначаються на душевних ранах, які маємо загоїти. Батьки діяли в такий спосіб, щоб допомогти



усвідомити, що ти відторгаєш і покидаєш себе, тобто зовсім даремно ставишся до себе як до нікчеми й не підтримуєш себе у своїх рішеннях. Пам'ятай, що інші люди, починаючи з наших батьків, завжди показують те, як ми любимо одне одного, як ставимося одне до одного. Ось чому тобі не вдається повернути в життя стільки любові, скільки хочеш. Ти маєш почати з того, що створиш себе. Послання, яке потрібно звідси вивести, ясне та чітке: полюби себе, роби собі компліменти, помічай усі вдалі миті, а не постійно вимагай від себе неможливого, — май право привітати себе, любити себе. Зрозумій просту ідею: поки живеш на цій планеті, лишатимешся людиною зі своїми слабкостями, обмеженнями та страхами. Ти можеш бачити свої помилки, але не потрібно вірити, ніби ТИ САМ помилка. ТИ НЕ ТЕ, ЩО РОБИШ. Твоя сутність виходить далеко за межі фізичної зовнішності. Тебе змушують страждати думки про себе, але зовсім не те, ким ти є.

#### **Духовна потреба й послання**

Твоя велика потреба — ЛЮБИТИ себе й прийняти теперішні страхи. Знайди час, щоб розібратися, чого БОЇШСЯ в цій ситуації. Твій внутрішній Бог просить прийняти страх, що спонукає тебе діяти саме так, нагадуючи, що все тимчасове. Він просить прийняти нинішні межі й визнати твою цінність. Тільки після того, як приймеш себе зі своїми страхами та межами, зможеш рухатися до того, чого хочеш насправді. Пам'ятай, що частина тебе, яка боїться, переконана, ніби захищає тебе. Якщо відчуєш, що зможеш жити відповідно до потреб твоєї сутності, вона віднайде мир.

#### **АЛЬЦГАЙМЕРА ХВОРОБА**

##### **Фізичне блокування**

Ця хвороба зазвичай уражає людей похилого віку і характеризується поступовою втратою пам'яті. Люди, які мають хворобу Альцгеймера, легко згадують події віддаленого минулого, але їм важко пригадати те, що відбувалося нещодавно. Це називають фіксаційною амнезією, адже хворий забуває події в міру того, як вони стаються, бо не може їх зафіксувати.

### Емоційні причини (заблоковані бажання)

Це насамперед спосіб утекти від реальності. Якщо тебе спіткала ця хвороба, ось деякі особливості поведінки, які можуть бути:

- Ти з тих, хто віддавна багато опікувався іншими людьми.
- Ти багато послуговувався пам'яттю, щоб виконувати повсякденні завдання, занурюючись у них із головою і намагаючись забути деякі неприємні випадки в минулому, які змусили тебе страждати.
- Ти, мабуть, пишався чудовою пам'яттю, навіть пробував продемонструвати її у вигідному світлі перед іншими.
- Цілком імовірно, що ти намагався глибоко закопати в пам'яті деякі непристойні секрети, переважно сексуального характеру.

Ти не усвідомлюєш того, але твої страждання походять від злості, навіть ненависті до тих, кого звинувачуєш у своїх стражданнях. Ось чому інколи втрачаєш контроль і стаєш агресивним.

### Ментальні причини (страхи та вірування)

На жаль, з цією хворобою зазвичай бореться не сам хворий, а люди, які живуть поряд. Хворий вважає її за єдиний можливий спосіб помститися. Він довго й мовчки терпів, а тепер має нагоду робити все, що забажає.

Якщо маєш хворобу Альцгеймера, ти надто довго вірив у те, що мушиш бути доброю людиною, згідно з очікуваннями інших, щоб вони тебе любили. Такий спосіб мислення примусив тебе стати дуже суворим і вимогливим до себе. Ти, напевне, вчиняв насильство над собою, завдаючи собі болю. Але не варто використовувати цю хворобу, щоб помститися. Тобі важливо зрозуміти, що інші потурбуються про тебе й без цієї хвороби. Подумай, що можеш зберегти повагу й любов інших людей, навіть якщо більше не хочеш щось робити й ні про що не хочеш згадувати. Варто говорити про минулі та теперішні відчуття. Поглянь на прекрасні роки, які маєш попереду, якщо вирішиш жити по-справжньому.

Прийми також і свій минулий образ, за який відчуваєш провину, концентруючись на тих аспектах, які можуть звільнити від тягаря твоїх секретів.

Дуже раджу проробити всі етапи прощення, подані наприкінці цієї книжки.

Якщо запропонуєш цей опис комусь іншому, нехай та людина прочитає його самостійно.

**Духовна потреба й послання**

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**