

Ασθένεια: Η τέλεια λύση που βρίσκει ο εγκέφαλος

*Ο γιατρός **Ρίκε Γκέερτ Χάμερ (Ryke Geerd Hamer)** υπήρξε για πολλά χρόνια διευθυντής σε μια γερμανική κλινική. Η προνομιούχος θέση του, του επέτρεψε να συναντήσει πολλούς καρκινοπαθείς. Χάρης στις περιστάσεις, στην τύχη και στην λεπτομερή παρατήρηση, ο Χάμερ ανακάλυψε τους θεμελιώδεις νόμους που εξηγούν το μηχανισμό της εμφάνισης όλων των καρκίνων και όλων των ασθενειών. Όπως λέει, η ασθένεια είναι η τέλεια λύση που βρίσκει ο εγκέφαλος - αυτή είναι η νέα ιατρική.*

**Στην περίπτωση αυτού του γιατρού, μπορούμε πραγματικά να μιλήσουμε για νόμους**, αφού οι επαληθεύσεις που έγιναν από τον ίδιο και από άλλους ερευνητές και θεραπευτές έδειξαν ότι όλοι ισχύουν στις 100% των περιπτώσεων, πράγμα το οποίο δεν είχε ποτέ συμβεί έως τότε στην ιστορία της ιατρικής. Ο ατσαλένιος νόμος του καρκίνου που διατυπώθηκε από τον Ρίκε Γκέερτ Χάμερ είναι ο εξής

**"Όλοι οι καρκίνοι προκαλούνται και ενεργοποιούνται από έντονες και βίαιες εσωτερικές συγκρούσεις** που τις βιώνουμε χωρίς να τις εκφράζουμε. Η φύση της εσωτερικής σύγκρουσης καθορίζει την περιοχή του εγκεφάλου που θα πληγεί και το όργανο στο οποίο θα εντοπισθεί η ασθένεια. "

**Παρατήρησε λοιπόν ότι οι ασθενείς που είχαν καρκίνο των οστών, για παράδειγμα**, είχαν όλοι βιώσει κάποιο σοκ, κάποιο στρες, κάποια έντονη και βίαιη (αιφνίδια) εσωτερική σύγκρουση κατά την οποία αισθάνθηκαν υποτιμημένοι. Επιπροσθέτως, παρατήρησε ότι σε όλους τους ασθενείς που είχαν προσβληθεί από τον ίδιο καρκίνο, είχε εμφανισθεί ένα σημάδι στην ίδια συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου τους. Έτσι, ανακάλυψε ότι σε κάθε τύπο στρες αντιστοιχούσε η ίδια συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου και το ίδιο συγκεκριμένο όργανο, πάντα το ίδιο.

- Ο καρκίνος των οστών αντιστοιχεί στην εσωτερική σύγκρουση της υποτίμησης.
- Ο καρκίνος των πνευμόνων στον έντονο φόβο του θανάτου.
- Ο καρκίνος του αριστερού στήθους σε μια γυναίκα δεξιόχειρα, στη έντονη εσωτερική σύγκρουση σε σχέση με ένα παιδί (πραγματικό, εικονικό, φανταστικό ή συμβολικό).
- Ο καρκίνος του δεξιού στήθους σε μια δεξιόχειρα γυναίκα αντιστοιχεί σε εσωτερική σύγκρουση γενικά με τον σύντροφο (σε μια γυναίκα αριστερόχειρα, οι αντιστοιχίες αντιστρέφονται).
- Ο καρκίνος του προστάτη αντιστοιχεί στη σεξουαλική εσωτερική σύγκρουση (πραγματική ή συμβολική) σε σχέση με τα παιδιά ή τους απογόνους (ή την ικανότητα δημιουργίας).
- Και ούτω καθεξής, για όλους τους καρκίνους

**Αυτός ο νόμος έχει επιβεβαιωθεί εδώ και σχεδόν 20 χρόνια από εκατοντάδες θεραπευτές** (εκπαιδευμένους από τον Χάμερ ή τους διαδόχους του), σε δεκάδες χιλιάδες ασθενείς, χωρίς εξαίρεση. Αυτό που είναι εντυπωσιακό σε αυτήν την ανακάλυψη, είναι ότι ο μηχανισμός: «σύγκρουση - εγκέφαλος – όργανο» λειτουργεί και προς τις δύο κατευθύνσεις. Όσο, δηλαδή, η εσωτερική σύγκρουση είναι ενεργή, η περιοχή του εγκεφάλου που δραστηριοποιείται δίνει διαταγή στη βιολογική διαδικασία να παραγάγει καρκινικά κύτταρα στο όργανο που διαλέχτηκε για να εκφράσει την ανισορροπία. Αντιθέτως, όταν το άτομο λύσει την εσωτερική του σύγκρουση (με οποιονδήποτε τρόπο και αν το κάνει αυτό) και βάλει τέλος στο έντονο στρες του, η ίδια περιοχή του εγκεφάλου αντιστρέφει το πρόγραμμα και δίνει αμέσως διαταγή στη βιολογική διαδικασία, να σταματήσει την παραγωγή καρκινικών κυττάρων και να καταστρέψει τον όγκο που έχει δημιουργηθεί στο όργανο ...

**Έτσι σήμερα, αρκετές χιλιάδες ιατρικοί φάκελοι θεραπειών έχουν σχηματιστεί** και συγκεντρωθεί από τον γιατρό Χάμερ και τους διαδόχους του. Μέσα σε αυτούς τους φακέλους, απαριθμούνται πολλές αποθεραπείες τις οποίες η επίσημη ιατρική χαρακτηρίζει ως « αυθόρμητες, ανεξήγητες ή αξιοθαύμαστες»:

**Ανιχνεύσεις (με σκάνερ), αναλύσεις αίματος, ακτινογραφίες, υποβολές εκθέσεων που έγιναν σε νοσοκομεία,** αποδεικνύουν ότι ασθενείς έχουν θεραπευθεί εντελώς από καρκίνους, λευχαιμίες, σκληρύνσεις κατά πλάκας, μυοπάθειες, διάφορες εκφυλιστικές ασθένειες, κωφώσεις, σοβαρές διαταραχές της όρασης, ψωριάσεις, αλλεργίες, κ.λπ.

**Κατά τη διάρκεια μιας από τις αναρίθμητες δίκες εναντίον του γιατρού Χάμερ** στις οποίες ενάγων ήταν ο ιατρικός σύλλογος, ο δικηγόρος του Χάμερ είχε ζητήσει από το δικαστήριο να συγκρίνει το ποσοστό, σε εθνική κλίμακα, όσων επέζησαν από καρκίνο, με το ποσοστό όσων επέζησαν από καρκίνο ανάμεσα στους ασθενείς του πελάτη του (λαμβάνοντας υπόψη ότι μερικοί από αυτούς είχαν απευθυνθεί σ' αυτόν, μερικές φορές στο τελευταίο τους στάδιο). Αυτή η σύγκριση παρουσίασε: 95% επιβίωση για περισσότερα από 5 χρόνια για τον Χάμερ, απέναντι στο 30% κατά μέσο όρο, σε εθνική κλίμακα στη Γερμανία.

**Η ασθένεια, είναι η τέλεια λύση που βρίσκει ο εγκέφαλος στο πρόβλημα των « εσωτερικών συγκρούσεων».**

Εάν σταματούσα εδώ την παρουσίασή, θα σας άφηνα πιθανώς αμήχανους και με πολλές αμφιβολίες. Εάν δεν καταλάβουμε σε τι πραγματικά χρησιμεύει η ασθένεια, από βιολογική άποψη, οι θεραπείες μπορεί να φανούν... μαγικές.

**Για να το καταλάβουμε αυτό, ο γιατρός Χάμερ έδωσε πρώτα-πρώτα ένα παράδειγμα παρμένο** από την ζωική βιολογία: αυτό μιας αλεπούς που βρέθηκε σε κατάσταση μεγάλου στρες σχετικά με την επιβίωσή της. Ας φανταστούμε ότι μια αλεπού δεν έχει καταφέρει να πιάσει την παραμικρή λεία εδώ και τρεις

μέρες. Βρίσκεται σε κατάσταση μεγάλου στρες σχετικά με την σωματική της επιβίωση, όταν επιτέλους, καταφέρνει να αιχμαλωτίσει ένα μικρό κουνέλι που περνάει από εκεί. Τη στιγμή που ετοιμάζεται να το δαγκώσει, να το ξεσκίσει, να το φάει, η αλεπού ακούει έναν από τους χειρότερους εχθρούς της να πλησιάζει: τον κυνηγό. Και τώρα η αλεπού μας βρίσκεται σε τρομερό δίλημμα, ανάμεσα σε δύο απειλές : εάν φάει το γεύμα της, για να ικανοποιήσει την ανάγκη της για τροφή, κινδυνεύει να σκοτωθεί με την κοιλιά γεμάτη, εάν το σκάσει, αφήνοντας τη λεία της, κινδυνεύει ίσως να πεθάνει της πείνας λίγο αργότερα. Για να βγει από αυτό το δίλημμα, αποφασίζει να καταπιεί ολόκληρο το πόδι του κουνελιού και να φύγει μακριά. Εκείνη την στιγμή, ένας άλλος κίνδυνος απειλεί την αλεπού : κινδυνεύει να πεθάνει από απόφραξη εντέρου, επειδή αυτό το ολόκληρο πόδι δεν μπορεί ούτε να ξαναβεί από το στομάχι, ούτε να συνεχίσει τη διαδρομή του μέσα στο έντερο.

**Βρισκόμαστε, λέει ο Χάμερ, μπροστά σε μια έντονη και βίαιη εσωτερική σύγκρουση** που σχετίζεται με την ανάγκη να χωνευτεί κάτι. Για να λύσει αυτό το πρόβλημα, ο εγκέφαλος ενεργοποιεί την τέλεια λύση που θα εξασφαλίσει την επιβίωση του ατόμου : ενεργοποιεί ένα πρόγραμμα παραγωγής πεπτικών υπερκυττάρων στα τοιχώματα του στομαχιού. Στόχος: η χώνεψη του ποδιού που έχει σφηνώσει στο στομάχι, να γίνει πέντε φορές πιο γρήγορα και πέντε φορές καλύτερα. Όσο ο στόχος δεν επιτυγχάνεται, ο εγκέφαλος συνεχίζει να διατάζει την παραγωγή αυτών των πεπτικών υπερκυττάρων που έχουν σαφώς ανώτερες επιδόσεις από τα κανονικά. Αλλά μόλις το πόδι χωνευθεί εντελώς, μια διαδικασία βιοανάδρασης ενημερώνει τον εγκέφαλο ότι ο στόχος έχει επιτευχθεί. Στη στιγμή ο εγκέφαλος βάζει τέλος στο πρόγραμμα της παραγωγής και δίνει διαταγή να εξαλειφθούν αυτά τα υπερκύτταρα, που θα απέβαιναν επικίνδυνα εάν παρέμεναν στο στομάχι. Μερικές ημέρες αργότερα, εάν ναρκώσουμε την αλεπού και εξετάσουμε τα τοιχώματα του στομαχιού της, θα μπορέσουμε να παρατηρήσουμε ουλές, μάρτυρες της πρόσφατης εξάλειψης των υπερκυττάρων.

**Συμπέρασμα: Χάρη σε αυτόν τον προγραμματισμό, τον εγγεγραμμένο** στη βιολογική διαδικασία εδώ και εκατομμύρια χρόνια, ο εγκέφαλος της αλεπούς διάλεξε την καλύτερη ανάμεσα σε όλες τις λύσεις, έτσι ώστε να εξασφαλίσει την επιβίωσή της. Το μόνο που δεν σας είπα ακόμη, είναι ότι αυτά τα υπερκύτταρα είναι αυτό που κοινώς αποκαλούμε, καρκινικά κύτταρα του στομαχιού! Έτσι, σύμφωνα με τους Χάμερ και Σαμπά, βάσει επαληθεύσεων που έγιναν στο εργαστήριο, αυτό που αποκαλούμε καρκινικό κύτταρο έχει τις ίδιες λειτουργίες με ένα κανονικό κύτταρο, αλλά με πολλαπλάσιες επιδόσεις. Ένα καρκινικό κύτταρο στομαχιού χωνεύει πολύ πιο γρήγορα και δυνατά από ένα κανονικό κύτταρο. Ένα καρκινικό κύτταρο παγκρέατος παράγει πολύ περισσότερη ινσουλίνη, ένα καρκινικό κύτταρο του στήθους παράγει πολύ περισσότερο γάλα, ένα καρκινικό κύτταρο πνεύμονα έχει πολύ μεγαλύτερη ικανότητα ανταλλαγής οξυγόνου αίματος, ένα καρκινικό κύτταρο νεφρού φιλτράρει σαφώς

περισσότερο, κ.λπ.. Ας σημειώσουμε, ότι ο γιατρός Κλωντ Σαμπά (Claude Sabbah) γενίκευσε τις ανακαλύψεις του Χάμερ αποδεικνύοντας ότι όλες οι ασθένειες, όποιες και αν είναι αυτές (από την πιο καλοήγη ως την πιο σοβαρή), είναι αποτέλεσμα κάποιου σοκ ή στρες που το βιώσαμε χωρίς να το εκφράσουμε, και ενεργοποιούνται από τον εγκέφαλο, ως η τέλεια λύση για την εξασφάλιση της επιβίωσης. Γιατί πεθαίνουμε από τις ασθένειές μας;

**Τότε, θα μου πείτε, εάν οι ασθένειες είναι οι τέλειες λύσεις που είναι γραμμένες** στη βιολογική διαδικασία για να εξασφαλίσουν την επιβίωσή μας, γιατί πεθαίνουμε από καρκίνο ή άλλες ασθένειες; Για να απαντήσουμε σε αυτό το ερώτημα, πρέπει να καταλάβουμε, με ποιο τρόπο επεξεργάζεται ο εγκέφαλός μας τις πληροφορίες που φτάνουν σ' αυτόν. Δηλαδή πρέπει να γνωρίζουμε, ότι ο εγκέφαλος δεν κάνει καμία διάκριση ανάμεσα σε μια πραγματική και μια φανταστική, εικονική ή συμβολική πληροφορία. Για να το αποδείξουμε, ας πάρουμε ένα απλό παράδειγμα · - Εάν ξαφνικά βρεθείτε όρθιος στο χείλος της χωρίς παραπέτο στέγης ενός 20όροφου κτιρίου, ο εγκέφαλός σας θα ερμηνεύσει αυτήν την κατάσταση ως πραγματικό κίνδυνο: θα ενεργοποιήσει μια σειρά φυσιολογικών αντιδράσεων και ανακλαστικών συμπεριφοράς (άνοδος του ποσοστού της αδρεναλίνης, επιτάχυνση του καρδιακού παλμού, άγχος, ίλιγγος, κ.λπ.). Εδώ, έχει επεξεργαστεί μια πραγματική πληροφορία · - Εάν, διαβάζοντας το παραπάνω παράδειγμα, φανταστήκατε τον εαυτό σας σ' αυτή τη θέση, πιθανώς ο εγκέφαλός σας να ενεργοποίησε τις ίδιες αντιδράσεις. Εντούτοις, δεν βρισκόσαστε πραγματικά σε κίνδυνο, αφού ήσασταν καθισμένος και διαβάζατε. Ο εγκέφαλός σας όμως επεξεργάστηκε μια φανταστική πληροφορία, σαν να ήταν πραγματική · -

**Εάν, τώρα, κατά τη διάρκεια ηλεκτρονικού παιχνιδιού ή κάποιας κινηματογραφικής προβολής,** το σενάριο σάς προβάλλει στο χείλος μιας στέγης, με το κενό από κάτω, σκηνή τραβηγμένη από την οπτική γωνία του ήρωα, και εάν είστε αρκετά βυθισμένος, συνεπαρμένος μέσα στην εικόνα, ο εγκέφαλός θα αντιδράσει και πάλι με το ίδιο τρόπο. Εδώ, θα έχει επεξεργαστεί μια εικονική πληροφορία σα να ήταν πραγματική · - Και τέλος, εάν σας ανακοινώσουν ξαφνικά ότι η επιχείρηση στην οποία εργάζεστε κήρυξε πτώχευση, τη στιγμή που εσείς έχετε μόλις πάρει ένα μεγάλο δάνειο από την τράπεζα, θα αισθανθείτε ίσως τη γη να χάνεται κάτω από τα πόδια σας. Ο εγκέφαλος θα ενεργοποιήσει και πάλι τις ίδιες αντιδράσεις, παρόλο που η άβυσσος που έχετε μπροστά σας, δεν είναι παρά συμβολική. Έτσι, θα έχει επεξεργαστεί μια συμβολική πληροφορία σα να ήταν πραγματική. Εάν κατανοήσετε αυτό το παράδειγμα, θα καταλάβετε εύκολα ότι ό,τι λέμε, ό,τι σκεφτόμαστε εκλαμβάνεται από τον εγκέφαλό μας ως πραγματική πληροφορία, την οποία έχει υποχρέωση να επεξεργαστεί, ως υπερυπολογιστής.

**Έτσι εάν, μιλώντας για ένα φίλο, πείτε: "αυτό δεν θα του συγχωρήσω ποτέ,** δεν θα μπορέσω ποτέ να το χωνέψω ", και αυτή η φράση πραγματικά

ανταννακλά αυτό που έντονα αισθάνεστε, τότε ο εγκέφαλός σας θα λάβει αυτήν την συμβολική πληροφορία και θα την επεξεργαστεί να ήταν πραγματική. Εάν η σύγκρουση που βιώνετε στη σχέση σας με το άλλο άτομο είναι πολύ έντονη και δεν καταφέρνετε να εκφράσετε όλη τη δυσαρέσκεια που αισθάνεστε, είναι πολύ πιθανό ο εγκέφαλος να ξεκινήσει πρόγραμμα παραγωγής πεπτικών υπερκυττάρων (δηλαδή καρκινικών κυττάρων) για να χωνέψει αυτό που δεν μπορείτε να χωνέψετε... Η διαφορά με την περίπτωση του ποδιού που σφήνωσε στο στομάχι της αλεπούς, είναι ότι εάν δεν συμφιλιωθείτε με τον φίλο σας, εάν παραμείνετε στις θέσεις σας, εάν δεν τον συγχωρέσετε, δεν θα μπορέσετε πράγματι ποτέ να χωνέψετε αυτό που σας έκανε. Κατά συνέπεια ο εγκέφαλός σας θα συνεχίζει να λαμβάνει το μήνυμα ότι κάτι δεν έχει ακόμη χωνευθεί. Και υπάκουα, θα συνεχίζει το πρόγραμμα της παραγωγής καρκινικών κυττάρων. Μαντεύετε τη συνέχεια : αργά ή γρήγορα, εξαιτίας της ανώμαλα υπερβολικής ικανότητας πέψης, θα αρχίσετε να αισθάνεστε πόνους, οι τροφές δεν θα χωνεύονται σωστά. Θα σας γίνει τότε διάγνωση καρκίνου του στομάχου, που οι γιατροί θα προσπαθήσουν να εξαφανίσουν με τα διάφορα μέσα που έχουν στη διάθεσή τους. Αλλά αρχίζετε να μαντεύετε αυτό που υπάρχει κίνδυνος να επακολουθήσει.

**Ακόμα και αν σας έκαναν ολική αφαίρεση στομάχου, ο εγκέφαλός σας** θα συνέχιζε να δίνει την εντολή για την παραγωγή καρκινικών κυττάρων στην περιοχή του σώματος όπου βρισκόταν το στομάχι. Κάποιους μήνες αργότερα, οι γιατροί θα ανακάλυπταν αυτό που θα ονόμαζαν υποτροπή ή μετάσταση, ενώ αυτό δεν θα ήταν παρά η συνέχιση του προγράμματος που είχε ξεκινήσει ο εγκέφαλός σας, βασιζόμενος σε μια συμβολική πληροφορία σχετικά με την σύγκρουση που βιώσατε με κάποιο φίλο. Για να πάμε ακόμη μακρύτερα, εάν σοκαριστείτε από την απαισιόδοξη διάγνωση του καρκινολόγου σας και αισθανθείτε μεγάλο φόβο θανάτου, ο εγκέφαλός σας θα αρχίσει καινούργιο πρόγραμμα παραγωγής υπερκυττάρων ,στον πνεύμονα, που αργότερα θα χαρακτηριστεί από τους γιατρούς καρκίνος του πνεύμονα. Και ούτω καθεξής, μέχρις ότου επέλθει ο θάνατος. Πώς να προλάβουμε τις ασθένειες και πώς να τις θεραπεύσουμε ; Στο τελευταίο μου βιβλίο «Η γλώσσα της θεραπείας» έχω περιγράψει λεπτομερώς τις διαδικασίες που, ξεκινώντας από έντονα ψυχικά σοκ ή μεγάλο στρες, καθορίζουν και προκαλούν τις σωματικές ασθένειές μας.

**Στα πλαίσια αυτού του άρθρου μου φαίνεται άχρηστο να προχωρήσω βαθύτερα,** αφού η ίδια λογική ισχύει για όλες τις ασθένειες, ανεξάρτητα από τον βαθμό έντασης και σοβαρότητάς τους. Αυτό που πρέπει να συγκρατήσουμε από όλα αυτά είναι, ότι από τη μια, ο εγκέφαλος δε σφάλλει ποτέ και από την άλλη, ότι αυτός είναι που ενεργοποιεί όλες τις «ασθένειες» έτσι ώστε να εγγηθεί στο άτομο τις μεγαλύτερες πιθανότητες επιβίωσης. Είναι φανερό ότι το ενδιαφέρον μιας τέτοιας θεώρησης είναι τεράστιο. Πράγματι, για πρώτη φορά στην ιστορία της ιατρικής, καμιά πάθηση, καμιά ανισορροπία μας δεν οφείλεται στην τύχη. Όλα εκδηλώνονται σύμφωνα με τους αμετάβλητους

νόμους της Βιολογίας των Ζωντανών Όντων, όπως λέει ο γιατρός Κλωντ Σαμπά. Αυτό σημαίνει συγκεκριμένα, ότι εάν μάθετε τους νόμους της Νέας Ιατρικής του Ρίκε Γκέερτ Χάμερ ή της Ολιστικής Βιολογίας του Κλωντ Σαμπά, που είναι αμετάβλητοι όσο και οι νόμοι της φυσικής ή της χημείας, θα μπορείτε όχι μόνο να καταλάβετε από πού προέρχονται όλες οι ασθένειές σας, αλλά κυρίως θα μπορείτε να τις προλαμβάνετε και να τις θεραπεύετε.

**Πώς ; Μαθαίνοντας τις βασικές αρχές της επικοινωνίας τις οποίες κάθε άνθρωπος** θα έπρεπε να κατέχει : το να εκφράζει τις ανάγκες και τα συναισθήματά του, να τολμά να αντιπαρατίθεται στους άλλους (με σεβασμό βέβαια), να αναγνωρίζει και να δέχεται την πραγματικότητα όπως αυτή είναι, οι πράξεις του να είναι προσαρμοσμένες στην πραγματικότητα, να τελειώνει τις όποιες συναισθηματικές εκκρεμότητες έχει με τους άλλους, να συγχωρεί. Ας πάρουμε αυτές τις αρχές μία μία, για να εξετάσουμε με ποιο τρόπο μπορούν να μας κάνουν να αποφύγουμε τις ασθένειες ή να μας θεραπεύσουν... - να εκφράζουμε τις ανάγκες μας : πολλές απογοητεύσεις, πολλές καταστάσεις στρες προέρχονται από το γεγονός ότι αφενός, λίγοι είναι οι άνθρωποι που γνωρίζουν συνειδητά τις αληθινές ανάγκες τους και αφετέρου, ακόμη πιο σπάνιοι είναι εκείνοι που έχουν την ικανότητα να τις εκφράσουν με κατάλληλο τρόπο. Συνεπώς, συσσωρεύουμε μίσση και μνησικακίες, μένουμε μπλοκαρισμένοι σε αδιέξοδα. Αισθανόμαστε βέβαια ότι κάτι δεν μας ταιριάζει, αλλά δεν γνωρίζουμε πώς να ξεφύγουμε. Μας συμβαίνουν συχνά απaráδεκτα πράγματα. Εντούτοις τα δεχόμαστε, επειδή δεν γνωρίζουμε ούτε καν τα όριά μας, σχετικά με το τι θέλουμε και τι δεν θέλουμε, τι μπορούμε και τι δεν μπορούμε.

**Το να ξαναμάθουμε να αναγνωρίζουμε τις ανάγκες μας και τα όριά μας** για όσα δεν θέλουμε πια, το να είμαστε ικανοί να τα εκφράσουμε στους συνομιλητές μας, χωρίς να φοβόμαστε τις συνέπειες, αυτό είναι ένας από τους τρόπους που μπορεί να προλάβουν ή να θεραπεύσουν τις ασθένειες που προκαλούνται από τις ανθρώπινες εσωτερικές συγκρούσεις και τις απογοητεύσεις. - να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας : Το συναίσθημα μοιάζει με το σύμπτωμα. Είναι ο δείκτης του βαθμού ικανοποίησης ή μη ικανοποίησης των αναγκών μας. Μια ανάγκη μας ματαιώνεται· εμφανίζεται ένα δυσάρεστο συναίσθημα (θυμός, θλίψη, φόβος, κ.λπ.). Μια ανάγκη μας ικανοποιείται· ένα ευχάριστο συναίσθημα θα εκδηλωθεί (χαρά, ευχαρίστηση, κ.λπ.). Δυστυχώς, η παιδεία μας μας έχει διδάξει, να αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματά μας όπως η ιατρική αντιμετωπίζει τα συμπτώματα : να τα αρνούμαστε, να τα απορρίπτουμε, να τα εξαφανίζουμε. Με αυτό τον τρόπο στερούμαστε τα καλύτερα σημάδια, που έχουμε στη διάθεσή μας για να γνωρίζουμε με βεβαιότητα τι είναι καλό για μας και τι δεν είναι. Αυτή η άγνοιά μας μάς οδηγεί στην απογοήτευση, αφού μην έχοντας πια τους φωτεινούς δείκτες στον πίνακα ελέγχου, δεν ειδοποιούμε καν ότι μια ή περισσότερες ανάγκες μας ματαιώνονται.

**Σ' αυτό το σημείο ο εγκέφαλος παίρνει αναγκαστικά τα ηνία**, για να εγγράψει στη βιολογική διαδικασία των οργάνων τις ίδιες πληροφορίες που μας είχαν δώσει τα συναισθήματα [θυμηθείτε : στο παράδειγμα με το αυτοκίνητο, εάν οι φωτεινοί δείκτες του πίνακα ελέγχου (τα συναισθήματα) δεν λειτουργούν πια ή δεν ληφθούν υπόψη, η βλάβη θα εκδηλωθεί στα όργανα της μηχανής (στα όργανα του σώματος)]. Το να ξαναμάθουμε λοιπόν να ακούμε τα συναισθήματά μας, να τα αναγνωρίζουμε και να τα δεχόμαστε, να τα ευχαριστούμε μάλιστα που επαγρυπνούν για μας, είναι ένας πρώτος σταθμός για να αποφεύγουμε τις καταστρεπτικές εσωτερικές συγκρούσεις και το στρες. Εάν, επιπλέον, μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας με τρόπο κατάλληλο, υπεύθυνα, χωρίς να αποδίδουμε στους άλλους την ευθύνη, θα μπορέσουμε πολύ γρήγορα να ξαναβρούμε την ισορροπία μας. - να τολμούμε τις αντιπαραθέσεις, με σεβασμό στους άλλους :

**Πόσες φορές, σε δύσκολες, τεταμένες, δυσάρεστες καταστάσεις, δεν συνέβη** να μη τολμήσουμε να πούμε τα πράγματα στον άλλο, με σεβασμό, αλλά και σταθερά, με θάρρος ; Πόσες φορές δεν κατάπιαμε τα λόγια μας από φόβο μην προκαλέσουμε σύγκρουση ; Φοβόμαστε συχνά να πούμε δυσάρεστα πράγματα, επειδή πιστεύουμε ότι είναι προτιμότερο να διατηρούμε την ειρήνη ανάμεσα στους ανθρώπους. Όμως αυτή η ειρήνη είναι απατηλή, αφού μέσα μας μπορεί να γεννιέται ένα ισχυρό βίαιο συναίσθημα. Σημειώστε ότι ακόμη και ο υπολογισμός είναι λανθασμένος : θέλοντας να αποφύγουμε τη σύγκρουση, δεν λέμε αυτό που θα έπρεπε να ειπωθεί. Όμως, μην λέγοντας τίποτα, αυξάνουμε την αίσθηση απογοήτευσης και μνησικακίας μέσα μας, μέχρι που η κατάσταση γίνεται αφόρητη. Τότε, είτε ξεσπάμε βίαια πάνω στον άλλο, οπότε συμβαίνει αυτή η σύγκρουση και η ρήξη που ακριβώς θέλαμε να αποφύγουμε, είτε καταπίνουμε τα συναισθήματά μας για άλλη μια φορά, και τότε συμβαίνει ο καρκίνος ή η οξεία ασθένεια, που μας καλεί να εξετάσουμε προσεχτικά την ανισορροπία που έχουμε δημιουργήσει ...

**Το να τολμάμε την σύγκρουση, είναι το να μάθουμε να μιλάμε για τα πράγματα** που μας ενοχλούν, ήρεμα, χωρίς υπεκφυγές. Το να μάθουμε να εκφράζουμε με ειλικρίνεια το τι μας συμβαίνει, είναι ο καλύτερος τρόπος για να φροντίζουμε τις σχέσεις μας με τους άλλους. - να αναγνωρίζουμε και να δεχόμαστε την πραγματικότητα όπως αυτή είναι : συχνά έχω παρατηρήσει, ότι πολλές ασθένειες ξεκινάνε όταν αρνούμαστε να δούμε μια κατάσταση, όταν της αντιστεκόμαστε, όταν δεν δεχόμαστε αυτό που μας συμβαίνει. Έτσι, μπορεί να μπούμε σε καταστάσεις εσωτερικής σύγκρουσης, αντίστασης, αυτοϋποτίμησης, απώλειας της ταυτότητας ή του χώρου κυριαρχίας μας. Και όσο περισσότερο μαχόμαστε την πραγματικότητα, τόσο περισσότερο ενισχύουμε την επιρροή της και τη δύναμή της πάνω μας, μέχρις ότου εξαντληθούμε. Χωρίς να είμαστε καθόλου μοιρολάτρες (το θέμα δεν είναι να είμαστε ανθρώπινα ράκη που δέχονται τα πάντα χωρίς αντίδραση, αντιθέτως), το να δεχόμαστε την πραγματικότητα είναι το να τολμάμε να την κοιτάμε κατάματα, αντικειμενικά,

χωρίς να κρίνουμε. Είναι επίσης το να αλλάξουμε τον τρόπο που βλέπουμε τα γεγονότα, θεωρώντας τα ούτε καλά, ούτε κακά : η συμβουλή μου είναι, να θεωρούμε μάλλον ό,τι μας συμβαίνει σαν ευκαιρίες που μας προσφέρονται για να μάθουμε κάτι καινούργιο. - οι πράξεις μας να είναι προσαρμοσμένες στην πραγματικότητα : Ο Γιούνγκ επέμενε πολύ σε αυτό το σημείο. Πράγματι, δεν υπάρχει θεραπεία εάν δεν δράσουμε πραγματικά. Συχνά, μένουμε εγκλωβισμένοι στις εσωτερικές συγκρούσεις μας και τα στρες, επειδή δεν τολμάμε να δράσουμε. Ή ακόμα χειρότερα : επειδή νομίζουμε ότι αρκεί να συνειδητοποιήσουμε την αιτία του καρκίνου μας για να θεραπευθούμε. Λάθος.

**Όσοι πίστεψαν πως είναι έτσι, έχουν πεθάνει.** Η δράση είναι ο μόνος τρόπος να δώσουμε στον εγκέφαλο την πληροφορία ότι η συγκρουσιακή κατάσταση τελείωσε. Ειδικά, το είδαμε παραπάνω, η ενεργοποίηση της ασθένειας δεν θα σταματήσει ποτέ. - να τελειώνουμε τις όποιες συναισθηματικές εκκρεμότητες έχουμε με τους άλλους: αυτή η έννοια εκφράστηκε για πρώτη φορά από την Ελίζαμπεθ Κίμπλερ Ρος (Kübler-Ross), την ελβετίδα γιατρό που μετανάστευσε στις Η.Π.Α, από όπου ξεκίνησε η εφαρμογή της φροντίδας για την ανακούφιση των βαριά ασθενών, που σήμερα είναι διαδεδομένη σε ολόκληρο τον κόσμο. Έλεγε, ότι πολλοί ασθενείς, στο τέλος της ζωής τους, αισθανόντουσαν την απόλυτη ανάγκη να συμφιλιωθούν με αυτούς με τους οποίους είχαν έρθει σε ρήξη. Παρατήρησε χιλιάδες φορές, ότι μόλις αυτές οι εκκρεμείς υποθέσεις έκλειναν, οι ασθενείς πέθαιναν την ίδια νύχτα, νηφάλιοι και γαληνεμένοι. Νομίζω ότι δεν χρειάζεται να περιμένουμε το τέλος της ζωής μας, στο τελευταίο στάδιο μιας μακράς και επίπονης ασθένειας για να το κάνουμε αυτό.

**Από προσωπική εμπειρία ξέρω, ότι κλείνοντας ταχτικά τις εκκρεμείς υποθέσεις μου,** με βοηθάει να διατηρώ την ισορροπία μου και να μην δημιουργώ άχρηστες και επιζήμιες πηγές άγχους. - να συγχωρούμε : τέλος, τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό, να συγχωρούμε. Όχι, να συγχωρήσουμε τον άλλο για το κακό που μπορεί να μας έχει κάνει, αλλά να συγχωρήσουμε τον εαυτό μας για τον πόνο που δεχτήκαμε να ζήσουμε τόσο καιρό, μέχρις ότου χαλαρώσουμε, μέχρις ότου εκφράσουμε στον άλλο τις ανάγκες και τα συναισθήματά μας, μέχρις ότου τολμήσουμε την αντιπαράθεση, μέχρις ότου, επιτέλους, αναγνωρίσουμε και δεχτούμε την πραγματικότητα, μέχρις ότου κλείσουμε τις εκκρεμότητές μας. Όσο και αν μας εκπλήσσει, υπεύθυνοι για τα σοκ, τις εσωτερικές συγκρούσεις, το στρες μας, δεν είναι ποτέ οι άλλοι, ούτε τα γεγονότα. Ο τρόπος που δεχτήκαμε το γεγονός, ο τρόπος που το αντιληφθήκαμε, το ερμηνεύσαμε, το φιλτράραμε, αυτός είναι πάντα που γεννάει τον πόνο μας ή την χαρά μας. Δηλαδή, τελικά, με πολλή αγάπη, χιούμορ και ταπεινότητα, θα πρέπει να ευχαριστήσουμε τον εαυτό μας για την ηλιθιότητά μας και να μας συγχωρήσουμε για το κακό που μας κάναμε.

### **Συμπεράσματα:**

Στο τέλος αυτού του άρθρου, θέλω να βγάλω μερικά σύντομα συμπεράσματα.



Πρώτα πρώτα, δεν υπήρξε στόχος μου να σας πείσω ότι οι πεποιθήσεις σας σχετικά με την υγεία και την ασθένεια είναι λανθασμένες. Ξέρω πολύ καλά ότι θα χρειαζόταν να παραθέσω πολύ περισσότερα, για να σας κάνω να αλλάξετε απόψεις. Στόχος μου ήταν να σας προτείνω μια θεώρηση του πώς θα είναι πιθανώς στο μέλλον η κατανόηση της ασθένειας και της θεραπείας. Εάν κάποια από αυτές τις ιδέες βρήκε απήχηση μέσα σας, σας προσκαλώ να εμβαθύνετε την έρευνά σας, να ενημερωθείτε, να διαβάσετε τα βιβλία που αρχίζουν τώρα να βγαίνουν σχετικά με το θέμα ... Και κυρίως, να πειραματιστείτε μόνοι σας με τον εαυτό σας, όπως κάνω εγώ, εδώ και 18 χρόνια. Έπειτα, αυτή η θεώρηση μας κομίζει ένα εξαιρετικά καλό νέο : η ασθένεια δεν είναι μοιραία, δεν συμβαίνει ποτέ τυχαία. Που θέλει να πει, ότι αλλάζοντας τις συνήθειες συμπεριφοράς μας, τους τρόπους σκέψης μας, τη συναισθηματική ζωή μας, μπορούμε να εξαλείψουμε οριστικά την επήρεια των ασθενειών πάνω μας. Επιπλέον, ακόμα και αν κάπου κάπου αρρωσταίνουμε, δεν θα εξαρτόμαστε πια από τους θεραπευτές που βρίσκονται σε θέση εξουσίας σε σχέση με μας. Ξαναβρίσκουμε, επιτέλους, την αυτονομία μας, την ελευθερία μας, την αυτοκυριαρχία μας.

**Και τέλος, ως ασθενείς και ως πολίτες, έχουμε όλοι το καθήκον να ενημερώνουμε** τον περίγυρό μας, όσο περισσότερο μπορούμε, γύρω από αυτές τις νέες έρευνες, έτσι ώστε η τρέλα που έχει καταλάβει την ιατρική, πολιτική και οικονομική εξουσία σε σχέση με κάθε τι το εναλλακτικό, να γελοιοποιηθεί, να αποδειχθεί ακατάλληλη, ξεπερασμένη. Όταν βλέπω τις διώξεις τις οποίες υφίστανται πολλοί θεραπευτές που έχουν επιλέξει να υπηρετήσουν πραγματικά την υγεία και τον ασθενή (και επομένως να μην υπηρετούν πια τα συμφέροντα των μεγάλων φαρμακευτικών ομίλων), γνωρίζω ότι αυτή η νέα μορφή ιεράς εξέτασης δεν θα σταματήσει παρά μόνο όταν θα είμαστε αρκετοί για να πούμε ευθέως στους κλασσικούς γιατρούς μας, αυτό που πραγματικά μας θεράπευσε. Αλλιώς, η ασθένεια θα παραμείνει για πολύ ακόμη στα χέρια αυτών που έχουν πάρει την εξουσία πάνω στη ζωή μας και το σώμα μας. Έχουμε τον κόσμο που μας αξίζει. Θα έχουμε τον κόσμο που δικαιούμαστε ;Αυτό θα εξαρτηθεί από μας.

**Του Ζαν-Ζακ Κρεβκέρ (Jean-Jacques CREVECOEUR)**