

СЕРИЯ • ЗДРАВЬЕ •



ЛУИЗ
ХЕЙ

МОНА ЛИЗА ШУЛЦ

ИЗЛЕКУВАЙ
УМА СИ



Въведение

През целия си живот съм се старала да бъда като всички хора, да съм приемана за нормална. Както много жени, опитвам се да се справям с нещата и да поддържам настроението си стабилно. Колкото до нервите, старая се да не ги изпускам, в случай че „нерви“ означава да проявиш смелост, но без да се превръщам в кълбо нерви, когато се налага да съм приятна и сдържана. Що се отнася до концентрирането при явяване на изпит или дори изслушването на лекция, трябваше да се съсредоточавам и да внимавам – но са ни учили също да медитираме и да разширяваме осъзнатостта си, вместо да сме тясно фокусирани. И ето че с възрастта, в крайна сметка, аз просто не желая „да си късам нервите“. Това не значи че отхвърлям емоционалните изблици. Означава, че искам да запазя разума си, паметта си, да имам остър ум. Но дори и това не е достатъчно. Искam нещо повече. Желая да съм духовна, интуитивна, в настроение, съпричастна. Възможно ли е да съм способна на всичко това, запазвайки добро здраве? Да, възможно е.

Не всеки обаче може да го постигне. Хората са различни. Може да сте наследили гени, предразполагащи към депресия или тревожност. Възможно е да сте диагностицирани със синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност, паметта или мисълта ви да са неясни или нещо да се е случило в живота ви, например травма или малтретиране, или пък да сте били свидетели на трагедия, което да ви е направило уязвими за депресия, безпокойство или проблеми с паметта.

Можете да изцелите ума си, да постигнете цялост с помощта на медицина, утвърждения и интуиция. Как? Ще ви покажа, тъй като съм го правила през целия си живот.

Всички сме родени с някакъв проблем. Трудно ни е да се справяме с предизвикателства. Учим се как да помогнем на някого с подобен проблем. В моя случай, аз страдах от две умствени нарушения – нарколепсия и епилепсия – и двете ми помогнаха да развия интуицията си. Допускам, че тези две смущения повишаваха риска по отношение на други здравословни проблеми, които повлияваха настроението ми и ме караха на моменти да се чувствам като кълбо нерви, пречейки ми да се съсредоточавам. И така, какво предприех? Започнах да уча. Учих *много*. Мотото ми е: „Нищо не е тъй успешно, както различното“. Така че когато другите хора се приспособяваха, бяха приятни и стабилни (но в по-голяма степен приятни), аз не бях. Стоях отстранен с книга и писалка в ръка – това бе преди таблетите и айфоните, и четях, четях, четях. След като получих бакалавърска степен по изкуства, медицинска и докторска степен, накрая станах невроанатом и психиатър, със специалност невропсихиатрия. В течение на всичките тези години научих, че не е възможно да се обхване всичко това само чрез интелекта и разбрах, че притежавам способност за медицинска интуиция: възможността да се разбере как определени усещания и болести в тялото ни позволяват да осъзнаем кога животът ни е извън баланс. Тази тема ще разгледаме по-нататък.

Достатъчно е да кажа, че посветих повече от 20 години на обучението си, без да включваме гимназията. Стрелях се към все по-сериозно образование от 1978 до 1998 г., за да мога, в крайна сметка, да ви уча как да изцелите ума си, за да бъде той цялостен. Ще ви помогна да постигнете това.

Цялостен ум

В продължение на векове учени, психолози и духовни учители са се опитвали да разгадаят причината за емоционалните ни страдания. Съществуват много факти. Много цитати. Знаем, че меланхолията, унието, кризата и травмата се задействат в мозъка и тялото. Съвременната медицина стига до убеждението, че всяко заболяване може да се влоши или подобри от емоционалното ни състояние.

С Луиз Хей обсъждаме тези свързаности в продължение на десетилетия. Първата книга на Луиз *Излекувай тялото си. Мисловните модели, причиняващи заболяванията на тялото и психологическите техники за тяхното изцеление*¹, публикувана през 1984 г., бе новост в тази област. В книгата (всъщност, тънка синя книжка) тя твърди, че хубавото и трудното в живота ни е резултат от мисли и че мисълта формира преживяванията ни. Това е интересно, понеже днес, в XXI век, знаем, че мозъкът ни променя своята пластичност с годините. Ние биваме повлиявани от мислите и чувствата си, за добро или зло. През годините на работата си Луиз е помагала на хората да променят мислите и преживяванията си посредством утвърждения, за да подобрят здравето си. Медицината и науката днес правят същото чрез когнитивната и диалектичката поведенческа терапия, чрез понижаване на стреса и терапия на „загряжения“ ум. Луиз заслужава награда!

В продължение на повече от 30 години практикувам в областта на медицинската интуиция. Узнавайки по телефона само името и възрастта на клиента, мога да обясня как специфичен емоционален модел в живота му засяга дадени телесни органи. Обучавам човека как да назове емоционалния модел, да реагира

¹ Издадена на български език от ИК „Кубеа“, 1995 г.

подходящо и да се освободи от него. Обяснявам също, че ако това не стане, емоцията и чувството могат да се загнездят под формата на физически проблем в тялото. За улеснение на процеса уча хората как много решения помагат за укрепване на тялото, съчетани с медицина, билки, хранителни добавки, утвърждения или друго, подпомагащи оздравителния процес. Независимо дали се отнася до мозъка или тялото, за постигане на цялост се нуждаем от хранителни добавки, билки, конвенционална медицина, понякога хирургия, утвърждения и разнообразна работа с тялото – от акупунктура до хиропрактика¹. Важно е да сте запознати с всичко, което може да ви се предложи. Изобилие от решения. Рогът на изобилието от лечебни средства, от които вие и вашият лекуващ можете да изберете, за да постигнете цялостно здраве.

Като студентка в Браун², аз приковавах вниманието с неврологичния ми проблем – нарколепсия³. Много е трудно да учиш, докато спиш, не мислите ли? Накрая, през последната година в университета, ми предписаха медукамент, антиконвулсант, който ме възстанови. Това лекарство промени живота ми. Започнах с 2.22 единици средно в продължение на пет години и стигнах до 4.0. Това бяха моите *Цветя за Алджърнън*⁴. Две седмици след дипломирането си обаче излязох да потичам (което ме поддържаше в будно състояние) и прекосих един мост. И кой знае какво се е случило? Може би съм заспаля или

¹ От гръцките думи „кайро“ – ръка, и „практика“, метод за лечение на болестите на гръбначния стълб и нервната система; основан от американеца Даниел Палмер през 1895 г. – Бел. прев.

² Един от най-престижните университети в САЩ от т.нар. „Бръшлянова лига“. – Бел. прев.

³ Хронично, неврологично заболяване, характеризиращо се с прекомерна умора през деня и епизоди на силна нужда от сън. – Бел. рег.

⁴ Роман на Даниел Кийс. Издаден на български език от ИК „Кубеа“. – Бел. рег.

припаднала; спомням си само, че не видях камиона. Той ме удари и влачи около 85 фута (25,80 м)¹. Бях с четири тазови фрактури, няколко счупени ребра, колабирал бял гроб и натрошена лопатка. Няма да ви занимавам с подробности. Достатъчно е да спомена, че преседях в интензивното отделение четири дни и после още 11 останах в болницата.

Въпреки преживяното се постарях госта с лечението си, както бях направила и за мозъчното си разстройство. Направих всичко възможно, за да възстановя цялостта си. Приложих акупунктура. Използвах китайски билки. Подложих се на краниосакрална терапия². Прилагах остеопатия. И така след три месеца покрих стандартното разстояние за пробег за 5,5 минути на миля, отчасти поради болката и опита да я превъзможна. Чувствах се чудесно от успеха, но се налагаше да се откажа от лекарствата заради животозастрашаващ страничен ефект. Отново бях във форма и не исках да губя интелекта си, както се случва с героя от *Цветя за Алджърнън*: той се подлага на лечение, за да стане умен, да се изправи пред предизвикателства, но в края на романа лекарството води до обратен ефект и героят губи интелекта си и сянка покрива ума му. Тъкмо това се случи и с мен. Лекарите пробваха редица средства – Дилантин (фенитоин)³, Мизолин (примидон), но никое от тях не ми повлия, така че ми казаха: „Е, свикнала си да живееш по този начин преди, ще се научиш отново“.

¹ 1 фут = 30.48 см – Бел. прев.

² Алтернативна техника за лечение с цел подобряване на възприемчивостта в твърдата мозъчна обвивка и в гръбначния мозък. – Бел. прев.

³ Авторката посочва медикаментите с техните търговски имена. В скоби за по-добрата информативност на книгата при първото им споменаване в текста са посочени техните международни непатентни наименования, с които се означава активноействащата лечебна съставка на дадено лекарство, тъй като у нас е възможно медикаментът да е регистриран с друго търговско наименование. – Бел. рег.

Меко казано, много бе разстройващо. Пробвах доста неща в търсене на решение, започвайки с макробиотична диета. Не разполагах с лекарство, иначе бих го използвала. Живеех в дом с други хора, леко депресирани, така че не исках да прекарвам много време вкъщи. Вместо това обикалях книжарниците, чудесните малки книжарнички с кристали и какво ли още не. Влязох в подобно място на улица Нюбъри в Бостън – Трайденът Букселърс – насочих се към един рафт и от него изпадна малката синя книжка – *Излекувай тялото си* от Луиз Хей. В нея открих тъй наречените утвърждения и уверението, че ако ги повтаряш отново и отново, можеш да промениш мисловните модели, влошаващи здравето ти, докато новите модели на мислене ти влияят добре. Ако искате да ги разгледате още сега, схемата от *Излекувай тялото си*, свързваща конкретните проблеми с утвържденията, е в *Приложение Б*.

Познато ли ви е усещането от вдигането на гири във фитнес залата? Представих си, че го правя с утвърждения. Едната гира беше „Аз обичам себе си точно такава, каквато съм“. Пишех го по пет пъти на ден. „Обичам себе си точно такава, каквато съм. Обичам себе си точно такава, каквато съм. Обичам себе си точно такава, каквато съм. Обичам себе си точно такава, каквато съм. Обичам себе си точно такава, каквато съм.“ Започнах да си водя дневник с утвърждения. И в разстояние на три или четири месеца се почувствех. Постепенно научих различни неща, които разваляха магията ми или пък я усилваха. Успях лека-полека да се възстановя с помощта на утвържденията наред с макробиотичната диета и билките.

Всеки си има своя история. Ако четете тази книга, вероятно имате здравословни проблеми и търсите решение. Опитвали сте лекарства. Пробвали сте билки. Опитвали сте хранителни добавки. Прилагали сте различни неща. Може би имате и депресия. Вероятно сте тревожни. Може би имате проблеми с

концентрацията или с паметта, или пък с пристрастяването. Възможно е да има аспекти на вашата индивидуалност, нуждаещи се от известно смекчаване – не е ли така с всички ни? Смятам да ви помогна да се научите как да лекувате ума си, което в крайна сметка ще изцели тялото ви, проблем след проблем, област след област в мозъка ви. Ще ви науча как да постигнете цялост. Това е целта на тази книга.

Медицинската интуиция и връзката ум–тяло

От векове се говори за мрежа, наричана система на чакрите. От гледна точка на медицинската интуиция това са емоционални центрове. Защо използвам този термин? Тъй като съм анатом и лекар, а мозъчната анатомия навежда на мисълта, че именно емоциите опосредстват връзката между мозъка и тялото. Можете да разговаряте с медицински интуитивист, за да се запознаете с *енергийните* центрове. Аз говоря за *емоционални* центрове, но включвам в това понятие и енергия. Всеки център, както и да го наречете, кореспондира с област от вашата анатомия. Съществува емоционален център за всяка житейска ситуация и емоция, действаща върху дадена област в тялото. Това е схема, която ще ви помогне да сте здрави. Наистина е така.

Сегем са областите на тази емоционално-енергийна система. Вземете лист хартия и ги запишете. Докато четете книгата, ограждайте областите, свързани с проблемите ви. Защо? Защото така ще извършите първия интуитивен медицински анализ на себе си. Можете да използвате схемата в *Приложение А*, като пътеводител.

Седемте области са:

1. Първи център: кости, кръв, имунна система, кожа, стави и мускули. Тази телесна област се повлиява от здравето на семейството ни или на други групи хора.
2. Втори център: репродуктивни органи като матка, яйчници, вагина, простата, тестиси, ниската част на гърба, таз и пикочен мехур. Тази област е свързана с тревоги, отнасящи се до любовта и парите.
3. Трети център: храносмилателен тракт – хранопровод, стомах, черен дроб, жлъчен мехур, дебело и право черво; метаболизъм; панкреас; изгледът на тялото ни. Тази област се повлиява от самочувствието ни, работата, доброто усещане за себе си.
4. Четвърти център: сърце, млечни жлези, бели дробове. Тази област се свързва със здравето, отглеждането и връзките ни.
5. Пети център: шия, щитовидна жлеза, уста, зъби, челюст. Тази област се влияе от начина ни на комуникация и здравословния ни капацитет да се справяме с времето.
6. Шести център: глава, очи, уши, мозък. Тази област се свързва с възприятията ни, мисленето и менталното ни здраве.
7. Седми център: животозастрашаващи заболявания или житейски събития, повалящи ни на колена. Това не е особена част на физическото тяло, но засяга много други телесни части. Този ареал има нещо общо с духовността и с разбирането ни за смисъла на живота.

Отбелязвайки областите, в които имате проблеми, вие извършвате собственото си медицинско интуитивно тълкуване. Виждайки в коя телесна област имате най-много

проблеми, ще започнете да разбирате кои от емоционалните ви модели се повтарят.

Какво означава медицинска интуиция? При нея конкретни области в тялото ви показват кога дадена емоция се загнездва в определена област на живота ви. Някои телесни органи ще ви посочат интуитивно, че нещо не е наред и ви е нужна емоционална промяна. Ако например сте депресирани заради член от семейството си, ядосани сте на роднина, на партньора си, разтревожени сте заради пари или работа и т.н., определени телесни области ще промрънкат, ще ви смушкат или пък ще дадат по-сериозен знак, щом съответната област в емоционалния ви живот се нуждае от промяна.

Медицинската интуиция ни позволява да се вгледаме в мозъчните функции наред с тези 7 центъра като част от по-обширната връзка тяло—ум. Дяномозъчната ви половина създава 1/2 от вашите емоции и половината от интуицията ви. Лявомозъчната половина се отнася до езика, „облича“ чувствата и интуицията ви в думи и действия. Така че, ако не успявате да поемете чувствата си от дясната половина на мозъка, да ги назовете, да им отговорите ефективно и да ги освободите, то вашето здраве ще ви го съобщи медицински интуитивно. Емоцията и интуицията от дясната мозъчна половина ще пропътуват наоду в тялото ви към един или повече от тези 7 центъра и ще ви проговори посредством болестни симптоми.

Как емоциите се предават на тялото

Вече знаете, че тялото ви съобщава чрез здравни симптоми, когато теми, отнасящи се до семейството, взаимоотношенията, парите и работата, са наред. Или пък чрез интуици-

ята тялото ще ви покаже със здравословни проблеми, че тези области в живота ви не вървят. Можете да учите как да се вслушвате в появяващите се чувства в дясната половина на мозъка ви – областта на интуицията; как да забележите появяваща се тъга, преди тя да се превърне в депресия; появата на страх – преди паниката и мъчителното безпокойство; началото на гняв – преди безсилието и срива; преди тези емоции да повлияят на здравето ви, на вниманието ви и в крайна сметка на други мозъчни области.

Да направим едно хипотетично тълкуване (или не дотам хипотетично, тъй като тези проблеми са обичайни за доста от нас).

- Обърнете внимание на областите, които сте *си* отбелязали: оградил ли сте първия център заради проблеми като разстройства с имунната система – алергии или инфекции? Ако е така, запитайте се: *Какво е моето семейство? Имам ли много приятели? Чувствам ли се в безопасност и защитен в света?*
- Отбелязали ли сте областите на втория център – ниската част на гърба, матка, яйчници, хормони или репродуктивната система? Ако е така, запитайте се: *Депресиран ли съм по отношение на връзката си? Разтревожен ли съм заради сексуалния си живот? А финансите ми – тревожа ли се или съм стресиран заради пари?*
- Ако сте отбелязали третия център на храносмилането, теллото, вида на тялото, бъбреците, добре е да се запитате: *Как върви работата ми? Как се чувствам спрямо себе си – дали съм много пълен? Мразя ли косата си? Привлекателен ли съм?*
- Може би имате проблеми със синусит, бронхит, бели дробове, холестерол, високо кръвно налягане, сърцебиене или буч-

ки в гърдите, отнасящо се до четвъртия център? В такъв случай ще трябва да се запитате какви са взаимоотношенията с партньора ви, с майка ви или с децата ви.

- Да се спрем на следващия център. Имате ли болки в шията, проблеми с щитовидната жлеза, проблеми с темпоромандибуларната става, проблеми с венците или зъбите? Е, добре, неприятно ми е да го кажа, но причината може да е начинът ви на комуникация.
- Следват главата, очите и ушите. Изпитвате ли замайване, вертиго, сухи очи, главоболия или неразположения в тези органи? Вероятно имате проблеми с начина, по който гледате на света и със способността ви да реагирате уместно.
- Следва седмият център. Тук трябва да направим пауза, защото тези здравословни проблеми ще ви накарат да поспрете хода на живота си. Хроничните, трудно излечими и животозастрашаващи заболявания ви карат да се замислите каква е целта в живота ви. Или сте я изгубили? Изгубили ли сте фокуса си? И още, какво е качеството на духовния ви живот?

Съчетаване на медицинска интуиция и утвърждения

Когато говорим за съчетаването на медицинската интуиция с утвържденията, ние работим върху онова, което обичам да наричам *умствено-телесен Бермудски триъгълник*. Три области едновременно. Ние установяваме ситуация в живота си (семеиство, взаимоотношения, работа и прочее), определяме емоциите (гняв, страх, тъга, тревожност и т.н.) и съответния здравословен проблем. Това са трите ъгъла на триъгълника.

Често обаче прилагането само на медицинска интуиция и утвърждения не е достатъчно. Понякога продължаваме да

сме тревожни и разстроени, не можем да се съсредоточим и проблемите с паметта ни се задълбочават. Здравословното неразположение все още ни създава грижи, независимо че сме определили как даден проблем в ума или тялото е свързан с житейската ни ситуация. Така е, понеже трябва да се учим да подкрепяме мозъка и тялото си – физиологично, чрез храната и вероятно медикаментозно, докато оздравеят.

В първата книга, която написах с Луиз Хей – ***Всичко е наред: излекувай тялото си с помощта на медицина, утвърждения и интуиция*** – научихте, че прилагането на утвърждения и интуиция не е достатъчно. Трябва да използваме *всички* решения за терапия. Тази книга е втората от поредицата. Тя ще ви помогне да лекувате **ума** си, постигайки цялост чрез медицината, утвържденията и интуицията. Тя признава, че се нуждаем и от трите за изцелението си.

Можем да съчетаем постигнатото от Луиз Хей с медицинската интуиция не само за да открием решения за лечение, но и за да променим мисловните модели, повлияващи способността ни за добро настроение, да се освободим от тревожността и безпокойството и да поддържаме ума си ясен и остър. Можем да излекуваме травма, засягаща отношенията и свободата в живота ни. А що се отнася до сексуалността, вида на тялото и идентичността ни, можем да променим самочувствието и самоуважението си чрез утвърждения.

Как да използвате тази книга

Във ***Всичко е наред*** Луиз и аз се спряхме на физическата част от уравнението – как да излекувате тялото си. Настоящата книга ви учи как да лекувате ума си. В следващите глави ще научавате за ваши или на близките ви преживявания: тъга, де-

пресия и гняв, тревожност, пристрастеност, проблеми с вниманието и ученето, здравословното остаряване и паметта, както и за различните мозъчни „стилове“, формиращи начина ни на мислене и живот, включително необичайни способности като мистицизъм.

Ще разберете още как тези аспекти на менталното и емоционалното състояние влияят върху вашето здраве. При конкретен проблем, свързан с мозъка и ума ви, може да пожелаете да се насочите към Клиника *Всичко е наред* в съответната глава, отнасяща се до конкретния ви проблем. Това е шансът ви да станете пациент на нашата с Луиз виртуална *Клиника за тялото и ума*. Можете да определите проблема си, като разгледате списъка с умствено-телесните симптоми. Тук ще намерите накратко изложен пример за прототипен пациентски случай, както и пълен набор от предложения и стратегии за лечение. По този начин, с книгата в ръка, ви предлагаме виртуална терапия, докато сте у дома си – чрез медицина, хранителни добавки, билки и рецепти за цялото тяло, въз основа на опита на Луиз и моя в лечението на хора. Ще имате възможността да сте полезни на лечителския екип в дома си чрез различни терапевтични подходи – от хранителни добавки до лечение, към ново поведение, нови мисловни модели и т.н.

Моля да разберете, че което и решение да приложите, то трябва да е част от терапевтично взаимодействие. Подхранването е част от оздравителния процес и оздравяването не може да се осъществи в изолация. Така че не се поддавайте на импулса да се заемете сами. Усвоете информацията в тази книга, намерете способен, съпричастен практикуващ терапевт, дори и лечител, и съставете план. Заедно ще прилагате предложените в тази книга средства, за да помогнете на своя мозък, ум и дух, и да извършите желаните промени в живота си.