

Daniel Moiş

Mic ghid de autovindecare

(și) pentru pacientul oncologic

*Noțiuni de psiho-oncologie
pe înțelesul tuturor*

INTRODUCERE

Această carte a fost scrisă cu un singur scop, de a ajuta persoana cu probleme oncologice (sau cu orice alte problem de sănătate) să găsească răspunsuri la întrebările de genul: De ce tocmai eu? De ce tocmai mie mi se întâmplă? Pot să fac ceva concret? Ce am acum de făcut?

*Fără pretenția de a fi o lucrare științifică, această broșură este adresată doar celor care au nevoie de ea. Pacienților, indiferent de afecțiunea de care suferă. Cu scopul de a le oferi un **instrument de LUCRU**, un **mod de acțiune** în vederea obținerii stării de sănătate, a stării de bine.*

Am evitat, din acest motiv, pe cât posibil, termenii tehnici și limbajul științific. Nu scriu pentru a impresiona vreo comisie de examinatori, sau a adăuga neapărat încă un titlu (al patrulea) în portofoliul propriu de lucrări. Sau din alt motiv birocratic. Ci o fac pentru a umple un vid, a veni în sprijinul celor pentru care INFORMAȚIA înseamnă viață. Mai ales dacă e pe înțelesul tuturor. Accesibilă oricui, cu exemple clare. Fără termeni medicali, sau de specialitate.

*Dacă citești această carte, înseamnă că există cineva în viața ta care s-a ales cu o etichetă! O persoană din sistemul medical a pus diagnosticul și a lipit pur și simplu eticheta care sună îngrozitor: E CANCER! Lucru care face ca gândul să îți zboare automat la cuvinte pesimiste, la ideea de nevindecabil sau chiar la noțiunea de moarte. De fapt, sunt doar **idei preconcepute**. Statisticile arată că rata de supraviețuire este totuși acceptabilă, și că mai mulți români mor din cauza bolilor cardiovasculare. Sau uneori chiar din cauze pur medicale, cum ar fi reacțiile adverse ale diverselor medicamente!*

Dureros e faptul că nu există nici un tratament universal valabil, care să vindece garantat vreo boală, și nici o garanție că problema ta (sau a celui afectat) va fi vindecată în mod sigur. Oricât de mari ar fi șansele de vindecare, va rămâne o urmă de îndoială, o frică în sufletul celui vizat: Dacă la mine tratamentul nu are efect?

CHEILE (AUTO)VINDECĂRII

Tratamente medicale standardizate există, la fel și tratamente alternative. **Ele nu fac obiectul acestei lucrări.** Există medici, există terapeuți alternativi, există medicație și protocoale de tratament, și sunt multe preparate naturiste pe piață. Iar surse de informare sunt cu duiumul. Ceea ce vreau eu să subliniez este că **gândirea corectă, pozitivă, și o abordare corectă a problemei**, pot cântări greu în balanța (auto)vindecării. Iar afirmația aceasta o fac bazându-mă pe observații, studii, cercetări și lecturi din domeniul psiho-oncologiei.

Esența problemei este capacitatea organismului uman de a se AUTOVINDECA, de **a participa ACTIV** în procesul de autovindecare. Lucru care poate să sune ciudat în România, unde încă predomină prejudecata că medicul, care are studii și diplomă în domeniu, ar fi, cică, singurul în măsură să prescrie un tratament medical și să ia decizii cu privire la procesul de vindecare. Unii medici chiar dau de înteles acest lucru!

Între timp, în lumea civilizată, chiar medicii sunt cei care trag un semnal de alarmă. Și recunosc, renunțând la orgolii, că ei sunt doar un element intermediar în procesul de vindecare. După cum spune proverbul: „Medicul pansează rana, dar Dumnezeu o vindecă!”.

De fapt, este o problemă de RESPONSABILITATE. Pacientul român a fost educat, în timp, să se lase în totalitate pe mâna medicului, care „știe el ce face”, aruncând în întregime

acestui întregă responsabilitate a vindecării. Iar dacă ceva nu merge bine, vina e de asemenea aruncată... tot medicului. Și asta, într-un sistem medical supraaglomerat, unde interacțiunea medicului cu bolnavul se rezumă adesea la întâlniri scurte, de câte 5-10 minute! Iar tratamentul este deseori standardizat, orientat spre boli. În cazul afecțiunilor oncologice, există sute de **tipuri** de celule maligne, fiecare cu **alte** cauze, și cu **alte** necesități de tratament. Lucru care presupune o investigație amanunțită și mai ales un tratament **personalizat**, adaptat fiecărui pacient. Lucru de bun simț, absolut normal. Dar aflat în faza de început la noi în țară, sub denumirea de „medicină personalizată”. Până când acest tip de medicină va câștiga teren, se va merge pe protocoale de tratament, oferindu-se tratamente aproximativ identice pentru aceeași boală, la pacienți extrem de diferiți. Mai ales că nu se cunosc, și adesea **nici măcar nu se mai caută** CAUZELE îmbolnăvirii!

În oncologie, o tumoare poate fi cauzată (și) de substanțe toxice, de expunere excesivă la soare, de o alimentație incorectă sau de o gândire greșită! Oricare din acești factori poate afecta organismul, și pentru cauze diferite sunt necesare și abordări diferite ale problemei! Numărul cauzelor este însă mult mai mare, și la fel și tipurile de tumori, s-au identificat deja peste 200!

Este imposibil de explicat de ce unii fumează mult sau consumă alcool frecvent și nu au probleme, iar alții nu fumează deloc, nu beau, și totuși se îmbolnăvesc. Un lucru comun la majoritatea persoanelor afectate oncologic pare a fi **dispoziția psihologică**. Medicina germanică, lansată de Dr. Geerd Hamer, dar și știința numită **psihosomatică**, susțin că una dintre cauzele principale care susțin îmbolnăvirile (de orice fel) e modul de gândire defectuos.

Deși există contestatari, progresele făcute de **psihoncologie**, o ramură importantă a psihosomaticii, tind să dea dreptate acestor ipoteze. Adesea o pierdere, un necaz, un șoc, o

stare de nefericire, de stres, poate fi factorul declanșator al unor boli oncologice. Iar vindecările pretins miraculoase au loc de regulă **după corectarea modului de gândire** al celui afectat!

De asemenea, frica apărută imediat după primirea etichetei de „bolnav oncologic” poate fi uneori mai periculoasă decât boala însăși! În țările civilizate astfel de vești sunt date de profesioniști în psiho-oncologie, sau de psihologi specializați. La noi, pacientul află adesea de boala sa de la vecini, sau de la colegii de salon, deoarece familia neinformată încearcă să țină secretă eticheta! Iar când află, este speriat și mai tare **tocmai de faptul că** i s-a ascuns diagnosticul!

De asemenea, familia și anturajul persoanei respective trebuie să primească măcar o minimă instruire. Adesea, la noi în țară, chirurgul oncolog, între două operații suprasolicitanțe, este pus în situația de a se substitui psiho-oncologului (absent, și chiar necunoscut în multe spitale românești!). Este nevoie de cel puțin o oră de dialog, pe un ton calm, răbdător, cu soția/fiica/rudele unei persoane căreia i s-a lipit eticheta de bolnav oncologic, deși diagnosticul nu a fost întotdeauna confirmat în totalitate! Iar timpul și resursele medicului din sistemul de stat sunt adesea limitate! Poți să fii cel mai competent chirurg din lume, dar să fii depășit de situație când, pe coridor, între două operații, ești asaltat de rudele bolnavilor care plâng, strigă și imploră că vor o vindecare sigură!

Culmea este că procesul de **autovindecare** este în mâna unei singure persoane, a pacientului! Care adesea nu are studii medicale, nici competențe oncologice, și nici multe surse sau acces la informații (oare?). Ca să nu mai vorbim de dispoziția de a căuta, după aflarea veștii respective! Adesea acesta lasă **totul** pe mâna sistemului medical, și după câteva luni de chin constată, surprins că:

- Nimeni nu îmi spune nimic concret...
- Nu am nici o garanție că...
- Doctorii nu spun nimic, doar mă toooot trimit la analize...

- Analizele ies contradictorii, azi bune, mâine nu, și tot așa...

Unii pacienți, în această fază, cad într-o depresie profundă. Gândesc ceva de genul: „Medicul m-a abandonat! Sunt pierdut!” Și această stare le dă peste cap întregul sistem imunitar! Lăsând cale liberă altor afecțiuni, și slăbind și mai mult organismul. Mai ales în lipsa unui psiho-oncolog. Sau măcar a unui psiholog. La care rareori se apelează, deoarece încă persistă prejudecata că psihologii se ocupă doar de „nebuni” (puțină lume face diferența clară dintre psihologul care se ocupă de **problemele sufletești** ale oamenilor obișnuiți, și medicul psihiatru care preia cazurile clinice!). Și sentimentul nejustificat de rușine, de „*ce zice lumea*” dacă apelez la psiholog, duce la blocaje.

Dar un număr tot mai mare de pacienți devin **conștienți de rolul lor** foarte important în procesul de (auto)vindecare! Mai ales dacă au avut norocul să întâlnească persoana potrivită, care să le ofere un minimum de informație pe această temă (de fapt acesta e rolul acestei lucrări). Sau să aibă acces la un psiho-oncolog, consilier sau psiholog competent, implicat în acest domeniu.

Odată început procesul de **conștientizare**, în cadrul căruia pacientul realizează că **el ține în mână cheile porții** care îl pot duce pe drumul vindecării, șansele de vindecare se dublează, sau chiar se triplează! Există în publicațiile de specialitate multe cazuri aflate cândva „în ultima fază” a bolii, care au murit după 30 de ani de la această etichetă, din cauza unui infarct, de bătrânețe sau a unui accident auto!

CONȘTIENTIZAREA

Este procesul prin care se „aprinde lumina” în interior! Nu voi da o definiție științifică impecabilă a acestui proces, ci un exemplu sugestiv. Mai frecvent întâlnit, și mai ușor de digerat. E cazul fumătorului care e avertizat de toxicitatea tutunului, și care răspunde ceva de genul:

- Țigara nu e bună. Cunosco asta. (De fapt are și poze clare pe pachet).

Dar deși pretinde că „**cunoaște**”, continuă să fumeze. Și îl putem crede, el are o **oarecare cunoaștere** asupra riscurilor. Mai mult sau mai puțin superficială. Și permanentă. Până în ziua în care merge la medic, și acesta îi spune ceva de genul:

- Ai ceva suspect la plămâni, te trimit la un RMN, (sau ecograf, sau radiografie). Sper să nu fie ceva grav...

E momentul **conștientizării!** Ceea ce omul doar cunoștea, devine acum o cunoaștere reală. O conștientizare! S-a aprins lumina!

Așa e și cu sănătatea, primul lucru pe care îl avem de conștientizat este că **NOI suntem creatorii propriei noastre sănătăți**, și că persoana cea mai în măsură să aibă grijă de corpul nostru suntem chiar... noi! (Și numai noi) Și asta fără să avem o diplomă în domeniul medical. Pur și simplu natura ne-a dat un corp și un suflet, și sarcina de a avea grijă de ele!

Aș face o comparație cu un șofer de taxi. Primește o mașină de la firmă, și are grijă de ea. Incontestabil, singurul care are voie să deschidă capota și să **repare** motorul e mecanicul, la atelierul specializat și autorizat. Însă principala persoană împuternicită să **îngrijească** mașina, zi de zi, să o protejeze, să o spele, să o ducă la timp la service, e chiar șoferul ei! (Nici măcar proprietarul, ci șoferul, omul care o conduce zi de zi, oră de oră). Dacă acesta se dovedește a fi neglijent, nici cel mai bun mecanic din lume nu va face față reparațiilor, prea frecvente și prea costisitoare.

La mașini însă e simplu, chiar și un motor ars se poate înlocui cu motorul unei alte mașini, la orice atelier cât de cât dotat. Orice piesă se poate cumpăra, se schimbă rapid, și mașina e ca și nouă. Cu toate astea, rolul șoferului este important. La fel, și rolul altora care au grijă de mașină, cum ar fi tipul de la spălătorie, care

spală, lustruiește, „polișează”. Și asta fără prea multă știință de carte, doar cu pasiune și răbdare.

De asemenea, mașina are și un computer de bord, care decide pe cale electronică modul în care sunt resursele exploatate. Se poate mări puterea motorului, sau se poate scădea consumul mașinii, doar printr-o simplă schimbare a unor parametri tehnici ai acestui computer de bord! Iar alimentarea cu combustibili superiori, mai scumpi, și uleiul de bună calitate pot prelungi viața motorului, și asigura un rulaj mai ține îndelungat. Iar modul în care este „forțată” mașina, modul în care se apasă frâna sau accelerația (lent, calm, sau dimpotrivă, violent) va fi determinant pentru frecvența defecțiunilor și durata pieselor de schimb. Dar repet, asta ține adesea doar de șofer. Sau mult mai mult de șofer decât de mecanicul care o repară. Mecanic care vede mașina rar, și atunci repară doar piesa uzată, la cerere, fără a cerceta întotdeauna toată mașina în ansamblul ei.

La fel e și cu omul, care după ce bea fără măsură, fumează ca un turc, își neglijează sănătatea trăind o viață mediocră, muncind în medii nefavorabile, gândind negativ, și petrecând mult timp în anturaje negativiste, la un moment dat clachează, și își pune toate speranțele în medic, aruncând întreaga responsabilitate acestuia. De parcă acesta ar fi un mecanic care poate schimba piesele uzate prematur datorită folosirii necorespunzătoare! Adesea, și medicul poate gândi ceva de genul:

- *Tu, care îți bați joc de tine și de organismul tău, te autodistrugi în mod (semi)conștient, îți bați joc de propria ta viață, și vii la mine să te salvez doar când e prea târziu? Ce obligații am eu față de tine, cum să te respect, dacă tu însuși nu te respecti? Dacă sfaturile noastre preventive, de a nu fuma, de a nu consuma alcool în cantități mari, de a avea un regim alimentar echilibrat, de a face mișcare, sunt neglijate ani la rând, pot eu face minuni acum, în al*

doisprezecelea ceas? Când afecțiunile neglijate cu anii deja s-au cronicizat...

De altfel, un mare număr de persoane se îmbolnăvesc pentru că **nu se respectă**. Sau mai bine zis, se **autosabotează!** Pare greu de crezut? Statisticile spun că peste 30% din români fumează, deci tocmai am demonstrat că o treime din români se **autodistrug** lent, fumând. Și asta nu e partea cea mai gravă a problemei. ***Câți sunt dependenți de alcool? Dar de droguri? Dar de medicamente luate în exces, adesea fără prescripție medicală? Dar de mâncat în exces? Dar de jocuri de noroc?*** Toate aceste lucruri sunt încercări mascate de **atac al cuiva asupra propriei sale persoane!** E un lucru atât de obișnuit, și atât de frecvent, încât deja trece neobservat. Corpul nostru este un adevărat cal de bătaie, pe care ne revărsăm nervii, ne descărcăm amarul, și pe care îl intoxicăm cu inconștiența noastră. Grea sarcină pentru un medic, să curețe repede și bine toate mizeriile pe care noi, în mod (semi)conștient, le aruncăm acolo de-a lungul anilor!

Știința numită **psihosomatică** studiază **relația care există între psihic și bolile fizice**. Cu alte cuvinte, se consideră că o boală a corpului are cauze ascunse undeva în subconștient. Deși nu e o știință nouă, e totuși puțin cunoscută, și în ciuda dovezilor științifice, psihosomatica se predă mai mult la facultatea de psihologie, și mai puțin (adică mai pe fugă) la cea de medicină! Dar nevoia ne învață, și medicii se adaptează din mers. Chiar dacă relația minte-corp a fost neglijată în trecut, **legătura este atât de evidentă** acum, încât nimeni nu o mai neagă. Tratamentul bolii, al simptomului, și nu al pacientului luat ca un întreg, va deveni probabil, cândva, de domeniul trecutului.

Atenția asupra acestei științe, psihosomatica, și asupra surorii ei mai tinere, psiho-oncologia, a fost atrasă tocmai de cazurile care păreau la început a fi vindecări spontane (unii le numesc și miracole) ale cazurilor incurabile, aflate în faza (pretins)

terminală. Cazuri din ce în ce mai frecvente. Explicația a fost găsită repede, era vorba de pacienți care **au conștientizat** modul de gândire incorect, și au decis, de bună voie, să **facă un efort conștient**, și să își **schimbe radical** modul de gândire anterior, negativist, greșit, autodistructiv, bazat pe ideea că sistemul medical trebuie să asigure vindecarea de unul singur, doar pentru că se plătesc taxe în acest sens.

Concluzia a fost că indiferent de tratamentul medicamentos aplicat, orice pacient își poate **grăbi sau îmbunătăți** procesul de vindecare și întărire a sistemului imunitar tocmai prin **corectarea unor tipare greșite de gândire**. Este un lucru valabil la orice afecțiune.

DEMONSTRAȚIE

Pare ciudat? Sau greu de crezut? Există explicații și fenomenele au fost deja demonstrate științific. Doar că aici voi prezenta o variantă empirică a explicației, accesibilă nivelului de înțelegere al oricui.

Cunoscutul scriitor Bruce Lipton, când preda biologia la o facultate de medicină din SUA, a făcut un experiment simplu, destinat studenților, pentru a-i ajuta să înțeleagă mai ușor mecanismele prin care organismul funcționează. A luat două vase cu apă în care a crescut două colonii de bacterii, ființe unicelulare extrem de simple. În primul vas a pus o picătură de substanță hrănitore, și în al doilea vas una dintr-o substanță toxică. Apoi le-a cerut studenților să observe, la microscop, comportamentul bacteriilor. Cele din primul vas au început să se apropie de hrană, să se adune, să se hrănească, să crească, și chiar să se reproducă mai rapid! Acest comportament este cel de CREȘTERE ȘI DEZVOLTARE, manifestat de bacterii prin APROPIERE. În al doilea vas, bacteriile au sesizat pericolul, și au început să se îndepărteze, să se retragă! Comportamentul acesta fiind numit DE

APĂRARE, și manifestat prin ÎNDEPĂRTARE! Până aici nimic neobișnuit. Observația cea mai importantă rezultată din acest experiment fiind că aceste două comportamente sunt DIFERITE. OPUSE, sau ANTAGONISTE. Ceea ce înseamnă că unul îl exclude pe celălalt. Te poți APROPIA, sau te poți ÎNDEPĂRTA de un stimul, dar nu le poți face PE AMBELE ÎN ACELAȘI TIMP! Este evidențiată astfel diferența dintre comportamentul **de dezvoltare** și cel **de apărare**! Și mai ales ANTAGONISMUL dintre ele (faptul că se exclud reciproc, unde e una, nu e cealaltă).

Acest comportament este biologic, este instinctiv, și se pare că e inclus în materialul genetic al oricărei ființe din regnul animal. Fiind prezent și la mamifere, și chiar și la om! Instinctul de apărare și cel de dezvoltare sunt mult deasupra rațiunii, deasupra puterii minții conștiente. Reacțiile respective sunt inconștiente! Și adânc înrădăcinate în programul nostru genetic, și în mintea noastră subconștientă. Sunt automatisme moștenite.

Despre instinctul de APĂRARE cunoaștem destule lucruri. Un cioban aflat pe munte, păzind oile, va avea de-a lungul zilei o serie de activități diverse. Cea productivă, adică **de dezvoltare**, în cazul lui, va fi mulsul oilor, tunsul lor, preparatul cașului de oaie, și depozitarea lui corespunzătoare în vederea pregătirii pentru comercializare. Același cioban însă va intra în stare de alarmă când lupii atacă stâna! În momentul în care el percepe pericolul, va lăsa la o parte orice activitate productivă, de dezvoltare, el uita să mai mulgă oile, să mai prepare cașul, și chiar va renunța să mai mănânce! Singura lui preocupare va fi înlăturarea pericolului imediat! Va pune mâna pe bătă/ciomag, și va porni la luptă! Sau, după caz, va fugi. În ambele cazuri fiind vorba de reacția **de apărare**, numită și „luptă sau fugi”.

E un lucru absolut normal în viața de cioban să mai ai și probleme, și să ai de-a face cu lupul. Uneori se întâmplă de mai multe ori într-un sezon. Dar marea majoritate a timpului va fi alocată activității productive, de **dezvoltare**. Nu e greu să ne

imaginăm ce s-ar întâmpla dacă în locul lupului, ciobanul ar avea de-a face cu o organizație de hoți profesioniști, cazați în apropiere, la mică distanță, care ar fi permanent pregătiți să fure oi, și să speculeze orice moment de neatenție al ciobanului, pentru a fura. În acest caz vigilența s-ar permanentiza, ciobanul ar fi mereu în priza, zi și noapte, și nu ar mai avea timp să mulgă oi sau să prepare caș. Ba chiar ar fi nevoit să nu doarmă nopți întregi, ajungând, în scurt timp, la epuizare.

Concluzia este următoarea: Sistemul natural de apărare este util, chiar vital, însă dacă este suprasolicitat, duce rapid la epuizare totală. Ar fi suficient ca eroul de poveste Păcală să fie angajat ajutor de cioban, și să dea alarma din oră în oră, doar pentru a se distra, și haosul s-ar instala rapid.

La fel se întâmplă și la restul lumii. Nu doar ciobanul de pe munte are parte de atacuri, ci fiecare persoană, indiferent de zona în care locuiește, e expusă la alarme. Reale sau false, după caz. Cu intensități diverse. Și cu frecvențe și durate diferite.

Fără intenția de a intra în detalii tehnico-științifice, voi explica pe scurt, exemplificând, mecanismul prin care creierul coordonează aceste stări de alarmă. Indiferent dacă sunt ele reale, justificate, sau iluzorii (false). Creierul este ca și „computerul de bord” al mașinii. Dă comenzile. Dacă șoferul apasă frâna, el de fapt transmite un semnal electronic la sistemul de frânare, și acesta oprește mașina! La fel, apăsând accelerația, nu mărim noi viteza mașinii, ci computerul de bord primește un semnal electronic, și transmite alt semnal pompei de benzină, care își mărește debitul! Prin urmare, primind mai multă benzină, turația motorului crește! La fel, și creierul comunică organismului deciziile sale prin intermediul unor semnale electrice! Când creierul percepe un pericol (real sau imaginar) el transmite un impuls electric glandelor endocrine. În cazul pericolului, suprarenalele secretă adrenalina, iar aceasta intră în sânge. Inima bate mai repede, și sângele cu adrenalină este pompat rapid în tot corpul! Reacțiile

declanșate de fluxul de adrenalină sunt cunoscute: agitație, enervare, energie în exces, corpul e pregătit de luptă și sângele merge predominant în mâini și în picioare! Corpul e pregătit să lupte (cu mâinile) sau să fugă (picioarele). De aceea reacția se numește „luptă sau fugi”.

Dar să vedem și „victimele colaterale”. În momentul în care se declanșează starea de „luptă sau fugă”, mai au loc în organism câteva transformări esențiale. Mai există câteva sisteme cu rol important în starea cealaltă, de „creștere și dezvoltare”. De exemplu sistemul digestiv, care are și el nevoie de sânge pentru a funcționa corespunzător. În stare de alertă, când sângele merge la mâini și la picioare, stomacul rămâne defavorizat. Deși are alimente și se străduie să le digere, transferul vitaminelor în sânge va fi temporar suspendat, fiind vorba de o insuficientă irigare a stomacului cu sânge! Astfel apare ulcerul, când stomacul digeră prea mult, și fără finalitate practică. Și lipsurile de vitamine, care deși existente, nu mai ajung unde e nevoie de ele (în sistemul sangvin). Cu alte cuvinte, în stare de apărare, deci de alarmă (luptă sau fugi) sistemul digestiv se autosuspendă. Sau își suspendă o bună parte din activitate!

Pe lângă sistemul digestiv, și sistemul imunitar este neglijat. Protecția împotriva răcelii, de exemplu, trece pe planul doi într-un moment de criză, când percepția unui pericol mult mai mare sau mai greu de controlat este prezentă! Chiar și un examen greu, sau un control, sau o inspecție iminentă, poate cauza o răceală severă sau o gripă, prin simplul fapt că organismul își suspendă temporar activitatea sistemului imunitar!

Reacția aceasta de apărare apare atât în cazul în care pericolul este real (cazul stânei atacate de lupi), cât și în cazuri fictive – cazul basmului cu Păcală, care da alarme false, punând sătenii pe drumuri degeaba. Dar cum marea majoritate a persoanelor care locuiesc azi în orașe sunt în siguranță (fizic vorbind), pericolele la care suntem expuși sunt în marea lor

majoritate false, sau generate de false percepții. Multă lume intră în panică majoră pe motiv că nu și-au plătit factura la telefon, sau că deși au plătit-o, au primit o avertizare prin SMS. De multe ori enervarea sau stresul creat de plățile facturilor sunt comparabile cu cele suportate de ciobanul echilibrat și stăpân pe sine, când lupul dă târcoale stânei! Astfel încât aici avem de-a face cu un mecanism de autosabotare – **percepem un lucru minor, cum ar fi o factură, ca pe un pericol major**. La o analiză mai atentă realizăm că neplata facturii respective ar putea (eventual!) avea consecințe neplăcute, fără însă să ne pună într-un pericol real viața și integritatea fizică! (Încă n-am văzut abonat mâncat de cineva pentru că nu și-a achitat la timp factura ☺).

La fel, există o gamă foarte largă de evenimente care ne pot produce **puternice și disproporționate reacții de apărare**. Cutremurele, în special pentru cei care au trecut prin așa ceva (de exemplu bucureștenii care au prins cutremurul din 1977), sunt un stimul permanent de pericol. Orice știre pe această temă sau orice zvon, complet nerealist, lansat de vreun ziarist beat, aflat în goană disperată după cititori, poate să alarmeze grupul sensibil, dar și rudele sau apropiații lor. E plină mass-media de prețiși profeți care dau ca sigur un cutremur, (uitând să precizeze amănunte, precum secolul în care, și mai ales continentul pe care acesta va avea loc ☺). Iar la TV putem auzi zilnic despre cutremurele din Chile sau Filipine (în Chile cutremurele sunt ceva obișnuit, nu există săptămână fără seisme minore).

În urmă cu un an, sfârșitul lumii era dat ca sigur de către un calendar mayaș rămas indescifrabil cu milenii, și descifrat tocmai acum. Toți românii știau de el, dar foarte puțini mexicani sau americani! Starea de panică indusă artificial avea un scop mărunț, mercantil: creșterea vânzărilor la alimente. Destui și-au făcut provizii, pentru cazul în care sfârșitul lumii ar fi mai mult decât un simplu zvon. De parcă acestea ar fi utile pe o planetă dispărută ☺. Deci problema e simplă, **majoritatea dintre noi avem reacții de**

apărare disproporționate, exagerate, neîntemeiate, bazate pe zvonuri, articole neserioase, știri alarmiste, bârfe amicale. Fapt care generează involuntar stări de alarmă (falsă, dar rămâne tot alarmă). Iar populația se află în stare de alertă din motive complet nejustificate (fie se uită prea mult la TV, fie are în jur binevoitori care se uită ei la TV și transmit stările de spirit negative preluate de acolo, împreună cu zvonurile aferente).

Consecințele stării de apărare tocmai le-am explicat: surplus de adrenalină, însoțit de starea de disconfort, și de **autosuspendare parțială a activității sistemului imunitar** (plus cel digestiv, respirator și altele). Această stare devine periculoasă nu atât prin intensitatea ei, cât mai ales prin frecvența și durata ei. Alarmeri nepermisi de dese, sau cu durată mare. Chiar și inofensivele facturi, în fond nevinovate bucățele de hârtie, sunt **percepute ca agresori**, vin pe rând, în mod repetat, dau vești teribile (e mai mare factura decât așteptam, iar au scumpit, iar mi-au băgat mai mult etc.), și starea generată de ele este de lungă durată – de regulă dispare după ce factura e achitată, dacă între timp nu vine factura pe luna cealaltă!

Analizând, spre exemplu, problema facturilor (o dezbat pentru că e considerată de mulți români ca fiind un factor disconfort major și stres), vedem că în realitate e vorba de servicii **deja efectuate**, care există, și care sunt adesea de bună calitate, la nivel european. Simplul fapt că primim factura denotă că **am beneficiat de ceva**, am consumat ceva, am fost serviți, și **e un lucru absolut normal să și achităm aceste servicii**, la care putem renunța oricând (majoritatea fiind opționale, și nu obligatorii). Iar dacă nu le achităm, pericolul este minor, vor urma cel mult deconectări, telefoane repetate, somații scrise, și cam atât. Nici vorbă de alte consecințe care ar pune în **real pericol** integritatea fizică a cuiva. Frica însă e prezentă. Atât datorită **experiențelor dureroase din trecutul** unora, cât mai ales a bombardamentului mediatic la care suntem supuși. Un popor

speriat este mai ușor de manipulat atât de către politicieni, cât și de marketerii companiilor multinaționale, care ar face orice să le crească vânzările. Tot mai frecvent bazate pe frica indusă cumpărătorilor. Cele mai bine vândute mașini sunt cele cu multe stele la teste, frica de accident fiind cea care vinde mașinile supradimensionate. Așa că uităm că testele se fac la 60 km/h, și sunt irelevante dacă circulăm cu 90 km/h. Așa că plătim dublu sau triplu pe mașina (pretinsă a fi) mai sigură.

După cum reiese din exemplele de mai sus, problema cea mai acută este frica, o senzație de teamă permanentizată, cronică, și efectul ei dezastruos asupra sistemului imunitar, și a altor sisteme. Odată instalată, aceasta dă peste cap o mulțime de alte mecanisme. Apar apoi și insomniile, care grăbesc și adâncesc epuizarea. Deconectarea sistemului imunitar, trecerea lui pe repaos, este chestiune de timp. Iar **îmbolnăvirea devine o consecință logică a unui mod de gândire necorespunzător.** Indus sau nu din exterior, de către presă, TV, anturaj din familie, locuință, amici, sau la locul de muncă.

Din acest motiv, primul pas pentru (auto)vindecarea cuiva se va face în direcția obținerii **stării de calm, de bine, de relaxare.** Indiferent de condițiile materiale, sociale sau de starea de sănătate. Același medicament, administrat aceleiași persoane, va avea efecte complet diferite în funcție de starea persoanei respective. Dacă omul va fi obosit, nu doarme noaptea, și e în stare de stres cronic, efectul medicamentului va fi anulat adesea de deficiențele sistemului imunitar. Dar dacă aceeași persoană învață (da, învață, exact ca la școală) **să își controleze fricile** (tehnicile de autocontrol sunt disponibile azi peste tot, și eu le predau la cursuri), să își regleze enervarea, să aibă un somn odihnitor, de calitate, și să-și asigure și un anturaj corespunzător, aceeași medicație va face adevărate minuni. Și va avea reacții adverse mai reduse!

Mai direct spus, putem fi fie **temători**, fie **binedispuși**. Fie să alternăm între cele două stări, predominând starea de bine în cea mai mare parte a timpului. Dar de cine depinde asta? Mă tem că NU DE MEDIC, și nu în totalitate de medicamentele pe care le luăm! Fiecare persoană este RESPONSABILĂ de starea sa proprie, și de **modul în care percepe realitatea**. **Același medicament** poate avea efect favorabil la o persoană optimistă, și nici un efect, sau efect defavorabil, la aceeași persoană aflată în stare de pesimism și oboesală cronică!

Depinde numai de noi **să învățăm să ne gestionăm stările**. Noi ne creem propria realitate! Și dacă până acum am explicat stările și mecanismele prin care ele se formează, voi aminti câteva din metodele prin care se poate ameliora energia organismului, și câteva tehnici de corectare a gândirii deficitare.

MECANISMUL AUTOSABOTĂRII

Pare greu de crezut, dar autosabotarea este un mecanism întâlnit cam la toată lumea. Gândiți-vă doar la faptul că adesea fiecare din noi face lucruri pe care NU DOREȘTE să le facă, lucruri care îi displac, lucruri care îi provoacă neplăcere sau chiar durere. Vi s-a întâmplat să faceți asta? Cât de des? De fapt ni se întâmplă tuturor, și destul de des. O mulțime din acțiunile noastre sunt făcute ÎMPOTRIVA dorinței noastre. Le facem „călcându-ne pe inimă”. Motivele sunt evidente, și sunt multe, ca de exemplu:

- pentru a câștiga bani (cel mai frecvent),
- pentru a îndeplini dorințele altor persoane (iarăși foarte frecvent)
- pentru a nu deranja sau supăra alți oameni (și motivul acesta vi se pare cunoscut?)
- pentru că așa e legal (sau cred eu că este)
- așa e moral (sau asta e impresia mea că ar fi moral)
- sau pur și simplu pentru că „așa trebuie” (oare?).

Chiar TREBUIE? După cum afirmă unul din profesorii universitari de top ai psihologiei românești, (Daniel David, sătmărean la origine), „nimic nu trebuie cu necesitate”, iar cuvântul „TREBUIE” poate fi ușor înlocuit cu „ar fi bine să”, deoarece e un cuvânt generator de suferință!

Campionii autosabotării sunt cei care **fac cel mai des lucruri pe care NU LE DORESC**, și uită, sau renunță PEA DES să mai facă ceea ce le place LOR. Adică își „calcă pe inimă” deseori. Indiferent care ar fi motivul acestei **renunțări** la binele propriu în favoarea altora, mai devreme sau mai târziu aceste autosabotări devin tot mai frecvente și mai intense. Cu consecințe severe pe plan interior. Dorințele reprimite, sentimentele negate, sunt ca o bombă cu ceas. Mai devreme sau mai târziu, există riscul de explozie. Adesea compar situația cu cea a unui câine de vânătoare, vioi și dinamic, obișnuit să alerge mult, și plin de energie, care e pus pe lanț. Cu cât lanțul este mai scurt, cu atât dorința de libertate a câinelui va fi mai puternică, și eforturile de a se elibera vor fi mai mari. Iar odată rupt lanțul, câinele va folosi din plin libertatea, pierzând complet controlul.

Mecanismul autosabotării este prezent la toată lumea. Și îl voi explica în termeni simpli, exemplificând. Personalitatea noastră este formată din mai multe segmente. După unii autori, trei personalități diferite o compun (în AT - Analiza Tranzacțională). Pe lângă ADULTUL CONȘTIENT din noi, mai avem și personalitatea COPILULUI care eram cândva, și ale cărui urme se păstrează încă. (Despre bărbați se afirmă, mai în glumă, mai în serios, că rămân deseori doar niște copii mai mari...). Și mai avem o urmă de personalitate, aceea a PĂRINTELUI DIRECTIV, primită ca efect al educației. Chiar dacă părinții sau educatorii nu mai sunt alături de noi, vocea lor și modul lor de gândire rămâne în conștiința noastră, asemeni unui **PROGRAM DE CALCULATOR**, și **o ascultăm mult mai des decât ne vine să credem**. Prin urmare, noi suntem

SUMA CELOR TREI personalități, adult, părinte și copil. Care alternează, conlucrează, predomină uneori una asupra celeilalte.

Voi exemplifica iar, așa cum fac frecvent: O persoană adultă intră într-un magazin alimentar. Dorește să cumpere pâine. Observă pe un raft dulciurile, și o gamă largă de tablete de ciocolată. Ce reacție vor avea și cum o gestionează personalitățile descrise mai sus?

ADULTUL CONȘTIENT va spune clar:

- Am venit să cumpăr pâine, și voi cumpăra probabil doar pâine, și nimic altceva, sau eventual o (mică) bucată de ciocolată.

COPILUL va cere din toată inima:

- Îmi doresc ciocolată! Cât mai multă! Chiar pe TOATĂ! O să cumpăr ciocolată de toți banii mei! Ba chiar o să iau și pe datorie!

PĂRINTELE DIRECTIV e întotdeauna categoric:

- Nu cumperi nimic în plus! Nu cheltui banii aiurea! Și de fapt ciocolata e hipercalorică, face rău la siluetă, și provoacă și diabet! Știu că o dorești, dar pune-ți pofta-n cui! Nu iei nimic!

Cine va câștiga? Greu de anticipat. Va fi o dezbatere interioară, sau poate chiar o luptă surdă, un **conflict interior mocnit**. În urma căruia decizia va aparține celui mai puternic, celui pe care îl susținem NOI. De regulă adultul conștient câștigă disputa, însă adesea face importante concesii și celor doi „colocatar”.

COPILUL va avea mai rar câștig de cauză, iar când va avea, deciziile vor fi infantile, și nu întotdeauna potrivite. E cazul celor care iau credite împovărătoare, mânați de dorința de a avea o mașină puternică, fără să se gândească la greutatea achitării ratelor ei! Sau o casă supradimensionată! Imaginea lor falsă despre ei (nu au imagine de sine prea bună) și dorința de a impresiona sunt semne ale unui comportament irațional,

copilăresc. Sunt persoane dispuse să intre în datorii de lungă durată, doar pentru a putea purta **masca celui realizat** financiar. Copilul din ei ia decizii emoționale.

ADULTUL DIRECTIV va învinge și el mai rar. Sau cel puțin **așa ar fi bine** să se întâmple. El este „purtătorul de cuvânt” al celor care, de-a lungul copilăriei noastre, ne-au pus la punct, ne-au direcționat și pedepsit uneori. Vocea lor **face parte acum din personalitatea noastră**. O ascultăm, în continuare, în mod inconștient. Pe pilot automat, sau ca un calculator programat dinainte. Ne pomenim că am ieșit din magazin, și deși aveam fonduri suficiente, ne-am **REPRIMAT DORINȚA** de a cumpăra măcar o bucățică din ceea ce COPILUL DIN NOI cerea cu disperare. Este mecanismul de **AUTOSABOTARE**, care ne face pe noi înșine să ne... **autopedepsim**, cu severitate. Severitatea celor care cândva ne-au educat! Pe care subconștientul nostru o manifesta ACUM!

ADULTUL CONȘTIENT iese din magazin cu pâinea și cu o ciocolată. Dimensionată în așa fel încât aceasta să nu afecteze semnificativ nici bugetul propriu, și nici să nu atenteze la siluetă. E vorba de satisfacerea unei mici plăceri, fără sacrificii substanțiale.

Desigur, toți dorim **să luăm decizii** raționale, doar ca **adulți conștienți**. Apar însă diverși factori care distorsionează realitatea. Marketingul agresiv, reclamele TV, se adresează adesea COPILULUI din noi, folosindu-se de naivitatea lui, și chiar manipulându-l! Vrei să fii puternic, cu succes la femei? ATUNCI (și doar atunci!) să consumi produsul X, să conduci mașina Y, să folosești brandul Z... Copilul ia în serios mesajele. Se simte **neglijat, respins, defavorizat**, și caută REMEDIIL. Ia decizii infantile, ia credite enorme, cheltuie pe cosmetizarea exteriorului (neglijând interiorul), și pansează cumva o parte din rănile existente, accentuate deja de către normele false impuse de societatea de consum.

Mai grav e când după câteva experiențe negative ale copilului, din care unele traumatizante pe termen lung, **PĂRINTELE DIRECTIV preia controlul TOTAL**. E cel mai grav scenariu! Vocea interioară a lui ne va șopti, fie că vrem asta, fie că nu: Ai GREȘIT! Nu te mai las să mai decizi vreodată! Acum preiau EU CONTROLUL! Urmează un lung **șir de reprimări, de (auto)pedepsiri, de învinuiri, amestecate cu sentimente de jenă, teamă, rușine, regrete, invidie, supărare**. Este rețeta eșecului. Sentimente de inutilitate, de neputință, de inadaptare, de rușine, de RESPINGERE, **ne copleșesc fără să ne dăm seama!** Apare automat și frica, iar mecanismele și consecințele ei tocmai le-am descris...

Este un moment cheie în evoluția bolilor. Noi avem zilnic în corp zeci, sau chiar sute de celule „defecte”, care se divid incontrolabil, și pe care sistemul imunitar le dezactivează. Îvingem zi de zi în acest război cu celulele oncologice. Pentru că suntem biologic pregătiți pentru asta. Până într-o zi, când, epuizați, cedăm controlul. Suspendăm voit sistemul imunitar, lăsând să ne conducă niște gânduri și sentimente negative care NU NE APARTIN! Care ne sunt induse din exterior. De către vocea PĂRINTELUI DIRECTIV din noi! Voce necesară, utilă, atâta timp cât se rezumă la a ne ajuta. Când însă această voce PREIA CONTROLUL TOTAL, și REPRIMĂ COMPLET vocea COPILULUI din noi, e începutul intrării pe o pantă abruptă, pe care o luăm la vale, și greu ne mai putem opri.

MECANISMUL REPARĂRII

Cum oprim procesul descris mai sus? Autosabotarea devine maximă când **părintele directiv preia controlul nostru**, și atunci avem de făcut ceva. Primul pas este **CONȘTIENȚIZAREA** acestui fapt. Odată clarificată situația, putem acționa. Din interiorul nostru. Vom începe să oferim COPILULUI interior **dreptul la**

cuvânt. Vom opri procesul de **RESPINGERE** al lui. Îl vom accepta, îl vom iubi.

- **Pe cine să iubim?**
- **Pe el, COPILUL INTERIOR.**
- **Dar cine e el, copilul ăsta interior?**
- **O parte din NOI ÎNȘINE.**
- **Adică să iubim copilul din noi, parte din noi înșine?**
- **Exact!**
- **Adică să ne iubim... pe noi?**
- **Bravo! Ai înțeles ESENȚIALUL!**
- **Păi asta ne spune religia, psihologia, asta ne repetă profeții orientale de mii de ani...**
- **Și noi uităm deseori asta... de aceea ne îmbolnăvim...**

Metodele practice de **preluare a puterii proprii** din mâna părintelui directiv (aflat și el tot în interiorul nostru!) sunt multe. (Unii o numesc „Proces de recuperare a sufletului”). Se pot ușor sintetiza în câteva cuvinte: ASCULTĂ-ȚI INIMA! ASCULTĂ-ȚI CORPUL! FII TU ÎNSUȚI! TRĂIEȘTE CLIPA!

S-au scris sute de cărți pe tema asta, se fac seminarii de acest gen în țară și în străinătate. Metodele sunt simple, valabile, de bun simț, și aproape gratuite. **Cărțile** sunt pe internet peste tot. **Seminariile** au prețuri simbolice (nesemnificative, comparativ cu beneficiile pentru sănătate obținute). **Grupurile de lucru** în care se pot schimba experiențe au o valoare inestimabilă. Iar **mentorii** care au dat naștere unor curente mondiale, și care ne îndeamnă să fim noi înșine, să ne ascultăm propria inimă, sunt tot mai mulți.

Cine are acces la ele? Cine **le dorește**. Însă marea majoritate a populației preferă să LE IGNORE. Ca și în cazul persoanei invitate la un seminar pentru oamenii de afaceri, la care să învețe tehnici de management performant, menite să-i aducă profituri mai mari, și care a răspuns: Nu am timp de seminar, că trebuie să lucrez și să câștig bani! Cu alte cuvinte, activitatea de a

câștiga bani mă împiedică să aloc timp pentru a învăța să fiu mai eficient și să câștig mai mulți bani, într-un timp mai scurt, cu eforturi mai reduse!

Suntem atât de „prinși” în activitățile de zi cu zi, încât adesea **refuzăm să ÎNVĂȚĂM ceva nou**, și greu admitem că suntem deja prizonieri în ceea ce scriitorul Robert Kyosaki numea „cursa șobolanului”, referindu-se la cobaiul captiv într-o colivie, care aleargă mereu pe o roată, stând pe loc, dar având iluzia că se mișcă. Asemeni multora dintre noi care nu văd altceva decât **o continuă alergătură** (serviciu-casă și retur), **refuzând să accepte altceva**. Lucru nedorit, mai ales când e vorba și de **autosabotare** cu consecințe grave pentru sănătate. Ca și în proverbul: *Jumătate din viață alergăm după bani, și cealaltă jumătate cheltuim banii pentru a ne recupera sănătatea*. Proverb valabil doar pentru cei care aleargă NEGLIJÂND cel mai de preț lucru, sănătatea. Și folosind din plin autosabotarea.

PAȘI DE URMAT

Orice persoană care conștientizează aceste lucruri va ACȚIONA! Indiferent dacă este sănătoasă tun, sau deja are probleme mai mici sau mai mari. Mecanismul autosabotării trebuie studiat, și **reduc la maximum**. Dar cine **conștientizează** asta? De regulă, cei care **au deja O NEVOIE MAJORĂ!** Chiar și tu, care citești ACUM această carte, dacă ai ajuns până aici, înseamnă că ai **CONȘTIENTIZAT** ceva. Iar această stare de conștientizare apare de regulă când **O NEVOIE PUTERNICĂ**, un șoc major, o boală, lovește crunt. Pe tine sau pe unul din apropiații tăi.

Nu întâmplător, unii autori susțin că boala (chiar și cea oncologică) are și un „rol pozitiv”. Ne ajută la procesul de CONȘTIENTIZARE. Ne face **să ne (re)ascultăm vocea REPRIMATĂ a copilului interior!** E mult adevăr și în spuselor lor.

Și e dureros să constatăm că **noi suntem principalul factor cauzator** al îmbolnăvirilor noastre!

Dacă ne informăm, și ajungem la concluzia că așa este, avem la îndemână și MECANISMUL de a **INVERSA PROCESUL**, de a **acționa în mod direct ASUPRA CAUZELOR îmbolnăvirii**, lucru extraordinar de important, sau adesea vital!

Iar medicul, oricât ar fi de competent, **nu are acces la interiorul nostru**, la gândurile noastre, la modul în care noi ne sabotăm. E ca și în cazul fumătorului, pe care medicul îl sfătuiește cu toată bunăvoința să renunțe la țigări, însă decizia radicală aparține exclusiv pacientului, și este luată **exclusiv de acesta**, de regulă numai după ce el conștientizează necesitatea acestui demers!

PIEDICI

Desigur că există și piedici. Oricâte metode vor apare și oricâte tratamente se vor inventa, principala piedică în calea vindecării este inflexibilitatea persoanei afectate. Un mod de gândire **excesiv de conservator**, tipic „părintelui directiv” descris mai sus, va opri din fașă orice inițiativă. Orice deschidere către procesul de învățare, și mai ales alegerea de a schimba ceva, de a identifica de la rădăcină cauzele bolii, și dorința de a acționa asupra lor, vor fi BLOCATE. **Aceste blocaje sunt cauza bolii**, și determină **lipsa de acțiune** în vederea rezolvării problemelor. Este exact MANIFESTAREA **fenomenului de autosabotare** descris anterior. Unii terapeuți pretind că persoanele bolnave refuză pur și simplu însănătoșirea, sau că boala le conferă niște avantaje neconștientizate. Acesta ar fi și motivul pentru care tratamentele nu au efect. Pare greu de crezut? În momentul în care știm deja mecanismul de manifestare a celor trei personalități ascunse ale noastre, putem accepta că **deciziile noastre sunt adesea iraționale** și provin din subconștient, din experiențele trecutului.

Ai nevoie doar de DESCHIDERE. Citind această carte, deja ai dovedit că ești deschis. Altfel, te mulțumeai cu ce îți spun vecinii, rudele și prietenii. (Probabil ceva de genul: „Vai ce rău îmi pare, nu meritai asta! Las că te faci tu bine cu tratamentul medical”).

Odată manifestată **dorința de deschidere**, primul pas e făcut, piedica principală e depășită, și dorința de a învăța, de a studia, de a reuși îți va fi îndeplinită. Instrumentele, tehnicile, și metodele de ultimă oră, disponibile, extrem de utile, (pe care le-am omis intenționat din această lucrare), vor **apare** din senin. Fie din **cărți**, fie de la **cursuri**, fie din **grupuri de suport**, de la **mentori** de talie mondială sau pur și simplu de pe **internet**. Sau de la **experți, terapeuți, psiho-oncologi**, care au un rol important de jucat în educarea, pregătirea și instruirea ta. Tot ce ai de făcut e să ai curajul și inițiativa le ceri ajutorul, și să înveți de la ei.

Câteva pilde, pentru încheiere:

- *Cine caută, găsește!*
- *Cere, și ți se va da!*
- *Cine are urechi, să audă!*
- *Cine are ochi, să vadă!*
- *Caută, și vei găsi!*

Daniel Moiş

Consilier de dezvoltare personală, trainer și coach

www.consilierSM.wordpress.com

0745-866.222

E-mail: danimois@yahoo.com

Satu Mare

23.10.2013