

# Suntem ceea ce gândim

“Suntem ceea ce gândim, tot ceea ce suntem ia naștere din gândurile noastre, cu ele construim lumea”. Acest citat din înțeleptul Buddha reflectă, în ciuda unor opinii sceptice, o realitate demonstrată cel mai bine prin existența bolilor psihosomatice. E vorba de acele afecțiuni ce se declanșează pe fond emoțional, în urma unui stres prelungit, a unor drame personale sau a unor temeri continue și nejustificate. Nu degeaba spun românii: ”De ce ți-e frică, nu scapi!” Se pare că gândurile negre chiar atrag nenorociri. Printre cele mai întâlnite boli psihosomatice se numără: cele dermatologice precum căderea părului, acnee, urticarie, eczemă, psoriazis; durerile musculare, de spate, crampe, reumatism; bolile respiratorii precum astm, alergii, rinite, bronșite; bolile genito-urinare precum vaginite, impotență, sindrom premenstrual, miștione dureroasă; bolile endocrine precum hipertiroidism, obezitate; tulburările nervoase precum anxietate, slăbiciune, cefalee, ticuri; bolile oftalmologice - conjunctivite. Toate acestea pot fi consecințe ale unor suferințe psiho-emoționale, care afectează organele mai vulnerabile, din punct de vedere genetic. Afecțiunile psihosomatice se pot manifesta pentru prima oară în copilărie/adolescență (anorexia, astmul bronșic, uneori diabetul etc) sau la vârsta adultă, în urma unui șoc emoțional puternic. La început, manifestările au un caracter reversibil, dar pe măsură ce simptomele se repetă, rezistența organismului scade și anumite organe cedează. Psihanaliștii spun că boala psihosomatică este produsă de mânia și/sau vina reprimată. Corpul nostru eliberează diferite substanțe chimice, iar atunci când emoțiile sunt suprimate și nu există o eliberare în exterior, ele se răsfrâng asupra organelor interne, distrugându-le. Nu întâmplător auzim adesea că “Boala apare mai întâi în suflet și doar apoi în trup”. Pe de altă parte, fiecare afecțiune somatică e însoțită de simptome de natură psihologică. De exemplu diabeticii sunt în general triști, au schimbări de dispoziție, sentimente de mânie și stimă de sine scăzută. Dar și reversul e valabil: glicemia poate afecta starea emoțională. Un alt exemplu semnificativ este al ulcerului duodenal, care deși se datorează infecției cu *Helicobacter pylori*, e clar declanșat de stres/griji/șocuri, ca dovadă că aproximativ 50% din populație e purtătoare a bacteriei respective fără a face boala. Suferinții cu boli psihosomatice au în plus o perspectivă pesimistă asupra viitorului, inclusiv spectrul morții iminente.

Dar gândurile negre nu fac rău doar celui care le are, ci îi pot afecta și pe cei din jur. Potrivit legii bumerangului, tot ceea ce emitem în exterior din punct de vedere vibratoriu - gânduri, vorbe, dorințe, fapte, sentimente etc.- se vor întoarce la noi producând efecte perturbatoare în câmpul energetic. Când ne gândim la cineva, se creează instantaneu o punte energetică între noi și omul respectiv. Iar orice gând

rău și chiar revărsarea de lamentații asupra altcuiva reprezintă un atac energetic. În cuplu, tensiunile se acumulează îndeosebi din nevoia unuia din parteneri de a-l controla și domina pe celălalt, furându-i, practic, energia vitală. Este mai bine să plângem decât să urâm și să iertăm decât să ne răzbunăm. Cu cât suntem mai echilibrați și armonioși la nivel de gânduri și sentimente, cu atât vom fi mai sănătoși.

