



Обичта към себе си гони рака

■ Болестта е вид комуникация с нас самите

Според източните философии всяка болест е следствие на емоционален дисбаланс. Тя идва, за да ни „изкрещи“, че имаме психологичен конфликт, с който съзнанието не може да се справи или не приема. В тези случаи то допуска една част, а друга изтласква към дебрите на несъзнаваното. Така трупаме много непреработени емоции. Някои от тях се опитваме да преглътнем, други се правим, че не съществуват или искаме да скрием от себе си. Страхуваме се да изкажем страховете си, за да сме силни пред другите, но това не е здравословно. Не е добре и когато се раздаваме прекалено за другите, и забравяме да се погрижим за себе си. И един ден непреработените емоции се трансформират във физическо или психическо неразположение. „Ракът е сигнал, че човек дълго време е бил в дисхармония със себе си. По някаква причина не е обслужвал своята цялост - ум, дух, тяло. Тогава е задължително да се вгледа в себе си и да разбере има ли нещо, което не е в негова полза“, казва Магдалена Данаилова, психотерапевт в център „Емпатия“. И обяснява, че една от причините за рака е неадекватното използване на агресивните импулси вътре в нас. Някои се стараят да са спокойни и миролюбиви, да помагат и да се раздават. Други са свръхагресивни и не могат да приемат външна агресия. И двете крайности крият рискове. Добре е да си позволим да бъдем агресивни, но в приемливи норми.

■ Промените модела си на поведение

Според психоанализата голям процент от заболялите от рак отричат себе си на съзнателно или несъзнателно ниво и са ориентирани към обслужване и подпомагане на другите. И като не се грижат за себе си изпращат на психиката си, посланието, че не се обичат достатъчно. Така си задават самоунищожителен модел. Получава се срив на имунната защита, клетките се израждат и се стига до заболяване.

■ Всичко се преодолява

Умът на жени с рак е много хаотичен, неспокоен и обременен. Те се страхуват от неизвестното, от това какво ще се случи. За да се успокоят и да се освободят от всекидневните ангажменти, в центъра ще ги научат да медитират. Ще им предложат музикотерапия и арттерапия, аюрведична консултация, както и групови и индивидуални психологични терапии. В група жените ще се научат да споделят проблеми-



През септември Център за хармония, баланс и психотерапия „Емпатия“ организира безплатен възстановителен курс за 10 жени, засегнати от рак на млечната жлеза и на шийката на матката. Специалистите в центъра съчетават съвременни психотерапевтични методи с техники от източните философии. В едномесечната програма „Провокация за живот“ може да се запише всеки.

Тези хора трябва да се обърнат назад и да видят какво да променят в модела си на поведение, за да тръгнат по нов път. Мнозина се лекуват успешно, но след време проблемът отново изплува, защото са се върнали към стария си начин на живот.

те си, да не се притесняват да заговорят спокойно за тях и да помогнат на другите с подобна диагноза. „Когато крием нещо или бягаме от него, то става по-голямо и ни преследва по-силно. Когато се обърнем и се изправим срещу страховете си, те стават по-малки, убедена е Магдалена Данаилова. Идеята на екипа в център „Емпатия“ е да помогнат на жените с проблем да заобичат себе си, да разберат кои са принципите, на които държат в своя живот, как да заявяват собствените си желания и да ги постигат с доза здравословен нарцисизъм. Само когато истински се обичаме, тогава ще можем да сме пълноценни в обичането и обгрижването на другите.

Румяна Смилкова