

Вступ

Дуже важливо, щоб ти прочитав цей вступ. Він допоможе краще зрозуміти книжку.

Минуло п'ятнадцять років відтоді, як я написала першу роботу про глибинну причину хвороб і нездужань. Протягом цих років я не полишала досліджень і більше вивчала цю тему. Також я дуже рада, що мала змогу працювати з великою командою і численними учасниками наших практичних курсів, які постійно допомагають робити відкриття. Усе, що дізналася протягом останніх років навчання, таке захопливе, що я вирішила поділитися результатами з читачами, пропонуючи друге видання цієї книжки. Вона адресована всім, хто сподівається віднайти рівновагу в житті, готовий відкритися новим способам мислення й передати керування життям своєму серцю, а не голові.

Вивчаючи фізіологію людини, зважають на глибинні психологічні процеси, і це називають метафізикою. Може, тобі цікаво, чим метафізика відрізняється від психосоматики. Якщо термін «психосоматика» розкласти на складові, маємо «психо-», яке означає «те, що походить від душі», і «соматика» — «те, що походить від тіла». Тепер навіть офіційна медицина погоджується, що

принаймні 75 % хвороб психосоматичні, однак цей термін загалом сприймають не дуже добре. Багатьох людей ображає, коли їм говорять, що їхня хвороба «психосоматична»; вони починають думати, ніби їхнє нездужання уявне, ненормальне, мало не межує з ментальним розладом. Наприклад, я віддаю перевагу розгляду хвороб та нездужань з погляду метафізики — себто за межами того, що відбувається лише на фізичному рівні. Це була вирішальна мить для проєкту моєї школи приблизно тридцять років тому.

Однак за ці п'ятнадцять років я дійшла висновку, що метафізичного аспекту замало. Я почала звертати більшу увагу на духовний аспект, тобто на той факт, що кожна хвороба й недуга несе головне послання: **ПОЛЮБИ СЕБЕ ТАКИМ, ЯКИЙ ТИ Є.** Любячи себе, ми стаємо свідомими своєї духовної сутності, якою є насправді, а також власної великої внутрішньої сили. Першопричина всіх проблем, які маємо, полягає в недостатній любові до себе.

Ця книжка замислена як словник, довідник, що дає змогу кожній людині, яка має певну хворобу або недугу, легко та швидко знайти її глибинну причину. Коли тіло говорить із нами за допомогою хвороби або недуги, воно робить це для того, щоб допомогти зрозуміти, що тримаємося за такий спосіб мислення, який для нас не корисний, спосіб мислення, який перешкоджає нам любити себе,

прийняти себе такими, які ми є. Хоч і неусвідомлений, цей спосіб мислення шкодить усьому нашому єству, як і уражає наше фізичне тіло. Коли виникає нездужання, час змінити спосіб мислення або якесь шкідливе для тебе вірування. Хвороба вказує, що ми досягли фізичних, емоційних і ментальних меж.

Насправді кожна фізична недуга може допомогти виявити три важливі речі про нас самих:

- неусвідомлену потребу нашого єства;
- спосіб мислення (вірування), що перешкоджає виразити цю потребу, а також страх, який призвів до цього вірування;
- те, що потрібно прийняти, щоб почати видужувати.

Зауважу, що в цій книжці, як і в інших творах, я звертаюся до читачів на «ти». Це допоможе тобі легше впізнати себе в тому, що написано, коли шукатимеш метафізичний сенс захворювання або недуги. Якщо чуєш про метафізику вперше, може, здаватиметься, що мій метод спрощує речі, і ти почнеш ставити запитання, які, до речі, ставлять більшість людей, коли відкривають для себе щось нове: *«Звідки вона це знає? Чому я маю вірити в те, що тут написано?»* Це прийнятна реакція, тому раджу нічого не брати на віру відразу, коли прочитаєш уперше. Але не відкидай усе й негайно. Оминай обидвох крайнощів, мисли ширше,

запитуй себе: чи є щось правдиве або корисне для мене в прочитаному.

До того як медицина, якою знаємо її сьогодні, набула такого домінантного статусу, метафізика відіграла важливішу роль. З появою психоаналізу вона знову стала популярною й почала зміцнювати позиції. Фройд наголошував на зв'язку між тілом і психікою. Його учень Карл Юнг зазначав: «Так само як свідоме й несвідоме перебувають у постійному взаємозв'язку, у постійній взаємодії перебувають тіло й дух». Цим твердженням уже понад пів століття. Відтоді такі дослідники, як Вільгельм Райх, Джон П'єрракос, Фріц Перлз, Луїза Хей та багато інших, зробили великий внесок у відродження метафізики.

На жаль, представники традиційної медицини (і навіть деякі представники «природної медицини») й далі вважають, що хвороби являють собою перешкоду щастю людини, а отже, вони борються з симптомами. Намагання прибрати симптоми й не з'ясувати глибинних (неорганічних) причин хвороби означає те саме, що прибрати сигнал тривоги, який подає наше тіло. Так ніби в нас зламався автомобіль і на панелі приладів загорівся червоний ліхтарик, але ми, замість лагодити несправність, просто прибираємо червоний ліхтарик. Якщо піти таким шляхом, чекай на ще більші проблеми.

На моє велике щастя, у дослідженнях я виявила, що хвороба — це радше подарунок, який допомагає

відновити рівновагу внутрішньої СУТНОСТІ. Справді, фізичне тіло не становить причини хвороб. Саме собою воно не може нічого. Життя, що міститься в тілі, підтримують душа та дух. Тіло лише відображає те, що відбувається в душі людини. Будь-яка хвороба свідчить, що тіло намагається відновити рівновагу, адже природний стан тіла — бути здоровим. Так само це стосується емоційного й ментального тіла. Ось чому дуже важливо поважати особливу розумність тіла й дякувати йому за надіслані повідомлення, а не просто скаржитися, що в тебе хворе тіло. Якщо скаржишся, це доказ того, що ти не зрозумів послання свого тіла й тим паче не визнав того факту, що твоє фізичне тіло лише відображає внутрішні процеси.

Застосовуючи цей підхід, ти нічого не втрачаєш; навпаки, зможеш знайти причину своєї хвороби та способи зцілитися, а особливо почати радикальну зміну в способі мислення, що тільки віддаляє тебе від мети — мати гармонійне життя. Метод «Слухай своє тіло» може навіть уберегти тебе від довгих років пошуків як на тему фізичної, так і психологічної недуги. Усе це можливе лише, якщо перейти від голови до серця.

Утім, на заваді стане, мабуть, твоє его; воно почне чинити опір і відмовиться дослухатися до послань тіла, адже новий підхід передбачатиме, щоб ти переглянув переконання та змінив шкідливі вірування.

АЛЕ ЩО ТАКЕ ЕГО? Це сукупність усіх спогадів, які з роками набули надто значної ваги, стали такі могутні, що заповнили всю твою індивідуальність. Те, як ти сприйняв ту чи ту подію, відкладається в пам'яті. Якщо подія була особливо радісна або неприємна, ти вирішив, що її не варто забувати. З цього спогаду ти дійшов висновку, який став віруванням, як у майбутньому уникати схожої події, якщо вона завдала страждання, або повторити її, якщо вона тебе потішила.

Такі спогади обернулися на певні персони всередині тебе; і вони мають волю до життя, живляться енергією, яку ти даєш їм щоразу, коли дозволяєш керувати твоїм життям. Ці «персони» мають здатність говорити до тебе: вони представлені безліччю дрібних тихих голосів, які чуєш усередині себе. Пригадай: коли ти вирішував повірити в що-небудь, то вважав, що вчиняєш добре, адже був переконаний, що це вірування допоможе бути щасливішим. На жаль, переважна більшість вірувань, накопичених із дитинства, надалі виявляються геть некорисними й непотрібними. Деякі з них, можливо, були корисні, але більшість давно перестала відігравати свою роль.

Візьмімо за приклад маленького хлопчика, якому складно навчитися читати і якому один з батьків або вчитель говорить, що той ні на що не здатний, надто розсіяний, тож із нього ніколи не буде нічого путнього. Якщо хлопчина страждає від цього

досвіду (що нормально) і вирішує повірити в такі заяви, то в його голові поселиться тихий внутрішній голос, який нагадуватиме періодично, що малий ні до чого не здібний; щоразу, коли він захоче вивчити щось або взятися за щось нове, обов'язково почує цей тихий голос. Ця частина його особистості (вірування) переконана, ніби допомагає уникати страждань, а тому спробує завадити йому взятися за ту чи ту справу. Дослухаючись до свого вірування, хлопчина зробить усе, що зможе, щоб більше ніколи не почути від когось, що він ні на що не здатний. Це вірування, яке тепер стало частиною його еґо, почне знаходити будь-які виправдання, щоб ні за що не братися: *«Мені вже не цікаво»*, *«Я передумав»*, *«Ще не слухна мить»*, *«Я, певно, припускаюся помилки, йдучи на це»* тощо. Вочевидь, такий спосіб мислення більше не дасть користі, коли цей хлопчик виросте й стане дорослим. Отже, цілком імовірно, що він може відчувати біль у ногах, біль, який вказуватиме на те, що його вірування перешкоджають рухатися вперед.

Еґо складається саме з таких вірувань, і ми маємо стати свідомими їх, інакше такі вірування завадять нам реалізовувати істинні бажання, справжні вияви нашої індивідуальності, наше *Я Є*. Ми повинні також визнати той факт, що маємо межі.

Отже, у цьому полягає головна причина всіх наших хвороб і нездужань: НАДТО ВЕЛИКА СИЛА

ТА ВЛАДА НАШОГО ЕГО. Якщо ми дозволяємо его керувати нашим життям і воно заважає нам бути тим, ким хочемо, то частина наших бажань блокується, а це призводить до того, що блокується й частина нашого фізичного тіла, потрібна, щоб реалізувати ці бажання.

Щоб допомогти тобі ще краще зрозуміти це поняття, розкажу випадок із життя. Одного разу до мене звернулася молода дівчина, яка потерпала від тендиніту (запалення сухожилля) правої руки. Вона хотіла з'ясувати причину такого захворювання. Я спершу запитала про те, що цей біль заважає їй робити або ким бути. Відповідь на це запитання дає змогу дізнатися, чого людина хоче насправді. Дівчина відповіла, що біль у руці заважає їй грати в теніс. Як наслідок, вона позбавлена такого задоволення. Вона могла б відповісти, що біль заважає брати на руки дитину або поратися вдома. Ця відповідь визначальна, бо, коли виявляємо те, що хвороба заважає нам робити у фізичному світі, тоді легше довідатися про її причину.

Дізнавшись її відповідь, я з'ясувала, що біль спричиняла певна настанова — вірування, пов'язане з грою в теніс. Дівчина ХОТІЛА грати в теніс, але певна частина її індивідуальності боялася за неї. Далі я запитала, чому вона вирішила зайнятися цією активністю — який був намір або бажання тієї миті? Дівчина відповіла, що хотіла трохи

розв'ятися, розважитися, бо ставилася до життя надто серйозно: маючи партнера в бізнесі та двох дітей удома, вона не знаходила часу на забаву та відпочинок.

Дівчина розповіла, що одного разу троє інших жінок із тенісного клубу намовили її долучитися до них і раз на тиждень грати двома командами між собою. Те, що мало на початку бути грою, перетворилося на серйозне змагання. Коли вона припускалася помилки, партнерка робила їй зауваження. Тендиніт допоміг тій дівчині усвідомити, що вона не наважується виявити себе, бо боїться наразитися на осуд партнерки. Дівчина вірила, що життя має бути серйозне й не можна просто грати лише для втіхи. Тоді вона пригадала, що її мати ставилася до життя так само серйозно й була дуже сувора до себе. Обидві вірили, що погано та егоїстично бути грайливою, безтурботною, розслабленою, оскільки це несерйозно та безвідповідально.

Важливо зрозуміти, що тендиніт не говорив тій дівчині, що вона мусить не грати в теніс; тендиніт говорив, що вона має **ЗМІНИТИ СТАВЛЕННЯ** до гри. Основна причина тендиніту в тому, що дівчина не приймала себе через ті страхи. Вона картала себе за те, що не могла виявити себе, граючи з партнерками. Щойно дівчина дала собі право повірити в те саме, що і її мати, і боялася розважитися, їй стало легше сказати страху (своєму его), що насправді

вона хотіла пережити в майбутньому досвід розваги. Секрет у тому, щоб ми визнали наш страх і вірування та пригадали, що колись вірили, ніби вони нам допоможуть. Далі вже можна звернутися до бажаного, усвідомивши, що можемо взяти на себе наслідки нового рішення.

Часто люди вірять, ніби біль говорить тільки про те, що маємо почати або перестати робити. Ця молода жінка, либонь, думала собі: «Якщо болить рука, вона хоче сказати, щоб я припинила грати в теніс». Обережно! Такі думки — це трюк нашого еґо, яке хоче приховати вірування. Чому? **ТОМУ ЩО ТВОЄ ЕґО ПЕРЕКОНАНЕ: ТЕ, У ЩО ВОНО ВІРИТЬ, КОРИСНЕ Й ДОБРЕ ДЛЯ ТЕБЕ.**

Раджу бути особливо пильним, коли недуга або хвороба здається тобі лише фізичною. Ось кілька прикладів:

- хвороба спричинена нестачею вітамінів і зникає, щойно людина починає вживати вітаміни;
- людина падає й ламає руку;
- у людини стається розлад шлунка, коли вона переїла шоколаду;
- після фізичних напружень людина кілька днів відчуває біль у м'язах.

У всіх цих випадках дуже спокусливо повірити, ніби причина лише фізична. Однак наші фізичне, емоційне та ментальне тіла не відокремиш, тому раджу, якщо така ситуація виникає в житті,

не піддаватися на вплив его, яке вперто хоче, щоб ти перекладав провину на якийсь зовнішній чинник.

Нагадую, що твоє его відмовляється брати відповідальність за хворобу, бо вважає за правильне та корисне те вірування (продукт твого его), яке становить справжню причину нещасного випадку, розладу шлунка тощо. А що всі люди мають его, то це підтверджує моє твердження, що всі хвороби пов'язані з нашим емоційним і ментальним тілами, а також із травмами нашої душі.

Пам'ятай, що его не може керувати твоїм життям. Воно нездатне зрозуміти твої справжні потреби, тому що базується лише на спогадах про минуле. Воно не може жити в теперішньому. Его — це лише творіння нашого ментального виміру.

Усвідом, що его має волю до життя, але здатне вижити і стати твоїм володарем тільки тоді, коли ти йому дозволиш. Ці речі я докладно роз'ясню в інших книжках.

Вірити, ніби недуги та хвороби належать лише фізичному рівню, означає забувати, що є наше ментальне та емоційне тіло. Матеріальна оболонка людини утворена з трьох тіл і ми не можемо їх розділити. Щоб показати ці зв'язки, достатньо лише уявити людину, яка дуже боїться і серце якої починає битися частіше. Причина цієї реакції виходить за межі фізичного тіла: серце не може прискорити ритм саме собою.

Ось найпоширеніші причини хвороб, породжених страхами: негативні думки та емоції, почуття провини, потреба в увазі й намагання втекти або уникнути неприємної ситуації. Інша доволі поширена причина: ставати жертвою популярних вірувань, наприклад вірити, що можна підхопити нежить на протязгу. Люди, які легко підпадають під вплив вірування, *ловлять* інфекційні захворювання.

Як свідчить назва книжки, будь-яка хвороба нагадує, що ти маєш любити себе більше. Чому? Бо, коли людина любить себе, її життям керує серце, а не его. **Любити себе означає давати собі право жити повноцінно, а любити інших означає давати їм право мати повноцінне життя.**

А для цього визнай свою людську природу, свої страхи, вірування, обмеження, сили, слабкості, бажання та сподівання. Дай собі право бути ТИМ, КИМ ТИ Є НАТЕПЕР. Не потрібно судити себе, думати, добрі чи погані твої вчинки. Просто живи теперішнім і знай, що кожне твоє рішення завжди матиме наслідки, приємні або не дуже. Мало-помалу, стаючи більш свідомим, вибереш те, що розумніше для тебе, тобто те, що має радше приємні, ніж неприємні наслідки.

Отже, ця книжка замислена як інструмент, що допоможе твоєму тілу повернутися до природного стану, тобто до стану здоров'я, щастя, любові та гармонії.

Щойно виявиш ментальну установку, яка блокує тебе й створює фізичну проблему, переходь до першого етапу — етапу безумовного прийняття себе таким, яким ти є, і працюй над своїм способом мислення, аж поки не досягнеш потрібних змін на ментальному рівні.

Спершу прийми себе таким, яким не хочеш бути, а тоді переходь до себе бажаного.

Я часто чую від клієнтів школи «Слухай своє тіло», що вони не розуміють, чому недуга або хвороба не минають навіть після того, як ті клієнти зрозуміли її послання та метафізичний сенс, або симптоми зникають на деякий час і знову повертаються пізніше. Знай: щоб видужати, недостатньо просто прийняти або зрозуміти зовнішню ситуацію чи іншу людину. **НАЙВАЖЛИВІШЕ — ПРИЙНЯТИ САМОГО СЕБЕ, ОСОБЛИВО В АСПЕКТАХ, ЯКІ НЕ ЛЮБИШ У СОБІ, ТОБТО ПРОБАЧИТИ СОБІ (ПРОЩЕННЯ СЕБЕ** я докладно розглядаю наприкінці книжки). Фізичне тіло підкаже, якої миті ти прийняв себе по-справжньому, у страхах та обмеженнях, змінюючись сам собою.

Моя мета не лише **ПОЯСНИТИ**, чому ти створив цю хворобу, а й допомогти виявити те, що маєш

прийняти в собі. Саме неприйняття становить першу причину будь-якої хвороби. Ось чому я хотіла додати до книжки ДУХОВНИЙ АСПЕКТ.

Також хочу звернути увагу на те, що, навіть коли тобі вдалося самому знайти причини твоїх хвороб або недуг (як і їхні послання), ти не повинен звертатися до лікаря. Він може допомогти фізичному тілу, поки досліджуватимеш себе на емоційному, ментальному та духовному рівнях. Це робити значно легше, якщо тебе не турбує біль. І хтозна, може, ти будеш приємно здивований, якщо натрапиш на лікаря, який вважає, що людина не обмежується фізичним тілом, а й має інші, значно тонші тіла, від стану яких великою мірою залежить фізичне здоров'я.

До речі, я рада констатувати, що лікарів, які вірять у зв'язок тіла та душі, дедалі більше. Чимало з них навіть написали книжки про метафізичний аспект хвороб. Східна медицина — добрий приклад для нас. Також є великий вибір альтернативної медицини. Це чудова нагода для тебе розібратися, осмислити та зробити власний вибір. Зрештою, йдеться про твоє тіло! Тільки ти несеш повну відповідальність за своє здоров'я.

Тобі лише потрібно поглянути на речі ширше й зрозуміти, що метафізичний підхід до лікування — це частина нової парадигми, яка живиться енергією Ери Водолія. Ми покидаємо світ, зосереджений на

ментальному, і переходимо у світ, де визначальною стає душа; і належне місце знову посідає людська СУТНІСТЬ. Людям, які відмовляються визнати ці зміни, буде дедалі складніше залишатися щасливими, здоровими та впевненими в собі.

Якщо ти не знаходиш у цій книжці своєї недуги або хвороби, пропоную прочитати висновок. Там є запитання, які допоможуть розшифрувати твою хворобу чи недугу в тій формі, як її викладають у школі СЛУХАЙ СВОЄ ТІЛО вже понад тридцять років. Бажано, щоб хтось поставив тобі ці запитання і записав твої відповіді.

Деякі запитання, які часто отримую

Як із погляду метафізики пояснити вроджену хворобу?

Вроджена хвороба вказує на те, що душа людини, втілена в немовляті, принесла з собою на цю планету щось, що вона не залагодила в попередньому житті. Душа втілюється багато разів, і кожне її земне життя можна порівняти з одним днем у житті людини. Якщо людина поранилася й не змогла вилікуватися того самого дня, то наступного дня їй доведеться продовжити лікування.

Дуже часто людина, страждаючи від вродженої хвороби, ставиться до неї набагато спокійніше, ніж оточення. Така людина має визначити, що хвороба заважає їй робити, ким бути, і тоді вона зможе зрозуміти метафізичне послання. Тож закликаю поставити собі запитання, подані наприкінці книжки. Важливо, щоб батьки не почувалися винними через вибір дитини, адже цей вибір вона зробила ще до свого народження.

Як із погляду метафізики пояснити спадкову або генетичну хворобу?

Коли людина має спадкову хворобу, здається, що вона успадкувала спосіб мислення й життя одного з батьків, який передав цю хворобу. Насправді така

людина не успадковує хвороби. Радше вона вибирає одного з батьків, бо їм обом потрібно засвоїти той самий урок. Неприйняття хвороби зазвичай виражене в почутті провини одного з батьків і осуді його з боку дитини. Дитина може не тільки осуджувати, а й часто докладає всіх можливих зусиль, щоб не стати схожим на батька чи матір. Це провокує ще більше сум'яття та емоційності в їхніх душах

Людина зі спадковою хворобою має прийняти цей вибір, бо Всесвіт дав їй добру нагоду вирости духовно. Потрібно прийняти хворобу з безумовною любов'ю, інакше вона передаватиметься від покоління до покоління.

Коли епідемія вбиває або заражає тисячі людей, чи доводиться всім цим людям засвоювати той самий урок?

З давніх-давен епідемії забирали життя величезної кількості людей. Щодо їхнього метафізичного сенсу можна виснувати, що межі епідемії залежать від поширеності вірувань, які її підтримують. Усі постраждали від епідемії мають збагнути, що шкодять собі, переймаючи хибний спосіб мислення, а надто страхи інших людей.

Це пояснення стосується насамперед епідемій, які забирають тисячі людей за відносно короткий часовий відтинок, навіть за кілька тижнів або місяців.

На мій погляд, багато хвороб, як-от рак, СНІД, діабет, м'язова дистрофія, серцеві хвороби, астма

тощо, стали епідемічними, адже щорічно уражають мільйони людей; і ця кількість не перестає зростати, попри численні дослідження та відкриття в царині медицини й фармацевтики. Безумовно, поширення таких хвороб можуть стримати зовсім інші речі. Я вважаю, що це не що інше, як любов до себе, можлива лише через справжнє прощення. Етапи такого прощення подані наприкінці цієї книжки.

Чому більшість хвороб виникають у певному віці, хоча ви кажете, що вони походять від вірувань, сформованих у дитинстві?

Хвороба дається взнаки тоді, коли людина досягає фізичної межі. Кожна людина має вроджену межу фізичної, емоційної та ментальної енергії. Коли вона досягне цієї межі, залежить від того, який у людини запас енергії й скільки разів вона переживала той самий внутрішній біль. Що більший запас енергії, то пізніше людина дійде межі фізичних можливостей. Емоційні та ментальні межі досягають раніше за фізичні можливості людини.

Візьмімо за приклад дитину, яка зазнала досвіду несправедливості. Протягом життя кожен новий досвід несправедливості пробуджуватиме й додаватиме якусь частку до того раннього болю. Одного дня, коли людина більше не зможе терпіти несправедливість, виникне хвороба.

Чи можуть діти, надто в ранньому віці, зрозуміти написане в цій книжці?

Безперечно! Велика перевага дітей у тому, що їхнє емоційне ставлення значно менше перешкод, бо в них менший емоційний багаж, аніж у дорослих; тож діти більше розуміють серцем. Я отримала багато свідчень від батьків, що читали дітям (навіть якщо це було кількамісячне немовля) послання, спершу пояснивши їм, що недуги виникають, щоб відобразити спосіб мислення, якого ми не хочемо. Багато батьків були приємно здивовані, коли бачили, що їхня дитина поверталася до нормального стану, деколи лише за годину після того прочитання. О, так! Діти здатні розуміти послання швидше, ніж дорослі. АЛЕ УВАГА! Батьки не мусять ні на що очікувати; тільки душа дитини може вирішити — розуміти їй послання чи ні. Справді, ми не можемо силувати іншу людину розвиватися, видужувати або розуміти те, чого хочемо для неї. Важливо, щоб дитина серцем відчула, що батьки залишають їй відповідальність за це рішення і люблять її незалежно від того, видужає вона чи ні.

Чи можна видужати від фізичної проблеми, коли не знаєш її причини?

Звісно! Це стається постійно. Може, людина видужує саме тому, що приймає та прощає, сама цього не усвідомлюючи. Оскільки людина діє свідомо

лише приблизно 10 % часу, не дивно, що ми відчуваємо емоції, обра́зи, злобу або ненависть, не усвідомлюючи цього. Тож можемо комусь пробачити несвідомо й звільнитися від образи — і видужання станеться обов'язково. Тоді як ментальне видужання, тобто видужання внаслідок запевняння себе в чомусь, унаслідок вірування в майстерність лікаря, у терапію, позитивне мислення, молитви тощо, дає лише тимчасовий ефект. Недуга або хвороба повернеться, щойно якась подія розбудить стару незагоєну, тобто непрошену внутрішню рану.

Чому одні люди мають тяжкі або навіть смертельні хвороби, а інші — лише прості нездужання?

Перший визначальний чинник — це значущість дитячої травми, тобто те, як дитина сприйняла якийсь нещасний випадок. Інший чинник, потрібний для розвитку серйозної хвороби, — це умови ізоляції, у яких зазнають травми. Наприклад, дитина, яка не могла виразити те, що переживала або як переживала травму, бо не могла з кимось поділитися, ризикує розвинути значно серйознішу хворобу, ніж інша дитина, яка наважилася висловитися. Люди, які приховують рівень своїх психологічних травм, наражаються на серйозні хвороби. Головні травми, які витісняють у підсвідомість, — це відторгнення, покинутість, приниження, зрада

та несправедливість. **Серйозні, навіть смертельні хвороби загалом спричинені травмами відторгнення й покинутості¹, наявними від моменту народження.**

¹ Докладніше про це див. мою книжку «П'ять травм і масок, які заважають бути собою» (Видання українською мовою: Бурбо Л. П'ять травм і масок, які заважають бути собою. — Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020).