

LBRIS

We know
books

Dr. Daniel Dufour

CUTREMURELE INTERIOARE

EXPRIMĂ-ȚI ȘI TRĂIEȘTE-ȚI
EMOȚIILE, CA SĂ NU TE
ÎMBOLNĂVEȘTI

Traducere din limba franceză de
Mihaela Cristea

philobio

ACCEPTER ET VIVRE SES ÉMOTIONS

Dr. Daniel Dufour

© 2003, Les Édition de L'Homme, division du Groupe Sogides inc,
(Montreal, Québec, Canada)

CUTREMURELE INTERIOARE

EXPRIMĂ-ȚI ȘI TRĂIEȘTE-ȚI EMOȚIILE,
CA SĂ NU TE ÎMBOLNĂVEȘTI

Dr. Daniel Dufour

ISBN 978-606-9707-58-6

© 2022 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com**Editor:** Bianca Biagini*Traducere:* Mihaela Cristea*Redactor:* Dorina Oprea*Corector:* Nicoleta Valentina Arsenic*DTP:* Gabriela Căpitănescu*Copertă:* Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DUFOUR, DR. DANIEL

Cutremurele interioare: Exprimă-ți și trăiește-ți emoțiile, ca să nu te
îmbolnăvești / Dr. Daniel Dufour; trad. din lb. franceză de
Mihaela Cristea. – București: Philobia, 2022
ISBN 978-606-9707-58-6

I. Cristea, Mihaela (trad.)

159.9

Cuprins

Cuvânt-înainte	5
Preambul.....	7
Introducere	11
Capitolul 1	
Mesajele corpului	15
Un corp sănătos	16
Boala ca „mesaj”, nu ca „ghinion”	20
Bunătatea înnăscută a omului	29
Capitolul 2	
Mecanismele bolii	35
Furia	36
Tristețea	52
„Gestionarea” emoțiilor	55
Exprimarea sentimentelor.....	58
Capitolul 3	
Momentul prezent.....	63
Fricile și angoasele	63
Eradicarea „gândirii în gol”	77

Capitolul 4

Stresul	83
Reacțiile la stres	86
Gestionarea stresului	87

Capitolul 5

Hrana, sursă de energie	97
Principiul sinergiei	99
Să ascultăm natura	101
Omul poluant.....	107
Suplimentele alimentare.....	110
Întoarcerea la bunul-simț agricol	112
Dereglările nutriționale importante: obezitatea, bulimia și anorexia mentală.....	116

Capitolul 6

Iubirea, esența vieții	129
Redescoperirea iubirii.....	140
În întâmpinarea nucleului fundamental.....	143

Capitolul 7

Armonia	149
Referințe	152

Cuvânt-înainte

Nu este deloc simplu să scrii o prefață: jurnalistul stă față în față cu omul îmbrăcat în alb, medicul. În profesia noastră, există jurnaliști care linșează și jurnaliști care laudă sau linșușesc; în ceea ce-i privește pe medici, există cei care practică medicina și cei care au grijă de oameni. Dacă, la finalul acestei cărți, veți fi înțeleși cu adevărat sensul cuvintelor mele înseamnă că sunteți de partea celor care îngrijesc, deci la mare distanță de cei care tratează boli, predicatori perfizi. Nu este însă momentul oportun pentru polemică...

În continuare, vom citi teoriile doctorului Dufour. Unul dintre confracții săi, doctorul Sachs, îmi spunea de curând: „Doctorul prescrie, îngrijitorul pansează. Doctorul cultivă inteligența și puterea, cel ce îngrijește suferă.” Să îl lăsăm deoparte pe Sachs și să revenim la Dufour...

După spusele sale, îndoielile, fricile, emoțiile noastre trebuie transformate în forțe pozitive, astfel încât să urmăm o cale cât mai adecvată în viață... Vindecarea totală nu suportă amânare, nu este destinată zilei de mâine. A beneficia de îngrijire ar însemna însă tocmai a îmblânzi moartea, dând ascultare corpului.

Desigur, într-o zi, pacientul își va da ultima suflare, dar nu oricum: cu ajutorul „unui îngrijitor”.

Așadar, să murim cu toții sănătoși!

JACQUES ZANETTA
Jurnalist și scriitor

Capitolul 1

Mesajele corpului

Corpul este asemenea unui râu și nu o structură fixă sau o formă pietrificată. Pare astfel, dar, în realitate, este într-o perpetuă transformare. Schimburile pe care nucleul unei celule le efectuează cu exteriorul sunt constante și acesta este motivul pentru care pielea noastră se înnoiește o dată la cinci săptămâni, iar scheletul, la fiecare trei luni. În acest fel, în fiecare an, 98% dintre atomii organismului se reînnoiesc! În general, viziunea pe care o avem despre corpul nostru este alcătuită dintr-o succesiune de imagini reale în momentul prezent, iluzorii însă în momentul următor, și care devine, la rândul său, în mod firesc, un alt moment prezent. Viața este constituită dintr-o succesiune de momente ale prezentului care, înșiruindu-se unele după altele, vor forma scenariul unei vieți.

Ce face medicina tradițională cu aceste realități științifice? Continuă să prezinte modele fixe, stereotipate și descurajante pacienților, în timp ce, în realitate, nicio boală nu este improbabilă sau definitivă. Lucrează mai departe utilizând raționamente care nu iau în considerare fluiditatea și mișcarea evolutivă a ma-

teriei vii. În concluzie, desconsideră realitatea științifică, deși revendică permanent monopolul cunoașterii științifice!

Evoluția constantă a corpului generează o serie de întrebări: Care este motorul, forța care naște viața? Cum putem defini și lua în considerare această forță, dacă intenționăm să pledăm pentru viață, sănătate și medicină? Știința occidentală a descris perfect fenomenele vitale. Le-a studiat prin cercetări științifice deosebite, le-a disecat, dar nu a reușit să treacă de limitarea descriptivului. Nu s-a ajuns însă la nicio concluzie, iar dacă vrem să găsim una, ar trebui să studiem mai îndeaproape teoria referitoare la energie, atât de strălucit elaborată de Einstein la începutul secolului al XX-lea. Astfel, vom descoperi că această energie vibrează uneori regulat, alteori nu, că e mai mult sau mai puțin puternică și benefică și că trebuie să luăm un calcul și un alt motor, mult mai important în plan calitativ, și anume iubirea.

Un corp sănătos

Aceste cuvinte, aparent atât de simple, ascund, de fapt, o realitate foarte complexă. Pare firesc să ne bucurăm de o sănătate bună, fiindcă cei mai mulți dintre noi ne naștem cu un corp sănătos. Este starea naturală a omului și nu trebuie să luptăm pentru a rămâne într-o stare bună de sănătate. Totuși, atunci când se îmbolnăvește, omul trebuie să lupte pentru el însuși și pentru a se vindeca. Acest aspect este vital. Într-adevăr, în Occident medicina tradițională a inversat sensul luptei. Se luptă „împotriva”, nu „pentru”. Se luptă împotriva simptomelor, împotriva bolii, a plictisiei și așa mai departe; oamenii nu luptă niciodată pentru sine, ci împotriva lor înșiși. Această dihotomie nu este o subtilitate semantică, ci trista realitate.

Obişnuiesc să spun că cimitirele sunt pline de oameni care au luptat „împotriva”. Să lupti „împotriva” implică opoziție și risipă excesivă de energie. Asta înseamnă că ne vom întrebuința forțele și timpul pentru a duce lupta cu boala: prin urmare, va trebui să concentrăm multe din mijloacele noastre pentru „a-l ucide” sau „a-l doborî” pe celălalt, respectiv boala sau simptomele. Din fericire, în lumea celor vii, mulți luptă pentru ei înșiși, pentru starea lor de bine. De ce este acest lucru atât de important?

Să luăm un exemplu. O persoană suferă de o boală și vrea să se vindece. Merge la medic, acesta îi prescrie medicamente „pentru a-l ajuta să lupte cu această boală”: aceste medicamente sunt numite „anti”. Pacientul își adună toate forțele ca să poată lupta împotriva simptomelor cu ajutorul medicamentelor și, în cele din urmă, al altor mijloace. Își învinge boala și este foarte încrezător fiindcă a „înving”, crede el... Unde se situează pacientul în timpul acestei scurte bătălii, în raport cu boala sa? Se află în centru sau la periferie? Este orientat spre centru sau spre periferie? La ce folosește să lupte împotriva unui rău care a fost însămânțat de propria ființă? Bolnavul care a adoptat această atitudine, validată, din nefericire, de perspectiva pe care medicina și farmacologia occidentale o au asupra bolii, va fi încurajat să repete aceeași greșeală când se va îmbolnăvi din nou și, mai devreme sau mai târziu, extenuat de acest joc, „va pierde” lupta.

Să însemne asta că pacientul se va regăsi, dintr-odată, fără resurse în fața dificultăților vieții sau la vârsta care să nu îi permită să se lupte la fel de eficient ca înainte? Să fie oare acesta simbolul îmbătrânirii, al procesului de degenerare care nu îl va cruța pe niciunul dintre noi? Să fie oare ACEASTA *dovada* mării noastre slăbiciuni în fața „curgerii vieții” sau a unui determi-

nism cărui a i ne supunem inevitabil și cărui a îi cădem victime sigure? Răspunsul la toate aceste întrebări este „nu“.

Să ne imaginăm că, în loc să luptăm împotriva unui simptom sau a unei boli, luptăm pentru noi înșine, pentru ceea ce suntem, ca să fim nu numai sănătoși, ci, totodată, fericiți și mulțumiți în pielea noastră. Să ne imaginăm că, prin intermediul acestor simptome sau al acestei boli, corpul nostru vrea, mai degrabă, să ne trimită un semnal, și nu să ne silească să ne învățăm lecția sau să ne pedepsească. Să ne imaginăm că acest corp nu ne este dușman, ci prieten, cel mai bun și cel mai loial. Să ne imaginăm că acest corp este parte integrantă a ființei noastre, că nu este doar o anexă atârnată de creier, ci partea vizibilă a icebergului sau, mai exact, a ființei noastre. Să plecăm de la premisa că, în loc de zbateri, acest corp are nevoie de odihnă, de consolare, de tandrețe. Și să mai admitem că acest corp este pe cale să ne spună că i-a ajuns cât a fost de maltratat și că o va transmite prin mesaje mai mult sau mai puțin intense, astfel încât să reacționăm pe măsura gradului de intensitate a semnalului.

Să presupunem acum că supozițiile noastre sunt absolut înțemeiate, că și corpul nostru este o parte din noi înșine, că are nevoie să fie și respectat și iubit tot atât cât ne dorim cu toții, de fapt, că este investit cu fabuloasa misiune (ah, cât de importantă!) să ne vorbească și să ne spună ce se întâmplă în interiorul nostru într-un plan mai puțin fizic și, prin urmare, mai puțin palpabil și mai puțin vizibil. Este atât de greu să ne imaginăm asta? Nu vă duce cu gândul această inteligență a corpului la ceva din ființa voastră, nu în planul conștiinței, ci în planul cunoașterii profunde care ne însuflețește și care ne face să spunem cu certitudine uneori: „Știu că lucrul acesta sau celălalt este pentru mine.“?

Cu toții știm că nu suntem doar corpuri în mișcare și că o altă forță ne comandă și ne conduce. Corpul nostru face parte dintr-un ansamblu mult mai vast și complex decât creierul nostru, dar, în același timp, mai simplu; mai greu de explicat, dar la fel de real precum descrierea clinică a ceea ce medicina numește „fizic“, „psihic“ sau „psihosomatic“.

Acest ansamblu este dotat cu o forță, cu o sursă de energie pe care noi o simțim, dar pe care nu reușim să o descriem, pe care o percepem clar în noi, dar ne este imposibil să o simțim în mod real. Știm că această forță obscură și nedeterminată are nevoie de iubire, pace, bunăvoință, nu de lupte de purtat împotriva virusurilor, bacteriilor sau altor atacatori neînsemnați. Dacă această sursă de viață este perturbată și noi simțim această stare de rău prin intermediul corpului, îl vom pedepsi forțându-l să lupte și mai mult împotriva lui însuși? Bineînțeles că nu. Mai degrabă vom încerca să îl ajutăm, să îl bandajăm și să îi oferim tot ce putem pentru a se putea vindeca. Vom face pentru noi înșine tot ce am face pentru oricare altă ființă. A nu proceda astfel ar însemna că nu ne iubim deloc, nici nu ne respectăm, iar asta nu ar face decât să ne agraveze starea de rău. Prin urmare, vom adopta o abordare total diferită, bazată pe blândețe, nu pe luptă!

Faptul că unele dintre mijloacele pe care le vom propune necesită contribuția medicamentelor nu este neapărat contradictoriu, cu condiția ca această medicație să fie utilizată ca însoțitor al tratamentului și nu ca scop în sine sau ca miracol în care ne vom pune toate speranțele de vindecare. Medicația va trebui propusă la început, apoi aplicată, nu impusă în urma unor statistici care, negând individul, îl transformă într-un anonim. Aceasta va trebui să țină cont de persoană, de mediul său și de mulți alți factori care converg spre finalitatea acțiunii, mai precis spre respec-

tul și iubirea de sine, în așa fel încât să se poată restabili mai bine starea de sănătate, această oglindă a ființei. Abordarea de tip „luptă pentru sine“ și nu „luptă împotriva propriei ființe“ capătă atunci adevărata sa dimensiune, singura care ne va face să evităm greșelile repetate ale trecutului.

Boala ca „mesaj“, nu ca „ghinion“

Două viziuni diametral opuse condiționează abordările terapeutice.

Prima abordare, tradițională, oferă un rol primordial „ghinionului“ și suitei sale de prieteni, mai exact virusurile și bacteriile, celulele cu potențial de creștere anormală, care sunt cauze ale apariției cancerului, de exemplu. Aliații lor sunt agenții poluanți de toate felurile: gazele toxice, grăsimile rele, sedentarismul etc. Acești prieteni și aliații lor se coalizează cu întâmplarea nefastă ca să provoace simptome, apoi suferințe sau boli, pe care pacientul va trebui să le confrunte și să le combată cu medicamente, pentru a se vindeca sau, cel puțin, pentru a obține o remisiune... până la viitoarea serie de ghinioane, până la decesul bolnavului.

Această evoluție a cursului vieții, această viziune nu lasă niciun loc individului, ființei. Este foarte restrictivă, după părerea mea. De fapt, aceasta interpretează omul așa cum el nu este: o mașină care trăiește, suferă și moare, suportând lumea exterioară și luptându-se cu sine sau cu ceea ce este nefast. În acest caz, viața devine o luptă pentru supraviețuire, cu convingerea, încă de la început, că aceasta este pierdută. Singurul mister rămâne acela de a ști în ce moment omul pierde bătălia și dispare din această lume. Extrem de trist!

A doua abordare, spre care, așa cum veți ghici, se îndreaptă preferința mea, este cea care tinde să demonstreze că boala nu

este altceva decât un semnal de alarmă tras de cel mai bun prieten al nostru: corpul. Acesta încearcă să ne vorbească prin intermediul simptomelor și al bolii. În funcție de relevanța mesajului transmis și de capacitatea noastră de a ne asculta inima, intensitatea simptomelor va fi fie diminuată, fie stăvilită sau, dimpotrivă, amplificată. Să recepționezi și să înțelegi mesajul reprezintă, așadar, prima etapă care trebuie depășită și fără de care nicio vindecare nu este cu adevărat posibilă. A doua etapă constă în a ține cont de ceea ce ne spune corpul, însă pentru aceasta trebuie să ne considerăm corpul mai degrabă un aliat decât un obstacol. Trebuie să îl privim ca pe un prieten sincer, care ne încurajează să ne schimbăm, să evoluăm, iar boala devine atunci un ajutor prețios, care ne permite să avansăm spre starea de bine. Deci, această abordare nu ține cont de destin, din moment ce omul este responsabil pentru suferința sa și deține cheile vindecării. El este roțița principală, motorul mașinării, care are drept consecință faptul că înseamnă mult mai mult decât o simplă îmbinare de celule și microorganisme. În realitate, omul deține o forță fabuloasă, nepalpabilă, care nu poate fi cuantificată, invizibilă, care-l determină să trăiască sau... să moară. Descoperirea și recunoașterea acestei forțe interioare reprezintă un lucru minunat și bolile de care omul suferă pot deveni prieteni purtători de speranță, nu dușmani.

Una dintre pacientele mele, Laura, în vârstă de 24 de ani, căsătorită de câțiva ani și mamă a doi copii, este o femeie plăcută și plină de viață. Suferă de hipotiroidie și are gușă specifică. Refractară la medicația de lungă durată, a venit să mă consulte și să afle dacă o strategie de tratament „fără substanță chimică“ s-ar putea dovedi la fel de eficientă ca abordarea tradițională.

Pentru medicina tradițională, cauzele bolii pot fi multiple, începând cu ereditatea și până la carența de iod, o situație care, pe de altă parte, era destul de des întâlnită în regiunile muntoase, la începutul secolului al XX-lea și, mai recent, drept urmare a catastrofei de la Cernobîl. Odată pus diagnosticul, după o serie de analize de sânge și examene radiologice, un medicament este prescris pentru o lungă perioadă de timp, ba chiar pentru toată viața... Laura sosește la clinică într-o stare de angoasă destul de severă: știe afecțiunea de care suferă, cunoaște tratamentul care i-a fost recomandat, „fără de care gușa și simptomele «sale» nu pot decât să se agraveze”, la fel ca și efectele secundare. Cât despre cauza bolii, întrucât istoria familială și celelalte teste nu au adus niciun element pozitiv, medicul specialist a lăsat pacienta în ignoranță completă... Metodele abordării tradiționale au traumatizat-o pe Laura, fiindcă aceasta din urmă se teme acum de boala sa și, mai ales, nu îi înțelege cauzele.

I-am cerut să îmi spună de cât timp se confruntă cu această suferință și să pună acel moment în legătură cu un eveniment care a rănit-o atunci sau a zdruncinat-o. După câteva momente de cugetare, răspunsul a fost: „Din momentul în care am realizat că viața mea de cuplu era nesatisfăcătoare!” Fiind găsită cauza bolii, a fost suficientă o abordare individualizată pentru ca gușa să dispară, împreună cu simptomatologia asociată, și asta în absența unui tratament medicamentos, cu excepția unor oligoelemente și vitamine, ca suport. Regresia bolii a fost obținută în doar trei săptămâni...

În timpul consultațiilor s-a constatat că pacienta, știind să se afirme perfect în exteriorul casei, nu se manifesta decât ca o imitație palidă a ei însăși în prezența soțului, stingându-se complet și raționând numai în funcție de el, de copii și de îndatoririle

sale. Conștientizarea acestei realități și, în special, a faptului că și-a acordat din nou dreptul de a exista în interiorul cuplului au permis vindecarea acestei boli (nu o simplă ameliorare). De atunci, pacienta trăiește foarte fericită și, în ciuda unui divorț inevitabil, urmare a refuzului soțului de a-și accepta soția așa cum este cu adevărat, Laura mi-a spus recent această frază fabuloasă, auzită deseori din gura pacienților care s-au vindecat de suferințele lor: „Fără această boală, nu m-aș comporta fizic și moral la fel de bine ca în prezent!” Această observație este fantastică, deoarece exprimă tot ceea ce a fost și va putea fi spus vreodată legat de subiectul sănătății și al bolii. Să ajuți un pacient să își regăsească demnitatea de femeie sau de bărbat, să îl ajuți să își restabilească echilibrul personal și propria valoare – iată unul dintre cele mai frumoase lucruri din această lume!

Așa cum vom vedea în continuare, în funcție de viziunea pe care o adoptăm și de abordarea de bază pe care o alegem, soluțiile aceluiași probleme pot fi foarte diferite și se pot exclude aproape complet! Metodele strategiilor tradiționale se vor îmbina pentru a combate orice simptom și orice boală, pe când cele ale abordării umane vor căuta mai degrabă să se sprijine pe simptome și pe boală, pentru a „vindeca”.

Într-o zi, întrebând o ființă plină de înțelepciune și iubire despre semnificația bolii, mi-a răspuns: „Boala este Frica, frica de a trăi. Ea distruge viața sau o tulbură. Ea încetinește existența sau chiar o oprește, în cazuri extreme. Teamă de a exista provine din faptul că oamenii nu cred suficient în ei înșiși, nu se iubesc, nu vor să trăiască în Bucurie și Iubire. În același timp, își creează obstacole despre care cred că sunt obiective. În realitate, toate acestea nu sunt decât o iluzie. Aceștia nu vor sau nu mai vor să profite de Viața care le-a fost dată. Boala, suferința vulnerabili-