



„Ako
dugo potiskujemo
i negiramo emocije,
one traže način da izađu na
vidjelo i manifestiraju se kao
simptomi. Ako obratimo pažnju,
možemo razumjeti značenje tih
simptoma i otkriti što nam
emocije žele reći“

RUEDIGER DAHLKE

ZDRAVLJE I BOLEST lice i naličje istog novčića

NJEMAČKI LIJEĆNIK I PSIHOTERAPEUT RUEDIGER DAHLKE AUTOR JE DESETAK KNJIGA, A HRVATSKOJ JE ČITATELJSKOJ PUBLICI VJEROJATNO NAJPOZNATIJI PO SVOJOJ KNJIZI *BOLEST KAO PUT*, KOJOM POKAZUJE PUT PREMA DUBLJEMU RAZUMIJEVANJU BOLESTI

Autorica: Andrea Šitum

Tek kad oboliš, naučiš cijeniti zdravlje. Osim mudrosti ove uzrečice, možemo tome dodati još i ovo – tek kad oboliš, prisiliš se zaustaviti i osluhnuti što ti tvoje tijelo poručuje. Ne smijemo smetnuti s uma kako živimo u svjetu polariteta, a bolest je tek naličje istog novčića, onog zvanog zdravlje. Ono na što nas Ruediger Dahlke, njemački liječnik i psihoterapeut, navodi jest da pogledamo bolest iz drugoga kuta, shvatimo simptome kao smislenu poruku i napokon poslušamo ono što nam tijelo već dugo pokušava reći.

Ruediger Dahlke svojim je bestselerima *Bolest kao put*, *Bolest kao simbol* i *Bolest kao govor duše* bitno pridonio novom razumijevanju bolesti kao posljedice psihosomatskih procesa. On bolest promatra kao priliku da se ponovo uspostavi trajna harmonija duše i tijela – pritom se suština liječenja ne krije u otklanjanju simptoma, nego u promjeni duševnog stanja koje je i dovelo do pojave bolesti. U tom je otkrivanju procesa samoizlječenja i razumijevanju bolesti imala prilike sudjelovati i zagrebačka publiku jer je početkom travnja Ruediger Dahlke u Zagrebu održao dva predavanja – „Bolest kao govor duše“ i „Osvojistiti poruku otpora“.

Već na prvu me se dr. Dahlke dojmio kao jedan od onih stručnjaka kojima je svaka riječ na mjestu, ali koji te svoje istine izgovaraju na nenametljiv i skroman način, u potpunosti u skladu s načelima zen-budizma i zen-pričama kojima voli

SLUŠAJ SVOJU BOLEST

Knjiga *Bolest kao govor duše* predstavlja dopunu i proširenje prvijenca *Bolest kao put*, napisanog u suradnji s Thorwaldom Dethlefsenom. Mnoštvom opisa slika bolesti pomaže čitatelju da shvati što mu tijelo govori, povezujući simptome bolesti s duševnim uzrocima



ilustrirati svoja predavanja i načelima po kojima živi.

Dahlke dolazi iz liječničke obitelji, studirao je medicinu u Münchenu, prakticirao i potom se okrenuo metodama prirodnog

ligečenja. Za početak me zanimalo što ga je potaknulo na takav zaokret.

- U jednom trenutku razočarala me sveučilišna medicina – bilo je to kad sam ustanovio da nam nije dopušteno razgovarati s pacijentima u dovoljnoj mjeri, ali smo bili pod obavezom da ih liječimo sintetskim lijekovima o kojima nismo znali dovoljno. Stoga sam krenuo svojim putem, koji je započeo prije 40 godina s knjigom *Healing Power of Illness* (u hrvatskom prijevodu *Bolest kao put*).

Osnovali ste zdravstveni resort Taman-Ga u blizini Graza. Na kojim se principima temelji rad centra?

- Mi to nazivamo iscjeljujućim biotopom, što bi u praksi označavalo polje zdravih vibracija: kuće se grade na neometanim mjestima, bez wi-fija i izvan dometa mobilnog signala. Hranimo se hranom mira, *peacefoodom*, organskom prehranom koja se temelji na biljkama, uzgojenom na vlastitom terenu. Ovdje je prije svega najvažnija životna filozofija „Zakoni sudsbine“, što uključuje zakon polarnosti, zakon početka, zakon polja i zakon rezonancije, zatim načelo sjene i 12 arhetipova ili životnih principa. Na tome se također temelje knjige *Bolest kao put* i *Bolest kao simbol*.

Imate li neki ritual kojim započinjete dan?

- Uglavnom započinjem dan čašom svježe vode i malom crvenom pilulom Amorex, koja sadrži biljni ekstrakt 5-HTP, bazu za stvaranje serotonina, hormo-

na zadovoljstva, te aminokiselinu SAMe (S-adenozil L-metionin), bazu za stvaranje dopamina, hormona sreće. Tom se miksu pridružuju još i vitamin B12, koji trebam jer živim veganski, te vitamin B6, kako ne bih zaboravio svoje snove. Za to su mi potrebne dvije minute, a zatim prelazim na zen-meditaciju. Obično nakon toga krenem s pisanjem, u čemu uživam u velikoj mjeri te i pisanje pretvorim u neki oblik meditacije.

Posvetili ste se prakticiranju integrativne medicine i razumijevanju bolesti kao posljedice psihosomatskih procesa. Kako emocije utječu na naše tijelo i zdravlje?

- Emocije su tu sve vrijeme, uvijek prisutne. Ako ih dugo potiskujemo i negiramo, one traže način da izđu na vidjelo i manifestiraju se kao simptomi. Ako obratimo pažnju, možemo razumjeti značenje tih simptoma i otkriti što nam emocije žele reći.

Što nam tijelo poručuje kada se pojavi bolest?

- To, naravno, ovisi o simptomima. Ako ste se prehladili, vaše vam tijelo, na primjer, govori da želite zatvoriti uši, oči, nos, grlo i bronhije od vanjskog svijeta. Samo agresije u obliku kašlja izlaze na površinu. Želučane i probavne tegobe, na primjer, govore o asimiliranju, prihvaćanju. Kako unosimo „vanjski“ svijet u sebe, razlikujemo li povoljno od nepovoljnog te prihvaćamo li ovo prvo, a izlučujemo li ovo drugo.

Možemo li na isti način tumačiti i agresivne bolesti poput raka?

- Da, možemo. I činimo to već gotovo 40 godina. Rak je pitanje rasta, agresivnog i autodestruktivnog bujanja. Međutim, ako prepozname arhetipove koji se kriju iza uzroka, možete ih početi živjeti na konstruktivan način. Lokalizacija raka također upućuje na razinu problema.

KLJUČ IZJEĆENJA: OTKRIVANJE UZROKA

Suština liječenja ne krije se u otklanjanju simptoma, nego u promjeni duševnog stanja koje je i dovelo do pojave bolesti

Kako teorija psihosomatike gleda na ljudski organizam u odnosu na klasičnu medicinu?

- Zapravo i nije toliko drukčije. Psihosomatska medicina koristi sva četiri uzroka po Aristotelu, dok klasična medicina prihvata samo dva. (Aristotelova teorija prepoznaće četiri uzroka: 1. bivstvo i bit, gdje Aristotel misli na određenost i kvalitetu na temelju kojega nešto jest to što jest, suština ili forma, tj. prvotno zašto kao uzrok i počelo; drugi je uzrok materija; treći je princip kretanja; a četvrti uzrok je princip svrhe ili dobro, svrha svega nastajanja i kretanja, op. a.).

Mnogo je primjera ljudi koji su se susreli s teškom bolesti i uspjeli je pobijediti, pritom drastično transformirajući svoj život. Kako nas bolest „uči“ promjeni?

- Ako razumijete značenje simptoma, možete promjeniti cijelu sliku i na kraju uvidjeti njihovu ulogu u uzorku vašeg života.

Kakvu ulogu u tome igra prehrana? Što je za vas zdrava prehrana?

- Peacefood ili hrana mira, organska prehrana na bazi biljaka, zajedno s postom čini temelj moje medicine. Vegetarijanska, odnosno veganska prehrana može uvelike pridonijeti prevenciji i izječenju raznih bolesti. To je temelj mojeg pristupa sadržane u riječi psihosomatska – prva psika i druga soma, tijelo – gdje prehrana i post nose cijelo tijelo.

Koliko često treba provoditi post?

- Ja ga provodim barem dva puta na godinu, u proljeće i u jesen, pa ga u takvom ritmu i preporučujem jer to je divan način da se riješite ovisnosti i toksina te počnete znova.

Kako možemo pokrenuti proces samozlječenja? Uopće, možemo li i sami nešto učiniti? Koji bi po vama bio prvi korak?

- Jednostavno možete početi s postom od tjedan dana, a nakon toga mijenjati svoju prehranu nabolje približavajući se principima hrane mira. Tijekom tog vremena, za bolje razumijevanje, možete započeti s čitanjem knjige *Bolest kao put ili Bolest kao govor duše*. Nadam se da će uskoro biti još knjiga prevedeno na hrvatski.