

Léčíme se díky  
porozumění jazyku  
svých potíží  
a nemocí



**Léčíme se díky  
porozumění jazyku  
svých potíží  
a nemocí**

**Velký slovník metadicíny**

**Claudia Rainvilleová**

Rainville, Claudia

Léčíme se díky porozumění jazyku svých potíží a nemocí: velký slovník metadicíny /  
Claudia Rainvilleová ; [z francouzského originálu ... přeložil Vladimír Čadský].

-- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2013. -- 620 s.

Název originálu: Guérir en comprenant le langage de nos malaises et de nos maladies  
ISBN 978-80-87249-41-3

616.1/.9:613.86 \* 615.851 \* 615.8-022.214 \* 615.8

- psychosomatická onemocnění
- psychoterapie
- autoterapie
- holistická medicína
- encyklopedie

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Claudia Rainvilleová

**Léčíme se díky porozumění jazyku svých potíží a nemocí**

*Guérir en comprenant le langage de nos malaises et de nos maladies*

Copyright © Claudia Rainville, 2010

Translation © Vladimír Čadský, 2012

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2013

ISBN 978-80-87249-41-3

# PODĚKOVÁNÍ

Z celé duše bych chtěla poděkovat zázračné energii, která mi vdechuje život a která mě inspirovala na všech mých přednáškách, při všech seminářích a dovolila mi napsat všechny mé knihy.

Chci poděkovat všem milým účastníkům seminářů a svým čtenářům, kteří mi po léta dodávali odvalu a kteří doporučují mé knihy dalším zájemcům.

Chci rovněž poděkovat všem svým spolupracovníkům z velké rodiny Metamedicíny, všem zdravotním sestřám, ošetřovatelům, psychologům, terapeutům a lékařům, kteří doporučují mé knihy a kteří je neváhají použít, aby pomohli svým pacientům.

Můj dík patří také panu Vladimíru Čadskému za překlad této knihy.

A nakonec obzvláštní dík všem nakladatelstvím, distributorům, knihkupectvím za jejich neocenitelnou práci při šíření mé knihy.



# PŘEDMLUVA

Mým milým čtenářům

Někteří z vás čtou mé knihy již od roku 1989, kdy jsem se poprvé navzdory své nezkušenosti pustila do psaní. Kolikrát jsem jen od té doby slyšela říkat slova jako „*Ta kniha je moje malá bible...*“, „*Když čtu vaši knihu, jako bych vás slyšela mluvit...*“, „*S vaší knihou jsem se uzdravil...*“, a podobně.

Svědectví některých mých čtenářů mě obzvlášť dojalo, když mi například jeden z nich napsal: „*Čteme vás i mezi bombami...*“ Několik lékařů a zdravotních sester se přiznalo, že doporučili mé knihy svým pacientům. Jiní mi dokonce řekli, že doporučili mou knihu jako pomůcku v nouzi.

Vaše věrnost, vaše svědectví, vaše pochopení, když jsem neměla čas odpovídat na vaše dopisy a vaše láska, kterou jsem pociťovala na svých přednáškách, mi byly oporou na této cestě sdílení, jež mezi námi vznikla.

Příběh této knihy začal roku 1984. V tu dobu jsem již řadu let pracovala na oddělení mikrobiologie velkého nemocničního centra na předměstí Montréal a zároveň jsem docházela na vzdělávací kurzy vedení skupin v Centre Écoute ton Corps (Naslouchej svému tělu) v Montréalu, založenému Lise Bourbeauovou

Na jaře 1984, právě když zemřel můj nevlastní otec, jsem byla přihlášena na jednodenní seminář osobního růstu. Málem jsem seminář zrušila, abych byla v síni smutku se svou rodinou, ale protože jsem s umírajícím

otcem strávila jeho poslední hodiny a věděla jsem, že jsem mu řekla vše, co jeho duše potřebovala slyšet, rozhodla jsem se navzdory vyčítavým slo-  
vům své matky na seminář jít. Ve stejnou dobu jsem pravidelně docházela  
na fyzioterapii kvůli problémům se zády.

Na tomto semináři mě jeho vedoucí, jenž používal malou, několika-  
stránkovou brožuru Louise Hayové, přivedl k pochopení souvislostí mezi  
zády a tím, co na nich nosíme. Tehdy jsem si položila otázku: „*Co to nosíš  
na zádech?*“ Inu, nosila jsem na nich všechno možné, počínaje rodinou  
a přáteli konče. Jakmile jsem si to uvědomila, řekla jsem si: „*Výborně,  
pochopila jsem, od této chvíle budu mít srdce široké jako autobus, ale při  
prvním ‚STOP‘ všichni vystoupí.*“

Záhy jsem zjistila, že už mě záda nebolí, a přestala jsem docházet na  
fyzioterapii. Dnes vidím jasněji, co způsobovalo mé problémy se zády,  
ale uvědomit si, že na sebe беру problémy všech svých blízkých, nebylo  
ani v tu dobu o nic méně důležité. Byl to začátek, probuzení, kdy jsem si  
uvědomila pouto mezi tím, co cítím, a nemocí.

Vždycky jsem byla hodně zvědavá a nikdy jsem se nespokojovala s tím,  
co mě učili. Byla jsem dítě, které se na „protože“ ptá dalším „proč“. Rozči-  
lovala jsem tím své profesory, kteří mě, když už si nevěděli rady, vystrčili  
na chodbu i s lavicí. A to bylo vlastně štěstí, protože právě na chodbě,  
když jsem tam tak seděla sama, začalo mé dobrodružství na neprobáda-  
ných stezkách poznání. Tam jsem se také vydala na dráhu samouka. Věci  
pro mě musely mít smysl, logiku, nestačilo mi, že to někdo někdy řekl  
nebo učil, vždyť konečně nemusel mít pravdu. Vzpomínám si, jak jsem  
jednou na hodině náboženství řekla profesorovi: „*Říkáte, že Bůh je všech-  
no, ale kdo je ďábel? Není-li totiž ďábel Bůh, Bůh není všechno.*“

Jak jsem těm chudákům dávala zabrat! Když jsem studovala mikro-  
biologii a učili jsme se, že mikroby pocházejí z nákazy, zase jsem si říkala:  
„*To je hezké, že pocházejí z nákazy, ale odkud se vzali ti první z nich?*“



Toto hledání logiky ve všem, co nás učili, mě časem naučilo udržovat si odstup od naučených pravd a dávat přednost zkušenosti, objevovat vlastní pravdu a přijímat zjištění, že se může lišit od pravdy druhých lidí. A tak jsem roku 1984 otočila list za deseti roky práce v oblasti mikrobiologie a vydala se pro změnu na cestu osobního růstu.

Zprvu jsem tak učinila, abych pochopila příčiny mých různých neduhů a abych se jich zbavila. Ale rychle jsem pochopila, že sama sobě nejlépe pomohu tím, když budu pomáhat druhým. A tak jsem šla dál.

Roku 1986 jsem v Montréalu otevřela své první „Středisko vnitřní harmonizace Zářné probuzení“ a pokračovala jsem ve studiu psychosomatických příčin neduhů a nemocí. Roku 1989, po šesti letech výzkumů a poté, co jsem na seminářích nebo při individuálních konzultacích vyslechla tisíce osob, jsem vydala pod názvem „Participer à l'univers sain de corps et d'Esprit“ (Podílejte se na zdraví svého těla i ducha) svou první knihu. Původně jsem ji chtěla nazvat „Uzdrav se sám s metamedicínou“, ale přátelé mě přesvědčili, že takovým titulem bych omezila počet čtenářů, kteří by se o knihu zajímali. Kniha měla 263 strany. Pokračovala jsem ve výzkumech a roku 1995 jsem vydala knihu „Métamédecine. La guérison à votre portée“ (Metamedicína. Uzdravte se vlastními silami), která měla už 500 stran a jejíž nové, přepracované vydání vyšlo v roce 2002, po devatenácti letech výzkumů.

Původně jsem neměla v úmyslu napsat tuto knihu. K jejímu napsání mě inspirovaly různé okolnosti, ale jedna mi obzvláště utkvěla v paměti.

Byla jsem vyzvána, abych přednášela v jedné nemocnici.

Ředitelka nemocnice byla vůči mé práci velice vstřícná a navrhla mi, abych vedla kurs pro vybrané zaměstnance s tím, že mi za to poskytne k dispozici prostory pro naši malou skupinu. Tak jsem se seznámila s Mauricií.

Na mých prvních vzdělávacích seminářích slyšela hovořit o problematické pacientce, která byla na ošetřující personál natolik nepřijemná,

že se o ni už nikdo nechtěl starat. Mauricia si řekla: „*Třeba nastal čas, abych v praxi uplatnila, co jsem se naučila s Claudii*“ a dobrovolně se přihlásila, že se bude o tuto pacientku starat. Když jí nabízela své služby, hned se jí zeptala: „*Proč myslíte, že jste dostala rakovinu?*“ načež jí dala čas popřemýšlet.

Druhý den, když za pacientkou zase přišla, jí žena řekla: „*Už vím, proč jsem dostala rakovinu.*“

„*Opravdu?*“ zeptala se Mauricia se zájmem.

„*Víte, celý život jsem se o všechny starala, ale o mě se nestaral nikdo. Musela jsem dostat rakovinu, aby se někdo staral o mě.*“

„*Proč jste se nikdy o sebe nestarala?*“

A Mauricia jí opět dala čas, aby se mohla nad touto otázkou zamyslet. Každým dnem pak byla pacientka vůči Mauricii otevřenější.

Pak pacientka z nemocnice odešla. Po několika měsících přišla na kontrolu a vyhledala Mauricii, aby jí řekla: „*Vy jste mi položila otázku, která mi změnila život!*“, „*Od té doby jsem se začala o sebe starat a je mi mnohem lépe, jsem na cestě k uzdravení!*“, „*Chtěla bych vám poděkovat.*“

Když mi Mauricia tuto příhodu vyprávěla, byla jsem velice dojatá. Myslela jsem na lékaře, zdravotní sestry a terapeuty, kteří mají tak málo času, aby naslouchali svým pacientům, a říkala jsem si: „*Kdybych mohla dát lékařům, ošetřovatelkám a terapeutům přesnou otázku, kterou by pokládali svým pacientům, aby jim pomohli uvědomit si příčinu jejich nemocí, bylo by to něco navíc k poskytované péči a navíc by jim to umožnilo motivovat pacienty, aby se sami podíleli na svém uzdravování.*“

## → **Jak působí metamedicína**

Ačkoli se tato kniha zabývá příčinami neduhů a nemocí, neznamená to, že se metamedicína omezuje jen na dekódování jazyka potíží a nemocí.

Někdo definuje metamedicínu jako životní filosofii, která může změnit náš život, jiní jako psychosomatické lékařství, další zase jako medicínu emocí a opět jiní jako medicínu duše, ale všichni se shodnou, že jde především o medicínu probuzení vědomí, schopnou vést každého, kdo se vydá na cestu zlepšení vlastního života.

Terapeuti praktikující metamedicínu nedělají diagnózy a nenabízejí léčbu, ale kladou neustálé otázky, aby si pacient uvědomil příčiny své nemoci a aby mu pomohli najít řešení toho, co ho trápí, a doprovázeli ho procesem terapie tak, aby se sám zbavil své emocionální zátěže: proto ho v tomto osvoboditelském úsilí povzbuzují.

Příklad: jedna účastnice se mě ptala na příčinu opakujících se migrén. Zeptala jsem se jí, kdy začaly. Řekla mi, že to už neví přesně, že už to trvá pár let.

*„Migrény se dostávají vždy v určitou chvíli?“*

*„Ano, migrény se objevují skoro vždy, když začínám menstruovat.“*

Tak jsem se jí zeptala:

*„A nespojuje se v tvých představách fakt, že jsi žena, s představou nebezpečí?“*

Rozplakala se. Moje otázka v ní odhalila nějaké trápení.

Proč jsem jí položila tuto otázku? Protože bolesti hlavy bývají velice často spojené se strachem, že nemáme situaci pod kontrolou. V migrény se mění tehdy, když je tento strach posílen potenciálním nebezpečím nebo hrozbou.

Soustředila jsem se na moment, kdy se migrény objevovaly, totiž na dobu její menstruace. Nepřipomíná jí tato chvíle, že je žena?

Její pohnutí mi ukázalo, že jsem se trefila do černého.

Potvrdila mi: ano, byla totiž zneužívána. Zeptala jsem se jí, jestli o tom chce se mnou mluvit. Abych jí pomohla zbavit se emocí spojených s tímto zneužíváním, vyzvala jsem ji, aby se mentálně přenesla do této

situace. Pak jsem jí doporučila, aby tomu muži (ožívajícímu v jejich vzpomínkách) řekla, co všechno jí zneužívání v životě způsobilo, aby se tak dokázala tohoto trápení, které ji sužovalo již několik let, zbavit. A aby pak poslouchala, co jí chce říci ten muž. A nakonec jsem jí pomohla prolomit zakletí, které ji udržovalo v kruhu bludných představ, že být ženou se rovná nebezpečí, že bude zneužita.

Nesmíme ovšem zapomínat, že jiné osoby mohou trpět migrénou z docela jiného důvodu, ale podobné otázky nám jako pohádkový klíč umožní odhalit, co pociťují jako hrozbu.

Uvedeme si příklad. Jedna pacientka ochrnutá po obrně se na mě obrátila kvůli migrénám, které se poslední dobou neustále zhoršovaly. Zeptala jsem se jí, kdy migrény začaly. Řekla mi, že po návštěvě u jedné přítelkyně, kterou umístili do střediska pro postižené osoby. Když jsem se jí zeptala, co cítila při návštěvě zařízení, kde byla její přítelkyně, řekla mi: „*Říkala jsem si, že kdybych byla na jejím místě, cítila bych se jako ve vězení.*“ A dodala: „*Nesnesu totiž být v místnosti se zamčenými dveřmi, mám pocit, že se udusím.*“

*A byla jsi někdy zavřená v nějaké místnosti?*

Odověděla mi, že když byla malá, šla si její matka jednou zaběhat, zatímco ona spala. Když se probudila, zjistila, že je sama a že dveře jsou zamčené. Měla hrozný strach a cítila se opuštěná a uvězněná bez možnosti úniku.

Napřed jsem jí pomohla zbavit se pocitů spojených se zážitkem z dětství a ukázala jsem jí, co má dělat, aby se necítila zavřená a opuštěná, a pak jsem se jí zeptala: „*Nemáš někdy strach, že přestaneš být soběstačná a že tě budou muset dát do léčebny jako tvou přítelkyni?*“

Moje otázka jí pomohla uvědomit si, co pociťuje jako hrozbu. Ztratit soběstačnost totiž pro ni znamenalo ztratit svobodu a ztratit svobodu, to pro ni bylo totéž jako se ocitnout ve vězení.

Do té doby nikdy neviděla souvislost mezi svými migrénami a strachem ze ztráty soběstačnosti. Teď ji zjistila a mohla najít prostředky, jak tuto neuvědomělou úzkost překonat.

V metamedicíně nezobecňujeme, klíče obsažené v tomto slovníku používáme induktivním způsobem a máme na paměti, že každý člověk má svou vlastní minulost, jež se může naprosto lišit od příběhu jiných osob postižených stejným symptomem nebo nemocí.

Navíc může jedna příčina vyvolat celou skupinu nemocí, a naopak může za jednou nemocí stát celá skupina příčin.

Jeden účastník se mě ptal na nehodu, při níž si zlomil rameno a paži a vymkl kotník. Chtěl znát možnou příčinu či příčiny. Zeptala jsem se ho, jestli před nehodou nepocítoval vinu, že se zbavil odpovědnosti, která ho tížila. Moje otázka ho velice překvapila a odpověděl mi: „*Nejste vštkyně?*“

Naučit se používat klíče metamedicíny znamená naučit se využívat pravou i levou mozkovou hemisféru. To nám umožní používat současně logiku i intuici a být schopni analytického přístupu, aniž bychom zároveň ztratili globální pohled. Lze mluvit o intuitivní logice nebo emoční inteligenci.

Moje otázka se zároveň opírala o logický základ, nikoli však o chladnou logiku, ale o logiku související s tím, co jsem cítila. Moje logika byla tato: protože šlo o nehodu, mohl být základem buď pocit viny, nebo snaha skoncovat s nějakou situací. Proto byla postižena jeho paže, rameno a vazivo kotníku (vymknutí):

→ Ramena užíváme k nošení břemen, proto ramena mohou mít vztah k tomu, co neseme, a to může být odpovědnost, kterou na sebe bereme vůči osobám, o něž se staráme.

Ale může to být i vazba k situaci, která nás tíží.

- Paže slouží k uchopování, k provádění akcí, proto se budou týkat toho, co bereme, co uskutečňujeme.

- Vymknutí je natažení či přetržení šlach či vazů. Vazy zastupují to, co nás spojuje nebo zadržuje.

Svou otázku jsem tudíž zformulovala na základě toho, co postižená část představuje.

Řekl mi, že než došlo k nehodě, ukončil citový vztah se ženou, která měla spoustu problémů a byla na něm hodně závislá. Když ji opustil, měl pocit, že ji nechává padnout.

Pomohla jsem mu zbavit se tohoto pocitu viny a uvědomit si a akceptovat, že nejlepší způsob pomoci takové osobě bylo možná právě poskytnutí možnosti, aby se postavila na vlastní nohy, a ne posilovat její závislost a neustále řešit její problémy. Muži se ulevilo a přestal mít pocit viny. Nyní už záleželo jen na jeho těle, aby porušené tkáň opravilo.

Možná se vám předešlé příklady zdají jednoduché, poněvadž jsem shrnula vždy jen jádro problému, to však neznamená, že metamedicína je zjednodušující a že je vždy snadné zjistit příčinu nemoci nebo duševní choroby.

Otázky předkládané v tomto encyklopedickém slovníku je třeba chápat v pravděpodobnostním smyslu. Pouze příběh konkrétní osoby nám dovolí zjistit, co mohla pociťovat, kdo vyvolal emoce, které vedly k objevení symptomů, jež z nich vyplynuly. Z tohoto důvodu najdete v celé knize slova jako: možná, patrně, je možné, nejčastěji, obecně... A dále otázky opírající se o klíčová slova, která jsem objevila při zpovídání pacientů, během úvah a zamyšlení nad psychosomatickými příčinami potíží a nemocí.

U většiny otázek pokládaných v této knize jsem se snažila o co největší přesnost a adresnost, nicméně jsem si vědoma, že mohou existovat i jiné možnosti a že přestože se má práce opírá o pětadvacet let výzkumů, stále platí, že objevování nikdy nekončí.

Všechny zaznamenané příběhy jsou skutečné, sbírala jsem je po více než 25 let a pocházejí z různých světadílů. Předkládám je ve zkrácené podobě, ve snaze vystihnout podstatu pojednávaného tématu.

Tato kniha dovoluje dvojí způsob četby: úplné čtení do hloubky a rychlé čtení. Rychlý způsob zahrnuje všechna podstatná klíčová slova, aby bylo možno rychle položit otázku bez nutnosti přečíst celý text. Při rychlém čtení stačí zaměřit se pouze na slova tištěná tučně. Tento způsob umožňující rychlou četbu jsem volila speciálně jako pomůcku pro lékaře, terapeutu a ošetřovatele, kteří mají při setkání s pacientem jen málo času. Jediný pohled tak umožňuje získat velmi dobrý přehled o psychosomatickém poselství dané nemoci.

### → **Jak postupovat, když je otázka správná a odpověď ano?**

Když jsem dokončovala poslední úpravy tohoto rukopisu, musela jsem se vrátit k mykózám. V noci přede dnem, kdy jsem měla naplánováno tento námět znovu projít, jsem pocítila bolest a svědění na prstech pravé nohy. Druhý den ráno byly prsty zarudlé, napuchlé, bolestivé a silně svědily. Kůže na čtvrtém prstu byla navíc rozpraskaná a odlupovala se. Copak jsem chytila „bakterii požírající maso“, že jsem najednou v takovém stavu? Napřed mě napadlo, že mě kouzlí nějaký hmyz, protože když jsem šla před několika dny po trávě, ucítila jsem najednou kousnutí. Věděla jsem, že moje tělo vyprodukovalo spoustu histaminu a že potřebuji antihistaminikum. Zašla jsem tedy na středisko ve vesnici, kde bydlím v zimě. Byl tam velice příjemný lékař, který mě důkladně vyšetřil a předepsal protizánětlivé léky působící zároveň jako protijed. Když jsem se vrátila domů, podívala jsem se na svou nohu a říkala jsem si, že to je divné, ale že se to podobá atletické noze (tinea pedis), ačkoliv jsem něčím takovým nikdy dřív netrpěla.

Vždycky jsem si myslela, že atletická noha je dermatitida a nespojovala jsem ji s mykózou. Moje nemoc mi umožnila hlouběji rozpracovat téma mykóz, které jsem chtěla upravovat. Pominula jsem vše, co jsem se naučila, že totiž atletická noha je důsledkem infekce mikroskopickou houbou,

kerou si lze přinést z vlhkých míst. Spíše jsem se soustředila na to, co mi tato nemoc chce říci. Použila jsem klíče metamedicíny, jež používám a vyučuji již po léta. Nohy umožňují pohyb vpřed. Kůže symbolizuje náš kontakt s druhými lidmi. Zánět je fáze nápravy poruch. Přemýšlela jsem, jaké narušení své schopnosti pohybovat se vpřed jsem asi mohla zažít a co ve mně mohlo vyvolat pocity smutku. Nějakou dobu předtím, než jsem dostala atletickou nohu, jsme se s mým druhem rozhodli, že se na nějakou dobu rozejdeme, abychom našli sami sebe. Když odcházel, čtvrtý prst u nohy mi dřevěněl. Protože vím, k čemu se tento prst a tento příznak vážou, pochopila jsem, co to znamená. Nositeli mykózy jsou mikroskopické houby a tyto houby rostou na rozkládající se organické hmotě. Máme-li mykózu, může to být důsledkem toho, že část naší osoby už nechce žít ve stávajících poměrech nebo bez drahé bytosti. Nohy slouží pohybu vpřed. U mě vyjadřovala atletická noha na čtvrtém prstu (prst s vazbou na svazky) emoce, které jsem prožívala a jež lze shrnout takto: „*Je pro mě příliš těžké jít dál bez něho...*“

### → **Když už si uvědomíme, o co jde, jak se uzdravit?**

Poté jsem na svou nohu mluvila a řekla jsem jí: „*Chápu, že jsi smutná, protože jsi daleko od muže, kterého miluješ, ale vidíš, odloučení ti pomohlo pochopit, jak moc ti na něm záleží. A on také potřeboval najít sám sebe, aby se naučil přijímat lásku, kterou od tebe očekává. Tyhle chvíle je přechodná a vy se zase brzy shledáte, abyste si společný čas ještě lépe užili. A tak ti děkuji, pochopila jsem, co mi chceš říci, teď už se můžeš uzdravit.*“

I když pochopíme sdělení, naše tělo přesto někdy potřebuje péči.

Když druhý den ráno moje hospodyně uviděla, že našlapuji na patu, řekla mi, že zná rostlinu, která je velice dobrá na zanícené rány. Poslala zahradníka, aby mi ji přinesl. Byla to aloe vera. Oloupala ji a přiložila



mi čerstvou dřev na nohu. Účinek byl překvapivě rychlý, dal se počítat na minuty. Svědění ustalo a v následujících dnech se mi noha úplně zahojila. Stačilo mi vzít si jen tři protizánětlivé tabletky, které mi předepsal lékař.

Tento příklad měl ukázat různé faktory, jež umožnily atletickou nohu uzdravit.

Za prvé to byl lékař, který důkladně vyšetřil můj neduh a využil svých nejlepších vědomostí, aby mi nabídl lék, který byl způsobilý mi ulevit.

Když nevíme, co nás trápí, lékař nám může pomoci tak, že naši nemoc pojmenuje. Tomu se říká diagnostika. Dále nám může předepsat lék, který nám nejvíce uleví. Když to je nezbytné, může nás provázet na cestě k uzdravení.

Léky nám mohou ulevit, ale nemohou odstranit rušivé faktory, které vyvolaly naši nemoc.

Opatření k nápravě mají navíc tu výhodu, že mají méně často vedlejší účinky.

Hledání příčiny (fyzické nebo psychosomatické). Sám Hippokratés říkal: „*Když jsi nemocný, podívej se napřed, cos dělal, žes onemocněl.*“

Jakmile je příčina zjištěna, můžete poděkovat zasažené části těla nebo orgánu a říci jim, že jste vše pochopili a že se o ně postaráte.

**Řešení velmi často spočívá v příčině.** Když je to strach, je třeba se ho zbavit, když je to hněv, je nutno zjistit, co nám taková situace chce sdělit, abychom hněv utišili atd.

Nesmíme však zapomínat, že naše tělo může potřebovat pomoc, aby opravilo poškozené tkáně. Pomoci může třeba odpočinek, někdy určitá opatření k nápravě a jindy vhodné léky.

Když se vydáme cestou sebeuzdravování, neznamená to ještě, že se obejdeme bez lékařů a jejich péče. Spíše to znamená, že se musíme na uzdravování sami podílet, a nečekat jen pasivně, až nás lék nebo lékař

vyléčí. Když totiž nepochopíme, co nám příznak chce říci, riskujeme, že se zhorší.<sup>1</sup>

Kéž vám tato kniha pomůže na cestě k dalšímu rozvoji a umožní vám lépe si uchovat kapitál zdraví.

Vaše přítelkyně, vaše sestra, vaše průvodkyně

CLAUDIA

Mým přátelům ošetřovatelům a ošetřovatelkám

Myslím, že jsem čekala na příležitost, abych profesionálním zdravotníkům, zejména zdravotním sestřám, vrátila, co mi jednoho dne jedna z nich věnovala. Je tomu již 27 let. V tu dobu jsem svému okolí připadala jako velice úspěšná žena. Měla jsem pěkné zaměstnání, krásný dům, dobrého manžela, dvě krásné a zdravé děti, zkrátka jsem měla všechno, abych byla šťastná, ale přitom jsem v sobě cítila takovou prázdnotu, cítila jsem se zcela sama uprostřed nedefinovatelných potíží, zatímco moji blízcí o mně říkali: „*Copak Claudia, po té problémy sklouznou jako voda po kachním peří.*“ Nevěděli však, že se cítím jako kulhavá kachna, která se každou chvíli topí, jež však neví, jak má říci: „*Potřebuji pomoc!*“ Kachna spíše zvolila tuto filozofii: „*Když tě potřebují druzí, pomoz jim, ale když ty potřebuješ pomoci, nikoho svými problémy neobtěžuj!*“

Jednoho dne stačila příslovečná kapka, moje nádoba plná depresí přetekla a já měla dojem, že život nestojí za to žít a že moje děti by byly šťastnější s vyrovnanější matkou. Život pro mě ztratil cenu a já s ním chtěla skoncovat. Když se můj muž probudil, ke svému zděšení

---

<sup>1</sup> Pro lepší pochopení této tematiky doporučujeme knihu od téže autorky „*Comprendre le fonctionnement de mon corps pour guérir*“ (Naučme se rozumět, jak funguje naše tělo, abychom se uzdravili).

zjistil, že se nehýbu. Zavolal pohotovost. Když mě snášeli z pokoje dolů do sanitky, měla jsem zřetelný pocit, že se vznáším nad svým tělem. Na urgentním příjmu moje vědomí naprosto nezúčastněně sledovalo shon nemocničního personálu kolem mého těla. V jednu chvíli jsem slyšela, jak se lékař obrací k mému muži a říká: „*Zbývá jí již jen pár hodin života.*“

Přesto jsem věděla, že si mohu vybrat, jestli se do svého těla vrátím, nebo ho definitivně opustím. Byla jsem uprostřed jakési nicoty, kde neexistoval prostor ani čas. Této letargii jsem, napojená na dýchací přístroj, propadala větší část dne. Dali mě do kouta a čekali, až naposledy vydechnu.

Měli plné ruce práce, a tak na mě zapomněli.

Ve čtyři hodiny se sestry vystřídaly a jedna nová sestra si mě všimla. Podívala se na mě očima plnými soucitu a řekla: „*Můj Bože, chudinka!*“ Ta slova mě zasáhla do hloubi duše. Vytrhla mě ze stavu lhostejnosti, do něhož jsem se utekla. Vůči takovému soucitu jsem nedokázala zůstat lhostejná a řekla jsem si: „*Jestli je na světě jediná bytost schopná milovat jako ona, pak stojí za to se vrátit.*“ A s touto myšlenkou jsem se vrátila do svého těla. To bylo pozdvižení na pohotovosti, když mrtvá otevřela oči.

Vidíte: tolik lidí vynakládalo všemožné úsilí, aby mě přivedlo zpět k životu, a stačilo pár soucitných slov.

Nevím, kdo byla ta sestra. A ona nejspíš neví, jaký dosah měla její slova. Nejen že mě přivedla zpět k životu, ale měla dopad i na tisíce a tisíce lidí na celém světě, jimž má práce pomohla k samouzdravení nebo k transformaci vlastního života.

Od té doby jsem si na ni vzpomněla pokaždé, když na mém semináři byla nějaká zdravotní sestra, a když jsem děkovala sestřám na přednáškách, platila moje vděčnost jí.

Tato kniha, jejíž myšlenku mi vnukla Mauricia, mi tak umožňuje vyjádřit svůj dík tím, že mohu pomáhat lékařům, ošetřovatelkám, terapeutům, psychologům, psychoterapeutům...

Vaše přítelkyně, vaše sestra, vaše průvodkyně

CLAUDIA

Mým přátelům lékařům

V roce 1982 jsem byla pozvána, abych se zúčastnila otevření oddělení mikrobiologie jedné nové nemocnice na předměstí Montrealu. Dnes, o 28 let později, mi při psaní této knihy vytanula na mysli slova z písničky jednoho quebeckého zpěváka:<sup>2</sup> „*Dnes... už nevidím život stejnýma očima...*“ Ale já jsem spíš slyšela: „*Dnes... už nevidím mikrobiologii stejnýma očima...*“ A kdo ví, až si přečtete tuto knihu a vyzkoušíte si ji se svými pacienty, třeba pak uslyšíte: „*Dnes... už nevidím lékařství stejnýma očima...*“

Když jsem psala tuto knihu, u každé řádky jsem si vzpomněla na vás. Víím, kolik musíte každý den ošetřit pacientů a jak málo času jim můžete věnovat, a proto jsem knihu uspořádala tak, abyste jediným pohledem na patologii získali hned také představu o její psychosomatické příčině, kterou nelze oddělovat od příčiny biologické.

Nepocítujete občas hlubokou bezmoc tváří v tvář všem těm psychosomatickým symptomům, všem novým idiopatickým patologiím, všem autoimunitním nemocem?

Nevidíte někdy úzkost v tvářích pacientů a v jejich pohledu veškerou víru, kterou ve vás mají, když říkají: „*Doktore, pomozte mi!*“?

Proč se omezovat... jen na to, čemu vás naučili?

---

<sup>2</sup> Jean-Pierre Ferland je velmi významný quebecký skladatel a zpěvák. Slova pocházejí z jeho písničky: „*Le Petit Roi*“.

Proč soutěžit, kdo z nás je nejlepší, proč raději nespojit síly na pomoc všem těm trpícím lidem?

Není čas vrátit do medicíny lásku? A jak napsal jeden lékař, který se nedávno účastnil záchrany obětí po zemětřesení na Haiti:

*„Je příjemné najít znovu duši našeho povolání, kterou jsme v posledních letech s reformou našich nemocnic ztratili.“*

Proč neumožnit pacientům, aby se na svém uzdravování sami podíleli?

Právě to vám nabízí tato kniha.

Pacientovi můžete jen položit otázku a ani nemusíte čekat, až vám odpoví. Budete překvapeni, u kolika pacientů se vaše otázka treť do černého. Pro jejich duši i tělo to bude jako balzám, že se zajímáte o ně, a ne jen o jejich chorobopis.

Některé pacienty překvapí, jak jsou vaše otázky trefné, a odpovědí vám: „Jak to víte, doktore?“... Uvidíte, že vás bude vaše práce více motivovat, více povzbuzovat. Zjistíte, že můžete dělat medicínu i jiným způsobem, aniž byste se museli vzdát onoho, na který jste zvyklí.

Jsem vaše kolegyně, vaše přítelkyně, vaše sestra. Sešla jsem z vyšlapaných cestiček medicíny, abych se na ně mohla o to lépe vrátit, ale tentokrát nikoli s tím, co mi daly ale s tím, čím mohu sama přispět. Tomu ovšem předcházelo pětadvacet let zkušeností s nemocemi a diskusí s pacienty: jen to mi dovolilo formulovat slova, která vám pomohou naslouchat trápení vašich pacientů. Děkuji vám, že se vydáte se mnou na misi, která je pro nás všechny společná.

CLAUDIA RAINVILLEOVÁ

Mým přátelům terapeutům

Vím, že mnoho z vás, ač poskytujete neocenitelné služby, nemáte hlubší lékařské vzdělání. Proto jsem se v této knize snažila vám podat

stručné vysvětlení potíží a nemocí, o kterých píší. Vysvětluji jasně, co je infekce, co zánět, co rakovina, co autoimunitní onemocnění, co myopatie atd.

Jsem si vědoma, nakolik je tato kniha úžasná a že mnoho z vás bude chtít jí využívat v praxi i na seminářích, a skutečnosti, že vás kniha, kterou jsem psala s myšlenkou na vás, bude provázet na cestě k uvědomění.

Kdybych měla počítat, kolik lidí, kteří prošli mými kursy, se stalo terapeutu, učiteli nebo psalo knihy, byl by to velice dlouhý seznam, můj přínos však uznali jen nemnozí.

Kolik jen autorů převzalo mé názory do svých knih, aniž uvedlo mé jméno.

Bavila jsem se o tom se svou přítelkyní Lise Barbeauovou, která mi řekla: „Proč myslíš, že se ti to stává?“

Musela jsem se nad touto otázkou zamyslet. Pak jsem pochopila: je tomu tak proto, že jsem přikládala sobě a svým pracím tak malou hodnotu, že mi ji nepřikládali už ani účastníci mých seminářů!

Přikládala jsem svým pracím malou hodnotu, protože jsem byla zvyklá přikládat hodnotu tomu, co mě stálo úsilí.

Navázat spojení s podivuhodným zdrojem znalostí mi šlo velice snadno. Někteří z účastníků říkali, že mám „dar“, ale pro mě to byla druhá přirozenost.

Tento „dar“ či druhá přirozenost se projevily ihned, jakmile jsem začala organizovat kursy růstu osobnosti. Když jsem učila posluchače, uvědomovala jsem si, že je učím věcem, které sama ani neznám, jako by skrze mě mluvil jiný hlas a učil mě současně tomu, čemu jsem učila druhé. Kolikrát mě samotnou udivilo, co tento hlas učil mé posluchače.

Kdo je ten hlas, který učí tolik let mým prostřednictvím? Kdo je ten hlas, který mi odpovídá na otázky? Je to božská část ve mně? Je to energie

z vyšších sfér, která se takto skrze mě vyjadřuje? Nevím, ale mohu říci, že k tomu, aby promluvil, se nepotřebuji dostat do transu, nikdy jsem nepraktikovala channeling a nikdy jsem si o sobě nemyslela, že jsem médium. Pro mě je tento hlas mou součástí tak jako kůže mého těla, zároveň však vím, že s mou osobností nemá nic společného.

Ještě štěstí, že mé spisy dokazují, že jsem při smyslech, protože kvůli některým svým výrokům bych klidně mohla být označena za schizofreničku. Stálo mě to ostatně pár nedorozumění, protože moji posluchači, kteří slyšeli tento hlas mluvit na seminářích, byli oslněni, ale když pak viděli, že jsem obyčejná žena, byli zklamáni. Kolikrát jsem se pokoušela jim to vysvětlit, ale většina to nepochopila, nebo to pochopila špatně.

Uvedu zde příklad takového svědectví, jak jsem je často dostávala, a jež se obracelo k této energii, a nikoli k mé osobě.

*„Kdyby se mě někdo zeptal, co mi přinesla Claudia Rainvilleová, odpověďel bych asi toto:*

*Tato Nádherná bytost mi přinesla:*

*znalost sebe sama*

*lásku k sobě i k druhým*

*odhalení mých obav, mých vin*

*poznání a ovládnutí mé pýchy;*

*naučila mě nalézt své místo na zemi*

*prosadit se laskavostí*

*poznat svou hodnotu*

*více si důvěřovat*

*přijmout se, jaký opravdu a bez přetvářky jsem*

*zajistit si respekt a sám respektovat vše, co existuje*

*převzít odpovědnost a uvědomovat si, co žiju*

*být šťastný a děkovat za všechno, co mám  
poznat Boha v sobě a ve všech věcech okolo.*

*Čím více se od této božské bytosti dozvídám, tím více jdu dopředu a tím více  
žiju... protože vím, jaký jsem...“*

*Gaétan G.*

Kolikrát jen jsem mohla říci svým asistentům, aby zaznamenávali, co tento hlas říká mým prostřednictvím, neboť co jsem si nepoznala, to jsem zapoměla. Tento hlas mi již dovolil napsat deset knih, ale znalosti, které mi poskytl, vystačí alespoň ještě na deset dalších.

Podobné semináře jsem nikdy nepořádala. Abych je mohla zorganizovat, bylo třeba, aby mě jedna z asistentek sledovala po několik seminářů na stejné téma a zaznamenala vše podstatné, co jsem řekla, aby z toho mohl vzniknout první seminář. To je případ semináře *Osvobození paměti*, který jiní reprodukovali pod názvem „Emocionální osvobození“.

Musela jsem zažít poměrně dramatickou událost, abych si uvědomila, nakolik mi zůstávala hodnota tohoto „darů“ neznámá.

Stalo se to v červenci 2009. Vracela jsem se do Itálie. V Bruselu jsem přestupovala. Po dlouhém nočním letu jsem byla unavená. Dostavila jsem se k registrační přepážce, abych pokračovala do Milána. U pultu jsem hostesce podala pas a letenku, aby mi našla místo pokud možno u okénka. Předklonila jsem se, abych dala kufr na pohyblivý pás, což trvalo jen pár vteřin. Když jsem se narovnála, moje taška, kterou jsem položila na pult před hostesku, byla pryč. Ptala jsem se hostesky: „*Kde je moje taška?*“, „*Jaká taška?*“, „*Taška, kterou jsem před vás položila*“. Neviděla nic, řekla mi, že na letišti je malá policejní stanice a poslala mě, abych tam podala trestní oznámení. Můj svět se během několika vteřin zhroutil. V tašce jsem měla peníze na několik příštích měsíců v Evropě, kreditní karty, osobní průkaz, řidičský průkaz, klíče od domu, od vozu,



od počítače, brýle a všechny své nejkrásnější šperky. Zůstalo mi jen 10 centimů, abych si mohla zavolat. Naštěstí mi zůstal pas, protože jinak bych nemohla z Bruselu odjet. Ještě štěstí, že mi přišla na letiště naproti moje oficiální italská tlumočnice Lidia. Měla sadu klíčů od mého domu a já měla druhý klíč od vozu.

Byla jsem v šoku. Co jsem udělala, že se mi stalo něco takového? Nechácala jsem to. Jsem hluboce poctivá a mám velkorysou povahu. Co jsem se z tohoto případu měla naučit? A můj druhý hlas mi řekl: „Co pro tebe představovala ta taška? Všechno, co v ní bylo, se dalo nahradit kromě šperků, které pro mě měly nesmírnou cenu. Vyrobil je totiž svými rukama můj předchozí manžel. A uslyšela jsem vzkaz: *„Postarej se o to, co má pro tebe velkou hodnotu.“* Ale co pro mě má velkou hodnotu? Moje zdraví, moje vztahy s přáteli, s dětmi... Potřebovala jsem o něco víc než 6 měsíců, abych pochopila, co mi tato příhoda chtěla sdělit. Že to, co je pro mne opravdu obzvláště cenné, jsou všechny ty znalosti, které mi dovolily rozvíjet metamedicínu.

Nadešel čas, kdy by se metamedicína měla dočkat oficiálního uznání, A tak vás žádám, abyste mi pomohli získat respekt pro metamedicínu i pro klíče k ní.

Pokud jste členy velké mezinárodní rodiny spolupracovníků metamedicíny, dejte nám to vědět. Říkám spolupracovníci, a ne konzultanti, neboť metamedicína nepotřebuje jen konzultanty, ale lidi ze všech vrstev, kteří se budou rádi podílet na tomto velkém dobrodružství transformace vědomí.

Kéž se tato kniha stane užitečným nástrojem, který doplní ty, které už užíváte.

Budu vám dál podávat nápoj poznání, abyste ho zase vy mohli poskytnout těm, kdo žízní.

Vaše spolupracovnice, vaše přítelkyně, vaše sestra.

CLAUDIA

Mému mistrovi Jeho Svatosti dalajlamovi

Poprvé jsme se viděli v Manali roku 1988. Pro vás jsem byla jen jednou účastnicí z mnoha, ale když na mě tehdy v Manali utkvěl váš pohled, moje duše se rozechvěla a náhle mi vytanula slova: „Mistře, vy jste mi dal vše a já vše přijala.“ Od té chvíle jste byl vždy přítomen při práci, kterou jsem konala, ať to byly semináře, přednášky nebo knihy, které jsem psala. Byl jste a jste i nadále můj vzor, cesta, kterou chci jít. Proto vám s veškerou vděčností říkám DĚKUJI za to, co jste mi dal a co jste přinesl světu.

Vaše dítě, vaše žákyně, vaše sestra

CLAUDIA

# A

**ABÁZIE:** Úplná nebo částečná neschopnost chůze, přestože tonus, svalová síla, citlivost a koordinace jsou neporušené.

*Nebylla jsem zablokována strachem jít kupředu?*

*Co mě paralyzuje?*

**ABSCES:** nahromadění hnisu (bakterií), jež může vzniknout stejně dobře v měkké a kostní tkáni jako pod kůží.

Nejčastěji ukazuje na nahromadění hněvu nebo frustrací, které zadržujeme, ale nevyjádříme.

Tento hněv nebo frustrace se mohou týkat nějaké situace, která se nám nelíbí: chování nějaké osoby, jež nás irituje, ale může také jít o hněv, který obracíme sami proti sobě.

Poučná je rovněž lokalizace abscesu.

Několik příkladů:

→ **Absces anální:** Viz též Anus.

*Nesetkávám se s nějakou situací, kdy se nějaký proces chýlí ke konci, ale já se hněvám, protože věci nedopadají tak, jak bych chtěla?*

*Nepečívám hněv, protože nevidím konec problematické situace?*

→ **Absces jater:** Viz Játra.

→ **Absces ganglií (nervových uzlin):** Viz Adenoflegmona.

→ **Absces na noze:** může svědčit o hněvu, který cítíme, když nám brání podniknout, co chceme.

Může se to týkat změn našeho pobytu, studia, cesty, nového zaměstnání atd.

*Nezažívám hněv k nějaké osobě nebo situaci, jež mi brání a zadržuje mě, ačkoli chci jít dál?*

*Nevyčítám si, že nemám dost odvahy ukončit situaci, kterou už nemohu snášet?*

→ **Absces potních žláz:** Viz Hydrosadenitida.

→ **Absces na prsu:** pravý prs se u pravačky týká jejich citových vztahů a levý prs její mateřské stránky.

Absces na levém prsu pravačky může značit hněv vůči některému z dětí, zatímco na pravém prsu vyjadřovat zklamání nebo hněv vůči partnerovi.

U levačky to bude naopak.

**Levý prs** (pravačka)

*Nezažívám hněv nebo frustraci vůči svému dítěti nebo situaci, jež se týká mých dětí?*

**Pravý prs** (pravačka)

*Nezažívám hněv nebo zklamání vůči osobě, která mi je citově blízká?*

→ **Absces zubní:**

*Nedusím v sobě nějaký hněv nebo frustraci, nepřemýšlím o nich stále, ale přitom se je neodvažuji vyjádřit?*

*Nevyčítám si, že jsem si pořádně vše nepromyslela, než jsem byla postavena před volbu, kterou teď musím učinit?*

**ADDISONOVA NEMOC:** Viz Nadledviny.

**ADENOFLEGMONA:** absces vznikající v důsledku zánětu uvnitř nervové uzliny (ganglia).

Nemám problémy si připustit, že je třeba, abych proti této nemoci bojoval/a?

**ADENOIDNÍ VEGETACE:** označení zbytnění lymfoidní tkáně, součásti nosohltanové sliznice, jejímž úkolem je bránit organismus zamezením vstupu patogenů do dýchacích cest.

→ *Nárůst adenoidní vegetace:*

Lymfatický systém bytní, když se cítíme ohroženi. Zmnožení adenoidní vegetace často pozorujeme u dětí, které právě nastoupily do mateřské školky nebo začaly chodit do školy. Je třeba ověřit, zda se dítě cítí v bezpečí poté, co bylo odděleno od matky.

→ *Adenotomie:*

Chirurgický zákrok s cílem odstranit adenoidní vegetaci. Může rovněž provázet amygdalektomii (odnětí mandlí) (Viz Krční mandle).

*Co dítě prožívalo před zmnožením adenoidní vegetace? Nepostrádalo pocit bezpečí? Nepotřebovalo být ujišťováno o lásce své maminky a o tom, že je nikdy neopustí?*

**ADENOKARCINOM:** zhoubný nádor vznikající ze žláзовého epitelu. S tímto karcinomem se setkáváme nejčastěji u rakoviny prsu, tlustého střeva, slinivky břišní, ledvin, ale dokonce i slinných žláz (viz též popis příslušných nádorů).

Tento nádor často svědčí o náhlém **emočním pohnutí** spojeném s přerávaním citového pouta v souvislosti se ztrátou nějaké drahé osoby.

*Nezažila jsem silný pocit viny, soužení, opuštěnost, nepodložené obviňování ze strany svého partnera, dítěte nebo osoby, za niž cítím odpovědnost?*