

Artykuł opublikowany w czasopiśmie "Charaktery"

## Jedność psychosomy

*Od dawna interesuje nas zrozumienie na czym polega jedność psyche i somy, co jest warunkujące stan chorobowy tej drugiej części: czy choruje najpierw ciało a za nim strona psychiczna, czy odwrotnie. Kiedy szukamy pomocy, częściej gdy nas coś fizycznie boli, czy jeśli czujemy ból psychiczny, po co sięgamy chcąc usunąć nasz dyskomfort. Wiele współczesnych badań naukowych w tym obszarze tematycznym poświęcone jest podejściu łączącemu te dwie nasze strony - psychosomatyce.*

Zdaniem M. Siemsa (1993) {Siems M. Ciało zna odpowiedź. Wyd. J. Santorski, Wawa 1992} kontakt z własnym ciałem może okazać się znakomitym terenem poszukiwania rozwiązywania problemów życiowych, emocjonalnych, zdrowotnych, a w konsekwencji , interpersonalnych. Optymalizując bowiem kontakt z sobą samym, usprawniamy zarazem relacje z innymi i ułatwiamy sobie zarazem znalezienie miejsca na ziemi.

W codziennym życiu obszar świadomości zwany świadomością ciała jest nam zwykle mało dostępny. Kontakt z własnym ciałem ograniczamy zwykle do odbierania sygnałów bólu , zmęczenia, przeciążenia, czy też satysfakcji seksualnej, pozostawiając poza polem uwagi subtelniejsze doznania i stany organizmu.

W wypadku trafnej samoświadomości ciała istnieją warunki do tworzenia się silniejszego poczucia tożsamości, ponieważ osoba nie musi zmieniać się np. pod wpływem opinii otoczenia, sądów na temat swoich cech fizycznych. Sprzyja to adekwatnej samokontroli i pozwala na uzyskanie zdolności kontroli zachowania zgodnego z wymogami warunków zewnętrznych z jednej strony, a potrzebami organizmu z drugiej.

W świadomości i kontakcie z własnym ciałem pomaga aktywność fizyczna. W krajach zachodnich, biorąc pod uwagę dowody naukowe na to, że dobra kondycja fizyczna pracowników oznacza niższą śmiertelność, są organizowane specjalne zajęcia sportowe. Badania wykazują, że utrzymywanie dobrej formy fizycznej może zmniejszyć ryzyko chorób wieńcowych, nadciśnienia, nadwagi, nudy, depresji, przedwczesnego starzenia się, napięcia psychicznego oraz chorób związanych ze stresem.

W badaniach porównujących ćwiczenia fizyczne z

powszechnie przepisywanymi środkami uspokajającymi, naukowcy wykazali, że to ćwiczenia lepiej wywołują stan odprężenia i poprawiają nastrój, nie dając przy tym żadnych skutków ubocznych typowych dla leków. {Ed Boenisch, C. Michele Haney, Twój stres FWP Gdańsk 2002}Po prawidłowo ćwiczeniach wykonanych mamy zwykle dobre samopoczucie. Biegacze twierdzą nawet, że że przeżywają coś zbliżonego do stanu euforii. Poza tym ćwiczenia fizyczne są korzystne również dla umysłu. Opóźniają oznaki starzenia się i zwiększają zdolność organizmu do walki z infekcjami. Dobra kondycja fizyczna może też wpłynąć na zmianę postawy życiowej. Codzienne problemy wydają się wówczas mniej istotne.

Tak jak dobrostan fizyczny ma ważny wpływ na funkcjonowanie psychiczne tak i choroba, ból silnie wpływa na nasz stan emocjonalny i poznawczy. Pojawia się lęk, trudności w koncentracji, zawężenie zainteresowań, zmieniona postawa ciała, odsuwanie się od ludzi. Kolejnym etapem jest złość do losu i wrogość do tych "co mnie nie rozumieją, bo są zdrowi". Owe skupienie na chorobie paradoksalnie nie pomaga w procesie leczenia. W znakomitej książce {Miłość i przetrwanie Dean Ornish , znany amerykański kardiochirurg, specjalista od bypassu ,powiedział kiedyś, że po latach obserwacji swoich pacjentów doszedł do przekonania , iż wszystkim chorym na serce potrzebny jest by-pass emocjonalny, pomost pomocny w przekraczaniu izolacji od innych ludzi , od siebie samych i różnie pojmowanej siły wyższej. Twierdzi, że miłość i związki miłosne mają działanie ochronne. Wzmacniają naszą odporność na chorobę. By posłużyć się metaforą Pasteura, samotność i izolacja wspomagają tworzenie żyznej ziemi, na której mogą rosnąć mikroby.

W 1989 roku David Spiegel i jego koledzy z Medycznej szkoły Stanforda opublikowali w brytyjskim czasopiśmie

The Lancet przełomowy artykuł poświęcony kobietom z przerzutowym rakiem sutka. W badaniach tych kobiety zostały losowo podzielone na dwie grupy. Obydwie grupy otrzymały typową opiekę medyczną - chemioterapię, operacje chirurgiczne, naświetlenia i leczenie farmakologiczne. Dodatkowo kobiety z jednej grupy przez rok co tydzień spotykały się razem na 90 minut. Pacjentki zachęcano, by przychodziły regularnie i wyrażały swoje uczucia odnośnie choroby i jej wpływu na ich życie. Czyniły to w środowisku, które podnosiło je na duchu i w którym czuły się wystarczająco bezpieczne, by otwarcie mówić o swoich uczuciach - również i o tym jak boją się zeszpecenia, śmierci, porzucenia przez przyjaciół, męża, itp.

Pięć lat później zebrane wyniki wskazywały, że wszystkie kobiety z grupy porównawczej (te które nie miały grupy wsparcia) zmarły w ciągu pięciu lat, przy życiu pozostały tylko te, które uczestniczyły w cotygodniowych spotkaniach. Kobiety, które uczestniczyły w cotygodniowych grupach wsparcia żyły przeciętnie dwa razy dłużej niż pozostałe, a okres między pierwszym przerzutem a śmiercią był znacznie dłuższy.

Związek języka emocji i ciała jest również polem badawczym w teoriach psychoanalitycznych. Ciekawym pojęciem w rozumieniu psychosomatyki rozpowszechnionym przez analityków ze szkoły bostońskiej (Nemiah, Apfe-Savitz i Frenkel) jest pojęcie aleksytymii. Semantycznie, aleksytymia to brak słów związanych z emocjami. Słownictwo tych osób jest ograniczone i niekiedy sprawiają wrażenie, że nie są w stanie zrozumieć znaczenia słów odnoszących się do uczuć, można, by rzec "emocjonalni analfabeci".

Według J. MC Dougall aleksytymia stanowi niezwykle silną obronę przed prymitywnym lękiem, który pacjent próbuje zablokować poprzez somatyzację, użycie substancji uzależniających, czy zachowania perwersyjne. Niekiedy dorośli pacjenci pod względem psychicznym funkcjonują jak dzieci - niemówiące niemowlęta. Podobnie jak dzieci odpowiadają oni na trudne do zniesienia uczucia jedynie somatycznie, włączając w te reakcje nie tylko aktywizację układu autonomicznego, lecz również i działanie. Reakcje te mają być używane

zamiast refleksji. Ekspresja poprzez pobudzenie układu autonomicznego i "poprzez działanie" powoduje rozproszenie emocji a nie myślenia o nich. Afekt konfliktowy jest wymazywany ze świadomości.

Zauważamy jak ważna jest nasza świadomość na każdym z poziomów naszego funkcjonowania. Owa jedność psychofizyczna jedynie gwarantuję w pełni korzystanie ze swoich zasobów i możliwości.

Nie mamy wpływu jedynie na warunki i predyspozycje genetyczne na wszystkie pozostałe mamy niezaprzeczalny wpływ pod warunkiem, że jesteśmy otwarci na siebie, nasze potrzeby a ostrożni na autodestrukcyjne formy zachowania i funkcjonowania.

Dużo mówi się obecnie o stresie i jego negatywnym wpływie na nasze życie. Każdy z nas ma własny osobisty subiektywnie odczuwany poziom stresu jest on funkcją proporcji posiadanej przez nas energii do obciążenia, które na siebie bierzemy. Żyjąc w trosce o siebie możemy zwiększać nasz poziom energii, przez co nasz "debet energetyczny" nie będzie zagrażał nam w postaci różnych dolegliwości ze strony ciała i duszy.

To co możemy sami zrobić w tym zakresie to między innymi ćwiczenie się w obecności w tzw "tu i teraz".

80% tego, co przeżywamy jako subiektywny stres ma związek ze stanem umysłu i sposobem w jaki tę rzeczywistość interpretujemy. Możemy popracować nad ćwiczeniem naszego ego obserwacyjnego, zawiesić interpretację i reakcję a skoncentrować się na tym, co jest rzeczywistym elementem naszego doświadczenia w tej chwili. Ważne jest, by powstrzymać nasze reakcje emocjonalne i pozwolić sobie dobrze poznać to, co w tym momencie przeżywamy. Dobrym przykładem jest rozmowa - kiedy zbyt szybko "wiemy, co rozmówca ma na myśli" i interpretujemy albo nawet już reagujemy emocjonalnie zanim sprawdzimy, czy na pewno intencja rozmówcy zgadza się z naszym odbiorem. Sprawdzenie wymaga zatrzymanie się na chwilę i sprawdzenie choćby pytając: "czy chcesz mi powiedzieć, że...." Unikamy wówczas wielu kłopotów w komunikacji a sam kontakt z innymi nie budzi w nas obron i przykrych reakcji emocjonalnych. Na koniec - unikamy "przeżywania" treści

po fakcie dla nas przykrym a próbujemy być obecni w rzeczywistości, która jest. Umiejętność prawidłowego oddychania, odżywiania odpoczywania oraz odreagowywania stanowi ważną funkcję w posiadaniu zdrowego życia we własnych rękach.

(Archiwum "Charaktery": <http://www.charaktery.eu/artykuly/Po-co-zyje/182/W-tobie-zdrowie/> )