

Uwolnij ciało i psychikę
od bólu

Bernhard Voss

Uwolnij ciało i psychikę od bólu

Holistyczna diagnoza i proste ćwiczenia,
dzięki którym wyeliminujesz ból, szumy
uszne, migreny i zawroty głowy



REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI:
TŁUMACZENIE: Beata Bulkowska-Gottschling
ILUSTRACJE: Stefan Dangel (s. 113, 118, 141, 153, 175, 180, 189, 206, 218, 221, 238,
264, 309); Peter Hermes Furian/Shutterstock.com (s. 13)

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-241-3

Tytuł oryginału: *Körperspuren: Ursachen körperlicher und psychischer Symptome verstehen und heilen –
Neuer ganzheitlicher Ansatz*

Original title: Körperspuren
by Bernhard Voss
© 2020 by Kösel-Verlag
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Leonie

Spis treści

Wprowadzenie	11
--------------------	----

Część pierwsza. Siła psychiki

Rozdział 1. Cztery okna medycyny	21
„Ja”: okno intrapersonalne (indywidualne)	23
„Ty”: okno interpersonalne (związek)	27
„To”: okno ekstrapersonalne (nauka)	29
„Oni”: okno transpersonalne (systemy)	32
 Rozdział 2. Anatomia ego	 37
Witamy w Hollywood	39
Całe życie w siedem lat	40
Persona	48
Cień	49
Ego	52
Jaźń	55
Strach przed poczuciem winy	58
Strach przed wolnością	61

Rozdział 3. Emocje i instynkty	65
Gniew albo siła zmiany	66
Smutek albo siła współczucia	71
Agresja albo instynktowna umiejętność podejmowania decyzji	78
Seksualność albo umiejętność budowania związków	92
Agresja, seks i śmierć	100
 Rozdział 4. Tkanka „trzymająca w napięciu”	 103
Anatomia strachu	104
Strach a wegetatywny układ nerwowy	105
Strach a krew	109
Strach a tkanka łączna	110
Strach a nerwy	114
Strach a mięśnie	116
Strach a narządy	121
 Rozdział 5. Rezonans i uzdrowienie	 125
Rezonans intrapersonalny	129
Rezonans interpersonalny	135
Rezonans transpersonalny	139
Od impulsu do rezonansu	145
 Rozdział 6. Podstawy odczytywania ciała	 149
Od dołu do góry	151
Krok po kroku	152
Centrum huraganu	154
Nie tylko motyle... ..	154
W ochronnym otoczeniu serca	155
„Shout, shout, let it all out”	156
Bezpieczna głowa	156
Krótką dygresja na temat „mowy” narządów	157

Część druga. **Władza narządów**

Rozdział 7. Bolący krzyż	171
Przedostatni krążek międzykręgowy (L4/L5)	174
Ostatni krążek międzykręgowy (L5/S1)	188
Rozdział 8. Ciągnięcie w karku	197
Górny odcinek kręgosłupa szyjnego	198
Powięzi szyi	202
Ekspedycja w przestrzeń klatki piersiowej	204
Całkowite odseparowanie	210
Rozdział 9. Terror w głowie	217
Instynktowne fajerwerki	219
Dźwięk ciszy	222
Hałas pochodzący z miednicy	223
Oddzielone dźwięki	225
Po raz kolejny niedostłyszane	228
Rozdział 10. Wielki zawrót głowy	235
Chwiejna diagnoza	235
Równowaga to praca zespołowa	240
Krótką dygresja na temat „mowy” zmysłów odpowiedzialnych za zawroty głowy	241
Alarm dotyczący zawrotów głowy	243
Zawroty głowy a kryzysy egzystencjalne	246
Zawroty głowy a życiowe kłamstwa	250
Samopomoc w przypadku zawrotów głowy	253
Rozdział 11. Systemy ulokowane na ramionach	257
„Wieczne” objawy	258
Odejdź albo chodź tutaj	261

Ramiona Push-Pull	266
Ramiona systemiczne	270
Rozdział 12. W głowie nie tylko seks	275
Miednica w głowie	276
Mała śmierć	279
Brak uczucia ściskania w gardle	280
Klatka piersiowa pogrążona w żałobie	283
Migrena żołądkowa	285
Pokój 101	287
Rozdział 13. Przebudzenie Mocy	293
Przeznaczenie czy statystyka?	295
Zróznicowane urwisy	297
Poza wszelkimi wyobrażeniami	302
Bezwarunkowa wielkość	305
Burn-in czy Burn-out?	307
Nieśmiertelna siła	308
Strategia przeciwnowotworowa	310
Taktyka nowotworowa	312
Rozdział 14. Co naprawdę uzdrawia	317
Zasada DAVI	317
Dodatek	
Test mowy ciała	323
<i>Podziękowanie</i>	<i>329</i>
<i>Uwagi</i>	<i>330</i>
<i>Bibliografia</i>	<i>331</i>



Wprowadzenie

Książka ta ma na celu pomóc Ci w lepszym zrozumieniu własnego ciała, a tym samym samego siebie. Opiera się ona na dwóch głównych tezach. Pierwsza teza głosi, że nasza psychika podlega podobnym prawom anatomicznym jak nasze ciało. Psychika jest przy tym postrzegana jako niezależny organ. Pojęcie organ pochodzi z języka greckiego (organon) i oznacza narzędzie. Narządy wewnętrzne służą fizycznemu przetrwaniu, podczas gdy psychika dostarcza organizmowi doświadczeń na temat świata i samego siebie. Podczas gdy ciało jest mierzalne, to nasza psychika jest doświadczalna. Również w psychice istnieją góra i dół, wewnątrz i zewnątrz, a także różne poziomy głębokości. Podążając za tą tezą, można więc stwierdzić, że anatomię psychiczną można opisać tak samo dokładnie, jak anatomia medyczna opisuje na przykład mięśnie i stawy. Dopiero wtedy, kiedy anatomia psychiczna zostanie zrozumiana, zrozumiane zostanie również nasze ciało ze wszystkimi jego objawami i schorzeniami.

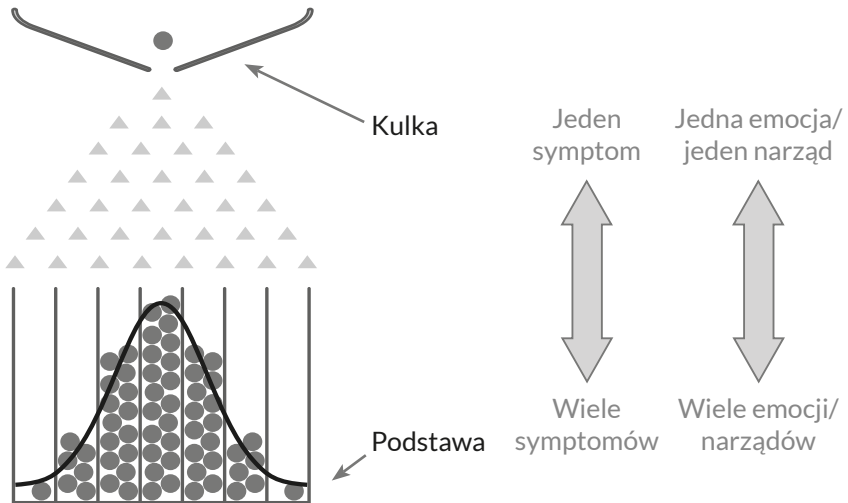
Drużga teza mówi o tym, że choroby cywilizacyjne, takie jak bóle pleców, szumy uszne, migrenowe bóle głowy i tym podobne, nasilają się w społeczeństwie zbiorowo, ale zrozumiane i rozwiązywane mogą być tylko indywidualnie. Jednakże, jeśli wiedza dotycząca fizjologii zostanie połączona z anatomią ego i psychodynamicznymi łańcuchami skutkowymi, to ta szczególna synteza medycyny osteopatycznej i psychoterapii umożliwi otwarcie nowych dróg do zrozumienia objawów, które do tej pory były niezrozumiałe.

Niniejsza książka składa się z dwóch części. Pierwsza część opisuje podstawowe funkcje psychiki i wyjaśnia, do jakiego stopnia ciało i psychika stanowią naprawdę jedną całość. Tym samym można zrozumieć, dlaczego pytanie o to, czy dany objaw jest objawem psychologicznym czy somatycznym, jest z zasady błędne. Dzięki poznaniu zasady rezonansu otrzymujesz również uniwersalny klucz, który otwiera dostęp do tych obszarów twojej świadomości, które do tej pory były zamknięte i wtajemnicza cię w sztukę czytania twojego ciała. Druga część zajmuje się niektórymi „klasykami” chorób szeroko rozpowszechnionych w społeczeństwie. Przedstawienie tak zwanych łańcuchów osteopatycznych pozwoli ci na głębsze zrozumienie objawów. Jeżeli z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej nie ma racjonalnego uzasadnienia dla bólu głowy, który wznosi się od szyi i promieniuje do tyłu głowy, przyczyną może być na przykład żal, z którym się jeszcze nie uporałeś, a który usadowił się w płucach.

W idealnym przypadku, po zakończeniu lektury tej książki, powinieneś być w stanie umieć przetłumaczyć sobie symptomy i poczuć się jak w domu w swojej fizycznej i psychologicznej przestrzeni. Aby cię w tym wesprzeć, książka niniejsza zawiera wiele ćwiczeń, które możesz wykorzystywać jak apteczkę pierwszej pomocy. Czasami wszystko, co jest potrzebne do uzdrowienia, to krótka chwila zrozumienia, która może chronić jak plaster. W innych przypadkach wizualizacje i silne frazy kotwiczące mogą pomóc, podobnie jak masaż serca i sztuczne oddychanie, ożywić i przywrócić równowagę ciała i psychiki. W zależności od twojej osobistej historii możesz wypróbować i dozować zaproponowane ćwiczenia.

Kluczowe w tym wszystkim jest uświadomienie sobie, że jeden symptom może mieć wiele historii. Innymi słowy, istnieje wiele różnych interpretacji przyczynowo-skutkowych dla jednego i tego samego symptomu. Większość z tych interpretacji jest prawdziwa, ale niektóre są bardziej prawdziwe niż inne.

Wygląda to mniej więcej tak, jak w przypadku deski Galtona. Deska Galtona jest mechanicznym narzędziem służącym do zilustrowania zależności pomiędzy zbiegami okoliczności i prawdopodobieństwami. Jeśli wrzucisz kulkę na szczycie takiej deski, to przy każdym gwoździu na tej desce kulka może zdecydować, czy spadnie w prawo, czy w lewo. Oznacza to, że nie ma możliwości, aby dokładnie przewidzieć, w którym miejscu spadnie kulka, jak już znajdzie się na samym dole. Niemniej jednak istnieją prawdopodobieństwa. Jeśli wrzucisz kilka kulek, większość z nich znajdzie się u podstawy na środku planszy, a tylko niewiele na jej obrzeżach. Jest to zgodne z rozkładem normalnym Gaussa. Ciało i psychika oddziałują na siebie według tej samej zasady.



Deska Galtona ilustruje, że jeden symptom może mieć bardzo różne przyczyny

Wyobraź sobie, że od lat cierpisz z powodu wrażliwego żołądka. W wyniku tego po kilku miesiącach lub latach mogą rozwinąć się takie symptomy, jak ból lewego ramienia, szумы w uszach, napadowe zawroty głowy, ból pleców po lewej stronie lub niewyjaśnione

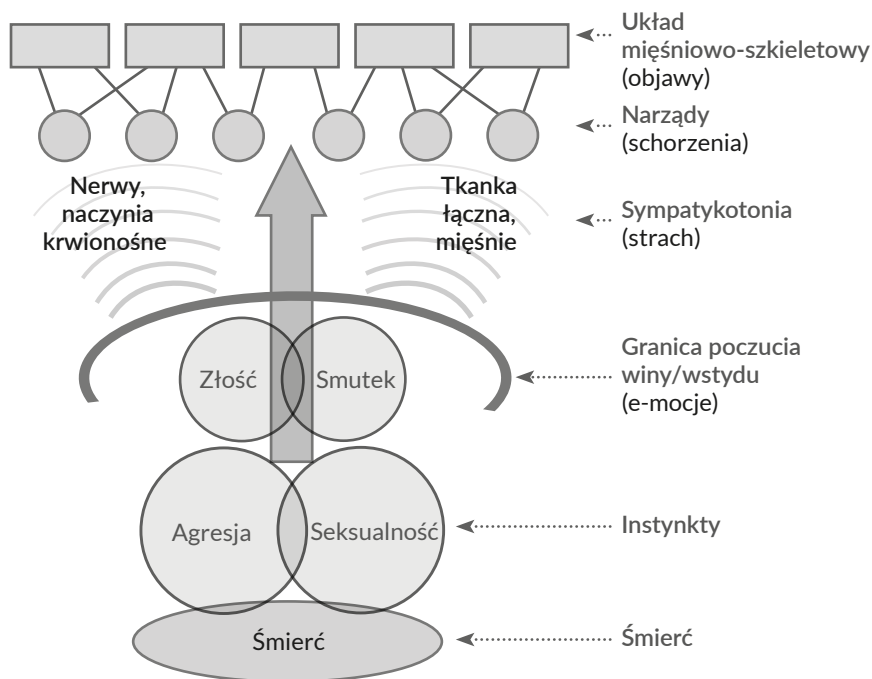
przyspieszone bicie serca. Jak to anatomicznie funkcjonuje przedstawiono w drugiej części książki. W naszym przykładzie kulka jest symbolicznie organem, który, gdy staje się napięty, może w rzeczywistości prowadzić do wielu bardzo różnych objawów. Nie można przewidzieć, który konkretnie z objawów rzeczywiście się rozwinie. Na szczęście jednak istnieją wartości empiryczne, które w sposób doświadczalny demonstrują, że ból lewego ramienia prawie zawsze związany jest z problemami żołądkowymi. Tak więc w przypadku kulki reprezentującej żołądek symptom lewego ramienia byłby zlokalizowany na desce Galtona w środku podstawy (często), podczas gdy problemy z sercem będą bardziej prawdopodobnie znajdować się po prawej lub lewej stronie od środka (rzadko).

Ale to nie wszystko. Oprócz funkcji fizjologicznych narządy wydają się być również czymś w rodzaju pudła rezonansowego dla różnych impulsów psychiki. Psychika, podobnie jak narząd, funkcjonuje według przewidywalnych prawidłowości. Tak więc na przykład złość jest anatomicznie opisywalną częścią naszej psychiki, która jest obecna u wszystkich ludzi. Żal, agresja i seksualność są tak samo częścią nas samych, jak nasza trzustka, jelito cienkie czy nasze serce.

Tak więc istnieją narządy, które empirycznie funkcjonują jako fantastyczne pudła rezonansowe dla złości. Częścią tego systemu jest wątroba, podobnie jak woreczek żółciowy i fragmenty jelita grubego. Odwróćmy więc powyższy eksperyment. Zamieńmy teraz somatyczną kulkę żołądka na tablicy Galtona na emocjonalną kulkę złości. U podstawy planszy pojawiają się teraz narządy rezonansowe, które, jak pokazało doświadczenie, reagują napięciem na impulsy złości: pośrodku narządy, które na złość reagują często, a na obrzeżach te, które reagują na nią rzadko.

Tłumione emocje, takie jak złość lub smutek, jak również faktycznie niezaspokojone instynkty, takie jak agresja lub seksualność, prowadzą więc do bardzo różnych zaburzeń narządowych.

Psychika i ciało są zbyt złożone, aby można było te zaburzenia dokładnie przewidzieć. Prawdopodobieństwa tak, przyczynowość nie. To samo dotyczy układu mięśniowo-szkieletowego.



Ta ilustracja pokazuje, jak powstają symptomy z psychoterapeutycznego i medycznego punktu widzenia

Co więcej, jedna i ta sama emocja może być oczywiście wywołana przez setki indywidualnych historii. Myśląc konsekwentnie przyszłościowo, oznacza to: objaw jest zawsze kojarzony z różnymi napięciami narządowymi, których emocjonalne napięcia mogą mieć jednak swój początek w zupełnie innych historiach pacjentów. Dokładne przyporządkowanie objawu tylko jednej emocji lub tylko jednej historii jest więc tak samo niemożliwe, jak jednoznaczne przyporządkowanie emocji do jednego narządu lub do

jednego stawu. Krótko mówiąc: jeden symptom zna nieskończoną liczbę historii.

Tutaj znajdziesz wstępny przegląd tego, w jaki sposób pojawiają się objawy z psychoterapeutycznego i medycznego punktu widzenia:

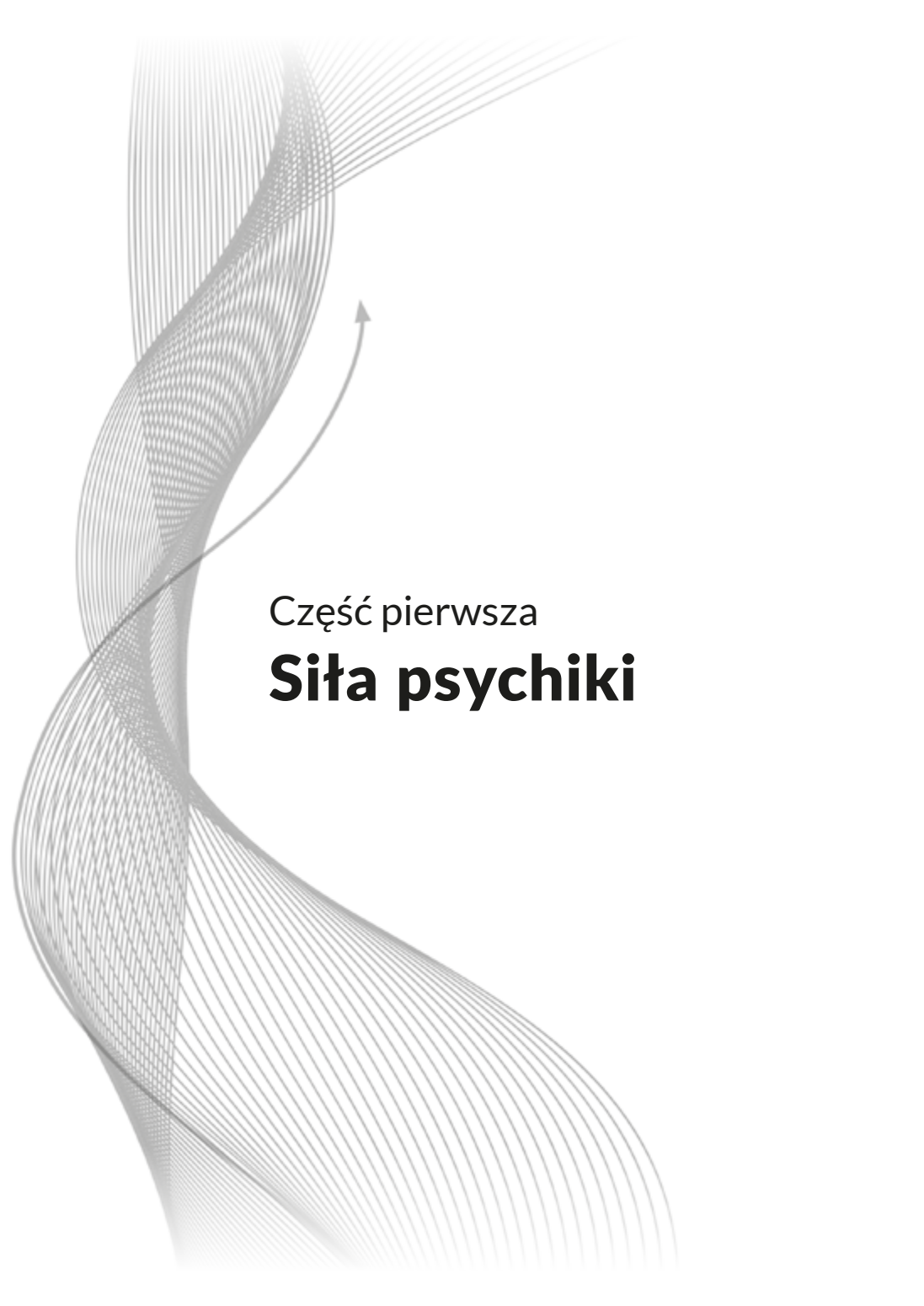
Psychika i ciało stanowią jedną całość i w zasadzie są łatwe do zrozumienia. Ponieważ ciało i psychika są nieustannie zagrożone śmiercią, to takie instynkty, jak agresja i seksualność zapewniają nam przetrwanie. Agresja gwarantuje nam przetrwanie osobiste, natomiast seksualność – przetrwanie naszych genów. Takie emocje, jak złość i smutek we wszystkich swoich możliwych postaciach zapewniają dodatkowo orientację w otaczającym świecie. Jeśli jeden lub wszystkie cztery z tych niezbędnych do przeżycia impulsów będą postrzegane jako subtelne wewnętrzne zagrożenie spowodowane wczesnodziecięcymi mechanizmami wstydu i winy, pojawia się strach. To powoduje przełączenie organizmu w tryb przetrwania. W bezpośredniej konsekwencji tego w ułamkach sekundy napinają się tkanka łączna, narządy, naczynia krwionośne, mięśnie, osłonki mózgu i nerwów. Jeśli napięcie utrzymuje się przez dłuższy czas, tkanki stają się niedostatecznie zaopatrzone i pojawiają się pierwsze objawy. W szczególności napięcie tych narządów, które są bezpośrednio połączone z układem mięśniowo-szkieletowym, prowadzi wtedy do klasycznych chorób cywilizacyjnych, takich jak bóle pleców czy szumy uszne. Jeśli objawy utrzymują się, to drażnią one w równym stopniu zarówno psychikę, jak i ciało. W wyniku tego zwiększają stan alarmu psychosomatycznego. Wreszcie nieustannie trwający alarm wewnętrzny skutkuje przewlekłymi chorobami ciała i umysłu.

I to już wszystko. Właściwie to całkiem proste.

Przesłaniem tej książki jest to, że z wymienionych powodów proste interpretacje objawów odbiegających na lewo i prawo od pewnej średniej nie funkcjonują. Takie ogólne odczyty niosą ze sobą realne niebezpieczeństwo, że symptomatologia w wyniku

intelektualizacji na dłuższą metę ulegnie wzmocnieniu. Wniosku-
jąc jednak z przeciwieństwa, wynika z tego również rzeczywiście
dobra wiadomość: ponieważ psychika, podobnie jak ciało, funk-
cjonuje według praw, które są łatwe do zrozumienia, każdy pacjent
może zrozumieć, zmienić i zazwyczaj również uzdrowić swoje ob-
jawy, a tym samym swoją indywidualną historię.

Podstawowe funkcje psychiki i ciała są więc uniwersalne i łatwe
do zrozumienia. Język ciała ma również własne słownictwo, pod-
stawową gramatykę i zasady dotyczące interpunkcji. Nawet jeśli,
tak jak ja, nigdy nie byłeś szczególnie dobry w gramatyce, prawdo-
podobnie przekonałeś się już, że nawet z podstawowymi umiejęt-
nościami językowymi możesz zejść bardzo daleko nawet w obcym
kraju. Pod tym względem książkę tę należy również rozumieć jako
zaproszenie do odświeżenia i poszerzenia swojego wewnętrznego
słownictwa oraz do wyruszenia w pełną przygód podróż do zaczy-
rowanej krainy twojej własnej historii. Wystarczy tylko, że będziesz
przy tym podążać śladami swojego ciała.



Część pierwsza

Siła psychiki



ROZDZIAŁ 1

Cztery okna medycyny

Prawda ma cztery okna.

Dotyczy to zwłaszcza medycyny. Aby w sposób dogłębny zrozumieć wzajemne oddziaływanie na siebie ciała i psychiki, symptom powinien być rozpatrywany z co najmniej czterech stron. Te pozornie sprzeczne perspektywy wzajemnie się uzupełniają, a tym samym przyczyniają się do głębszego zrozumienia schorzeń.

Tak przynajmniej twierdzi Ken Wilber, jeden z czołowych przedstawicieli światopoglądu integralnego. Integralny w tym kontekście oznacza, że kiedy postrzegamy świat, to w naszej świadomości stale aktywne są co najmniej cztery punkty widzenia i integrują się ze sobą, tworząc całościowy obraz. Stosownie do tego integralny model Wilbera opisuje również nowy medyczny punkt widzenia, w którym dominujące myślenie naukowe, choć jest postrzegane jako zasadnicza część medycyny, ostatecznie jednak reprezentuje tylko jedną z czterech możliwych prawd. Dopiero synteza czterech okien wyjaśnia w sposób logiczny, jak powstają symptomy i schorzenia. Oprócz naukowego punktu widzenia pozostałe trzy okna biorą pod uwagę indywidualną historię pacjenta, jego relacje i środowisko społeczne. Wszystkie cztery okna znajdują się obok siebie, są w pełni równouprawnione i wzajemnie na siebie oddziałują. Subiektywne odczucia pacjenta są w tym integralnym obrazie medycznym tak samo wartościowe, jak analiza parametrów krwi czy stan jego związku.

Symptomy nie są zatem ani „w pierwszym rzędzie psychologiczne”, ani „czysto somatyczne”. Prawda dotycząca ciała jest znacznie bardziej kompleksowa niż te dwa okna wyznaczające perspektywy. Pytanie odnośnie tego, czy przyczyna symptomu jest w pierwszym rzędzie fizyczna czy psychologiczna, jest postawione nieprawidłowo. Dyskusja prowadzona na podstawie tych dwóch perspektyw nie doprowadzi do satysfakcjonującej odpowiedzi. W zależności od sposobu postrzegania początkowo otrzymuje się różne wyniki. Dopiero poprzez zintegrowanie tych czterech perspektyw symptomy stają się zrozumiałe w swoim kontekście, a terapia może być skutecznie zaplanowana. Znajomość tych czterech okien medycyny jest niezbędnym warunkiem wstępnym do integralnego zrozumienia kompleksowych historii chorób.

*Oczy Rolanda błyskają ze złością. Trener i prowadzący semina-
ria od pięciu lat cierpi na głęboko zakorzeniony ból pleców, któ-
ry nie tylko pozbawia go snu. Oczywiście w wieku 49 lat jego
krążki międzykręgowe nie są już całkiem nowe. Jednak przyja-
ciele Rolanda, którzy wszyscy są w jego wieku, nie skarżą się na
dokuczliwy ból pleców z promieniowaniem do prawej nogi. Ro-
land zawsze stosował się do porad swoich lekarzy i rad kolegów.
Odżywia się w sposób racjonalny, regularnie uprawia sport, po-
święca czas samemu sobie, oddaje się medytacjom, a podczas
comiesięcznych spotkań swojej grupy dla mężczyzn otrzymuje
wsparcie emocjonalne i refleksję nad sobą.*

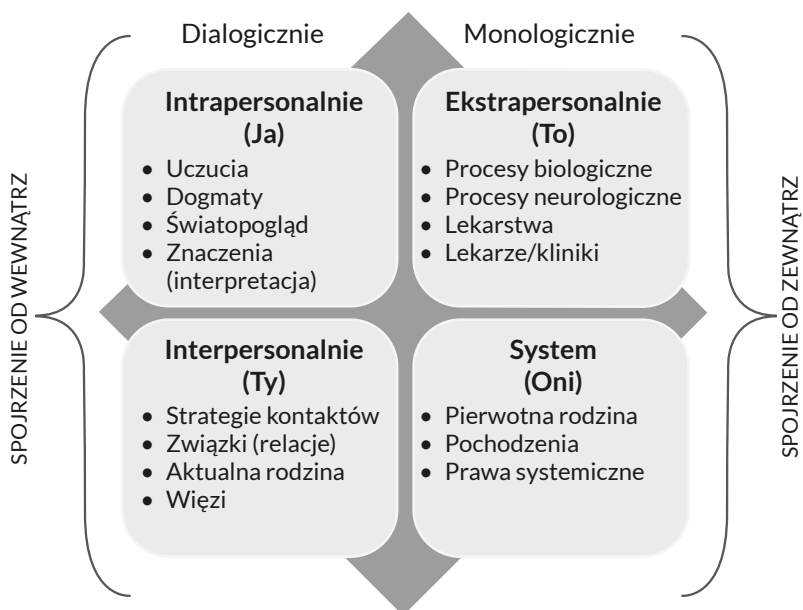
*Roland siedzi naprzeciwko mnie i jest zirytowany. Najnow-
sze badanie przeprowadzone metodą rezonansu magnetycznego
potwierdziło jedynie znane już orzeczenie lekarskie, zwyrod-
nienie jego ostatniego krążka międzykręgowego (L5/S1). „Czy
będę odczuwał ten ból do końca życia, czy co to teraz znaczy?”
burczy na mnie Roland.*

To jest naprawdę dobre pytanie. Trudno odpowiedzieć na to pytanie, nie spoglądając przez cztery okna medycyny. Gdybyśmy mieli śledzić konwencjonalną medyczną odyseję Rolanda, jego przypadek byłby naprawdę beznadziejny: szkolenie dotyczące prawidłowej pielęgnacji pleców, gimnastyka pleców, progresywna relaksacja mięśni, podawanie środków przeciwbólowych, unieruchomienie na dwa tygodnie, fizjoterapia z terapią manualną, zabiegi rozgrzewające. Wszystkie te terapie wywodzą się z okna medycyny konwencjonalnej. Z tego punktu widzenia każdy z zalecanych środków ma sens, ale niestety żaden z nich nie zadziałał. Pełen frustracji gniew Rolanda byłby zrozumiały. Więc co się stało? Dlaczego plecy Rolanda nie reagują na „evidence based”, czyli naukowo udowodnione metody? Te cztery okna prawdy zawsze pomagają w takich pozornie nierozwiązywalnych przypadkach.

„Ja”: okno intrapersonalne (indywidualne)

Ten kwadrant opisuje nasze wewnętrzne doświadczenie, które z natury jest głęboko subiektywne. Wszystkie indywidualne spostrzeżenia, preferencje i wewnętrzne nastawienia znajdują się właśnie w tym kwadrancie. Niezależnie od tego, czy ktoś preferuje psy, czy koty, woli truskawki od malin, jako swój ulubiony kolor wybrał niebieski lub czerwony: z tym nie można się spierać. W tym zakątku prawdy wszystko jest po prostu prawdziwe, przynajmniej subiektywnie. Tutaj pacjent ma zawsze „rację”. Stwierdzenie „mam wrażenie, że pęka mi kręgosłup” jest „prawidłowe” i tak samo prawdziwe jak poczucie bezradności związane z bólem. Być może pacjent kojarzy swoją postawę przy biurku jako czynnik wywołujący ból głowy. Inny opisuje kłótnię z partnerem życiowym jako przyczynę swoich dolegliwości. Obie interpretacje wynikają z intrapersonalnej prawdy, którą terapeutą powinien usłyszeć na samym początku, bez żadnych uprzedzeń.

Medycyna integralna aktywnie włącza pacjenta w przebieg leczenia. Znaczenia stanu emocjonalnego w momencie, kiedy symptomy pojawiają się u pacjenta po raz pierwszy, nie można zlekceważyć. W ten sam sposób wszystkie doznania pojawiające się u terapeuty należą do tego właśnie okna medycyny. Wszelkiego rodzaju rezonanse, takie jak skojarzenia lub obrazy, które powstają podczas kontaktu, są istotne dla przebiegu terapii.



Każdy symptom może być postrzegany z punktu widzenia czterech różnych perspektyw (według Kena Wilbera)

Metody psychoterapeutyczne, ale także psychoneuroimmunologia, która cieszy się coraz większym zainteresowaniem, działają w tym kwadrancie i uzupełniają tradycyjne, konwencjonalne metody leczenia medycznego.

Okno intrapersonalne może być zbadane tylko za pośrednictwem introspekcji. Jednak zrozumienie tego, co pacjent kojarzy

ze swoim symptomem, wymaga gotowości do zaangażowania się w (wewnętrzny) dialog. Prawdy intrapersonalne ujawniają się tylko przy pomocy komunikacji. Pod tym względem okno indywidualne i, jak zobaczymy później, również okno dotyczące związków, są dialogiczne. Oznacza to, że pacjent nawiązuje tutaj dialog z samym sobą. To właśnie dzięki temu to okno prawdy staje się doświadczalne i przeżywane. Jednocześnie wymyka się ono wszelkim metodom pomiaru, choćby najdokładniejszym. W tym oknie odpowiedź na pytanie, jak powstają symptomy i schorzenia, brzmi mniej więcej tak: pacjent zatrzymuje w sobie silne emocje, takie jak złość czy smutek i/lub instynktowne popędy, takie jak agresja i seksualność. Konsekwencją wewnętrznej kontroli impulsów są stany wysokich napięć zarówno w sferze emocjonalnej, jak i w sferze fizycznej. Ta wewnętrzna powściągliwość prowadzi wcześniej czy później do zaburzeń fizycznych i/lub psychicznych. Mówiąc prościej: obserwując w kontekście okna intrapersonalnego Ja, pacjenci znajdują się w konflikcie bodźców (popędów), który ucieleśnia się w postaci symptomów.

W przypadku Rolanda objawy zaczęły się pojawiać około trzech miesięcy po bolesnym rozstaniu z żoną. Z dnia na dzień oznajmiła mu, że ponownie się zakochała i ma zamiar się wyprowadzić. Zabiera ze sobą ich wspólne dziecko, a on będzie dowiadywał się reszty za pośrednictwem jej prawnika. Jako wyszkolony trener Roland początkowo zareagował na to oświadczenie ze zrozumieniem i przez kilka następnych miesięcy poszukiwał konstruktywnych rozwiązań. Niestety nie mogło to zapobiec trwającemu sporowi o prawo do opieki rodzicielskiej nad ich córką. Zakładając, że Roland nie jest w pełni natchnionym i oświeconym joginem z Himalajów, jest więcej niż prawdopodobne, że to niespodziewane, radykalne odrzucenie przez jego byłą partnerkę wyzwoliło w nim również agresję. Jako trener jest on jednak

trochę za bardzo „mózgowcem”: w typowy dla siebie sposób nie chciał poprzez analizę sytuacji przyjąć do wiadomości swojej agresji i intensywnie poszukiwał kognitywnego rozwiązania. To miało konsekwencje.

Z punktu widzenia terapii ciała, prawie zawsze w przypadku nagromadzonej stłumionej agresji, dno miednicy i narządy miednicy reagują wyraźnym wzrostem napięcia. Z osteopatycznego punktu widzenia napięcie to ma z kolei bezpośredni wpływ na funkcjonowanie najniższej położonego krążka międzykręgowego (L5/S1). Jeśli więc spojrzymy na symptomy Rolanda z perspektywy indywidualnego okna, to jego ból pleców jest dotychczas niewyraźną, ogromną agresją wobec jego byłej żony. Tak więc rozwiązywanie problemu bólu pleców bez aktywnego uwolnienia nagromadzonej agresji będzie skazane na niepowodzenie. Na pytanie, dlaczego system Rolanda jest tak wytrenowany, by nie wyrażać agresji, odpowie nam spojrzenie przez okno interpersonalne Ty.

Jeśli poważnie potraktuje się wyjaśnienie genezy symptomów z perspektywy okna intrapersonalnego Ja, to praca z obrazami wewnętrznymi, ćwiczenie postrzegania własnego ciała i ekspresyjności stają się niezbędnymi narzędziami terapeutycznymi na drodze do zdrowia. W ostatnich latach tego typu techniki zyskują coraz większe znaczenie, zwłaszcza w leczeniu pacjentów przewlekle chorych. Znajomość mowy ciała i mowy narządów jest przy tym niezwykle istotnym narzędziem pomocniczym dla pacjentów i terapeutów w celu zrozumienia symptomów w ich całokształcie. Uwzględnienie subiektywnych doświadczeń pacjenta staje się coraz częściej kluczowym czynnikiem skutecznego leczenia we współczesnej medycynie. Przy tym, tak zupełnie przy okazji, aktywne zaangażowanie pacjentów w przebieg terapii przyczynia się do skrócenia czasu jej trwania i obniżenia kosztów.

„Ty”: okno interpersonalne (związek)

Żadna istota ludzka nie żyje tylko sama dla siebie. Nasze wewnętrzne doświadczenie jest zależne od wartości rodzinnych i kulturowych, w których się wychowaliśmy i które nas otaczają. Okno interpersonalne opisuje, w jaki sposób podświadomie identyfikujemy się w szczególności z poglądami i dogmatami reprezentowanymi przez naszych rodziców. Od nich uczymy się, jak radzić sobie w życiu z silnymi impulsami emocjonalnymi. Podczas gdy okno indywidualne opisuje schorzenie jako powstrzymywanie emocji i instynktów, to okno dotyczące związków pokazuje, od kogo się tego nauczyliśmy. To okno jest również *dialogiczne* i opisuje symptomy i schorzenia jako ponownie zainscenizowane dziecięce konflikty związane z relacjami.

Kiedy Roland miał pięć lat, jego ojciec podczas naprawy dachu spadł z drabiny i doznał złamania karku. Dzień później zmarł na oddziale intensywnej terapii. Matka Rolanda zepchnęła w głąb siebie szok i żalobę po stracie małżonka. Jeszcze głębiej tłumiała ukrytą pod żalobą agresję w stosunku do męża, który odszedł od niej tak nagle i porzucił ją z pięcioletnim synem. Po śmierci męża nie weszła w żaden nowy poważny związek. Zamiast tego natomiast Roland coraz bardziej wcielał się w rolę zastępczego mężczyzny w życiu swojej matki.

Jeśli przyjrzymy się bólowi pleców z perspektywy tego okna, to są one z jednej strony przejętą od matki tłumioną i niewyrażoną agresją. Z drugiej strony odzwierciedlają one dziecięcą agresję Rolanda wobec matki, która zepchnęła go do zastępczej roli po stracie męża. Matka Rolanda nie dała swoim zachowaniem przykładu chłopcu, że smutek i agresja są w równym stopniu częścią procesu uporania się z żalobą. Oba te uczucia muszą zostać wyartykułowane, aby system nie zachorował. Kiedy żona

Rolanda nagle odeszła od niego, spowodowało to reaktywowanie w nim dziecięcej, nieprzetrawionej agresji spowodowanej historią z jego matką.

Otoczający nas klimat związków emocjonalnych może z pewnością wywoływać objawy i w decydujący sposób kształtować przebieg choroby. Na przykład infekcje pęcherza moczowego krótko po ślubie nie są wcale rzadkością i nawet w medycynie konwencjonalnej określane są jako „Honeymoon Disease” („choroba miesiąca miodowego”). Po rozstaniach lub pożegnaniach często dochodzi do stanów zapalnych nerek, a żołądek często buntuje się po decyzjach, które zostały podjęte, a których się później żałuje. Również „wtórna korzyść z choroby”, czyli zwiększona uwaga, jaką pacjent obdarzany jest z powodu swojej symptomatologii, często działa jak spoiwo w relacjach i odnosi się również do środowiska społecznego pacjenta. Związki z innymi, tak samo jak nasze relacje z samym sobą i z naszym ciałem kształtują nasze życie. I tak na przykład badania pokazują, że pacjenci chorzy na raka uczestniczący w grupach samopomocy żyją dłużej niż pacjenci bez podobnego wsparcia społeczno-kulturowego. Z drugiej strony, jeśli choroba jest poddawana ostracyzmowi kulturowemu lub nawet postrzegana jako kara boska, jak to jest w przypadku AIDS lub chorób przenoszonych drogą płciową, może to przyczynić się do pogorszenia objawów.

Psychoterapie humanistyczne, przede wszystkim psychoterapia Gestalt, ale także terapie skoncentrowane na ciele są wyrazem *dialogicznego* zastosowania terapeutycznego okna interpersonalnego Ty. Tutaj zarówno terapeuta, jak i pacjent przy każdym spotkaniu wchodzi w bezpośrednią relację zarówno z samym sobą, jak i ze swoim interlokutorem. Jeśli podążać za empiryczną wiedzą humanistycznych form terapii, to wyuczone w młodym wieku wzorce zachowań i dogmaty wyjaśniają późniejsze stany chorobowe. W związku z tym kwadrantu odnoszącego się do związków dotyczy następująca

zasada: kontakt pomaga w uzdrawianiu. Natomiast z drugiej strony okno intrapersonalne Ja propaguje zasadę: samoświadomość leczy.

I jedno i drugie jest prawdziwe.

I co nie mniej ważne okno interpersonalne Ty opisuje również nasze środowisko relacji językowych. Właściwe słowo we właściwym czasie uzdrawia, tak samo jak dźwięki, muzyka, modlitwy czy recytowane mantry wspomagają procesy uzdrawiania. Oczywiście, w tym kontekście ma również znaczenie, czy zespół komórek jest określany jako „łagodny” czy „złośliwy”. Intrapersonalne Ja doświadcza siebie właśnie zawsze poprzez interpersonalne Ty.

„To”: okno ekstrapersonalne (nauka)

Tak zwana klasyczna medycyna konwencjonalna jest wyrazem górnego prawego okna albo inaczej okna nauki. Zasadniczo zajmuje się ona mierzalnymi, fizjologicznymi warunkami naszego organizmu, takimi jak parametry krwi, zdjęcia rentgenowskie czy EKG. Niezrównana w nagłych przypadkach i medycynie ratunkowej, lecz je interwencjami fizycznymi, lekami, operacjami, środkami przeciwbólowymi i tym podobnymi. Model ten opiera się na założeniu, że choroby fizjologiczne mają fizjologiczne przyczyny i to, jeśli spojrzymy tylko przez naukowe okno prawdy, jest również całkowicie poprawne. Nawet psychika ma tu swoje miejsce. Jako medycznie uzasadnioną naukę można ją znaleźć w psychiatrii. Najważniejszą procedurą psychoterapeutyczną w tym oknie jest terapia behawioralna, która opiera się na teoriach uczenia się. Tu znajduje swoje miejsce coaching ukierunkowany, a także trening w zakresie zarządzania, poradnictwo żywieniowe i inne poznawcze podejścia do pacjenta. Okno nauki jest oczywiście, traktując je samo w sobie, tak samo prawdziwe jak intrapersonalne okno Ja i interpersonalne okno Ty, nawet jeśli przedstawiciele okien Ja-Ty mają tendencję do

zamykania się na tę prawdę. Kiedy przyjrzymy się wszystkim czterem oknom, to psyche i soma są tylko różnymi formami wyrazu *jednej i tej samej* świadomości. Jeśli spojrzeć tylko przez okno naukowe, to problemy fizyczne są wyłącznie produktem złej postawy (siedzący tryb życia nazywany jest nowym paleniem), zwyrodnieniowych procesów starzenia, niewłaściwego odżywiania, zaburzeń układu odpornościowego i tak dalej. Zaburzenia psychiczne są wyjaśnione tutaj przy pomocy nieprawidłowo funkcjonujących neuroprzekaźników lub są klasyfikowane jako genetyczne. Spojrzenie przez okienko naukowe jest *monologiczne*, bo dyskusja z parametrami krwi czy obrazami tomografii komputerowej nie jest tu zbyt pomocna.

Objawy Rolanda są za pośrednictwem okna ekstrapersonalnego To po prostu niewytłumaczalne. Nie jest on palaczem, a jego parametry krwi są zdecydowanie w porządku. Chociaż nie uprawia zbyt intensywnie sportu, to dużo się porusza, potrafi się komunikować i zdrowo się odżywia. Żaden z „klasyków” do niego nie pasuje. To, że jego krążek międzykręgowy po 49 latach nie wygląda oczywiście całkiem młodo, a więc zgodnie z badaniem rezonansu magnetycznego jest zdegenerowany, całkowicie odpowiada jego wiekowi. Krążki międzykręgowe degenerują się naturalnie i jest wystarczająco wielu pacjentów, którzy wykazują takie same wyniki radiologiczne jak Roland, ale są całkowicie wolni od bólu.

Zasługi współczesnej medycyny są dla niezliczonych pacjentów prawdziwym błogosławieństwem. Codziennie ratuje ona życie, łagodzi ból i jako medycyna paliatywna ułatwia ostatnie chwile życia (okno intrapersonalne Ja). Bez medycznie bezbłędnie funkcjonującego mózgu nie byłibyśmy w stanie nawiązać relacji, a nasze zdolności prowadzenia dialogu (kwadrant Ty) byłyby w najlepszym razie na poziomie popołudniowego talk show. Jednak w przypadku pacjentów takich jak Roland interwencje okien naukowych pozostają często nieskuteczne, ponieważ nie uwzględniają historii kryjących się za fizyczną historią pacjenta. Nawet najlepszy rezonans

magnetyczny na świecie nie jest w stanie zobrazować rozvodu czy walki o opiekę nad dzieckiem.

Czy powstrzymywane emocje, jak w przypadku Rolanda, mogą rzeczywiście doprowadzić do zwyrodnienia krążka międzykręgowego? Jeśli emocje są przyczyną bólu pleców Rolanda, to czy nie powinno się leczyć mózgu Rolanda, na przykład lekami antydepresyjnymi? W końcu przecież z konwencjonalnego medycznego punktu widzenia emocje ostatecznie mają swoje źródło w mózgu.

Nie ma co do tego wątpliwości: każde przeżycie emocjonalne może być również odwzorowane jako funkcje mózgowo-organiczne. Korelacja między emocjami czy doznaniem a równoczesnym występowaniem wzorców wzbudzenia w ośrodkowym układzie nerwowym jest bezsporna. Nie oznacza to jednak wcale, że istnieje z tego powodu związek przyczynowo-skutkowy. Inteligencja psychiki wykracza daleko poza uwalnianie substancji przekąźnikowych w mózgu i rdzeniu kręgowym. Jesteśmy czymś więcej niż tylko naszymi mózgami. Sprowadzanie przyczynowe głęboko odczuwanego współczucia lub miłości do naszych dzieci do elektrycznych fajerwerków niektórych komórek mózgowych nie jest w stanie oddać złożoności ludzkiej egzystencji. My znacznie bardziej doświadczamy siebie jako istot emocjonalnych, a jednocześnie spektakl naszych percepcji przejawia się również w postaci mierzalnej krzywej EEG.

Podobnie jak w przypadku Rolanda, konwencjonalne diagnozy medyczne są uzupełniane i pogłębiane przez zrozumienie fundamentalnych podstaw psychologii psychodynamicznej. Wiedza anatomiczno-fizjologiczna spotyka się z wiedzą empiryczną, szczególnie w przypadku mowy ciała i organów. Ułatwia to planowanie terapii. W ten sposób fizjologia medyczna (okno ekstrapersonalne To) i praktyczna psychologia psychodynamiczna (okna Ja/Ty) podają sobie ręce. Jeśli te trzy perspektywy zostaną uzupełnione o widok z okna transpersonalnego (okno transpersonalne Oni), symptomy mogą być naprawdę zrozumiane we wszystkich ich aspektach.