

CHOROBY RODZĄ SIĘ W MÓZGU



Czy choroba może być wynikiem walki z przeciwnościami? Ostatnio coraz częściej naukowcy, psycholodzy i lekarze dochodzą do wniosku, że bardzo wiele schorzeń ma podłoże psychiczne. Jedni twierdzą, że aż 90 proc., inni podają liczbę 70 proc. chorób, które powstają w wyniku naszych myśli, przekonań, przeżyć i nastawienia do otoczenia. Czasami choroba jest obroną organizmu przed wykonaniem czynności, której nie cierpimy lub przed którą odczuwamy lęk.

Przykładem może tu być przypadek lotnika, który tak bardzo bał się uczestnictwa w walkach na froncie, że w momencie, gdy otrzymał rozkaz włączenia się do akcji, dostał paraliżu obu nóg. Nie mógł więc wykonać wydanego mu polecenia wojskowego. Gdy zagrożenie minęło, paraliż też po pewnym czasie ustąpił. Był już niepotrzebny do ochrony jego organizmu.

Czasami choroba potrzebna jest niektórym ludziom aby wymóc na innych,

najczęściej na rodzinie, zainteresowanie się ich osobą. Zwracają oni uwagę na to, że są chorzy i biedni, przez co wymagają uwagi i poświęcenia im czasu.

Ta metoda jest często nieświadomie stosowana przez matkę. Czuje ona, że jej ukochana córeczka może wyrwać się z pod jej wpływów i wyjechać na studia do innego miasta lub też ma chłopaka, z którym gotowa jest założyć rodzinę. Matce wydaje się, że zostaje odsunięta na dalszy plan i nie mogąc się z tym pogodzić, zaczyna chorować, nieraz dość poważnie. Próbuje w ten sposób wymóc na córce, aby została i opiekowała się nią. Ujawnia się tu pewnego rodzaju szantaż moralny. Zdarza się, że córka rezygnuje z założenia własnej rodziny lub wyjazdu na studia – mimo że jest bardzo zdolną osobą. Zaczyna pełnić rolę opiekunki. Następnie utwierdza się w przekonaniu, że tak być powinno i powoli przyzwyczajają się do sytuacji. W efekcie nie żyje swoim życiem, tylko życiem rodzicielki, która często nie zdaje sobie sprawy z tego, jak wielką krzywdę czyni dziecku. Przez swój egoizm wstrzymuje jego rozwój. Gdy umiera matka, opiekująca się nią córka ma już zazwyczaj sporo lat i może z żalem stwierdzić, że jej koleżanki mają własne rodziny, dzieci, a czasem już wnuki. Niektóre z nich zrobiły już może karierę zawodową, a ona... Ten okres, gdy mogła wziąć życie w swoje ręce i ukształtować je na wzór, jaki chciała, według swoich marzeń i pragnień, minął już bezpowrotnie.

Mam nadzieję, że jeśli ktoś znajduje się w sytuacji podobnej do opisanej, to po przeczytaniu tego fragmentu ocknie się i postanowi to zmienić. Trudno dawać konkretne wskazówki, ponieważ należy najpierw stwierdzić, co spowodowało taką sytuację. Dopiero wtedy, gdy się pozna wszelkie zależności, także między danymi

osobami, można przystąpić do przywrócenia prawidłowych relacji między nimi. Jest też sporo dobrych publikacji na rynku wydawniczym, które polecałabym do przeczytania, np. „Toksyční rodzice” S. Forwarda, „Śmiech to zdrowie” N. Bevina, „Samouzdrawianie relaksem i autosugestią” Z. Przybylaka, „Relaks i autosugestia” S. Sieka, „Moc pozytywnego myślenia” N. V. Pealego, „Modlitwa, najpotężniejsza siła na świecie” dr Lubacka i wiele innych.

Niektóre schorzenia, bardzo często wiążą się z psychiką i sposobami myślenia.

Gdy odczuwasz **szum w uszach** lub masz **niedosłuch**, to oznaka, że nie chciałbyś słyszeć słów, które cię ranią, a nieraz często powtarzane są w twoim otoczeniu. Często również zamykasz się na odbiór swego wewnętrznego głosu i nie słuchasz jego rad. W terapii należy zwrócić szczególną uwagę na to, co podpowiada nam nasza podświadomość, intuicja. Należy polegać na własnych przekonaniach, starać się być obiektywnym słuchaczem, gdy padają słowa nas drażniące; być obserwatorem, gdy wymaga tego sytuacja.

Migrena – nieraz w życiu idziesz pod prąd, a spotykające cię zdarzenia odczuwasz jako bardziej bolesne, niż są one w rzeczywistości. Cały czas jesteś spięty, nawet podczas snu. Czasami zdarzają ci się problemy związane z seksem.

W terapii szczególny nacisk powinien być kładziony na odprężenie, relaksację, ćwiczenia rozluźniające. Można powtarzać przy tym stworzoną prze siebie i dla siebie afirmację swojej osobowości: „**We mnie są wszystkie możliwości, które wykorzystuję dla mojego prawidłowego rozwoju i działania w życiu. Czuję w sobie siłę, moc i odwagę, a także spokój i odprężenie**”. Taką afirmację można powtarzać przy każdym schorzeniu, czasem ją modyfikując w zależności od rodzaju schorzenia.

Wrzody to oznaka, że nagromadziłeś w sobie zbyt wiele napięć. Nie wierzysz w swojej możliwości. Jednocześnie czujesz się bezsilny i boisz się, że nie wyjdzie ci pokazanie się z lepszej strony.

Nieraz chciałbyś wygarnąć osobie, która cię skrzywdziła, zgromadzoną na nią złość. Dusisz ją wewnątrz siebie razem z bólem i żalem.

Pomyśl, że jesteś wspaniałomyślny i zdolny do wybaczenia doznanych krzywd. Popatrz na tę sytuację z perspektywy, jakbyś obserwował kogo innego na twoim miejscu. Pomyśl, jakiej rozsądnej rady byś mu udzielił. Postaraj się sam z niej skorzystać. Od razu poczujesz się lepiej. Nabierzesz dystansu, pozbędziesz się duszącego cię bólu. W ten sposób zmniejszysz napięcie. Dzięki temu oraz poprzez stosowanie technik relaksacyjnych twój organizm zacznie mobilizować własne siły do samouzdrawiania i usuwania szkód. Należy mu tylko dostarczyć odpowiednich wskazówek (np. przez wizualizację) i nie przeszkadzać niepotrzebnymi napięciami. Popatrz na siebie, gdy wstajesz rano i zerkasz w lustro, uśmiechnij się! Powiedz coś miłego (szczególnie ważne dla osób, które nie mają nikogo, kto by je docenił i pochwalił), czasami zrób jakąś minę, powiedz, co ci dokucza. Traktuj siebie jak swego najlepszego przyjaciela. Te ostatnie porady dotyczą ogólnego postępowania, akceptowania siebie w codziennym życiu. Przeznaczone są do stosowania nie tylko dla „wrzodowców”.

Więcej na temat powiązań chorób ciała fizycznego z procesami psychicznymi można znaleźć w książkach, np. „Możesz uzdrowić swoje życie” L. Hay i innych. Dlatego też ograniczam się do podania tych kilku przykładów, a zainteresowanych odsyłam do odpowiednich wydawnictw.

*Teresa Toczydtowska
Specjalista psychologii praktycznej*

