

ЖИВОТОТ Е РИТАМ, А ЧОВЕКОТ ЖИВ ИНСТРУМЕНТ

Човекот е здрав кога е во добар контакт со себеси и во добри односи со средината. Човечкиот организам функционира врз основа на организмичка саморегулација и успешно се прилагодува на промените на средината. Кога настануваат потешкотии во прилагодувањето доживува извесни психички и физички промени. Животот е ритам, човекот жив инструмент, а болеста раштиманост. Кога подолго време остануваме во состојба на стрес и раштиманост, крајна фаза на болеста е смрт. Најважно на почетокот е да се фати ритмот, а обидувајќи се да се усклади со ритмот што го наметнува средината, или нашите амбиции, често го губиме сопствениот ритам. Сите пореметувања и болести се одраз или последица на лошо свирење или губење на ритмот на нашето тело. Искуството покажува дека луѓето станале професионалци во одржување раштимувачки оркестар или разни начини на самоизмачување, одржување на состојба на вознемиреност, анксиозност, потиснување на чувствата и создавање внатрешен притисок преку игри кои ги играат во својата глава и користат деструктивни начини на фантазија во отсуство на потполна свесност. Одржувајќи го стресот, системот на нашиот имунитет слабеа, поради долготрајноста, при што поради константна будност и претпазливост нашиот организам се преморува. Тогаш се појавуваат и извесни физички симптоми во вид на болка, зависно од личноста и нејзиното условено искуство во животот.

“Една мајка се жали дека нејзината ќерка која има само 10 години е со чести главоболки, особено кога е пред некој тест во училиште. Таа сфатила дека главоболките се поврзани со училиштето, но не и е јасно како главоболките се идентични како кај неа. Истата мајка има хронични мигренозни симптоми, се повлекува од средината и секојпат крајната реакција е повраќање кога и се намалува болката.“ Работејќи со неа дојдовме до свесност дека главоболката е израз на внатрешен притисок, неискажани чувства, незавршени работи и проголтани „кнедли“ кои одвреме-навреме организмот има потреба да ги извади на површина. Таквото потиснување особено на чувствата доведува до психосоматски болести. Ќерката несвесно се идентификува со мајката користејќи ги истите механизми на одбрана на организмот, бегаче во болест. Со поминување на ситуацијата организмот се враќа повторно во сопствената рамнотежа и главоболката поминува. Ако проблемот трае подолго, главоболката е посилна и физички и психички исцрпувачка.

Како си ја заболувате вашата глава, стомакот, ја повикувате несоницата, имате чувство дека ќе престанете да дишете, или ќе се онесвестите? Обично одговорот е, „јас несакам да го правам тоа, само ми се појавува“. Кога една млада жена се пожали дека веќе извесно време има несоница, а потоа следниот ден и е пореметен и не е во состојба да функционира нормално, ја прашав: Што правите наместо да заспите? Наместо да заспијам јас се напнувам, размислувам и се чувствувам нервозно и неможам да спијам. Изборот на „играње игри во нејзината глава“ го прави самата жена. Нејзиното одложено реагирање на семејна ситуација, довело до повлекување, несигурност, самоказнување, нереагирање во ситуацијата, плашејќи се дека ќе ја изгуби контролата над себе, присутен е страв да се спротивстави на сопругот и неумешност да ги образложи работите. Сето тоа доведува до чувство на вина, насобрана лутина од една страна и премин во тага од друга страна поради пропуштената ситуација која останува кај неа како недовршена работа и проблем со

кој се измачува секоја вечер. Тоа е нејзиниот начин на функционирање. Често ваквите симптоми се причина на нешто друго. Што прави организмот со ваквата реакција? На кого му е потребна ваква реакција? Никому е одговорот..., а сепак тоа го правите. Ви служи да се заштитите себе, од надворешни притисоци. „Оставете ме на мира...болен сум“, е пораката која несвесно ја испраќаме на другите околу нас. Болките во кичмата, разни хернии, дископатии и ревматизми, алергии, кожни реакции, гастритиси, дибетес исто така се психосоматски болести според некои поради губење на приматот во семејството или неспособност да излеземе од комплицираната ситуација. Некои луѓе едноставно толку брзо си го качуваат крвниот притисок, предизвикуваат внимание, го собираат семејството, се мери притисок или се носи лицето во амбуланта и по сите овие интервенции, со неколку часовно окупирање и грижа за него се враќа во нормала, окупиран дека постојано му е лошо, и незнае од што му, мора да има некоја тешка болест. Во позадина стои некоја незадоволена потреба, некоја нервоза која денеска ја избрал. Човекот е битје кое има слободна волја може да бира и да си поставува цели. Секој ден, секој час и минута ние правиме некои избори и со тоа си ја одредуваме сопствената иднина. Вие во овој момент го правите својот избор да го читате овој текст. Од тоа како и што избира човекот зависи и како ќе живее. Секој избор има своја цена, а цената ја плаќаме ние, нашиот организам. Ние постоиме истовремено и во духот и во телото, тоа е нераскинлива целина. На тој начин ние сме психосоматски битја, а за тоа докази имаме многубројни. Кога сме загрижени, тоа не само што го окупира нашиот ум, туку често го чувствуваме и во желудникот, го забрзуваме ритмот на нашето дишење, го покачуваме притисокот, или ја заболуваме главата или симптоми кои вие сега можете да ги наброите.

Во кинеската медицина 1050 пред Христос постои запис дека „Тагата и грижите ги создаваат болестите“. И кај античките народи владеело мислењето дека силните емоции можат да предизвикаат болести. Поимот психосоматски болести го употребуваме кога сакаме да нагласиме дека се работи за болести кои се предизвикани од психички фактори.

Секоја телесна болест може да има силна порака и значење. Првиот јазик кој го учиме во животот е јазикот на телото-бебето чувствува задоволство кога е сито, а кога е гладно, или мокро, плаче и дава повик да му се задоволи потребата. Контактот со мајката, топлината и допирот нејзин, му влева сигурност и топлина. Ако во првите месеци на животот дојде до проблеми во комуникацијата, тоа може да биде основа за подоцнежните психосоматски болести.

Лицата кои се подложни на болести, обично тешко ги изразуваат своите емоции. Тоа се интровертни личности кои не научиле отворено да зборуваат за своите емоционални доживувања, било да се пријатни или непријатни. Во однос на полот мажите се вистински мајстори во потиснување на своите емоции, кои остануваат и подоцна делуваат како незавршени работи. Со потиснување на емоциите и незавршената работа, вие не ја елиминирате болката која ја чувствувате, туку само ја остранивате од својата свесност. Вие свесно можеби не чувствувате болка, но таа продолжува да живее како река што понира и прави штета. Емоционалната траума предизвикана од губиток на сакана особа, стрес, голем страв и др. може да доведе до силни внатешни реакции. Дури ни самата реакција не преставува толкав проблем колку што преставува проблем, тоа што луѓето многу често застануваат на половина пат до опоравувањето од траумата поради појава на одреден внатрешен отпор за кој особата не е ни свесна. Оваа состојба на заглавеност е тоа што го

нарекуваме „незавршена работа“ во која личноста може да го помине целиот живот.

Отсекогаш се сметало дека повеќе боледуваат оние личности кои се пречувствителни и кои се примаат на „срце“. Личности кои се свртени кон себе, а својата радост и тага не ја изразуваат гласно, почесто и повеќе се разболуваат од разни психосоматски болести, за разлика од оние личности кои знаат како да се радуваат, и знаат да ја изразат тагата и разочарувањата, лутината и стравот кои се составен дел од секој живот.

Значи ако имате проблем со вашето физичко здравје, се исплати да размислите дали во позадина стои некоја неразрешена емоционална конфликтна ситуација, во која е заробена огромна енергија. Со разрешување на истата во сегашноста настанува ослободување на енергијата за следните животни предизвици.

Еве еден експеримент што ќе ви користи да дадете одговор на некои прашања. Седнете удобно и затворете ги очите за неколку моменти, бидете свесни за своето физичко тело. Лоцирајте ги сите оние места каде чувствувате некоја промена, како тензија, или болка. Кога ќе завршите отворете ги очите, земете молив, пробајте да се нацртате себе си како фигура и обележете ги со сенчање сите места на телото, што претходно ги лоциравте. Обидете се сега да одговорите на следниве прашања:

1. Колку долго трае таа болка?
2. Од кога трае и како се појавила?
3. Дали нешто сте преземале во врска со тоа?
4. Планирате ли да преземете нешто и кога?
5. Ако не сте преземале, како до тоа дошло?

И на крај неизбежно одговорете:

- Што сакам во овој момент, да остане исто или нешто да сменам?

М-р Снежана Андреева
гешталт психотерапевт
071878706