

Psychobiologiczna koncepcja zdrowia i choroby



Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek nad znaczeniem choroby? Próbowaleś ją zrozumieć? Dlaczego pojawiła się w Twoim życiu? Najczęściej sięgamy po tabletkę, pragnąc szybko pozbyć się kłopotu. Nie chcemy lub nie mamy czasu uważnie przyrzeć się temu, co dzieje się w nas. Problem pojawia się wówczas, gdy symptomy stają się bardziej dokuczliwe, a choroba zaczyna zagrażać zdrowiu. I dopiero gdzieś na samym końcu, czasami gdy jest zbyt późno, zadajemy sobie pytanie: dlaczego się pojawiła?

Medycyna alopacyjna proponuje leki działające objawowo i nie usuwające emocjonalnej przyczyny choroby. Takie postępowanie jeszcze bardziej osłabia układ odpornościowy – naszego *strażnika*, jednak przede wszystkim *uśmierza* myślenie. **Nie obserwujemy swoich emocji, nie zauważamy gdy stres przekracza granicę możliwości organizmu w zakresie radzenia sobie z problemami, co staje się początkiem objawów somatycznych.** Kiedy pojawiają się dolegliwości, oczekujemy od lekarza, że je pokona. Ale środek farmakologiczny nie jest w stanie zidentyfikować emocjonalnego źródła choroby, mającej korzenie w psychice.

Dzieje się tak, gdyż nie nauczono nas brania odpowiedzialności za własne zdrowie. Dlatego najczęściej przerzucamy ją na innych (lekarzy, terapeutów etc.), wymagając od nich rozwiązania naszych problemów zdrowotnych. Zdesperowani szukamy pomocy u terapeutów holistycznych, w których pokładamy jeszcze większe nadzieje. **Jeśli jednak SAMI nie zidentyfikujemy i nie wyeliminujemy przyczyny, która wywołała chorobę, nie wesprzemy efektów pracy terapeutów.**

Wzięcie odpowiedzialności za swoje zdrowie, to akceptacja znaczenia choroby,

rezygnacja z wygodnej roli ofiary i postawy roszczeniowej. Oznacza także zaprzestanie obwiniania wszystkich i wszystkiego za to co się stało. Rola poszkodowanego oferuje wiele ukrytych przywilejów. Czy mamy odwagę z nich zrezygnować?

Przyjrzyjmy się słowu *choroba* w stosowanym przez wielu kontekście. Jak ją przezwyciężyć, pokonać, jakie nowe leki mogą nam pomóc w tych zmaganiach? Zakładają oni, że jest ona *wrogiem*, z którym trzeba walczyć. Wykazują tym samym całkowite **niezrozumienie psychobiologicznej koncepcji, w której choroba jest sygnałem, wskazówką, przyjacielem, cierpliwie czekającym, abyśmy obudzili się z ignorancji i posłuchali, co ma nam do powiedzenia o nas samych. Wymaga to zatrzymania się oraz uważnego przyjrzenia się sobie.**

Paradoksalnie koncepcja psychobiologiczna interpretuje **pojawienie się choroby jako najlepsze rozwiązanie dla przetrwania organizmu.** Zaczyna się ona w sytuacji braku samoświadomości; stanowi efekt nierozwiązanych konfliktów oraz tłumionych emocji. W takim ujęciu **genezy wszelkich schorzeń należy doszukiwać się w psychice, gdzie ich bezpośrednim źródłem jest niezwykle silny konflikt psychiczny.** Tłumienie emocji ma niszczący wpływ na

Violetta Karys – psycholog kliniczny, specjalista medycyny psychosomatycznej, psychosomatyki i somatopsychologii, ekspert psychobiologicznej koncepcji zdrowia, Certyfikowany Facilitator Recall Healing®/Total Biology®.

W pracy doktorskiej zajmuje się badaniem wpływu stresu na somatykę ciała w wybranych jednostkach chorobowych. Przyjmuje w gabinecie lekarskim we **Wrocławiu:** ul. Zwycięska 14E/4/3 oraz **Łodzi i Warszawie** – rejestracja telefoniczna: **kom. 508 399 778** lub przez **IGabinet** na stronie **www.psychobiologia.pl** a także na **www.znanylekarz.pl**

Prowadzi warsztaty i szkolenia z **PSYCHOBIOLOGII.**

system nerwowy. Dlatego decyzja o **terapii mającej na celu jego odtrucie z toksyn pochodzących ze stłumionych emocji, staje się gwarantem zdrowia.**

Silny stres, prowadzący w konsekwencji do zaburzenia wewnętrznej równowagi,

homeostazy organizmu, może powstawać w odpowiedzi na bodźce realne oraz te wyobrażone. Analizując konflikty należy zawsze **brać pod uwagę indywidualny, emocjonalny stosunek pacjenta do zaistniałego wydarzenia.**

Konflikt programujący powstaje w odpowiedzi na doznane silne emocje i utrzymuje się w sferze psychiki, wpływając na samopoczucie. Nie wywołuje on jeszcze objawów somatycznych, które pojawiają się dopiero wówczas, gdy konflikt oraz związany z nim stres, zaczynają przekraczać indywidualną granicę wytrzymałości.

Dla biologii organizmu nie istnieje tak naprawdę pojęcie drugiej osoby. Zatem zmiany w somatyce są wywoływane przez emocjonalny wpływ naszych odczuć. Przykładowo, w sytuacji odczuwania gniewu na kogoś innego, z punktu widzenia mózgu brak jest faktycznego oponenta. **Próbuje on zatem poradzić sobie z konfliktem, przesuwając go do odpowiedniego narządu (w tym przypadku do wątroby).** Uświadomienie i przepracowanie tego, w sposób naturalny rozpoczyna procesy naprawcze, zaś patologia w zakresie tkanek bądź narządów może wejść w stan remisji.

Nierozwiązane konflikty rodzinne przechodzą niejako z pokolenia na pokolenie, manifestując się chorobami dziedzicznymi. W historiach dzieci autystycznych obserwujemy brak komunikacji oraz poczucie bycia poza klanem we wcześniejszych pokoleniach. Rodzice nie są przyczyną choroby, lecz ogniwem w międzypokoleniowym łańcuchu emocji, a życie dziecka we własnym świecie staje się najlepszym w kolejnym pokoleniu przystosowaniem.

Dotychczas medycyna – i psychologia – identyfikując tylko kilka chorób, mających korzenie w psychice, wybiórczo traktowały wpływ stresu na somatykę ciała. Jako specjalista z wieloletnim doświadczeniem w systemowej terapii psychosomatycznej, uważam, że **każda z emocji odzwierciedlana jest w ciele i potrafi przez wiele lat generować objawy, prowadząc do cierpienia oraz choroby.** Stan ten trwa do czasu, aż zdecydujemy się uświadomić sobie emocjonalną przyczynę dolegliwości. Stanowi to ważny etap powrotu do zdrowia, ponieważ **nowa świadomość w psychice zmienia wzorzec świadomości w ciele. Proces zdrowienia opiera się na uświadomieniu, akceptacji, eliminacji starego oraz aktywacji nowego wzorca.**

W swoim gabinecie pomagam zmienić stereotypowe myślenie o przyczynie choroby, odnaleźć i zidentyfikować emocjonalne urazy pacjenta, które doprowadziły do konkretnych objawów chorobowych. Dzięki temu zmierzamy do rozwiązania konfliktu, zmiany przekonań, a w efekcie usunięcia

symptomów psychicznych lub fizycznych. Terapia daje dobre efekty nie tylko w przypadku zaburzeń neurologicznych (migreny, stwardnienie rozsiane, ataksje, chroniczne zmęczenie), ginekologicznych (mięśniaki, endometrioza, torbiele, guzki piersi) oraz dermatologicznych (skóra jest narządem bardzo mocno reagującym na emocje rozłąki, porzucenia czy separacji) czy trychologicznych – wypadanie włosów. Terapia jest wspianą lekcją świadomości i wsparcia dla par starających się o dziecko (pomaga odblokować głęboko leżące przyczyny niemożności zajścia w ciążę), sprawdza się w chorobach wieku dziecięcego jak również problemach z nauką.

Okres Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku to czas spotkań rodzinnych oraz rozmów przy świątecznym stole. Z punktu widzenia biologii emocji to ważny okres, po którym najczęściej obserwuję wzrost objawów chorobowych (katar, przeziębienie, kaszel i stany grypopodobne). Proponuję przyjrzenie się emocjom towarzyszącym spotkaniom oraz rozmowom w rodzinnym gronie. Spotkania z tymi, których dawno nie widzieliśmy, ich bliskość, wywołują nie tylko pozytywne emocje, takie jak radość, miłość. Poczucie bycia zmuszonym do dzielenia przestrzeni z osobami, z którymi nie czujemy się komfortowo, może spowodować katar, poczucie duszenia się, alergię czy objawy astmy. Biologia pomoże nam znieść trudną atmosferę, którą zmuszeni jesteśmy oddychać, wywołując objawy w układzie oddechowym, gdy nie znajdujemy rozwiązania dla sytuacji w jakiej się znaleźliśmy.

Podczas terapii pacjent uczy się samodzielnie rozpoznawać komunikaty organizmu, skracać czas choroby. Bardzo dobre wyniki osiągają mamy, które doskonale pamiętają okres ciąży i porodu swoich dzieci. **Poznanie przyczyn przeziębienia, zapalenia migdałków, kataru czy nietolerancji pokarmowych lub alergii to niczym psychobiologiczna apteczka pierwszej pomocy.** Dzięki temu pacjent staje się mecenasem zdrowia swojego i swoich najbliższych.

Odkrycie takiego rozumienia choroby jest w procesie zdrowienia bezcenne. Jako psycholog kliniczny i specjalista medycyny psychosomatycznej, zachęcam do nowego spojrzenia na problemy zdrowotne, które pomaga w powrocie do zdrowia. Proponuję zadanie sobie pytania o przyczynę choroby na samym początku jej pojawienia się.

Choroba jest odpowiedzią na pytanie, którego sobie nie zadałeś. Więc... jak brzmi to pytanie?

Violetta Karys

(R-676/01/2017)