

Психосоматика: как плачет тело за невыплаканные слезы



Сегодня хочу опубликовать статью ведического психолога! Очень мне по душе, то, что он написал.

Иногда наша болезнь несет нам то или иное символическое послание — нужно лишь научиться понимать язык, на котором говорит она с нами через свои симптомы. Тем более что это не так уж и сложно...

Безуспешно лечитесь от язвы желудка? А не слишком ли часто вы занимаетесь «самоедством», «грызете себя»? Замучили боли в шее? Не пора ли скинуть тех, кто на ней сидит? Ломит спину? Может, вы взвалили на себя непомерно тяжелую ношу? Страдаете приступами астмы? Подумайте, что или кто не дает вам «дышать полной грудью», «перекрывает кислород»...

«Как нельзя приступать к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая обо всем организме, так нельзя лечить тело, не лечя душу» — говорил Сократ.

Отец медицины Гиппократ тоже выступал за то, что организм — это единая структура. И подчеркивал, что очень важно искать и устранять причину болезни, а не только ее

признаки. А причины наших телесных недугов очень часто объясняются нашим психологическим неблагополучием. Не зря же говорят: «Все болезни от нервов». Правда, мы об этом зачастую не догадываемся и продолжаем напрасно обивать пороги врачебных кабинетов. Но если уж какая-то проблема существует у нас в голове, то болезнь, даже если на какое-то время и утихает, вскоре возвращается вновь. Выход в этой ситуации один — не просто устранять симптомы, а искать корни недуга. Этим и занимается психосоматика (греч. *psyche* — душа, *soma* — тело) — наука, которая исследует влияние психологических факторов на телесные заболевания.

Врач-психотерапевт Сергей Новиков: «Психосоматика — это не просто взаимосвязь телесного и психического, это целостный подход к пациенту, который перестает быть носителем какого-то органа или симптома заболевания, а становится полноценной личностью со своими внутренними проблемами и, как следствие, телесными недугами».

Еще в 30-е годы прошлого века один из основателей психосоматики Франц Александер выделил группу из семи классических психосоматических заболеваний, так называемую «святую семерку». В нее входили: эссенциальная (первичная) гипертония, язвенная болезнь желудка, ревматоидный артрит, гипертиреоз, бронхиальная астма, колит и нейродермит. В настоящее время список психосоматических расстройств значительно расширился.

Сергей Новиков: «По данным Всемирной организации здравоохранения от 38 до 42% всех людей, посещающих соматических врачей, являются пациентами психосоматического профиля. Хотя, на мой взгляд, эта цифра значительно выше».

Стрессы, длительное нервное напряжение, душевные травмы, подавленные обиды, страхи, конфликты... Даже если мы стараемся их не замечать, забыть, вытеснить из своего сознания, — тело помнит обо всем. И нам напоминает. Зигмунд Фрейд писал об этом так: «Если мы гоним проблему в дверь, то она в виде симптома лезет в окно». Иногда она «лезет» так настойчиво, говорит с нами настолько красноречиво, что этого, казалось бы, невозможно не понять. Тем не менее, мы умудряемся...

Бронхиальная астма возникает при попадании в дыхательные пути тех или иных аллергенов, может вызываться инфекцией, а также — эмоциональными факторами.

Если говорить о психологических подоплеках возникновения этой болезни, то ими принято считать невозможность человека «дышать полной грудью». Зачастую астма настигает нас тогда, когда наша жизненная ситуация складывается так, что мы ищем и не находим «отдушины», живем в «тяжелой, гнетущей атмосфере», не получая и «глотка свежего воздуха»...

Спусковым механизмом развития этого заболевания может послужить и неблагоприятная обстановка на работе, где перспективному сотруднику «перекрывают кислород». Или, к примеру, нашествие дальних родственников, прочно обосновавшихся в нашей квартире, — так, что «не продохнуть». Проблемы с дыханием нередко возникают и у людей, близкие которых буквально «душат» их своей заботой, особенно у детей, чьи родители слишком уж крепко «сжимают их в своих объятьях»...

Известный врач, психотерапевт и писатель Валерий Синельников, автор книги «Возлюби болезнь свою», считает, что большинству астматиков сложно плакать:

«Как правило, астматики в жизни совсем не плачут. Такие люди сдерживают слезы, рыдания. Астма — это подавленный всхлип... попытка выразить то, что другим путем выразить невозможно...»

А доктор медицинских наук, профессор, руководитель Висбаденской академии психотерапии (Германия) Н. Пезешкиан, убежден, что многие больные астмой происходят из семей, где высоко ценились достижения, предъявлялись слишком высокие требования. «Соберись!»; «Постарайся!»; «Возьми себя в руки!»; «Смотри, не подведи!» — эти и подобные призывы слишком часто слышали они в детстве. Вместе с тем, проявление детьми недовольства своим положением, агрессии и прочих негативных эмоций в семьях не приветствовалось. Не имея возможности вступить в открытую конфронтацию с родителями, такой ребенок подавляет свои чувства. Он молчит, но его тело говорит на языке симптомов бронхиальной астмы, оно «плачет», прося о помощи.

Считается, что язву желудка может спровоцировать курение, неумеренное употребление алкоголя, неправильное питание, наследственная предрасположенность, высокая концентрация в желудке соляной кислоты, а также агрессивная бактерия с красивым названием Хеликобактер Пилори. Между тем, далеко не у всех людей эти неблагоприятные факторы вызывают болезнь. Почему так происходит? Большинство ученых сходятся во мнении, что, помимо всего прочего, не последнюю роль в развитии язвы играют длительный стресс и особенности характера, присущие многим язвенным больным.

Так, психологи склонны полагать, что часто язва желудка возникает у людей тревожных, ранимых, неуверенных в себе, но, в то же время, предъявляющих к себе непомерно высокие требования, гиперответственных. Они вечно недовольны собой, склонны к самобичеванию и «самоедству». Это им посвящен афоризм: «Причина язвы не в том, что вы едите, а в том, что гложет вас». Нередко язвенной болезнью заболевают и те, кто «застрял» в той или иной ситуации, неспособен принять новые обстоятельства своей жизни. «Мне нужно время, чтобы это переварить» — объясняет такой человек свою позицию. А его желудок, тем временем, переваривает сам себя.

«Меня от всего этого уже тошнит!» — говорим мы об опостылевшей работе, с которой, впрочем, по тем или иным соображениям не увольняемся. Или не можем удержаться от постоянных язвительных замечаний в адрес окружающих. В итоге, в какой-то момент наше тело начинает отражать, как в зеркале, то, что происходит у нас на душе.

Боли в спине возникают по разным причинам.

Это и травмы, и физические перегрузки, и работа в неудобном положении, и переохлаждение... Между тем, считается, что спина может заболеть у нас и вследствие сильной эмоциональной реакции. А также — из-за хронического напряжения, в котором мы находимся.

Нет ничего удивительного, что зачастую человек при «невыносимых нагрузках», устав «нести свой тяжелый крест», взвалив на себя «неподъемную ношу», реагирует на нервные перегрузки болью в спине. Ведь именно эта часть нашего тела служит для того, чтобы носить тяжести. Но всему есть предел. Потому что даже самых сильных из нас можно «заездить», самые «несгибаемые» рискуют, в конце концов, «согнуться под нелегким бременем», «сгорбатиться», «сломать себе хребет»...

Сахарный диабет, с точки зрения психосоматики, появляется отнюдь не от сладкой жизни. Совсем наоборот... Эту болезнь, по мнению психологов, провоцируют конфликты в семье, длительные стрессы и обиды. Но главной психологической причиной диабета считается неудовлетворенная потребность в любви и нежности. Испытывая хронический «голод по любви», желая «вкусить» хотя бы немного радостей жизни, человек начинает удовлетворять свои эмоциональные потребности при помощи еды. Именно пища становится для него главным источником удовольствия. И, в первую очередь, — сладкое. Отсюда — переедание, ожирение, повышение содержания сахара в крови и неутешительный диагноз — диабет. В результате, и сладости — последний источник удовольствия — оказываются под запретом.

Валерий Синельников считает, что организм диабетиков подсказывает им буквально следующее:

«Ты сможешь получать сладкое извне только в том случае, если сделаешь свою жизнь «сладкой». Научись наслаждаться. Выбирай в жизни только самое приятное для себя. Сделай так, чтобы все в этом мире приносило тебе радость и наслаждение».

Головокружение может быть банальным проявлением морской или транспортной болезни, а может — симптомом различных заболеваний, в том числе — довольно серьезных. Каких именно — решать докторам. Но если бесконечные походы по медицинским кабинетам не приносят результата, а диагноз врачей звучит однозначно: «здоров», то имеет смысл взглянуть на свое недомогание с точки зрения психосоматики.

Возможно, обстоятельства вашей жизни в последнее время складываются так, что вы вынуждены «крутиться как белка в колесе». Или вокруг вас столько всего происходит, что «голова идет кругом». А может, вы так резко и успешно продвинулись по служебной лестнице, что оказались буквально на «головокружительной высоте»? Но если вы, между тем, человек спокойный, основательный, привыкший к размеренному темпу существования, то такой «круговорот» дел и событий может вас изрядно напрягать. В этом случае стоит задуматься о том, что для вас действительно важно, сосредоточиться, прежде всего, на главном. А там и проблемы со здоровьем сойдут на нет. Кстати, любопытный факт: постоянными головокружениями страдал Юлий Цезарь — известный любитель делать несколько дел одновременно.

Выпадение волос тоже имеет множество причин. Это и генетическая предрасположенность, и гормональные нарушения и, конечно же, стресс. Часто мы начинаем терять волосы после тяжелых переживаний или нервного шока. Это может быть потеря близкого человека, расставание с любимым, финансовый крах... Если мы виним в случившемся себя, отчаянно сожалея о том, что былого уже не вернуть, мы начинаем буквально «рвать на себе волосы». Стремительное поредение шевелюры в этом случае говорит о том, что наше тело нам подсказывает: «Пора отбросить все устаревшее и лишнее, расстаться с прошлым, отпустить его. И тогда ему на смену придет что-то новое. В том числе, и новые волосы».

Невралгия тройничного нерва вызывает боль, которая по праву считается одной из самых мучительных, которые известны человечеству. Тройничный нерв — пятый из 12-ти пар черепно-мозговых нервов, отвечающий, в числе прочего, за чувствительность лица. Как же объясняется эта ужасная напасть с точки зрения психосоматики?

А вот как. Если нас не устраивает форма наших ног или объем талии, то эти недостатки легко скрыть, подобрав соответствующий гардероб, но лицо — всегда на виду. Более того

— на нем отражаются все наши эмоции. Но, что греха таить, нам не всегда хочется являть миру свое «истинное лицо», и мы нередко стремимся его скрыть. Совсем уж последнее дело — «лицо потерять», об этом особенно хорошо известно на Востоке. Там так говорят про человека, совершившего какой-то неблагоприятный поступок, утратившего репутацию.

Иногда, желая произвести хорошее впечатление, стараясь казаться лучше, чем мы есть на самом деле, мы «надеваем маски»: «приклеиваем» улыбку, изображаем серьезность или заинтересованность в работе... Одним словом, «делаем хорошую мину при плохой игре».

Такое несоответствие между нашим настоящим лицом и маской, которой мы прикрываемся, приводит к тому, что наши лицевые мускулы находятся в постоянном напряжении. Но в какой-то момент наша извечная сдержанность и улыбчивость оборачивается против нас: воспаляется тройничный нерв, «парадное» лицо вдруг исчезает, а на его месте образуется искаженная болью гримаса. Выходит, сдерживая свои агрессивные импульсы, любезничая с теми, кому на самом деле мы с удовольствием бы врезали, мы «даем пощечину» сами себе.

Банальная боль в горле — и та иногда имеет психологические предпосылки. Кто из нас в детстве не заболел ангиной или ОРВИ накануне контрольной по математике, которой мы были «сыты по горло». А кто не брал больничный из-за того, что на работе нас «брали за горло»?

Но, прежде всего, о психосоматике можно думать, если проблемы с горлом — хронические, мало поддающиеся как лечению, так и объяснению. Они нередко мучат тех, кто хочет, но по каким-то причинам не может выразить свои чувства — «наступает на горло» себе и «собственной песне». А еще тех, кто привык молча сносить обиду, «проглатывать» ее. Интересно, что часто такие люди кажутся окружающим хладнокровными и бесчувственными. Но за внешней холодностью нередко скрывается бурный темперамент, а в душе — бушуют страсти. Бушуют, но не выходят наружу — «застревают в горле».

Разумеется, не всегда болезнь является буквальным воплощением какой-то фразы. И не каждый насморк — обязательно знак судьбы, не все так однозначно. Конечно же, при любом заболевании, прежде всего, необходимо обратиться к врачу соответствующего профиля и тщательно обследоваться. Но если недуг плохо поддается лечению, самочувствие ухудшается на фоне стресса или конфликта, то стоит задуматься, не являются ли ваши проблемы со здоровьем следствием неотрагированных эмоций, подавленных обид, переживаний или страхов. Не заставляют ли наши невыплаканные слезы «плакать» наше тело? Разобраться в этом может помочь психотерапевт.

Сергей Новиков: «Иногда врачи, занимающиеся проблемами тела, все-таки направляют пациентов на психотерапевтическое лечение (еще реже пациенты сами приходят к пониманию необходимости обратиться к психотерапевту) и тут мы сталкиваемся еще с одной проблемой — пациент начинает бояться, что его признают сумасшедшим. Именно из-за этого страха многие не доходят до врача. Это опасение абсолютно не оправдано: психотерапевт — это врач, который может работать и с абсолютно психически здоровыми людьми. Те люди, которые все же смогли переступить через свой страх и прийти в кабинет психотерапевта, начинают работать над собой, начинают учиться видеть, анализировать и решать свои проблемы, становятся теми самыми «счастливыми пациентами», которые избавились от «неизлечимого, хронического заболевания». Связь между телесным и психическим неоспорима, и только гармония между этими двумя составляющими нашего здоровья может сделать человека по настоящему здоровым».

