

CONEXIUNEA DINTRE CREIER, CORP ȘI MINTE

Problemele corpului pot lua multe forme. Există un poem care începe cu versurile: „O, corpule, corpule, prieten și tovarăș drag. Cel mai mare trădător pe care l-am cunoscut în viața mea.” Aceste versuri sintetizează perfect ceea ce simt cei mai mulți dintre noi. Nu putem rezista fără corp, dar nici nu știm să îl controlăm. Noi vrem să facem una, dar corpul nostru face cu totul altceva. Încercăm să facem surfing, dar ne tremură genunchii pe placă. Ne ducem la o petrecere ca să cunoaștem oameni noi, dar începem să tremurăm când încercăm să purtăm o conversație. Ne dorim să fim fericiți, dar avem dureri pe care niciun doctor nu ni le poate explica. În acest capitol ne vom ocupa de o gamă largă de probleme care se referă la principalele simptome corporale. Ele sunt foarte comune și de multe ori ușor de tratat dacă știm când au început și ce ni s-a întâmplat la acea vreme. Vom explora de asemenea o gamă largă de condiții despre care majoritatea oamenilor cred că sunt pur fizice, dar care ar putea fi generate de amintirile noastre neprocesate. În sfârșit, vom încheia capitolul printr-o nouă explorare personală și prin descrierea unei tehnici de autocontrol pe care foarte mulți oameni o consideră extrem de utilă pentru controlul durerii.

Atunci când vorbesc despre problemele „psihosomatice”, psihologii se referă la efectul lui „psyche” (minții) asupra lui „soma” (corpului). Nu toți oamenii înțeleg însă acest concept, crezând că li se spune că „suferința lor există numai în mintea lor”. Nici vorbă de așa ceva. Centrul de control al corpului este creierul. Interacțiunea dintre creier, minte și corp este continuă și permanentă. Uneori, reacțiile noastre corporale ne afectează starea de spirit. Toată lumea știe cât de proastă poate deveni starea de spirit atunci când ești bolnav sau obosit. La rândul ei, mintea poate influența corpul fizic. Există nenumărate studii care arată că stresul mental afectează corpul, de pildă sistemul cardiac, cel respirator și cel imun. Vom explora în continuare mai multe asocieri posibile corp/minte, dar nu trebuie să uităm că cele care ne afectează direct ceea ce simțim și reacțiile fizice și mentale sunt amintirile noastre stocate în creier într-o anumită manieră (neprocesată). Chiar dacă avem de-a face cu o problemă fizică evidentă, cum ar fi o boală sau o amputare, ceea ce simțim în legătură cu ea depinde de amintirile noastre neprocesate. În alte cazuri, simptomele generate de amintirile neprocesate pot mima diferite probleme medicale.

STOP, MĂ UCIZI

Să începem această secțiune cu exemplul lui Carl, un bărbat care suferea de o condiție ce afectează mii de oameni. Iată cum explică el ce a simțit în ultimii 30 de ani:

Simptomele au început când aveam 13 sau 14 ani. Nu-mi amintesc exact când am început să mă simt bolnav sau ce făceam la acea vreme, dar de atunci boala a continuat să facă parte integrantă din viața mea. Ori de câte ori am un nou episod, mă simt amețit, corpul îmi tremură, transpir și se învâрте cerul cu mine, astfel încât nu mai pot funcționa (nici măcar nu mai pot merge). În cele din urmă încep să vomez. De-a lungul vieții am fost la tot felul de doctori, fiecare cu teoria lui, dar niciunul nu mi-a oferit

vreun răspuns. Singurul lucru care mă face să mă simt mai bine în astfel de cazuri este să mă culc câteva ore. Între timp, mi s-a spus că există diferite condiții medicale care se manifestă prin aceste simptome. Totuși, nimic din ceea ce mi-au dat doctorii nu m-a ajutat.

Pe măsură ce am crescut, am plecat la colegiu, iar apoi m-am căsătorit, dar aceste simptome au continuat să mă afecteze și să îmi controleze viața. Mi s-a întâmplat să mă îmbolnăvesc când jucam sport, când dădeam examene, când trebuia să vorbesc în public, în timpul unor întâlniri amoroase, al unor interviuri, la petreceri etc. „Monstrul” a continuat să îmi controleze viața, iar eu am continuat să nu primesc răspunsuri. Această boală mi-a tensionat enorm căsnicia și relația cu copiii, până când am ajuns pe punctul de a divorța. Când copiii au crescut și au început să se implice în tot felul de activități (sport, muzică etc.), boala a început să îmi afecteze inclusiv relația cu ei. Spre exemplu, am antrenat echipa de baseball a fiului meu timp de doi ani, dar la un moment dat a trebuit să mă opresc, căci nu mai suportam stresul și mi se făcea rău aproape la fiecare meci. Chiar și după ce am renunțat să mai fiu antrenor, nici măcar nu puteam să mă duc la meciurile fiului meu, căci chiar și privitul lor era suficient ca să îmi producă o stare de rău. Într-o bună zi, l-am auzit pe fiul meu vorbind cu mama lui, spunându-i că își dorește „un tată nou”, căci eu eram prea bolnăvicios. Acest lucru m-a rănit, dar m-a ajutat să înțeleg că trebuie să fac ceva CHIAR ACUM pentru a-mi rezolva situația.

După 30 de ani de suferință, Carl a descoperit că suferea de o afecțiune asociată cu atacul de panică și că putea elimina simptomele prin procesarea amintirilor ce îi generau reacții fizice. Printre acestea se număra mutatul la o școală nouă și presiunea exercitată asupra lui în copilărie de a juca sport pentru a se integra. Oamenii se pot simți traumatizați atunci când simt pentru prima dată un atac de panică, căci li se face foarte rău sau simt că vor muri. Așa cum am arătat în capitoul precedent, sentimentele de teamă pot fi blocate în multe amintiri din copilărie, ce pot fi activate de diferiți factori de stres din prezent. Ceea ce complică și mai tare problema este faptul că creierul reacționează la teamă prin punerea în alertă a corpului, pregătindu-l astfel pentru un pericol potențial. Sentimentele predominante sunt teama și neputința. De aceea, reacțiile corporale par la fel de imposibil de controlat. Senzațiile fizice, printre care se numără palpitațiile cardiace, amețeala și respirația superficială, nu par să aibă niciun motiv aparent, devenind astfel o sursă de teroare. Gândul că „O să mor din această cauză” devine astfel el însuși parte integrantă din rețeaua memoriei. Unde mai poți fugi când ți se pare că însuși corpul tău te ucide? Griile legate de următorul set de senzații fizice imposibil de controlat amplifică și mai mult stresul, care amplifică la rândul lui senzațiile corporale, și totul se transformă într-un cerc vicios. Peste toate, senzațiile fizice sunt cât se poate de reale. Gândul că „totul este în minte ta” nu pare să aibă niciun sens când vomități sau leșini. Mulți oameni trec prin astfel de situații, antrenându-se de-a lungul anilor într-un veritabil maraton de la un doctor la altul, în căutarea de soluții, așa cum a făcut Carl. Cea care deține adevăratele răspunsuri este conexiunea creier/minte/corp, iar eliberarea poate veni numai de la procesarea amintirilor ce declanșează aceste reacții.

Multe evenimente din copilărie care ne fac să ne simțim neconfortabil pot genera reacții pe termen lung. Spre exemplu, studiile referitoare la atacul de panică arată că mai bine de jumătate din oamenii care suferă de ele au fost separați de părinții lor în copilărie sau în adolescență, prin moarte, divorț sau din alte motive. Copiii pot fi extrem de afectați de astfel de evenimente, simțindu-se abandonați. Ei se întreabă: „Cu ce am greșit?” și găsesc întotdeauna explicații personale. Sentimentul de abandonare este însoțit frecvent de teamă sau de singurătate atunci când unul din oamenii care ar trebui să îi protejeze și să îi iubească dispare din viața lor. Toate aceste sentimente pot rămâne blocate în rețelele memoriei. Ulterior, în condiții de stres, aceste amintiri neprocesate pot fi activate, devenind reacții corporale imposibil de controlat.

Incapacitatea de a respira

Am văzut în capitolele precedente că părinții lipsiți de afecțiune pot fi cauza multor probleme. Consecințele negative asupra copiilor nu sunt numai emoționale, ci și fizice, și pot apărea foarte rapid.

Spre exemplu, astmul din copilărie poate fi asociat uneori cu lipsa afecțiunii materne. Micuța Gianna avea doar șapte ani când a fost diagnosticată cu astm. Ea avea zilnic crize de respirație superficială, având adeseori nevoie de un inhalator de urgență și trezindu-și mama de cel puțin patru ori pe săptămână din cauză că nu putea respira. Lua două medicamente, dar trebuia internată din când în când în urgență. Medicii i-au evaluat sănătatea pe nivelul „D” pe o scală de la A la F.

Mama ei, Juanita, era convinsă că astmul Giannei era ereditar, întrucât avea patru nepoți și două mătuși care sufereau de atacuri severe de astm. Noi am descoperit însă că astmul din copilărie este adeseori asociat cu stresul matern. Ceea ce i-a povestit Juanita terapeutului s-a încadrat în această categorie. Ea a fost educată într-o familie cu principii religioase foarte stricte și a rămas însărcinată înainte de a se căsători, motiv pentru care a trebuit să își ascundă sarcina de restul familiei. „Mă durea inima”, a povestit ea. Când le-a spus în sfârșit celorlalți membri ai familiei, aceștia au fost atât de supărați încât nu au venit la nuntă. Juanita s-a simțit groaznic pentru că și-a dezamăgit părinții într-un asemenea hal.

Ea se simțea tot timpul speriată și deprimată, fiind distrusă pentru că familia ei nu o susținea. A avut o naștere dificilă, iar copilul s-a născut prin cezariană. Gianna a fost despărțită imediat de mamă, iar când Juanita și-a primit în sfârșit copilul, trei ore mai târziu, ea nu a simțit nici cea mai mică iubire, ci doar „teamă”. Se simțea incapabilă să se conecteze emoțional sau fizic cu Gianna. Din cauza asigurărilor medicale neplătite, a fost dată afară din spital înainte să fie pregătită, iar soțul ei a fost nevoit să se întoarcă la muncă mai curând decât și-ar fi dorit ea.

Amintirile Juanitei au fost procesate de-a lungul a trei ședințe de tratament. Printre acestea s-au numărat șocul descoperirii că a rămas însărcinată, tristețea și teama pe care le-a simțit de-a lungul întregii perioade de sarcină, și nașterea propriu-zisă, inclusiv tristețea ei când fiica i-a fost luată și teama ei când a luat-o pentru prima dată în brațe. În timpul procesării, ea a vizualizat o experiență diferită a nașterii, de data aceasta fără teamă. S-a simțit plină de entuziasm la gândul că a rămas însărcinată și a experimentat această stare (în imaginația ei) de-a lungul întregii perioade de sarcină. Când a născut, a plâns de bucurie. În continuare, ea și-a imaginat că a născut-o pe Gianna fără cezariană, că a rămas cu ea imediat după naștere, și a plâns de bucurie. A putut rămâne apoi în spital până când s-a simțit pregătită să fie externată. Totul s-a derulat minunat în imaginația ei. La sfârșitul ședinței, Juanita s-a dus acasă și s-a odihnit în restul zilei, la cererea terapeutului. Când s-a întors săptămâna următoare, ea și-a anunțat terapeutul că spre surpriza ei, se simțea neobișnuit de fericită. Mai mult, noua ei stare de bine și iubire a influențat-o pozitiv pe fiica ei. Astmul acesteia a dispărut – atât simptomele nocturne cât și cele diurne. Practic, nu mai avea nevoie de medicamente. După un an, Giannei încă nu-i reapăruseră simptomele.

Mintea, creierul și corpul

Așadar, amintirile neprocesate pot conduce la o gamă largă de senzații emoționale și fizice. Așa cum am arătat în capitolul 5, acestea pot genera o incapacitate de a forma legături sufletești care împiedică manifestarea sentimentelor materne precum iubirea și dăruirea, la care se adaugă senzația de gol interior și de amorțeală. La extrema opusă, ele pot cauza reacții fizice extreme. Senzațiile fizice generate de atacul de panică și cele care însoțesc astmul în copilărie sunt senzații reale, pe care corpul le produce ca reacție la sentimentul de pericol. Acest sentiment rămâne blocat în amintirile neprocesate stocate în creier și poate fi activat de diferite evenimente din prezent.

Deși aceste sentimente intense și aceste senzații fizice neconfortabile sunt cauzate de amintirile neprocesate, ele nu „există numai în minte”, căci creierul transmite semnale concrete restului organismului. El face parte integrantă din corp și este sursa tuturor reacțiilor corporale. Condiții medicale precum atacul de panică și astmul din copilărie pot fi reacții fizice generate de anumite amintiri stocate greșit. Dacă alte intervenții medicale nu dau rezultate, terapeuții ar trebui să țină cont

de această concluzie. Este posibil ca respectiva condiție să nu fie pur medicală și să necesite un tip diferit de intervenție. Investigarea posibilității ca amintirile neprocesate să stea la baza problemei nu ar dura foarte mult timp.