

ROZWIĄZANIE BIOLOGICZNEGO KONFLIKTU

Gdy doświadczasz emocjonalnego cierpienia, z którym nie umiesz sobie skutecznie poradzić na poziomie psychiki, Twój mózg uruchamia fizyczny mechanizm adaptacyjny — specjalny biologiczny program natury. W tkankach, które powiązane są symbolicznie z emocjonalnym wydzźwiękiem przeżywanego konfliktu, inicjowane są zmiany. Ich celem jest fizyczne dostosowanie się do przykrego doświadczenia. Na przykład odnosisz wrażenie, że koleżanka z pracy cię obgaduje. Nie masz pewności, ale te dziwne uśmiechy i zdania urywane na twój widok są podejrzane i budzą w tobie niepokój. „Coś mi tu brzydko pachnie” — myślisz sobie. Ciało wesprze cię poprzez zainicjowanie zmian w błonie śluzowej twojego nosa. Powstaną mikroubytki, dzięki którym powierzchnia błony śluzowej zwiększy się, byś mógł lepiej „wywęszyc”, co się dzieje. Jesteś poirytowany, przez twoją głowę przetacza się wiele niepokojących

myśli, ale nie masz żadnych fizycznych dolegliwości. „Śmierdząca atmosfera” trwa kilka dni aż w końcu koleżanka idzie na urlop. Problem nie będzie istniał przynajmniej przez najbliższe dwa tygodnie, więc szybko o nim zapominasz. Gdy w twojej psychice pojawi się spokój, mózg wyśle do błony śluzowej nosa sygnał naprawy ubytków i wykorzysta do tego procesu obecne cały czas w twoim otoczeniu wirusy. Naprawa — zapalenie błony śluzowej nosa, czyli katar — potrwa tak długo, jak długo trwał twój stres, a ty zapewne pomyślisz, że winna jest temu stale włączona w biurze klimatyzacja.

Opisany przypadek przedstawia prosty, krótko trwający konflikt biologiczny, zakończony poprzez tzw. rozwiązanie praktyczne. Błona śluzowa nosa należy do grupy tkanek, w których kliniczne objawy choroby pojawiają się po rozwiązaniu konfliktu, pamiętajmy jednak, że ta zasada nie dotyczy wszystkich tkanek i narządów. Warto raz jeszcze krótko uporządkować ten

temat, więc przypomnę w kilku zdaniach główne zjawiska obserwowane w różnych tkankach podczas przebiegu specjalnego biologicznego programu natury. Przedstawiony tu przebieg poszczególnych faz może ulec istotnej modyfikacji, gdy podejmujemy świadomą pracę z biologicznym konfliktem.

1. Tkanki powstałe ze starszych listków zarodkowych — endodermy i starej mezodermy — reagują przyrostem w aktywnej fazie biologicznego konfliktu, czyli wtedy, gdy doświadczasz emocjonalnego cierpienia. Już w tej fazie pojawi się guzek, który zauważysz sam lub zostanie on wykryty np. przy okazji badań profilaktycznych. Po rozwiązaniu konfliktu guzek przejściowo powiększy się z powodu obrzęku charakterystycznego dla pierwszej części fazy naprawczej i, jeśli nie zostanie operacyjnie usunięty, zacznie stopniowo się rozpadać. Mniejsze

guzki mogą ulec otorbieniu lub zwapnieniu.

2. Tkanki powstałe z nowszych listków zarodkowych — nowej mezodermy i ektodermy — reagują odwrotnie. Gdy konflikt jest aktywny, powstają w nich ubytki, owrzodzenia, które zwykle są niezauważalne. Objawy kliniczne — np. stan zapalny, rozrost guza — pojawiają się wraz z rozwiązaniem konfliktu.
3. W niektórych tkankach wyraźne dolegliwości mogą manifestować się zarówno w fazie aktywności, jak i w fazie naprawczej. Na przykład tętnice wieńcowe reagują bólem w fazie aktywności konfliktu (dusznica bolesna). W fazie naprawczej pojawiają się objawy tzw. zawału mięśnia sercowego.
4. W niektórych tkankach objawy specjalnego programu natury manifestują się poprzez nasilenie lub osłabienie funkcji tkanki. W fazie naprawczej dochodzi przejściowo do zjawiska przeciwnego. Jeśli w fazie

aktywności obserwowana była niedoczynność, to po rozwiązaniu konfliktu, przed powrotem do normalnego funkcjonowania tkanki, przejściowo pojawi się nadczynność.

Niezależnie od tego, jakie są twoje przekonania na temat zdrowia i choroby, specjalny program natury uruchomiony pod wpływem doświadczonego przez ciebie stresu może dobiec do końca tylko wtedy, gdy biologiczny konflikt zostanie całkowicie rozwiązany, choćby miało to być tylko rozwiązanie tymczasowe. Jeśli konflikt rozwiąże się, a ty nie wiesz nic o powiązaniach między emocjami, uczuciami i ciałem, z dużym prawdopodobieństwem faza naprawcza będzie trwała tak długo, jak trwała aktywna faza specjalnego programu natury. Bez gruntownej wiedzy na temat sposobów reagowania poszczególnych tkanek na biologiczne konflikty zdefiniowanie, w której fazie programu właśnie się znajdujesz, nie zawsze jest proste i oczywiste. Temat komplikuje się jeszcze

bardziej, gdy zrozumiesz, że w tym samym czasie możesz znajdować się zarówno w fazie naprawczej (konflikt został częściowo rozwiązany), jak i w fazie aktywności biologicznego konfliktu.

Większość ludzi próbuje radzić sobie z emocjonalnym cierpieniem poprzez wprowadzanie do życia praktycznych rozwiązań. Znalezienie nowej pracy ma zakończyć trudną relację z szefem, nowy partner będzie plastrem na ból doświadczony w poprzednim związku, przeprowadzka do innego miasta ograniczy kontakty z roszczeniową matką. Takie rozwiązania mogą przynieść chwilową ulgę, ale wkrótce okaże się, że zmiana scenerii i kostiumów nie wnosi istotnej korekty do scenariusza filmu pod tytułem „Moje życie”. Spod nowych dekoracji zacznie niebawem wyłaniać się stara, dobrze znana fabuła. Spójrzmy na przykład. Energiczna, rzutka, błyskotliwa czterdziestolatka po serii kilku toksycznych związków partnerskich i trudnych relacji z szefami zdecydowała: „Nigdy więcej

szefów i życiowych partnerów”. Założyła własną działalność i wybrała życie singielki. Przez kilka miesięcy wszystko układało się wspaniale, ale schemat, który niszczył jej wcześniejsze relacje, nadal był aktywny. Zaczęły się problemy z urzędami i urzędnikami — była systematycznie wzywana, by składać wyjaśnienia w urzędzie miasta, urzędzie skarbowym, zakładzie ubezpieczeń i... wszędzie spotykała niekompetentnych, nieuprzejmych, niezyczliwych urzędników. Rozwiązania praktyczne często okazują się rozwiązaniami tymczasowymi. Przynoszą doraźnie ulgę, ale wcześniej czy później będziemy zmuszeni do ponownego zmierzenia się z tym, przed czym uciekamy. Uporczywie powracające życiowe niepowodzenia nie biorą się znikąd, a film twojego życia wyświetlany jest z projektora, który zabierasz ze sobą wszędzie, gdziekolwiek się udasz. Scenariusz tego filmu uwzględnia wszystko, co zostało wcześniej nieuzdrowione: emocjonalne rany, których doświadczyłeś (wraz z systemem przekonań mającym cię chronić przed ich dotykaniem),

nieuzdrowione cierpienia twojego rodu, doświadczenia sprzed tego życia oraz to, co najważniejsze — potencjał twojego poziomu świadomości.

Uporczywie powracające życiowe niepowodzenia są źródłem emocjonalnego cierpienia, które w końcu może się przejawiać na planie fizycznym w postaci choroby. Diagnoza medyczna może sugerować, w której fazie znajduje się specjalny program natury. Na przykład w przypadku guzka piersi, diagnoza „rak gruczołowy” przemawia za tym, że program jest w fazie aktywnej i biologiczny konflikt czeka wciąż na rozwiązanie (w przypadku tkanek pochodzących ze starej mezodermy rozrost obserwuje się w aktywnej fazie). Diagnoza „rak wewnątrzprzewodowy” może przemawiać za fazą naprawczą (w przypadku tkanek ektodermalnych guzek pojawia się w fazie naprawczej) i sugerować, że konflikt został rozwiązany. To pułapka, w którą może wpaść adept psychobiologii czy innej metody opartej na pięciu prawach

natury. Moja wieloletnia praktyka pokazuje, że symptomy fazy naprawczej pojawiają się już przy częściowym rozwiązaniu emocjonalnego problemu. Oznacza to, że zarówno w pierwszym, jak i w drugim przypadku istnieje nie tylko potrzeba zidentyfikowania biologicznego konfliktu, ale także pracy nad jego pełnym rozwiązaniem. Przyjrzyjmy się przykładom.

PRZYNAJMNIEJ NA RAZIE NIKT SIĘ NIE DOWIE

Życie czterdziestopięcioletniej Agaty upływało w miarę spokojnie. Wprawdzie związek małżeński szybko stał się szary i nijaki, kobieta była rozczarowana brakiem romantyzmu i oznak uwielbienia ze strony męża, ale odbierała gratyfikację w postaci poczucia bezpieczeństwa. Mąż miał stabilną, niezłe płatną pracę, nie lubił życia towarzyskiego, po powrocie do domu zasiadał przed telewizorem. Agata była agentką ubezpieczeniową. Codzienne kontakty z wieloma klientami w jakiś sposób

rekompensowały jej towarzyskie niedostatki. Czasem jednak zazdrościła koleżankom z pracy. W ich życiowych doświadczeniach pełnych wzlotów i upadków było coś kuszącego, pociągającego. Momentami miewała niejasne wrażenie, że coś ją omija, ale bała się, że podążenie za pokusą życia pełną piersią sprowadzi ją na niewłaściwą drogę. Przed takimi niebezpieczeństwami przestrzegała ją religia, której zasad sumienie przestrzegała. Najwięcej światła do jej życia wnosił syn. Spełniał wszystkie jej wyobrażenia o idealnym dziecku. Był piękny, mądry i wrażliwy, a ona czuła się przy nim wyjątkową matką. W dniu swoich osiemnastych urodzin ukochany Natan zadał jej cios prosto w serce. Wyznał, że jest gejem. W jednej chwili stabilny świat Agaty legł w gruzach. Zalało ją niewyobrażalne cierpienie, czuła się rozdarta, zdruzgotana, przez jej głowę galopowały tabuny myśli: „Dlaczego mnie to spotyka? Co złego zrobiłam? Gdzie popełniłam błąd? Za co zostałam ukarana? Co będzie, jak ludzie dowiedzą się, że mój syn jest napiętnowany

takim grzechem? Czy będą patrzeć na niego z obrzydzeniem, wytykać palcami, szykano-
wać? Czy na mnie będą patrzeć z pogardą?
A może będą odwracać wzrok od matki,
która tak wychowała swoje dziecko?
Dlaczego ja, tak oddana Bogu, muszę
cierpieć z powodu tego, że moje dziecko
nigdy nie zazna duchowego spokoju i nigdy
nie uzyska odpuszczenia swoich grzechów?”
Na żadne z tych pytań nie potrafiła znaleźć
odpowiedzi. Modliła się, by rodzina i znajomi
niczego się nie domyślili. Może to tylko
wielki test jej zaufania do Boga i jeśli go
przejdzie pomyślnie, któregoś dnia syn
stwierdzi, że się pomylił i cały ten koszmar
się skończy? Mijały tygodnie, miesiące
i Agata zaczęła w końcu zdawać sobie
sprawę z beznadziejności swoich oczeki-
wań. Trzeba było poszukać sensownego
rozwiązania tej sytuacji. Natan zdecydował,
że wyjedzie na studia za granicę. Wybrał kraj
multikulturowy, tolerancyjny dla osób o
jego orientacji seksualnej. Matka
odetchnęła z ulgą. Syn nie będzie szykano-
wany, ona na jakiś czas odzyska spokój

i przynajmniej na razie nikt z rodziny i sąsiadów o niczym się nie dowie. Po wyjeździe syna, mniej więcej rok po otrzymaniu dramatycznej wiadomości, odkryła w lewej piersi guzek. Diagnoza medyczna brzmiała: wewnątrzprzewodowy rak piersi, ale konflikt biologiczny leżący u podłoża choroby Agaty, mimo symptomów fazy naprawczej, został rozwiązany tylko powierzchownie. Rozwiązanie praktyczne (wyjazd syna) przyniosło pewną ulgę w cierpieniu, ale istota biologicznego konfliktu pozostała nietknięta. Kobieta uważała, że zaakceptowała orientację seksualną syna, ale nadal nie miała wewnętrznej zgody na jego związek z mężczyzną. Wciąż nie dojrzała też do tego, żeby rozmawiać na ten temat nawet z najbliższą przyjaciółką.