



«Εξετάζοντας την ασθένεια, αποκτούμε γνώση για την ανατομία και τη φυσιολογία της ασθένειας. Εξετάζοντας το άτομο με την ασθένεια, αποκτούμε γνώση για τη ζωή.»

Oliver Sacks

Η υγεία ορίζεται ως μια ολότητα όπου η σωματική (σώμα), διανοητική (σκέψεις) και συναισθηματική υπόσταση του ατόμου λειτουργούν συνολικά, αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και εξελίσσονται, ενώ βρίσκονται σε ισορροπία με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον.

Ο παραπάνω ορισμός καταδεικνύει ξεκάθαρα τη δυναμική σχέση που υπάρχει μεταξύ της ψυχής και του σώματος και υπογραμμίζει το ρόλο των σκέψεων και των συναισθημάτων στην εκδήλωση κάθε σωματικής ασθένειας. Ο άνθρωπος είναι μια ψυχοσωματική οντότητα και επομένως, κάθε μεταβολή στη σκέψη και το συναίσθημα προκαλεί μετρήσιμες αλλαγές στη σωματική λειτουργία. Τα σωματικά συμπτώματα που δεν οφείλονται σε οργανικά ή σωματικά αίτια αποδίδονται σε ψυχολογικούς παράγοντες και αποτελούν σωματοποίηση

του άγχους και των καταπιεσμένων συναισθημάτων που δημιουργούν οι εσωτερικές συγκρούσεις. Αυτά τα συμπτώματα ονομάζονται «ψυχοσωματικά» και εκδραματίζουν την ανάγκη της ψυχής να εκφραστεί. Η ασθένεια μεταφράζεται σε αίτημα για αγάπη, αποποίηση ευθύνης, διεκδίκηση ή αποφυγή κατάστασης, ακόμη και σε όπλο εκδίκησης ή τιμωρίας του εαυτού ή των άλλων. Για παράδειγμα, άτομα που ήταν πάντα πρόθυμα να βοηθήσουν τους άλλους και λειτουργούσαν με γνώμονα τα άκαμπτα «πρέπει» θυσιάζοντας τις προσωπικές τους ανάγκες, όταν νοσούν, υποχρεώνονται να αλλάζουν τις προτεραιότητές τους και να απαιτήσουν τη φροντίδα και την προσοχή των άλλων. Με άλλα λόγια, η ασθένεια του σώματος στο παράδειγμα αυτό μεταδίδει την ανάγκη της ψυχής για στήριξη από τους άλλους. Αρνητικά συναισθήματα όπως: άγχος, θυμός, φόβος, ενοχή, θλίψη, ζήλια, αδικία, κτλ μετατρέπονται σε διαφορετικές μορφές σωματικής ασθένειας. Ας τα δούμε λίγο πιο αναλυτικά:

Κεφάλι: Συχνοί πονοκέφαλοι ή ημικρανίες δηλώνουν ότι έχουμε υπερφορτώσει το μυαλό μας με σκέψεις και ευθύνες που υπερβαίνουν τις ρεαλιστικές δυνατότητές μας. Η ρήση *«μου έκανε το κεφάλι καζάνι»* ή μου *«ανέβηκε το αίμα στο κεφάλι»* εκφράζει τον κατακλυσμό από σκέψεις και το άγχος που βιώνεται καθημερινά και βλάπτει τον κέντρο της συνειδητή μας.

Λάρυγγας: Ο λάρυγγας αντιπροσωπεύει συμβολικά την ικανότητά μας να διεκδικούμε και να υπερασπιζόμαστε τις απόψεις μας. Όταν, κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες, αδικούμαστε ή αναγκαζόμαστε να καταπνίξουμε τα «θέλω» μας, ο λαιμός νοσεί. Ο πόνος είναι ο τρόπος που διαλέγει το σώμα να εκδραματίσει το θυμό για τις καταστάσεις ή τους ανθρώπους που μας περιόρισαν. Η λαϊκή έκφραση *«δεν μπορώ να το καταπιώ»*, υποδηλώνει αυτή την καταπιεσμένη ανάγκη έκφρασης.

Πόδια: Προβλήματα στα κάτω άκρα αντικατοπτρίζουν τον ασυνείδητο φόβο να προχωρήσουμε μπροστά και να αναλάβουμε την ευθύνη της επιλογής μιας συγκεκριμένης κατεύθυνσης. Ο πόνος στα γόνατα είναι η εκδραμάτιση της εσωτερικής έλλειψης ευελιξίας, ενώ πόνοι στα πέλματα δηλώνουν την αίσθηση της στασιμότητας ή τον προβληματισμό του ποιος είναι ο σωστός δρόμος που θα πρέπει να επιλέξουμε. Οι λαϊκή ρήση *«μου κόπηκαν τα γόνατα»* ή *«κοκάλωσα από το φόβο»* εκφράζει ακριβώς τα παραπάνω.

Αυχέννας και ώ μοι: Ο πόνος στους ώμους είναι η συμβολική έκφραση ενός μεγάλου συναισθηματικού βάρους. Η εκδραμάτιση της ενοχής που εκφράζεται με τη μορφή πόνου και συμβολίζει την τιμωρία για ένα συναισθηματικό ατόπημα.

Στομάχι: Προβλήματα στο στομάχι υποδηλώνουν τη δυσκολία μας να αφομοιώσουμε καινούργια δεδομένα . «Δεν μπορώ να το χωνέψω», είναι η έκφραση που δείχνει την άρνηση αποδοχής ενός ατόμου ή μια κατάστασης που δεν βρίσκουμε τον τρόπο να αποδεχθούμε.

Το σώμα είναι καθρέφτης των εσωτερικών σκέψεων και των συναισθημάτων μας και, όταν νοσεί, αντανakλά μια ψυχή που βρίσκεται σε ένταση. Κάθε ασθένεια είναι μια κραυγή για βοήθεια και αγάπη από τους γύρω και αποκαλύπτει τις πλευρές του εαυτού που απαιτούν φροντίδα. Το σύμπτωμα είναι ένα κρυπτογραφημένο μήνυμα ψυχής που αν γίνει συνειδητό αποδυναμώνεται. Η δική μας ευθύνη είναι απλώς να ακούμε το σώμα, χωρίς προκαταλήψεις και να έχουμε το θάρρος να εκφράζουμε τις ανάγκες μας, προτού σωματοποιηθούν.