**Pszichoszomatika az evolúció szemszögéből**

MAOT XXX. Kongresszusa

dr. Hamvas Szilárd

**Elvárások**

A konferencia-előadásokkal kapcsolatban általában az az elvárásunk, hogy valami új ismerettel gazdagabban távozzuk. Ugyanakkor az idő rövidsége miatt sokszor éppen csak ízelítőt kaphatunk valami újból, mely jó esetben felkelti érdeklődésünket és új irányba tereli gondolkodásunkat. Jelen előadásban a célom nem ismeretek átadása, hanem a többség által jól ismert tanítások új összefüggésbe állítása.

Általában szeretjük az egyértelmű tényeket és többnyire nehezen toleráljuk a bizonytalanságot. Ugyanakkor azt gondolom, a bizonytalanság megengedése és elviselése nem a gyengeség jele. Ha az előadás végén kérdésekkel a fejetekben távoztok, elértem célomat.

Kamaszkor

A gyermek mindent elfogad, amit a szülei és más okos emberek, például iskolai tanítók mondanak neki. Aztán eléri a kamaszkort és mindent elkezd megkérdőjelezni. Az addig magába szívott törvényeket kétségbe vonja, sokszor tüntetően felrúgja, hogy aztán a rövid lázadás időszaka után ahhoz nagyon hasonló saját belső törvényrendszert állítson fel, melyet már a sajátjaként él meg. Az utóbbi időben sokszor azt érzem, hogy a szakmai életem gyermekkora után most a kamaszkor nehéz éveit taposom.

**Az előadás előzményei**

Tavaly egy konferencián hallottam egy előadást, melyben a testi tünetképzést úgy értelmezte az előadó, hogy annak célja egy rejtett pszichés igény kiszolgálása. Például a szív koszorúerei azért fekélyesednek ki, hogy a szív vérátáramlása javulhasson a területi konfliktus során fenyegetett territórium megvédése érdekében. Tehát valaki a halál küszöbén táncol, csak azért, hogy a munkahelyén elszenvedett veszteségének megtorlását előkészítse…

Ugyanennek a célorientáltság igényével átitatott gondolkodásnak egy enyhébb verziója, amikor azt feltételezzük, hogy a tudattalan azért növeszt emlődaganatot, hogy figyelmeztessen, a fészekben gondok vannak. A tudattalannak talán még arra is gondja van, hogy az oldaliság differenciálásával jelezze számunkra, hogy horizontális, azaz pl. partnerkapcsolati a konfliktus, avagy vertikális, azaz pl. szülő-gyermek viszonyt érintő.

**Az evolúció és a célorientáltság**

Az emberré válás útján, melynek a jelenlegi tudományos álláspont szerint fontos mérföldköve volt a Homo erectus kb.2 millió évvel ezelőtti megjelenése, egy fontos állomás, amikor az ember rádöbben a létbe vetettségre. Az első választ a vallás és a túlvilági lét hite kínálta. E szerint életünk nem céltalan, hanem egy magasabb rendű intelligencia tervei szerint való, és amennyiben megfelelő módon viselkedünk, a túlvilági létben nyerjük el jutalmunkat.

A XX. század számos gondolkodója kérdőjelezte meg a fenti szemléletet, több irányból, ezekből kettőt emelek ki. Darwin a teremtés helyett az Evolúciót, Freud az Isten fogalma helyett az elviselhetetlen bűntudatot keltő Felettes Én kivetítésének gondolatát kínálja fel. Az ember nehezen szakad el a célorientáltság gondolatkörétől, és sokan az evolúciót mind a mai napig célorientált folyamatnak tekintik, mely szerint a zsiráf azért növesztett hosszú nyakat, hogy elérje a magasan lévő leveleket, ezzel teremtve önmagának evolúciós előnyt. Kérdés, hogy valóban létezik-e ilyenfajta tudatos célorientáltság az evolúcióban, vagy maradva az előbbi példánál, voltak kicsit hosszabb nyakú ős-zsiráf egyedek, akik ezáltal több élelemhez jutottak, erősebbek lettek, így nagyobb esélyük volt, hogy a génjeiket továbbadják. Az evolúció törvénye szerint ezek a hosszabb nyakú egyedek tehát olyan előnyhöz jutottak, mely az ő szaporodásuknak kedvezett a rövidebb nyakú egyedek rovására.

Mi az eredményt látjuk, mely az evolúció kegyetlen törvényének manifesztációja. Kérdés, hogy van-e mögötte célra orientált szándék vagy a szándékot mi tulajdonítjuk.

Feltéve és időlegesen elfogadva, hogy a szándék tulajdonítása az emberi interpretáció hozadéka, felmerül a kérdés: Honnan jön az igény, hogy mindennek szándékot tulajdonítunk?

Az emberré válás egyik fontos neurológiai elemét alkotják a tükör-neuronok. (Tükör-neuronok nem csak az embernél vannak. Viszont az embernél a tükör-neuronok rendszere szorosan kapcsolódik a beszéd biológiai hátterét képző rendszerhez.) A tükör-neuronok nevüket onnan kapták, hogy nem csak akkor jönnek izgalomba, ha az adott egyed végez valami cselekvést, hanem akkor is, amikor az egyed csupán megfigyeli, ahogy valaki más végrehajtja az adott cselekvést, sőt, akkor is, amikor az egyed csak elképzeli az adott cselekvést. A tükör-neuron rendszer segít egy csak részleteiben látott cselekvéssor kiegészítésében, lehetővé teszi a jövő előre vetítését, alapját képezi az intuíción alapuló döntéseknek és neuro-biológiai alapját képezi az együttérzésnek.

A tükör-neuron rendszer az alapja a Theory of Mind néven emlegetett pszichológiai jelenségnek. A Theory of Mind azt jelenti, hogy a másik ember viselkedését, metakommunikációját figyelve képesek vagyunk arra, hogy a másik ember szándékairól valamiféle elképzelésünk alakuljon ki. Ez a képesség nagyon fontos az életben maradáshoz, hiszen őseink nem engedhették meg maguknak azt a luxust, hogy egy agressziót előre jelző gesztust a barátság jeleként értelmezzenek.

Ugyanakkor éppen emiatt a rendszer miatt a semleges helyzeteket is szándékkal és tartalommal ruházzuk fel. Volt két aranyhalunk, az egyik elpusztult, vízbe fulladt. Jött a húgom, aki éppen akkor szakított párjával. Nézi a halat, majd szomorúan megszólal “milyen magányos szegény…” Pár óra múlva megérkezett a keresztlányom, aki három testvérével osztozott a szobáján. Nézi a halat ő is, majd azt mondja “milyen jó neki, mennyi helye van…”

Az eddig elhangzottak két állításban foglalhatók össze:

1. Az evolúció nem célorientált, nem ismeri a szándékot
2. A szándék tulajdonítás alapvető emberi igényünk

**További kérdések**

Lehet-e egy testi tünetnek célja? Lehet-e egy szomatikus tünetnek az a célja, hogy üzenjen? Valóban üzenő füzetként használja-e a psziché a testet?

Vigyázat! Nem azt állítom, hogy a testi tünet és a psziché között nincs kapcsolat!

Csupán azt állítom, hogy a testi tünet mögött az evolúció szolgálatában álló testi folyamat áll. A testi tünet pszichével való összefüggése szintén az evolúció szolgálatában állt valaha, bár elképzelhető, hogy jelen körülmények között már nem szolgál evolúciós célt. (Ne felejtsük el, jelen civilizációnk a legbőkezűbb becsléssel sincs több mint 10.000 éves. Ha az emberiség kialakulását egy 30 cm-es vonalzón képzeljük el, akkor jelen civilizációnk csak 1-1,5mm szakaszt tesz ki.)

Az egyed célja életben maradni. (Véleményem szerint a párosodás nem tekinthető alapvető célnak, bár tény, hogy az evolúció szelekciós folyamata kedvez azoknak az egyedeknek, melyek számára a párosodás igénye erőteljes késztetés.)

Az életben maradáshoz egyrészt a veszélyhelyzetek optimális kezelése, illetve a növekedésre és a későbbiek során „állag megóvásra” felhasználható idő jó kihasználása szükséges.

Vészhelyzet során az állat támad, menekül vagy halottnak tetteti magát. (Fight, flight, freeze.)

Akut vészreakció során a szimpatikus rendszer biztosítja az azonnali gyors, de rövidtávú választ. A mellékvese velőkből kiáramló katecholaminok (adrenalin, noradrenalin) hatására a bélrendszer és a bőr erei összeszűkülnek, a szív pumpafunkciója hirtelen megnő, a vérnyomás és a pulzus megemelkedik, a vér az agyba és az izmokba tolul, a pupilla kitágul, a száj kiszárad, ragacsos, serosus nyál termelődik. A máj glükózt pumpál a vérbe, megemelkedik a vércukorszint. A bélperisztaltika a vékonybelekben leáll, a vastagbélben gyors és erőteljes perisztaltika szalad végig, kiürítve a felesleges ballasztot. A tüdő apró légcsövei kitágulnak, a szőrszálak felállnak, a verejtékezés megindul. Az egyed készen áll az akut vészhelyzet elhárítására, menekülésre vagy támadásra.

Ha az egyed úgy véli, hogy az akut veszély elmúlt, a paraszimpatikus idegrendszer lép működésbe, melynek célja az energia megőrzése és újratermelése. A szívritmus lelassul, vérnyomás csökken, a bélperisztaltika beindul, a mirigyek kiválasztó működése fokozódik, a hangsúly újra az asszimilációra kerül.

Bonyolultabb a helyzet, ha a veszélyeztetettség nem múlik el azonnal, ezáltal az egyednek tartós háborús krízishelyzetre kell berendezkednie. Ekkor a hipotalamusz-hipofízis-mellékvesekéreg tengely működésbe lép, és a mellékvesekéreg által termelt kortizol fogja a biológiai folyamatokat meghatározni. A szervezet felkészül a hosszan tartó küzdelemre és minden egyéb folyamatot ennek a célnak rendel alá.

A kortizol hatására beindul a zsírok, fehérjék lebomlása, a glukóz raktárak mobilizálódnak, a sejtekben átmeneti inzulin rezisztencia alakul ki, a vércukor tartósan megemelkedik. Megnő az étvágy. A vese elkezdi visszatartani a vizet, megnő a vérvolumen, megemelkedik a vérnyomás. Csökken a kalcium beépülése a csontokba. Az immunrendszer takarékra áll, a növekedési hormon termelése leáll, a szexuális hormonok termelése jelentősen csökken. A koleszterin szint megnő, hiszen a koleszterinre, mint a kortizol elő-anyagára fokozottan szükség van. A tüdőkben a hörgők kitágulnak.

Hosszan tartó magas kortizol szint hatására magas vércukorszint, magas vérnyomás, csontritkulás, száraz, fekélyes bőr alakul ki. Zsírosodás-zsírlerakódás indul meg a tarkótájon, hason, deréktájon, és a mellek környékén. Az izmok elsorvadnak.

**Tekintsük át, hogyan illeszkedik a túlélést szolgáló fent leírt folyamathoz a HKO rendszere.**

A szív pumpafunkciója megnő, a vérnyomás és a pulzus megemelkedik: Szív Forróság, a vér az agyba tolul: Máj Yang Felszállás, a száj kiszárad: Gyomor Yin hiány, a bélperisztaltika a vékonybelekben leáll: Máj támadja a Lépet, a vastagbélben gyors és erőteljes perisztaltika szalad végig, kiürítve a felesleges ballasztot: Vese Yang hiány.

Tökéletes egyezés elvárása azt feltételezné, hogy a HKO és a nyugati medicina vizsgálódásának szempontjai azonosak. Tudjuk, hogy ez nem igaz.

Ugyanakkor jól látható, hogy az akut vészreakció a Máj és Szív energia állapotának Yang irányú elmozdulásával jár. A Lép és a Vese energia állapota pedig inkább Yang hiány irányába tolódik el. A jelenség hátterében lévő pszichés folyamat a Harag és az Ijedtség.

A szimpatikus reakciót követő paraszimpatikus állapot idején, amikor az asszimilációs folyamatok kerülnek előtérbe, a Lép energia állapota rendeződik.

Vizsgáljuk meg, mi történik tartós háborús készültség esetén:

A kortizol hatására

Beindul a fehérjék lebomlása, izmok elsorvadnak: Lép Qi hiány (a Lép felelős az izmok állapotáért), Inzulinrezisztencia alakul ki: Lép Qi hiány.   
Megnő az étvágy: Gyomor Forróság.  
Megemelkedik a vérnyomás: Máj Yang Felszállás.  
Csökken a kalcium beépülése a csontokba: Vese Qi hiány.  
Az immunrendszer takarékra áll: Wei Qi hiány, Tüdő Qi hiány.  
A növekedési hormon termelése leáll: Lép Qi hiány.  
A szexuális hormonok termelése csökken: Vese gyengeség.  
A koleszterin szint megnő: Nedvesség-Nyálka pangás.  
Száraz, fekélyes bőr: Tüdő érintettsége, Vér Forróság.   
Zsírlerakódás indul meg a tarkótájon, hason, deréktájon, és a mellek környékén: Nyálka-Nedvesség pangás.

A jelenség legjobban a Máj-Lép tengely mentén értelmezhető. A Harag kirobbanása elmarad, a Májban Qi pangás alakul ki, mely Lép-Gyomor diszharmóniát eredményez, a Léphez kapcsolódó normál asszimilációs folyamatokat blokkolja. A Lép érintettsége miatt hosszan tartó fennállás esetén a Nedvesség és Nyálka pangás tünetei is megfigyelhetők. A Máj Qi pangás érinti a Tüdő működését is, továbbá kihat a Vese Yangra is.

A fentieket összefoglalva a következőket mondhatjuk el:

A HKO rendszerében a Harag a Májhoz, az Ijedtség a Veséhez kapcsolódik. Ezen Zang szervek egyensúlyi állapotának eltérése jól illeszkedik az akut stresszreakció hátterében leírt biológiai jelenséghez.

A Léphez kapcsolódó Aggódás-Töprengés, illetve a Májhoz kapcsolódó Elfojtott Harag a krónikus háborús készülődés biológiai folyamatához illeszkednek, mely krízis állapot során a Máj-Lép tengely működési zavarához kapcsolódó testi tünetek figyelhetők meg.

Egyelőre nem találtam még meg annak magyarázatát, hogyan illeszthető a fenti rendszerbe a Szomorúság és az Öröm.

**Összefoglalás:**

A Pszichés tünetek nem azért okoznak testi tüneteket, hogy ezzel rákényszerítsék az egyént, hogy a testi tünetek hátterét képező pszichés folyamatokra ráirányítsa a figyelmet, hanem a test egyszerűen csak reagál az őt érő hatásokra. A pszichés folyamatok és az azokat követő testi tünetek együttes előfordulása az evolúció során alakultak ki, szolgálva ezzel az egyed túlélését.

Korunk emberének nem kell ellenséges törzsek vagy ragadozók támadása elöl napokig étlen-szomjan menetelve menekülnie, nem kell napokig futva vadakat hajtania, hogy legyen mit ennie. A biológiai rendszert megörököltük vadászó őseinktől, és ezt a biológiai rendszert sokszor felesleges mentális kínoknak téve ki magunkat aktiváljuk egy munkahelyi vagy éppen családi konfliktus kapcsán. (Ráadásul őseink esetében a vészhelyzetet (vadászat, harc, menekülés) követte a pihenési periódus a barlangban, a törzsi közösség biztonságában. Megvolt a veszély-biztonság, aktiváció-pihenés ritmusa. Manapság kevesen tudják őrizni ezt ritmust, hiszen egzisztenciális, szakmai, párkapcsolati stresszhelyzet folyamatosan fennáll. Az ebből való kikapcsolást (kikapcsolódást) manapság tanulni kell.)

Ez azonban nem jelenti azt, hogy haszontalan a testi tünetek felől elindulva a lelki problémákat elemezni, értelmezni. Ugyanakkor nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy értelmezéseink csupán jelentéstulajdonítások és nem írják le a folyamat valódi jellegét, és nagy veszélyt hordoz, ha általános igazságtartalmú sémákat próbálunk egyéni helyzetekre ráhúzni. (Pl. egy mellrákos nő esetén egyáltalán nem biztos, hogy komoly „fészek” eredetű probléma áll a betegség hátterében. Sematikus kérdésekkel el lehet ültetni ennek a gyanúját, problémát teremtve ott, ahol eddig nem volt.)

A pszichoszomatikus gondolkodás nagyon szerteágazó elképzeléseket foglal magába. A spektrum egyik végén az a szemlélet helyezkedik el, mely szerint a stressz, mint szervektől független általános hatás a leggyengébb láncszem szakadását okozza, tehát a kialakuló testi betegség nem pszichés hatás specifikus. A spektrum másik végén az az elképzelés helyezhető el, miszerint a pszichés hatás meghatározza, mely szerv betegszik meg, ebből következően a testi tünet alapján a kiváltó lelki ok is definiálható, sőt a testi tünet célja, hogy a lelki okra a figyelmet felhívja. Ennek az elképzelésnek legradikálisabb formája szerint a testi betegség maga is egy lelki helyzet megoldási törekvésének tekinthető.

A HKO szemlélet mérsékelt középutat kínál. A pszichés hatás és a testi válaszjelenségek összefüggnek, a kapcsolatot a pszichés hatás által okozott energetikai zavar határozza meg.

Véleményem szerint érdemes az egyes pszichoszomatikus gondolkodási sémák állításainak helyességét ellenőrizni a mögöttes biológiai folyamatok evolúciós hasznosságának vizsgálatával.

A HKO pszichoszomatikus rendszere kiállja a tudomány próbáját.