

Avtor: Damijan Sever, Ba. Pt. sci.
Center za psihoterapijo Maribor, www.cpmmb.si
Oktober 2011

MOJI ARGUMENTIRANI POGLEDI NA STRES, PSIHOSOMATIKO, PLACEBO IN SUGESTIJE TER NJIHOVO SOUČINKOVANJE NA PSIHOTERAPIJI

Rane na želodcu ne dobiš od tega, kar ješ, temveč od tega, kar te "žre". Hannes Lindemann.

KAZALO ČLANKA

POVZETEK

UVODNO POJASNILO

0.1 UVOD

0.2 KAJ SE DOGAJA NA PT V JEZIKU KOGNITIVNE NEVROZNAKOSTI?

1. STRES

1.1 SPLOŠNO O STRESU

1.2 KAKO REAGIRAJO NA STRES ŽIVALI IN KAKO LJUDJE

1.3 LASTNOSTI STRESA

1.4 MEHANIZEM STRESNE REAKCIJE

1.5 BIOKEMIJA STRESA: KORTIZOL, NEVROTRANSMITORJI IN NEUROPEPTIDI

1.6 VPLIV TRAJANJA STRESA NA NASTANEK BOLEZNI

1.7 KAKO SE UČINKOVITO SPOPADAMO S STRESOM?

1.8 NATIONAL GEOGRAPHIC SPECIAL - STRESS PORTRAIT OF A KILLER (2008)

2. PSIHO/NEVRO/IMUNOLOGIJA

2.1 "ODKRITJE PSIHOSOMATIKE" - LABORATORIJ NA NOGAH

2.2 POVEZANOST ČUSTEV IN PSIHOSOMATIKE

2.3 VPLIV ČUSTEV NA TELESNE ORGANE

2.4 PSIHOSOMATSKE MOTNJE KOT ODGOVOR NA PRETIRAN STRES

2.5 PSIHOSOMATSKI BOLNIK V SPLOŠNI ASMBULANTI

2.5.1 PRIMER OBRAVNAVE - ATOPIČNI DERMATITIS

3. VPLIV PLACEBO UČINKA NA USPEŠNOST PT

3.1 STATISTIČNI PRIKAZI SPLOŠNIH DEJAVNIKOV ZA PT USPEH

3.2 SPLOŠNI (SKUPNI) DEJAVNIKI

3.3 PLACEBO IN NEVROZNAKOST

3.4 PLACEBO UČINEK IN NJEGOVE ZNAČILNOSTI

3.5 RAZISKAVE PLACEBO UČINKA

4. ZGODOVINA SUGESTIJE (PLACEBA)

4.1 KAJ JE SUGESTIJA?

4.2 KAJ JE AVTOHIPNOZA?

5. KAKO SE UČINKOVITO SPOPASTI S STRESOM IN "ZMAGATI"?

5.1 AVTOHIPNOZA - KOT METODA SAMOPOMOČI ZA PREMAGOVANJE STRESA

5.1.1 AVTOHIPNOZA "ANTI-STRES-CD"

5.1.2 KAKO IZVAJAMO AVTOHIPNOZO?

5.1.3 ANTI STRES CD: 6 KORAKOV ZA PREMAGOVANJE STRESA

5.2 ZAVEDANJE NEGATIVNEGA SAMOGOVORA

5.3 TRANSCENDENTALNA MEDITACIJA

5.3.1 KAJ JE TRANSCENDENTALNA MEDITACIJA=TM?

5.3.2 UČENJE TM

5.3.3 TEHNIKA TM

5.3.4 MANTRA

5.3.5 RAZISKAVE UČINKOV TM

5.3.6 ČE REDNO PRAKTICIRAMO TM

5.3.7 FROMMOVA KRITIKA TM

5.4 HUMANISTIČNA PSIHOANALIZA, SAMOZAVEDANJE IN SPREMEMBA

5.5 KJE SE TEHNIK LAHKO NAUČITE?

5.6 KAKO DOLGO NAJ VADIM DOLOČENO TEHNIKO?

6.0 ZAKLJUČEK

6.1 ČISTO NA KONCU

7. UPORABLJENA LITERATURA, ČLANKI IN INTERNETNI NASLOVI

POVZETEK V tem članku iz mojega "zornega kota" opisujem pet pomembnih tem: stres, psihosomatiko, placebo, sugestije in tehnike premagovanja stresa. Prva tema članka je stres. Različni avtorji ga opisujejo kot "kugo" 21. stoletja, ki ne prizanesa nikomur. E. Petzold je nekoč izjavil: če izraz stres ne bi obstajal, bi ga morali izumiti v terapevtske namene, tako pomemben je. Mislim, da se ljudje ne zavedamo, kje vse na nas preži stres in kako zelo nevaren je. S tem člankom želim prispevati, k boljšemu razumevanju tega pojma in prikazati nekaj tehnik za odpravljanje stresa.



Stres je danes postal nujno socialno zlo, zato se je z njim potrebno aktivno spopasti in "zmagati"! V prvem delu članka opisujem lastnosti stresa in njegov vpliv na nastanek psihosomatskih bolezni. Ustavim se ob psiho/nevro/imunologiji (A. Ihan), ki govori o povezavah med človekovo psiho in njegovim imunskim sistemom. V usklajeno celoto je avtor povezal čustva, stres in imunost, kar je tudi moj pogled.

V drugi temi članka opisujem psihosomatiko. Zakaj? Ker lahko ima 95 % bolezni psihosomatski vzrok. Freud in njegovi sodobniki so menili, da imajo vse organske bolezni psihološko naravo. Nemški nevrolog Victor von Weizsäcker je ugotovil, da mora biti psihosomatska medicina globoko psihološka in da je psihoanalitska teorija osnova psihosomatske medicine. Trdil je, da mora biti psihosomatska medicina v temeljih globinsko psihološka ali pa sploh nič. PA teorija uči, da je ranljivost P povezana z njegovimi specifičnimi nerazrešenimi konflikti. Zato strogo medicinsko usmerjen zdravnik, ki pri zdravljenju psihosomatskih bolezni ne upošteva duše (in konfliktov v P), najverjetneje ni najbolj uspešen. Dunajski PA Felix Deutch je psihosomatsko medicino opisal kot praktično psihoanalizo v medicini. Zdravnik in PA Franz Alexander je za izrazom psihosomatski razumel sočasno uporabo psiholoških in fizioloških metod in pojmov, kar je uporabljal tudi v svoji praksi. Psihološko razumevanje problema, želja prodreti v P intimne čustvene težave, bi moralo biti del instrumentarija, tako kot kateri koli drugi instrument ali zdravilo trdita Plozza in Pöldinger. (Plozza, Pöldinger, Kröger, 1993). V Slo. še nismo tako daleč. Naši sosedi, Avstrijci ponujajo zdravnikom in ostalim interesentom tri izobraževanja v tej smeri. Najprej jim ponudijo znanja iz psihosocialne medicine (PSY 1), nato psihosomatsko medicino (PSY 2), in na koncu še psihoterapevtsko medicino (PSY 3). Predvsem to tretje se sliši zelo zanimivo. V nadaljevanju članka kratko predstavim knjigo: Psihosomatski bolnik v splošni ambulanti. Avtorji so iz PA zornega kota nazorno opisali najpogostejše primere psihosomatskih bolezni s katerimi se srečujemo na PT. Tu opišem tudi, kako čustva vplivajo na telesne organe.

K razmišljanja o placebo sta me vzpodbudile dve raziskavi, ki jih povzemam v statističnem prikazu splošnih dejavnikov za PT uspeh. V obeh je omenjen procent placeba, kot splošni dejavnik za uspeh PT. Prva raziskava Lamberta (v Saggese, 2005) iz katere izluščim podatek, da: pričakovanje, upanje, in placebo prispevata do 30 % variance pozitivnega izida na PT. Druga je raziskava Wampolda, (2001 v Elkins, 2007) po katerem bi naj bili splošni dejavniki odgovorni za 70% variance izida. Med splošnimi dejavniki, ki se tudi v psihoterapiji dogajajo (Frank, 1991) dodaja: vero v moč zdravlilca, vzbujanje subjektivih pričakovanj in upanja, pričakovanja terapevta ter moč samouresničujoče prerokbe, sugestivnost terapevta, sugestibilnost subjekta... Preko raziskav splošnih dejavnikov pridem na placebo

učinek (preko placeba pa smiselno na sugestijo in avtohipnozo), kjer se mi zdijo pomembne predvsem raziskave placebo učinka, s katerimi se v celoti strinjam.

Članek zaključim s temo: kako se učinkovito spopasti s stresom in "zmagati"? Na kratko predstavim sugestijo, avtohipnozo, avdio CD program: 6 korakov za premagovanje stresa in Transcendentalno meditacijo=TM. Zakaj sem izbral ravno te? Ker sem mnenja, da o izkušnjah, ki jih posameznik ni sam doživel, ne more objektivno pisati. Zgoraj omenjene tehnike za premagovanje stresa, sem na svoji življenjski poti preizkusil na lastni koži in sem jih (oz. jih) uporabljam tudi sam. Te (in druge) tehnike so se v številnih terapevtskih praksah in izven njih pokazale kot učinkovite metode za premagovanje stresa na vsej populaciji, še posebej pa pri anksioznih, fobičnih in paničnih pacientih in so močno podprte z znanstvenimi raziskavami (od tod v naslovu: Moji argumentirani pogledi...). Z uporabo in sintezo teh tehnik na sebi, se je razvila tudi kakšna nova metoda za preprečevanje in odpravljanje stresa, ki mi je še posebej pri srcu. O tej bom morda pisal na kakem drugem mestu.

UVODNO POJASNILO Te (in druge) tehnike za premagovanja stresa ne morejo nadomestiti psihoterapije=PT, kaj šele psihoanalize=PA. Obe skupaj najverjetneje lahko data boljše rezultate, kot če ju uporabljamo posamično. Pri tem moram jasno povedati, da PA ne učimo nobenih zgoraj omenjenih tehnik in to ne spada v naš tehnološki "know how". PA te (in druge) tehnike za preprečevanje in odpravljanje stresa priporočamo, naučiti pa se jih boste morali drugje, ne na PA. Ostale modalitete (vedenjsko kognitivna terapija, hipnoterapija...) pa uporabljajo tehnike relaksacije v terapevtskem procesu. Ali kot je zapisal Fromm: po mojem mnenju je psihoanalitični postopek kot sredstvo za čim boljše zavedanje samostojna metoda in veljavna tudi brez sleherne povezave z budistično ali s katerokoli drugo obliko meditacije. (Fromm, 2003).

Naša psiha in duh sta neločljivo povezana z našim telesom – od tod rek: umiri duh in telo bo sledilo in obratno. Stres se kopiči v sinapsah in ustvarja biokemične blokade, katerih posledica so glavoboli, vrtoglavice, nespečnost, slabo počutje, pomanjkanje energije... Dolgotrajno to vodi v nastanek psihosomatskih bolezni. V telesu je zato potrebno ustvariti razmere, ki ne bodo dovolile nastajanja stresa, in ki bodo učinkovito nevtralizirale posledice že obstoječega in zakoreninjenega stresa. Najprej je po mojem mnenju potrebna PT (PA), ki ustvari osnovne pogoje za tako fleksibilno osebnost. Šele nato se lahko tehnike sproščanja stresa primerno "udomačijo", kot bom opisal v nadaljevanju. Podobno kot vesten kmet najprej preorje njivo, odstrani globinski plevel, zrahlja zemljo, posadi novo seme in skrbi zanj. Ko seme vzkljuje, ga zaliva, škropi, neguje... Za ugodno rast pa je potrebna tudi sončna svetloba in ugodni okoljski dejavniki na katere kmet ne more vplivati. Oboje skupaj da pridelek, ki je zanj najbolj hranljiv. Podobno vidim sodelovanje PT (PA) in globinskih tehnik sproščanja.

0.1 UVOD Katera znanstvena dognanja v zvezi s stresom lahko za uvod povzamem? V poljudnoznanstveni oddaji Stress portrait of a killer, jih je predstavljeno kar nekaj (podrobneje jih bom opisal kasneje). Tukaj bi omenil naslednje: Stres ni abstrakten pojem, ampak je nekaj konkretnega, merljivega. Lahko privede npr. do srčnega infarkta. Stres ni težava, ki se ji boste morda nekoč posvetili. Reševati jo morate že danes, in to vsak dan, če ne se bo "ta težava" znebila vas. Kronični stresni dogodki ne prizadenejo samo maščobnih celic, temveč tudi kemično sestavo možgan, s tem pa sposobnost za učenje in pomnjenje v odraslosti. Kronični stres okvari sposobnost prilagojenega odzivanja na stres, da se nanj odzovemo na neprilagojen način, poveča pogostost depresij in dovzetnost za duševne motnje. Te se kasneje lahko pokažejo v duševnih boleznih, kot bipolarna motnja, BL, prilagoditvene motnje, razpoloženske motnje... Vsaka stresna služba z leti dokazano zviša nivo holesterola, krvnega tlaka, in srčnega utripa, poveča se tudi tveganje za nastanek sladkorne bolezni... Stres se lahko začne že veliko pred rojstvom in pusti trajne posledice v zarodku in kasneje v odraslem človeku. Spisek bolezni, ki so močno povezane s stresom vsako leto narašča. (Stress portrait of a killer, 2008).

Stres nam daje občutek nesposobnosti, kar nas pripelje do pomanjkanja samozavesti. Psihologi so zato razvili najrazličnejše tehnike obvladovanja stresa. Z mentalno pripravo se naučimo pridobiti več kontrole nad seboj, ter na ta način razvijamo sposobnosti realizacije lastnih potencialov, kadar je to potrebno. Spretnosti samoobvladovanja sodijo med najosnovnejše vrline socializiranega človeka. Omenjene spretnosti niso podedovane, pač pa jih prištevamo k naučenim spretnostim (potrebno jih je redno vaditi), ki lahko vplivajo na našo samozavest, komunikacijo z drugimi, upravljanje s stresom,

procesu samo/motiviranja in doseganja osebnostne zrelosti.
<http://www.zdruzenjecvb.com/clanki/pdf/20-Soocanje-s-stresom.pdf>

A. Predrag Kezele pravi: Uspeh ni odvisen samo od delovanja, temveč v veliki meri od počitka (polnjenja akumulatorjev), kar je bazična predpriprava za vsako delovanje. Osebe, ki samo meditirajo (ali uporabljajo kako drugo tehniko za premagovanje stresa) in nikoli ničesar ne počno, delajo enako napako kot tisti, ki samo delajo in nikoli ne meditirajo. Pot do večje samouresničitve se sestoji iz rednega izmenjavanja meditacije in aktivnosti. Takrat živimo "200 % in sicer 100 % navznoter-TM in 100 % navzven"-akcija. (Kezele, 1995).

0.2 KAJ SE DOGAJA NA PT V JEZIKU KOGNITIVNE NEVROZNANOSTI? Psihoterapevt poskuša delovati na pacientove atraktorje – lahko jim rečemo tudi koncepti, vodilne misli, vedenjsko kognitivne sheme, ideje, geštalti, arhetipi, primarni vzorci, kompulzije, obsesije... Ko pacienti na PT rečejo »zdaj pa vidim-aha moment (čeprav je spominjanje samo 1 del PA procesa)–to korelira s »padanjem v jamico«, z ujetjem korelacij. (Peruš, 2011). Ko bo pacienta nekaj vrglo ven, oz. ko se bo sam vrgel ven (znotraj te jamice – vse poti vodijo v isti Rim), bodo P videli, občutili in doživeli, (v korektivnem emocionalnem odnosu s PT), da so še drugi atraktorji. V psihoterapiji gre torej za »pretresanje« atraktorjev. Kar je prej delovalo kot samodejni (nezavedni) mehanizem nesreče, žalosti, depresije, lahko P spremeni v samodejni mehanizem sreče, veselja, smiselnosti. S PT pogovorom »pretresom«, hočemo dati "žogici" toliko energije, da skoči iz ene jamice v drugo. Če nam proces dobro uspe, pacienti ostanejo na tej novi ravni. Travme, depresije, fobije... so npr. lahko lokalni atraktorji. Želimo jih "preokviriti", pri tem pa nočemo prizadeti celi del osebnosti (vzamemo samo tisto, kar potrebujemo za obdelavo). Vplivanje na specifični atraktor zahteva zato celostni PT pristop, kar PA je. Atraktor je namreč vedno funkcija dinamične celote. V ozadju deluje Hobfildova mreža: vsi nevroni so povezani z vsemi, pa če tudi niso, delujejo tako, kot da je tako. (Peruš, 2011). Prav zaradi tega fenomena je sprememba (ki je večna tema vseh PT) pacienta na PT tako težka, naporna in dolgotrajna. Zato svojim pacientom že prvo uro rečem: če želite resno delati na PA, bo to morda vaša najtežja izkušnja do sedaj, vendar bo lahko ravno zaradi tega tudi osvobujoča.

1. STRES

1.1 SPLOŠNO O STRESU Za stres so govorili, da je kuga 20. stoletja. Ta trditev v 21. stoletju velja še veliko bolj. Svet se je namreč znašel v globalni krizi. Ljudje so danes borijo za golo existenco, kar jim povzroča ogromne količine stresa. Znan je podatek, da je 95 % (in več) bolzni psihosomatskega izvora (oz. lahko ima psihosomatski izvor). Mi živimo in mislimo v duhu 21 stoletja, toda v telesu, ki se od kamene dobe ni dosti spremenilo. Sodoben človek, danes v enem dnevu doživi 10 večjih in 10000 manjših stresov in v enem dnevu sprejme toliko informacij, kot jih je nekdo pred 100 leti v celem življenju. (Kezele, 1995).

Kako je povezan stres in psihoterapija? Mnogi ljudje si nalagajo "nepotrebna" bremena in si sami nezavedno povzročajo še večji stres. Nevrotiki so tipični predstavniki take populacije. Njihovo tekanje za več "zajci hkrati" ali pa tekanje za napačnimi, rezultira s tem, da na koncu ne ujamejo nobenega. Pri tem porabijo velike količine energije, in so v breme sebi in ljudem okoli njih. Njihovo nasprotje so ljudje, katerih duševno ravnovesje je tako fleksibilno, da ga stresorji ne morejo zmotiti, k temu težimo na PT. Kdor meni, da za družino, ljubezen, razvedrilo nima več prostega časa, mora takoj temeljito pregledati svoj dnevni program. Saj je že Freud rekel: da je človek duševno zdrav takrat, ko dela, ljubi in se zabava (vse troje).

Kaj je stres? Prebral sem mnogo definicij stresa, osebno mi je najljubša ta: Stres je nenaden dogodek ali situacija, ki bistveno ogroža notranje (intrapsihično) ravnotežje med osebo in njenim socialnim okoljem (interpersonalno). Stres torej ne prizanese nikomur. Vsi se moramo z njim spopadati vsak dan, ker nihče ni imun na obremenitve. Stres je zato postal nujno socialno zlo. Zgleda, da je postalo življenje aktivnega človeka en sam stres brez konca. O človeku pravijo, da je bitje z največjo prilagoditveno sposobnostjo. Toda ali se je res prilagodil svetu, ki ga je sam ustvaril? Sami si odgovorite na to vprašanje. Selye imenuje take bolzni prilagoditvene bolzni. (Lindemann, 1982).

1.2 KAKO REAGIRAJO NA STRES ŽIVALI IN KAKO LJUDJE Ko gazela uide levu se njen stresni odziv takoj izključi, že po pol ure je v umirjenem stanju. Ljudje pa ne najdemo več stikala za

izključitev (konstantno potenje, hladne dlani, raztresenost, nespečnost...). Nahajamo se v stanju kroničnega stresa in sploh ne vemo več, (oz. bolje: ne znamo več občutiti) kakšno je normalno delovanje telesa brez stresa. Še huje, enak stresni odziv se sproži zgolj na psihične situacije. Prej nam je stres povzročal stresor, zdaj pa ga povzroča že stres sam. Telo se na stres odziva z dvema hormonom: prvi je adrenalin, drugi so glukokortikoidi. Kortizol je največji naravni glukokortikoid. Oba hormona sta takoj zaznana v krvi. Iz dneva v dan se dobesedno kopamo jedki v kopeli stresnih hormonov, pa se tega niti ne zavedamo. To povečuje obstoj psihosomatskih bolezni in simptomatike. Zato je stres tihi in nezavedni ubijalec, ki je v ozadju mnogih človeških bolezni. Veliko bolj nevaren je, kot ste morda mislili do sedaj.

1.3 LASTNOSTI STRESA Glede na način vplivanja stresa ločimo: eksogeni stres, ki deluje od zunaj, nanj nimamo direktnega vpliva in endogeni stres, ki deluje od znotraj in ga lahko preprečimo-imamo vpliv nanj. **Stres ima tri plati:**



1. Dobro plat: navdušenost, spodbuda, ustvarjalnost, uspešnost, doseganje ciljev...
2. Slabo plat: zaskrbljenost, neučinkovitost, psihosomatika, slabi odnosi, glavobol, prebavne motnje, prehladi...
3. Grda plat: čir, srčni infarkt, rak, tesnoba, živčni zlom, samomor...

Ločimo torej: škodljivi negativni stres = distres, in prijazen, pozitiven stres = eustres. Kar ljudje po navadi označujejo za stres, mislijo v bistvu na distres.

Poznamo tri reakcijske faze telesa na organizem kot odraz splošne mobilizacije obrambnih sil v organizmu: 1. alarmni stadij, 2. stadij

odpornosti, 3. stadij izčrpanosti. Te tri faze je Selye poimenoval splošni prilagoditveni sindrom, ki se v kroničnem stresu poruši. Od stresa človek dejansko zboli takrat, ko odpove splošni prilagoditveni sindrom, ker se izčrpa. Krivca za to je Selye poimenoval negativni stres=distres. (Lindemann, 1982).

Selye se je odločil za ime stres, ko je želel označiti vsoto vseh nespecifičnih učinkov dejavnikov, ki lahko vplivajo na telo. Dejavnike, ki lahko sprožijo splošni prilagoditveni sindrom - mišično delo, mraz, hrup, toplota, bolezenske klice, zdravila, droge, poškodbe itd. - pa je imenoval stresorje. Torej so **stresorji** dražljaji, ki v telesu ustvarjajo stres.

Pri stresu je pomembno, da je stres vedno posledica osebne notranje ocene. Isti dogodek je lahko stresor za eno osebo, druge pa isti dogodek spodbuja in je zanje izziv. Stres je torej odvisen od odnosa posameznika do samega sebe, to je pri obvladovanju stresa najpomembnejše dejstvo. Mnoge lestvice stresorjev so po moje zato neprimerne in ne držijo popolnoma, kajti pri stresu ni povprečja. Potrebno ga je jemati fenomenološko: kaj pomeni neka situacija tistemu, ki jo doživlja. Ali bo stresor povzročil stres je odvisno od nas in naših psiholoških dejavnikov.

Ocena obvladljivosti stresne situacije nas vodi v različne stresne odzive:

1. Stres pri obvladljivi nevarnosti – užitek (evstres).
2. Stres pri neobvladljivi nevarnosti z možnostjo umika – beg in trema.
3. Stres pri neobvladljivi nevarnosti brez možnosti umika – trpeči škodljiv stres (distres).

Ločimo 3 stopnje intenzivnosti stresa (strah pred letenjem...):

1. Stres nizke intenzitete: Strah, ko pacient oceni, da ima dovolj rezerv za soočenje.
2. Stres zmerne intenzitete: Panika - morebiti so njegove kapacitete dovolj, vendar se mora potruditi.
3. Stres visoke intenzitete: Groza, ko pacient oceni, da za obvladovanje te situacije nima dovolj potenciala. Na PT prihajajo P z visoko in zmerno intenziteto stresa. Njihova in naša želja je, da P stres (trpljenje) znižamo na stres običajne - nizke intenzitete. To nalogo zmore opraviti PT, morda najbolje ravno PA, ker pripravi nujne temelje v P, da se tehnika sproščanja sploh lahko "prime" in obrodi sadove. Globinskega sproščanja z namenom premagovanja stresa, se P in ostali lahko naučite s tehnikami, ki jih omenjam na koncu članka.

1.4 MEHANIZEM STRESNE REAKCIJE Povzemam po: (Ihan, 2004). Kadar centralno živčevje neko spremembo interpretira (na podlagi izkušenj, projekcij, strahov) kot grožnjo, ki je z rutinskimi življenjskimi prilagoditvami ni mogoče ugodno sprejeti ali se ji ogniti, se sproži dolgotrajna čustvena reakcija (tj. nastane stres), ki človeka vznemiri in močno zmanjša njegovo zadovoljstvo.

Čustveni aktivaciji nato sledijo tri glavne vrste odzivov:

1. **Vedenjski odziv-soočanje s stresorjem.** Vedenjske prilagoditve človeka najbolj uspešno in konstruktivno psihosocialno reintegrirajo in odpravijo vzroke za stres (vedenjsko kognitivna terapija) trdi avtor. Sam kot PA usmerjen PT, nisem tega mnenja.
2. **Avtonomni stresni odziv** je izrazito stereotipen, ki s pomočjo vegetativnega živčevja in neuroendokrinega sistema spremeni delovanje organizma. Človek reagira na stresorje tako, kakor so reagirali nanje njegovi živalski predniki z: bojem ali begom - "fight or flight", torej (pospeši bitja srca, poveča krvni tlak), izloča adrenalin in noradrenalin. S pomembno spremembo, da ljudje ne najdemo več stikala za izključitev stresnega odziva. Tukaj je potrebno omeniti hipotalamus, ki ima pomembno vlogo pri čustvenem odzivanju in je tudi začetnik endokrine aktivacije.
3. **Hormonski stresni odziv** je opisan spodaj.

1.5 BIOKEMIJA STRESA: KORTIZOL, NEVROTRANSMITORJI IN NEVROPEPTIDI

3. **Hormonski stresni odziv.** Kortizol pripravi telo na akcijo, da se lahko odziva stresni situaciji primerno in je največji naravni glukokortikoid. Koncentracija kortizola v krvi začne naraščati nekaj minut po stresu, njegovi učinki na telo pa se polno izrazijo v nekaj urah. Kortizol ima velik vpliv na imunski sistem. Na splošno ga zavre, ker oteži aktivacijo limfocitov, zmanjša izločanje citokinov in poveča odmiranje limfocitov. Brez kortizola se lahko razvije napačen, telesu nevaren imunski odziv (avtoimunost). Kortizol se sintetizira v skorji nadledvične žleze. Spada med stresne hormone, saj se v telesu izloča ob stresnih situacijah. Njegova funkcija je povišanje krvnega tlaka in krvnega sladkorja ter imunosupresija - utišanje imunskega odziva na vnetje. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Kortizol>.

Nevrobiologi so povezali stres in depresijo. Telo se na stres odziva z dvema hormonoma: prvi je adrenalin, drugi so glukokortikoidi. Oba hormona sta takoj zaznana v krvi. Dr. Sapolsky trdi: CT je pokazal, da so imeli možgani vodilne opice polno dopamina, ki je povezan z občutkom sreče in zadovoljstva v življenju. Če imate manj dopamina se vam svet okoli vas zdi bolj turoben, sonce ne sije tako močno kot ostalim, hrana nima okusa, vidite manj smisla v življenju... Če ste depresivni je to zato, ker: 1. vam možgani zaradi pomanjkanja dopamina tako delujejo, 2. ker ste nižje na družbeni in socialni lestvici in 3. se morate pretirano podrepati. 4. ne poznate mehanizmov, kako priti iz tega.

Glede na kemično strukturo razvrstimo neurotransmiterje v več razredov (omenim samo nekatere): Monoamini: adrenalin, dopamin, serotonin. Nevropeptidi: endorfini in enkefalini. Aminokislina: glutamat, γ -aminomaslena kislina = GABA. Plini: dušikov oksid (NO), ogljikov oksid (CO). <http://sl.wikipedia.org/wiki/nevrottransmitterji>.

Živčni prenašalci ali neurotransmitorji so skupina heterogenih biokemičnih snovi, ki prenašajo informacije med nevroni preko sinaps. Naši odzivi na stres so biokemično odvisni od delovanja ravno teh prenašalcev informacij med možganskimi celicami. Med najpomembnejšimi so neurotransmiterji GABA, ki predstavljajo kar 40 % vseh možganskih prenašalcev. Dajejo občutek ugodja in varnosti in omogočajo občutek mirnosti. Ko smo v stresu, se količina neurotransmiterja GABA občutno zniža. Zmanjšana količina neurotransmiterja GABA povzroči občutke tesnobe, treme, napetosti, živčnosti, strahu, zaskrbljenosti. Ti občutki pa vplivajo na moteno koncentracijo. Če smo dalj časa izpostavljeni stresu s takšnimi učinki, se to prične odražati tudi v telesnih reakcijah. <http://www.dominor.si>

Nevropeptidi so torej kemični prenašalci sporočil, ki prenašajo občutke do drugih delov možganov. Odkrijemo jih povsod v vseh telesnih organih: jetra, ledvice, želodec... Iz tega sledi, da se vsaka naša emocija in vsaka naša misel (+, -) prenaša do vseh organov v telesu in to bi lahko pomenilo, da so "vezni člen" do psihosomatskih bolezni. Stanje duha in emocionalno počutje vpliva na imunsko odpornost telesa. Poglejmo si na primeru gripe. Gripa je virusno obolenje. Če smo npr. virusu gripe izpostavljeni vsi v nekem prostoru, zakaj nekateri zbolijo za gripo-praktikanti TM pa ne, ali v dosti manjšem številu? Slabo emocionalno počutje očitno slabi naše telo. TM bo okrepila stabilnost duha in s tem naše zdravje. Poskušala bo zmanjšati razdvojenost med duhom in telesom. (Kezele, 1995).

Nevropeptidi najdemo prvenstveno v vrsti tkiva živčnih vlaken tipa C. Nevropeptidi uravnavajo naše življenje – od temeljnih celičnih funkcij, do čustvovanja in instinktov. Uravnavajo vse življenjske procese na celični ravni, nekako povezujejo med seboj vse telesne sisteme. Med ostalimi regulativnimi funkcijami naj omenimo še njihovo vlogo v vnetnih procesih, pri katerih uravnavajo imunske celice kot so limfociti, makrofagi in mastociti. Vir: <http://zdravinpika.si/index.php/24-odensu/40-nevropeptidi>

1.6 VPLIV TRAJANJA STRESA NA NASTANEK BOLEZNI

1. Nekajtedenske intenzivne službene, čustvene, fizične ali študijske obremenitve... okvarijo imunost, ki se nato navadno normalizira. Organizem je v času **izrazitega stresa**, zlasti če ta traja mesec ali več, bolj občutljiv za okužbe, vendar se imunska zmožnost organizma po stresu povrne na enako stopnjo, kot je bila pred stresom. Pride torej do homeostaze.

2. Večletno kombiniranje različnih **akutnih stresov** pa trajno spremeni način stresnega odziva. Organizem se na dolgotrajne strese prilagodi tako, da se stresno odzivanje zmanjša, otopi in tako postane manj obremenjujoče za presnovo organizma. Če se človek ne bo naučil razumsko obvladati stresa, se bo moralo na stres prilagoditi njegovo telo z duševnostjo vred in z nastankom psihosomatike.

3. Večletni **kronični stres** poveča možnost za nastanek raka, srčnih obolenj, alkoholizma, depresivnosti... Kot prilagoditev na dolgotrajno in neuspešno reševanje hudih življenjskih težav, napetosti in stresov, se pogosto razvije depresija. Z njo se človek poskuša zavarovati pred nenehnimi, ubijalskimi stresi, ki jih ne more konstruktivno reševati. Depresivnost je iz stališča stresa, nezdrava prilagoditev psihe na kronični stres in ker nastaja zaradi pomanjkanja odnosa, je dobro, da se rešuje v PT odnosu.

1.7 KAKO SE UČINKOVITO SPOPADAMO S STRESOM? Brez izrazitega kratkotrajnega stresa danes težko živimo. Kaj pa akutni in kronični stres? Ali ju potrebujemo? Ne! Resnica je takšna, da se danes nahajamo v stanju kroničnega stresa in sploh ne vemo več, kakšno je normalno delovanje telesa brez stresa. (Kezele, 1995). Brez stresa ne znamo več živeti. V današnjem svetu storilnostne naravnosti, so bolj priznani ljudje, ki lahko opravljajo pet nalog hkrati (mi se čudimo, kako to zmorejo), ne pa tisti "čudaki", ki se skoncentrirajo samo na eno nalogo hkrati in tisto ponavadi dobro opravijo.

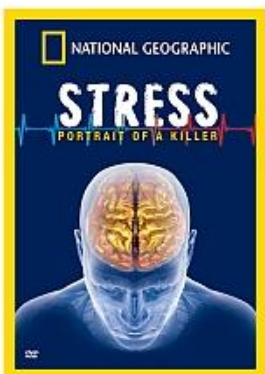
Stres najbolj korenito odpravimo z: 1. rekreacijo (različne športne aktivnosti, vsaj 2x na teden), **2. relaksacijo** (s spanjem, branjem, izmeničnim tuširanjem z vroče mrzlo vodo, gledanjem TV...) in **3. globinskimi tehnikami sproščanja stresa**. Najbolje je uporabiti izmenično vse tri načine. Samo z enim boste stres odpravili v cca. 33 %. Danes sprejmemo 1000 x več dražljajev na dan kot včasih, zato samo spanje in rekreacija ni več dovolj, potrebna je tehnika, kjer z globokim počitkom nevtraliziramo posledice stresa in soustvarjamo elastično fiziologijo. Sem spadajo: Trancendentalna meditacija-TM, hipnoza (avtohipnoza), CD programi za premagovanje stresa, avtogeni trening, joga, zen, Tai Chi... To so dobre, večinoma tudi znanstveno dokazane metode za nevtraliziranje in sproščanje stresa. Večinoma psihoterapevti redno prakticiramo oz. uporabljamo vsaj eno tehniko ali pa kombinacijo različnih tehnik za globinsko sproščanje. To po moje spada k tem odgovornem in težkem poklicu, kot spada kri v žilo.

Kaj smo spoznali do sedaj: stres je neizogiben del vsakdanjika, naš odziv na stresor je najbolj odvisen od fleksibilnosti in elastičnosti našega duha in telesa. Sproščenost pomeni ravnovesje in prilagodljivost. Globinsko sproščanje stresa je nuja, če ga ne bomo odpravili mi, bo on odpravil nas. (Kezele, 1995). Nekoč mi je P zastavil naslednje vprašanje: Ali obstaja PT pristop, ki je tako korenit, da bo P, če bo uspešno zaključil tako vrsto dolgotrajne terapije in spremenil osebnostno strukturo, morda ne bi potreboval nobene tehnike za premagovanje stresa? Najbližje se po mojem mnenju k temu lahko približa PA, vendar se bojim, da tudi ona tega ne zmore.

1.8 NATIONAL GEOGRAPHIC SPECIAL - STRESS PORTRAIT OF A KILLER (2008). Pred časom

sem gledal na TV zelo zanimivo poljudnoznanstveno oddajo National geographic-a: Stress portrait of a killer. V njej Dr. Sapolsky (Dr. Robert Sapolsky je Ameriški nevrolog, neuroznanstvenik, profesor biologije, nevroznanosti, in neurokirurgije na Univerzi Stanford in je eden vodilnih ameriških "stresologov") govori o izsledkih 30 letnih raziskav. Raziskoval je trop pavijanov in količino stresa, ki si ga povzročajo. Meril je, kako se pavijani na vseh klinih hierarhije odzovejo na stres in kako ga premagujejo. V ta namen jim je jemal vzorce krvi in raziskoval stres na celični ravni.

Pred 30 leti je začel opazovati pavijane v naravnem okolju. Zakaj ravno pavijane? Pavijani se cca 3 ure dnevno hranijo, cca 9 ur na dan pa drug drugemu povzročajo kronični stres, (ostalo prespijo), zato so idealni za



proučevanje stresa in njegovega učinka na telo. (Slika: Naslovnica DVD-ja: Stress portrait of a killer, 2008).

V oddaji je predstavljeno nekaj "presenetljivih" znanstvenih ugotovitev v povezavi s stresom. Tukaj jih bom povzel sedem. (Vir: Stress portrait of a killer, 2008).

1. Dr. Sapolsky je odkril povezavo med količino stresa in hierarhičnim položajem pavijanov. **Raven stresnih hormonov pri pavijanih je odvisna od njihovega hierarhičnega položaja.** Na vrhu lestvice so najbolj napadalni in pretkani alfa samci. Pri vodilnih samcih so ravni stresnih hormonov nizke, pri podrejenih pa visoke. Ti so imeli tudi visok krvni tlak, zvišan srčni utrip in okvarjen imunski sistem.

Ali to lahko velja tudi za ljudi? Prof. Michael Marmot je vodil raziskavo Whitehall in je potrdil prejšnjo trditev. Gledano po hierarhiji ima zaposleni podrejeni št. 2 pod vrhom, več stresa, kot št. 1=direktor v podjetju. Zaposleni št. 3 ima več stresa kot št. 2 in dosti več stresa kot prvi=št. 1, št. 4 več kot tretji in dosti več kot drugi... Torej je položaj v službeni hierarhiji tesno povezan s tveganjem za nastanek bolezni in s tem na dolžino in kakovost življenja. To pomeni: čim nižje ste na hierarhični lestvici, višja je verjetnost za srčne in druge s stresom povezane bolezni.

2. Naslednja raziskava je prišla do odkritja, da je **stres merljiv. Stres je v resnici obloga v vaših arterijah – stres lahko povzroča arteriosklerozo.** Arterije direktorja-alfa samca so bile čiste. Podrejeni pa imajo veliko več arterioskleroze kot vodilna opica. Stres torej lahko privede do srčnega infarkta in ni abstrakten pojem, ampak je nekaj konkretnega, merljivega. To ni težava, ki se ji boste morda nekoč posvetili. Reševati jo morate že danes, če ne se bo težava znebila vas.

3. Kronični stres lahko nezaznavno ubija možganske celice, krči možgane in njihovo kapaciteto. Stres najbolj prizadene hipokampus, to je center učenja in spomina. Dokazi na CT možganih opic. **Kronični stres lahko spremeni možganske povezave, da si ne zapomnimo tako, kot bi si lahko. Akutni stres pa nas dobesedno dela neumne** (pred izpitna trema...).

4. Naslednje presenetljivo odkritje. **Ali je stres lahko povezan tudi z debelostjo in posledično tudi s hierarhijo na službeni in socialni lestvici? Da! Stres vpliva tudi na maščevje in razporeditev maščevja okoli pasu.** Isto kot podrejeni primati, imajo tudi podrejeni zaposleni pogosteje trebušno maščobo kot vodilni. Stres torej spremeni način nalaganja maščevja okoli pasu. Stres je zato lahko glavni nezavedni dejavnik svetovne epidemije debelosti.

5. Naslednja raziskava je potrdila, da nam **stres lahko škoduje že v trebuhu.** Raziskovalci so se vprašali: ali je na zarodke nosečnic v težkih vojnih časih (Holandska zima lakote 1944) vplival stres? Ugotovitev: **Stres se lahko začne že veliko pred rojstvom in pusti trajne posledice v zarodku in kasneje v odraslem človeku.** Ti dojenčki, ki so bili pod stresom že v maternici, še zdaj po 60 letih čutijo posledice kroničnega slabšega mentalnega in telesnega zdravja. Travmatski dogodki, ki jih mama doživlja med nosečnostjo (in po njej), lahko pustijo trajne posledice na njenem plodu.

6. Naslednja raziskava je potrdila, da **stres lahko pospeši krajšanje telomer in s tem staranje?** Telomere varujejo konce kromosomov pred obrabo. S staranjem se telomere normalno krajšajo. Raziskovali so skupino mater (kaj se dogaja v njihovih celicah in telomerah) s kroničnim stresom, ki imajo na oskrbi hudo bolnega otroka. Ugotovitev: **Dolžina telomer je proporcionalna s količino stresa pod katero je posameznica in številom let koliko traja stres. Z vsakim letom skrbi za kronično bolnega otroka se mame postarajo za cca. 6 let!** To je resen medicinski pojav staranja in ga povzroča kronični stres.

Obstaja pa upanje, to je encim telomeraza, ki lahko popravi škodo. To je zelo pomembno odkritje, tudi za PT. Mame so v samopomočni skupini s smehom, sočutjem, pozornostjo in pripadnostjo do drugih vzpodbudile nastanek telomeraze. To so ene od najpomembnejših zdravilnih sestavin skupin v katerih se sestajajo mame. Še boljše učinke kot samopomočna skupina lahko ima po mojem mnenju PT na pacienta, saj individualna in skupinska terapija morda še močneje vzpodbuja nastanek telomeraze. To nas zelo spominja nam PT že dobro znane Yalomove skupinske terapevtske faktorje: altruizem, kohezivnost, univerzalnost, medosebno učenje, katarzo, identifikacijo, vnos upanja, eksistencialni faktorji, ki vplivajo na uspešnost PT in kot razumemo iz zgornje raziskave lahko tudi "pomlajujejo".

Ali PT skozi terapevtske faktorje "pomlajuje", paciente in terapevte? Ti "faktorji" prispevajo k podaljšanju življenja, ter pomlajujejo in obnavljajo naše celice. Povezovanje z drugimi in pomoč drugim, nam torej lahko pomaga k daljšemu bolj smiselnemu in zabavnemu življenju. Poglejmo si starosti nekaterih pomembnih PA in PT: Sigmund Freud je živel 83 let. Carl Gustav Jung in Carl Rogers sta doživela 85 let. Erik Erikson 91 let. Viktor Frankl 92 let, če jih naštejemo samo nekaj.

Očitno je za njih delovalo, saj so krepko presegle pričakovano življenjsko starost, glede na čas v katerem so živeli. Morda je tudi v tem odgovor, zakaj je dosti terapevtov še tako čilih vse do pozne starosti.

7. Da odsotnost stresa lahko pozitivno vpliva na družbo, je morda najpomembnejše odkritje, ki je omenjeno v oddaji. Skupina pavijanov, ki jo je vsako leto opazoval Dr. Sapolsky, se je začela nekega dne hraniti z odpadnim mesom, ki je bilo okuženo z TBC. Poginila je polovica samcev iz tropa. Zanimivo je bilo odkritje, da so poginili vsi alfa samci, ki so bili agresivni in brez pristnih družbenih vezi! Vsi samci v tropu so se hranili z okuženo hrano, umrli pa so samo alfa samci? Trop je doživel korenito preobrazbo. Za Roberta je to najprej pomenilo katastrofo (20 let raziskav je šlo po zlu), kasneje pa ga je ravno ta katastrofa privedla do še bolj pomembnega odkritja. V tropu je ostalo 2x več samic, ostali samci pa so bili "good guys", kar je popolnoma spremenilo atmosfero v tropu. Bili so strpnejši, bolj so negovali sebe in druge, niso napadali podrejenih samcev niti samičk, živeli so v skupnosti in sožitju z drugimi opicami. Novi pavijani, ki so prišli v ta trop so potrebovali 6 mesecev, da so se prilagodili tej novi skupini in njenem neagresivnem in nehierarhičnem funkcioniranju. Ta skupina je še po 20 letih dosti bolj zdrava, srečna in manj depresivna. Torej: **odsotnost stresa lahko pozitivno vpliva na družbo, njegov trop pavijanov je to dokazal.** Kaj to spoznanje lahko pomeni za ljudi bom povzel v zaključku članka.

2. PSIHO/NEVRO/IMUNOLOGIJA Knjiga Alojza Ihana – Do odpornosti z glavo (Ihan, 2004), govori o povezavah med človekovo psiho in njegovim imunskim sistemom. V usklajeno celoto je avtor povezal čustva, stres in imunost. Za namen tega članka bom dodal še avtosugestijo in placebo in kako vse to lahko součinkuje na PT.

Možno je torej objektivno poiskati povezave med pojavom nekaterih bolezni in stresom. Znanstveno se s temi vprašanji ukvarja interdisciplinarna veda psiho/nevro/imunologija, ki vzpostavi vez emocije – duša – možgani (hipotalamus), endokrini sistem in imunski sistem. Duša (psiha) in telo (soma) sta tako združeni v svojo delujočo, operativno enoto, tako vidim to povezavo tudi jaz, kot PT. Psihosomatske bolezni se ne imenujejo zaman psiho/somatske bolezni: pomeni psiha je na prvem mestu, potem je soma-telo. Dosti medicinsko izobraženih kolegov, se s tem še danes ne strinja. Po njihovem bi se morala beseda glasiti: somatsko/psihične bolezni, čeprav so si ta termin izmislili oni. Človek je namreč bio/psiho/socialno bitje. Če bi to trojico procentualno razdelili, bi to pomenilo, da lahko ima vsak izmed nas do 66 % možnega vpliva na lastno duševno počutje. Večina ljudi se tega ne zaveda. Zato v PT ne moremo govoriti o ločenih entitetah, ampak zgolj o součinkovanju vseh zgoraj omenjenih kategorij.

A. Ihan trdi, da je idealni imunski sistem uskladitev (prilagoditev) zunanjega sveta s samim seboj. To ima najverjetneje povezavo tudi z našo "primarno ali bazično hitrostjo". Če smo po naravi bolj "energijsko opremljeni", bomo želeli stvari opravljati hitreje (počasnejše bomo priganjali), v skladu z našo naravno hitrostjo. Ljudje, ki so počasnejši od nas, nam bodo šli na "živce". Če smo bolj mirne narave, bomo želeli stvari opravljati počasneje (jezili se bomo na preganjalce), in nas bodo motili hitrejši od nas. Poanta je v tem, da je potrebno delo, odnose in naše celo bivanje, prilagoditi naši primarni hitrosti, še prej pa jo je dobro korigirati na PT. Seveda marsikje ne moremo slediti naši bazični hitrosti tudi zaradi norm, ki so vnaprej določene. To preganjanje ali zaviranje, nam tudi povzroča stres. Trpimo torej oboji. Razlika je le v tem, da smo na različnih koncih iste premice. Kako dolgo? Dokler ne korigiramo (prilagodimo) te "primarne hitrosti" na PT. K splošnem "umirjanju" lahko pripomorejo tudi zgoraj omenjene tehnike za premagovanje stresa. Verjetno je nekoliko lažje hitrejšim P, če si vzamejo čas in se zmorejo uzreti vase. Začno se ustavljati, dokler ne začutijo, da počasneje ne bi želeli funkcionirati. To je sedaj njihova nova bazična hitrost. Problem lahko nastane, ko umirjeni, introvertiran P sprejme delo v hrupni gostilni, aktivni in dinamični, pa za tekočim trakom... Podobno je v odnosih, ko bolj dinamičen partner najde umirjeno partnerko (ali obratno). Na začetku veze (v fazi zaljubljenosti) se zaradi komplementarnosti ujemata, kasneje pa prav ta "bazična hitrost" lahko postane kamen spotike.

2.1 "ODKRITJE PSIHO-SOMATIKE" - LABORATORIJ NA NOGAH Prva psihosomatska bolezen je bila želodčna razjeda, ki so jo kot tako diagnosticirali v 30 h letih prejšnjega stoletja. To je bila tudi prva bolezen, ki je bila tesno povezana s stresom. Poskušajmo na želodcu ponazoriti, kako povzroča

duševno izzvani stres v organizmu telesne reakcije. (V Lindemann, 1982) avtor opisuje: Ko je imel Tom devet let, si je z vrelo juho tako hudo oparil požiralnik, da mu ga je brazgotina zaprla. Poslej je moral hrano prežvečiti in jo izpljuniti v lijak, od koder je prežvečena jed po cevi pritekla skozi operativno odprtino v trebušni steni v želodec. Harold G. Wolff ga je prosil, naj postane njihov laboratorij na nogah. Skozi okence v želodcu sta raziskovalca lahko neposredno opazovala želodčno sluznico in gibanje želodca. V jezi ali ogroženosti (duševni stres) je postala Tomova želodčna sluznica rdeča, v drobne površinske žilice je pritekalo več krvi in prebavne žleze so izločale več sokov. Če so tegobe trajale dalj časa, so postale žilice krhke in je prišlo do majhnih krvavitev, ki niso poenjale celo, ko je Tom ponovno dosegel svoje notranje ravnovesje. Tako lahko nastane želodčna razjeda. Povečan dotok krvi in izločanje želodčnega soka sta značilni znamenji, da se želodec pripravlja na obed. Kadar je bil Tom žalosten in zamišljen, se mu je kri izgubila iz želodčne sluznice, ki je postala bleda in ni več izločala sokov. Tomov primer nam kaže, kako pomembni so duševni konflikti za nastanek telesnih motenj, torej dokazuje obstoj psihosomatike.

Pri človeku je potrebna prirojena ali pridobljena nagnjenost za nastanek razjed na želodcu in dvanajsterniku. Najpomembnejši dejavnik pri nastanku te bolezni so psihosocialni stresorji, torej duševne obremenitve in udarci. Ulkusa ne dobiš od tega, kar ješ, temveč od tega, kar te žre, pravi H. Lindemann.

Kaj se je dogajalo kasneje? Do 70 h let prejšnjega stoletja je večina strokovnjakov gastroenterologov povezovala stres z želodčno razjedo. Potem so v 80 letih prejšnjega stoletja kanadski znanstveniki odkrili, da so glavni vzrok za želodčne razjede bakterije in da stres nima nič pri želodčni razjedi, dovolj je le tableta, da bolnik popolnoma ozdravi. To je povzročilo zaton psihološkega vpliva v zvezi z želodčno razjedo. Potem so čez par let ugotovili, da ima bakterije, ki povzročajo razjedo 2/3 prebivalstva. Zakaj se le pri peščici razvijejo želodčne razjede? Telo pod stresom izklaplja imunski sistem in tako bakterije "podivjajo". Stres blokira sposobnost celjenja ran, zato je stres glavni so/povzročitelj želodčne razjede. (Stress portrait of a killer, 2008).

Fromm je želodčno razjedo, imenoval "direktorsko bolezen", ki je posledica napačnega življenjskega sloga, prevelike hitrosti in napetosti, ki jo rojevajo čezmerno stremuštvo, zasvojenost z uspehom in pomanjkanje pravega osebnega središča. (Fromm, 2003).

2.2 POVEZANOST ČUSTEV IN PSIHOSOMATIKE Najpogostejše vprašanje na PT: kako se počutite, verjetno ni naključno. Pacientka mi je nekoč rekla: Ko potlačim svoja čustva, trpi posledice moj želodec (oz. organ dodeljen k določenem čustvu). Ker je čustvena bolečina za nas prehuda se poskušamo pred njo zavarovali tako, da se ji poskušamo izogniti. Zato je potlačitev najpogosteje uporabljen ZOM v PT. Ne zavedamo pa se: da potlačena čustva našo energijo ovirajo, nikakor ne izginejo sama od sebe in v njih ostanemo ujeti ravno zaradi tega, ker jih skušamo potlačiti. Če se s svojimi čustvi ne soočamo (s prijetnimi in neprijetnimi), se ne moremo spreminjati niti rasti. Ostanemo emocionalno ujeti v nezavednem arhaičnem (primarnem) načinu funkcioniranja. Če svojih čustev ne čutimo in se z njimi ne soočamo na odgovoren način, nas bodo zagotovo kontrolirala. Obstaja namreč povezava. To, kar mislimo, vpliva na to, kar čutimo. Milim-čutim-delujem-telujem je maksima realitetne terapije, podobno je v VKT. Tudi Dr. Milivojević v krožni emocionalni reakciji trdi podobno. Kaj napravimo skoraj z vsemi neprijetnimi čustvi, ki se kopičijo v nas (preden obiščemo PT)? Potlačimo jih vase in se ob tem morda počutimo krive. Nekega dne lahko izbruhnejo tako, da: izrečemo tisto, česar ne mislimo zares ali pa povemo vse, kar mislimo in čutimo, brez nadzora=acting out. Torej, če čustev ne moremo ignorirati (ker se ne pustijo) in so za nas zelo pomembna, si jih je potrebno dopustiti občutiti in se soočati z njimi vsak dan. Upoštevajmo jih in jim dajmo enako veljavo kot mislim.

Za mnoge moške paciente je to na začetku PT težka naloga. Čustva moramo povabiti nazaj v svoje življenje. Potem si obljubimo, da bomo do njih dobri in skrbni, zaupajmo jim in sebi. Mislim na oboje: na prijetna in neprijetna čustva. Dovolimo si začutiti in prisluhnimo vsem čustvom, ki se nam porajajo, nato pa se odločimo z vso odgovornostjo, kako se bomo odzvali in ukrepajmo. Kot mi je dejal nek pacient: Misli so kot moka + Čustva so kot jajce = samo oboje skupaj je Življenjska omleta! Ali: Mislimo, Čustva čutimo, Življenje pa živimo.

2.3 VPLIV ČUSTEV NA TELESNE ORGANE Povzemimo snov do zdaj: Stres lahko "sodeluje" pri skoraj vsaki bolezni. Življenje je vselej zelo zapleteno lovljenje vsakodnevnega ravnotežja. Vsak posebno hud stresor je rizični faktor, se pravi dejavnik, ki lahko postane pomemben za nastanek bolezni. Vsak človek ima kak organ "slabotnejši" (bolj dovzeten za stres), pri enem je to želodec, pri drugem so pljuča, jetra, koža, ožilje, srce... Takšni organi so najšibkejši členi v verigi telesnih delov, ki jih stres najprej prizadene. A. Ihan zato v središče svojega preučevanja postavlja človekovo sposobnost, da se ustrezno in konstruktivno prilagodi na spremembe, kar je tudi moje mnenje.

Kako čustva vplivajo na telo in organe? Ko smo jezni, prihaja do zastoja v delovanju naših jeter ali možgan. Od tod izraz "na jetra mi gre" ali "na živce mi gre." Jeza onemogoča normalno delovanje jeter, jetra pa so zelo pomembna za čiščenje krvi. Ko smo žalostni ne dihamo globoko in sproščeno, ampak plitvo, smo v krču. Takrat rečemo, da nas je "popadla ali stisnila žalost", da nas "žalost duši, ali "nekaj se mi je usedlo na prsi" in mi ne da dihati. Žalost neposredno vpliva na pljuča in debelo črevo, zato takrat dihamo slabo in imamo tudi težave z odvajanjem. Pogosto imajo depresivni P težave tudi z odvajanjem. Ledvice in obtočila najbolj prizadene strah. V izrazih, "zmrznil od strahu" ali "prebledel od strahu", prepoznamo efekt, ko se ledvice zaradi strahu naenkrat stisnejo in nastane zastoj pri filtriranju in čiščenju krvi. Ledvice nadzorujejo tudi mišice zapiralke. Če jih strah (v stanju šoka) blokira, zapiralke popustijo in ne moremo nadzorovati uhajanja blata ali urina - "polulal se je od strahu". Skrb predvsem prizadene našo prebavo – želodec, vranico in trebušno slinavko, kar prepoznamo v izrazu "zviija (črviči) me od skrbi", "to mi gre na želodec", "tega ne morem prebaviti" ali "ta stvar mi je kot kamen obležala v želodcu". Pohlep prizadene srce in tanko črevo. Za pohlepne ljudi rečemo, da so "trdega, kamnitega, ledenega... srca".

2.4 PSIHOSOMATSKE MOTNJE KOT ODGOVOR NA PRETIRAN STRES Pri nastanku psihosomatskih reakcij so odločilni dejavniki čustvena vzburljenja, jeza, strah, žalost, bojazen, nevoščljivost, ljubosumnost pa tudi radost in veselje. Huda čustvena vzburljenja (afekte) vselej spremljajo telesne spremembe, na primer pobledenje ali zardevanje, človeka oblije pot, srce mu prične močno biti, jezik se mu zatika, ima suho grlo... Afekti so ena izmed oblik odgovora na stresno situacijo. Po tem, da v isti stresni situaciji nimajo vsi ljudje enakih težav, sklepamo, da je za obliko in jakost takšne reakcije odločilnega pomena osebnostna struktura (vsota značajskih posebnosti). Na stresorje se torej odziva vsak po svoje, kar smo omenili že zgoraj.

(V Lindemann, 1982, st. 29) avtor piše: Za zdravljenje in preprečevanje psihosomatskih bolezni je pomembno, da človek živi po ustreznih psihohigienskih načelih, da avtogeno trenira, meditira, uporablja hipnozo ali avtohipnozo, se sprošča, giblje, treba pa je tudi PA obravnavati ozadja teh motenj. Podobno razmišljam tudi sam, zato sem tudi tako strukturiral ta članek. Ker oboje skupaj lahko da optimalne rezultate za P. S tem, da bi jaz dal PA na prvo mesto (iz zgoraj že omenjenih razlogov) in potem TM, CD, avtosugestivni in ostali programi in tehnike za sproščanje stresa. Najprej je potrebna PT (PA), potem ali (skupaj z) pa tehnike za globinsko sproščanje, za katere bi bilo dobro, da postanejo P stalnica.

2.5 PSIHOSOMATSKI BOLNIK V SPLOŠNI ASMBULANTI Avtorji: (Luban, Pöldinger, Kröger, 1993) so izdali zelo zanimivo knjigo: Psihosomatski bolnik v splošni ambulanti. V njej iz psihoanalitskega zornega kota opisujejo naslednje psihosomatske bolezni, ki jih delijo na:

1. Bolezni dihal: Bronhialna astma. Kašljanje in kolcanje. Živčni dihalni sindrom. Hiperventilacijski sindrom. Pljučna tuberkuloza.
2. Bolezni srca in žilja: Funkcionalne srčne motnje. Koronarna srčna bolezen. Esencialna hipertenzija.
3. Vidiki prehranskih navad: Hranjenje. Čezmerno prehranjevanje in debelost. Anorexia nervosa. Bulimija. Motnje prebavnega trakta. Razjeda v želodcu in dvanajstniku. Zaprtje. Čustvena driska. Iritabilni kolon (razdražljivi kolon). Ulcerativni kolitis in Crohnova bolezen. Vidimo, da je na področju želodca in kože največ psihosomatskih težav, zato sem to dvojico podrobneje opisal.
4. Endokrine in presnovne bolezni: Hipertiroza. Sladkoma bolezen. Alergije. Kožne bolezni. Urtikarija. Srbenje. Atopični dermatitis (diseminirani nevrodermatitis). Srbenje v anogenitalnem predelu. Luskavica. Samopoškodba kože. Glavobol. Nespečnost.
5. Ginekološke bolezni: Dismenoreja. Funkcionalna sterilnost. Candidoza (ustna, trebušna, vaginalna).

6. Bolezni mišic, vezivnega tkiva in sklepov: Revmatizem mehkih tkiv. Bolečine v hrbtu. Revmatoidni artritis.

2.5.1 PRIMER OBRAVNAVE - ATOPIČNI DERMATITIS (nevrodermatitis, nevrodermitis). Povzeto po: (Luban, Pödlinger, Kröger, 1993). Koža je eden od najpomembnejših organov za čustveno izražanje. Posebni občutki in razburjenje povzročajo: zardevanje, bledico, potenje, srbenje in »kurjo polt«. Koža je tudi mesto delovanja notranjih konfliktov. Koža je pregrada in povezovalc med posameznikovim zunanjim in notranjim svetom. Koža ni samo ogledalo duše je tudi sredstvo komunikacije. Predvideva se, da postane s psihosomatskega stališča koža morda srednja pot med organi s hoteno inervacijo, ki lahko duševne procese izrazijo simbolično, in organi, ki so popolnoma neodvisni od volje. Vzroki za Atopični dermatitis:

1. Otroštvo: Motnja v odnosu mati-otrok. Infantilna, sovražna mati, ki se na zunaj kaže kot zaskrbljujoča. Mati se izogiba stiku z otrokom, saj ne čuti užitka. Nezdravo čustveno okolje.
2. Adolescenca: Pasivno vedenje, velike težave pri izražanju samega sebe. Konflikti v odnosih s partnerji.
3. Zdravljenje: Pozornost posvečamo predvsem pacientovemu čustvenemu stanju. Pogosto so v ozadju moteni človeški odnosi. Somatska reakcija je v določenem smislu obrambna črta proti dezintegraciji osebnosti. Somatizacijo lahko razumemo tudi kot konec regresije in lahko predstavlja možnost na novo zgraditi ogroženo osebnost.

Na www.bodieko.si/z-obvladovanjem-stresa-do-lepse-koze, lahko preberemo: Vsak, ki ima katero od kroničnih vnetnih kožnih bolezni, na primer luskavico, rozaceo ali akne, ve, da so nepredvidljivi izbruhi bolezni povezani s precejšnjim stresom. Kopičijo se tudi dokazi o povezavi med človekovim psihičnim počutjem, stresom in stanjem kože.

Bolj kot o stresu bi morali govoriti o neprijetnih čustvenih stanjih, kot so občutki jeze, tesnobe, depresije ali napetosti, ter njihovem odražanju s fiziološkimi težavami. Podlaga biološkemu odzivu ob doživljanju teh stanj so neuropeptidi, kemične snovi, ki jih sproščajo živčni končiči kožnih celic. Ti so prva obrambna črta pred okužbami kože in lahko v obrambnem odgovoru povzročijo vnetje in neprijetne občutke na koži, kot so srbenje, otrplost, občutljivost ali sčemenje.

Ameriški dermatologi zato svetujejo, da se konvencionalnemu zdravljenju s stresom povezanih kožnih sprememb pridružijo še tehnike za obvladovanje stresa, kot so: (PA, dodal avtor članka), vedenjska terapija, meditacije, hipnoza, joga ali taj-chi. Le tako je mogoče prekiniti začarani krog: neprijetne kožne spremembe zelo slabo vplivajo na naše počutje, negativna čustva pa sprožijo nove dermatološke težave.

3. VPLIV PLACEBO UČINKA NA USPEŠNOST PT S tem prehajam na tretjo pomembno temo članka - placebo. Preden se dotaknem placeba, bi omenil nekaj raziskav iz katerih sem izpeljal nadaljnja razmišljanja o placebu.

3.1 STATISTIČNI PRIKAZI SPLOŠNIH DEJAVNIKOV ZA PT USPEH Pri tem bi omenil dve raziskavi: (V Varjačić, 2011).

1. Lambert (1992 v Saggese, 2005) je trdil, da so za terapevtski uspeh v različni meri pomembni naslednji faktorji:

- ekstraterapevtski faktorji (40 %, zato je pomembno kako P funkcijira doma, v družbi, službi...),
- PT odnos znotraj terapije (30 %),
- pričakovanje in upanje (15 %) ter
- placebo, teorija in tehnika (15 %).

Iz zgoraj navedenega sledi: Max. 60 % vpliva na terapevtski uspeh lahko imamo na PT na svoji strani. Od tega lahko: Pričakovanje, upanje, in placebo prispevata do 30 % variance pozitivnega izida PT. S to raziskavo se bolj strinjam, kot s spodnjo, ki trdi:

2. Wampold (2001 v Elkins, 2007) je na podlagi meta analize določil naslednje deleže:

- placebo (4 %),
- delovna aliansa (5 %),
- pristranskost raziskovalca (10 %),

- terapevt (6-9 %),
- tehnika (0-1 %).

Vse zgoraj naštetu zneso skupaj cca 30 %. Splošni dejavniki naj bi bili po Wampoldu odgovorni za 70% variance PT izida. Splošni dejavniki so izziv PT in kličejo k skromnosti. Obstajajo močnejše sestavine, kot so pacientove zmožnosti za samozdravljenje, njegove izkušnje izven terapije, upanja in pričakovanja, poseben odnos.

3.2 SPLOŠNI (SKUPNI) DEJAVNIKI Povzeto po: (Frank, 1991). Ko razmišljamo o indikacijah za PT, pogosto pozablamo, da poleg specifičnih obstajajo še splošni (skupni) dejavniki. Različne terapije vsebujejo skupne oz. splošne terapevtske dejavnike (common factors). Učinkovitost terapij naj bi bila po mnenju nekaterih avtorjev bolj odvisna od teh dejavnikov.

Yalom: Kaj napravi terapijo uspešno? Sine qua non učinkovitega terapevtskega izida je ustrezen terapevtski odnos, ki je najpogosteje raziskan splošni faktor v PT.

Kateri so splošni dejavniki po Franku, od katerih je odvisna učinkovitost terapij:

- Že to, da nekdo sploh pride na PT, ali pa če samo čaka, da bo prišel na vrsto, že pomaga.
- Pogosto hipno izboljšanje počutja v PT lahko razumemo kot povrnitev morale, saj terapevtska situacija vzbudi upanje, nudi podporo, socialni stik ipd.
- Sodelovanju v kultu, magično zdravljenje preko vere v moč zdravlilca, retorika, metafore, osebna karizma, prepričevanje, da najdejo vero... Tako se tudi v psihoterapiji dogaja:
- Vzbujanje subjektivnih pričakovanj in upanja. Yalom: Vzbujanje in ohranjanje upanja sta bistvena v vseh psihoterapijah. Zaupanje v terapevtski učinek s strani terapevta in pacienta dokazano vpliva na pozitiven izid zdravljenja.
- Pričakovanja terapevta ter moč samouresničujoče prerokbe. Ko čutimo, da pacient lahko napreduje, in če to čuti tudi P, potem tudi bo napredoval (pri tem obstaja večna dilema placebo učinka).
- Sugestivnost terapevta: Mnogo šol (tudi PA) se hoče temu izogniti, ker to vzamejo v negativnem smislu, a tudi tam, kjer je nezaželeno, se to zgodi; dogaja se na nezavednih, neverbalnih ravneh.
- Sugestibilnost subjekta: V neki meri je vsak od nas sugestibilen. Pacienti v akutni stiski so zelo sugestibilni, podobno histrionične, anksiozne in depresivne osebe.
- Občutek pripadnosti skupnosti ali ideologiji (terapije ali terapevta).
- Obujanje subjektivnih notranjih potencialov in moči uma, hkrati pa v PT na bolj ali manj subtilni ravni delujeta sugestija in prepričevanje.
- (Frank, 1991) je menil, da imajo vse PT sledeče učinkovite značilnosti: 1) čustveno nabit, zaupen odnos s pomagajočo osebo, 2) prostor oz. okvir [setting], 3) racionalna razlaga, konceptualna shema ali mit, 4) ritual ali procedura, ki zahteva aktivno udeležbo pacienta in terapevta.
- (Frank, 1991) še posebej opiše Funkcije mita in rituala:
- Ustvarjanje medsebojne povezanosti.
- Vzbujanje in vzdrževanje pacientovega pričakovanja pomoči.
- Omogočanje novih učnih izkušenj v sferi čustvovanja in mišljenja.
- Vzbujanje čustev. Pomembno je vzbuditi čustva v pacientu, ker so čustva gonilo spremembe P in s tem gonilo PT. Če zmore P čustva prenašati, vzdržati v terapevtskem procesu, potem zmore tudi izven njega.
- Naraščanje občutka samo/obvladovanja in samo/učinkovitosti, s tem se zmanjšuje raven tesnobe v P.

3.3 PLACEBO IN NEVROZNANOST Placebo nam pomaga, (oz. učinek placeba deluje), ko smo znotraj predvidenega atraktorja. Vprašujem se: kako to, da placebo tako dobro deluje? (Peruš, 2011) uporabi zanimivo primerjavo z magnetnim poljem. En magnet (PT in njegovo karizmo) približaj magnetnim iglicam P. Pod vplivom PT magnetnega polja se spremeni tudi pacientovo polje. Glavno vprašanje pa je: Kaj se zgodi, ko ga odstranimo, ali se iglice postavijo spet v staro konstelacijo - ali padejo v star atraktor? Na žalost se po mojem mnenju dostikrat zgodi ravno to (sploh v kratkotrajnih terapijah). Rim ni bil zgrajen v enem dnevu. Če "Janezek" ne utrjuje (ne vadi in sprejme) novih načinov funkcioniranja za svoje, jih ne bo osvojil. Je tako tudi pri placebo? Mislim, da. Podobno je v medicini. Avtoriteta nam da tableto in to je "magnet", ki vpliva na naše počutje. Na PT je ta magnet emocionalni terapevtski odnos. Podobno naj bi se dogajalo tudi pri sugestijah in avtosugestijah, ki jih bom opisal v naslednjem poglavju. Vendar je to samo začetek PT procesa. Spremembo je potrebno utrditi, tako da P

sam postane sprememba, nova stalnica, nov atraktor. Tudi zaradi tega je PA zdravljenje ponavadi dolgotrajno. Ob tem mi na misel pride Gandhijev citat: bodite sprememba, katero bi želeli videti v svetu. Če hočem spremembo v svetu, moramo začeti pri sebi. Ko ugotovimo, kako težko je spremeniti sebe, nehamo spreminjati druge ljudi. Menim, da psihoanaliza lahko doseže to trajno osebnostno spremembo, če si P vzame dovolj časa, je motiviran in dobro dela na terapiji. Enako dober pa mora biti tudi PA in njun medsebojni odnos. PA zna vzpostaviti dobro terapevtsko alianso, in je opremljen z metodami in tehnikami za dolgoročno terapijo, za korekcijski emocionalni odnos (preko spominjanja, ponavljanja in predelave). Torej tuje magnetno polje, še ne garantira ureditve našega magnetnega polja, kaj šele magnetnega sistema, je pa nujno potrebno, ker brez njega ni spremembe (PT odnos).

3.4 PLACEBO UČINEK IN NJEGOVE ZNAČILNOSTI Povzemam po: (Varjačić, 2011). Placebo učinek je opaženo, izmerjeno ali občuteno izboljšanje zdravja ali vedenja, ki ni posledica aktivnega zdravljenja ali obravnave. Placebo sam, pa je zdravljenje ali obravnava, ki ta učinek povzroča. Placebo je psihološke narave, moč pa ga je izmeriti tudi na ravni fizioloških sprememb v možganih. Deluje tako na psihološka, kot na telesna stanja. Placebo ni odvisen od volje, pozornosti, ampak se sproži avtomatično. Odvisen je od besedne razlage, pomena avtoritete osebe, postopka, sredstva, ki jo sprejme pacient. Subjektovo doživljanje neke situacije, v kateri prejema placebo, je odvisno od pomena, ki ji ga pripiše ali je že vnaprej dodeljena. "Čustva nosijo terapevtski pomen, kot grenko zdravljenje, ker P povezuje grenkobo z zdravilno močjo zdravljenja". Placebo se pritakne, boljše deluje, če ga pacient dobi od terapevta, s katerim ima dober odnos. Učinek placeba moramo torej pripisati opisanim psihološkim in socialnim kontekstualnim dejavnikom, ne pa sami »učinkovini«, ki jo prejme subjekt.

Včasih me P vprašajo: ali mi bo PA pomagala ali ne? Tega ne vem, morda vam bo, morda ne. V največji meri je to odvisno od vas. Če ne boste poizkusili, ne boste nikoli izvedeli. Tudi če vam neka oblika PT morda ni ustrezala (če ni dala zelenih rezultatov) se kljub temu še ozrite po kakšni drugi modaliteti. K nam na PA pogosto pridejo P, ki so preizkusili že različne vrste terapij in te (po njihovih besedah) niso delovale. Škoda, da najprej niso prišli k nam, morda bi jim bila kakšna izkušnja prihranjena. Čeprav je v življenju vse tako kot mora biti. Vse, kar je bilo prej, je bilo potrebno, da se lahko zgodi to zdaj. Če izbiramo med dvema možnostma, dostikrat nezavedno izberemo težjo (ki sicer zgleda lažje), ki pa se kronološko kasneje dostikrat izkaže za pravilno. Ali kot pravi C. G. Jung: Najkrajša pot k sebi je najdaljši ovinek, ki ga v življenju lahko naredite. Dobrodošli na poti.

3.5 RAZISKAVE PLACEBO UČINKA Ogromna količina raziskav na področju psihiatrije in psihoterapije priča o močnem zdravilnem delovanju placebov. Povzemam po: (Varjačić, 2011).

- Placebo učinek se je v raziskavah pokazal kot eden od najmočnejših splošnih dejavnikov spremembe v psihoterapiji, Shapiro in Morris (1978 v Patterson, 1985) pa sta celo menila, da je morda edini razlog za obstoj, priljubljenost in učinkovitost številnih terapevtskih metod (poznamo jih več kot 400).

- Če so antidepresivi učinkoviti v 45 do 80 odstotkih primerov depresije, so placebo v 59 odstotkih prav tako učinkoviti kot antidepresivi (Evans, 1985 v Kradin, 2004) oziroma približno 30-odstotno uspešni v absolutnem smislu (Brown, 2006).

- Delovanje placeba je močno tudi pri panični motnji, kjer doseže izboljšanje v simptomih pri skorajda 50% subjektov (Brown, 2006), ter anksiozni motnji, kjer povzroči izboljšanje pri 30% subjektov.

- V psihoterapiji poroča o izboljšanju 40 do 60 odstotkov oseb, ki jim je bila obljubljen obravnava in še niso prišle na prvo srečanje (Howard et al., 1986 v Bohak, 2002).

- Placebo odziv naj ne bi bil povezan s posameznikovo inteligentnostjo, raso, spolom, vero ali starostjo (Kradin, 2004) in le blago povezan z nekaterimi osebnostnimi značilnostmi.

- En in isti placebo lahko v odvisnosti od strokovnjakove razlage deluje na različne načine, npr. kot aspirin ali kot morfij (Evans, 1974 v Kradin, 2004).

- Subjektovo čustveno doživljanje neke situacije, torej tudi situacije, v kateri prejema placebo je odvisno od pomena, ki ji ga pripiše ali ji je že vnaprej dodeljen. Tako bo isto fiziološko stanje v odvisnosti od tolmačenja situacije vzbujalo različna čustva. Gre za t. i. kontekstno iztočnico (contextual cue).

- (Frank, 1991) je menil, da placebo simbolizira zdravilčevo predpostavljeno moč, na placebo učinek pa najbolj vplivajo situacijski dejavniki, npr. besedna razlaga, subjektovo in terapevtovo pričakovanje, povečan interes za osebo ipd.

- Strong (1968 v Patterson, 1985) je za razlago placebo učinka predlagal socialno-psihološki koncept kognitivne disonance. Terapevtov vpliv je večji, ko ga subjekt zazna kot ekspertno, kredibilno in zaupanja vredno osebo. K subjektovi zaznavi, da je terapevt ekspert, prispevajo indikacije terapevtovega statusa (diploma, nazivi, renome, oprema ordinacije...), prestiž oz. sloves ter moč in avtoriteta. Pomemben dejavnik je tudi terapevtovo pričakovanje, ki ga le-ta izraža preko subtilnih in nenamernih (nezavednih), pa tudi namernih izrazov optimizma, sugestij in podpore.
- Rozenzweig in Folman (v Harpaz 1994) sta odkrila pomemben vpliv terapevtovih občutkov do subjekta in terapevtovega pričakovanja, ali bo le-ta ostal v terapiji in zaključila, da ima lahko odnos do subjekta značaj samouresničujoče se prerokbe.
- Vpliv placeba v psihoterapiji lahko razumemo kot neposreden (vpliv na počutje v času prejemanja placeba) in posreden (placebo olajša delovanje drugih dejavnikov psihoterapije). Čeprav je vpliv placeba trenuten, pa lahko placebo vpliva tudi dolgotrajno, ko sodeluje pri pozitivnem sprejemanju in vrednotenju terapije in s tem podpira ostale terapevtske dejavnike.

4. ZGODOVINA SUGESTIJE (PLACEBA) Emile Coue (1857-1926) je delal kot lekarnar. Vir slike: http://en.wikipedia.org/wiki/Emile_Coue. Ustavite se za trenutek. Kakšna čustva doživljate, ko gledate njegovo sliko? Ko mu je nekoč zmanjkalo tablet proti bolečini, je pacientu predpisal sladkorno tabletko. Presenečen je bil, ko se mu je drugi dan pacient prišel zahvalit za učinkovito zdravilo. Coue je hitro ugotovil moč avtosugestije pri efektu, ki so ga kasneje poimenovali placebo efekt. Pri svojih strankah je postal znan po zagotavljanju učinkovitost vsakega zdravila (sugestija), ki ga je predpisal, zraven pa je priložil majhno pozitivno obvestilo-afirmacijo.



Povzemam po (Tepperwein, 1984). Njegovo najpomembnejše odkritje je bilo, da je hipnoza pravzaprav vselej avtohipnoza. Zato se Coue ni zadovoljil zgolj z vplivanjem na svoje paciente, marveč si jih je prizadeval vzgojiti za uporabo avtosugestije. Coue je nadalje raziskoval in razvijal avtosugestijo. Sestavil je tudi znamenit izrek: **Našega delovanja ne spodbuja volja, ampak sposobnost predstavljanja (domišljija)**. Na podlagi svojih izkušenj je Coue sklepal, da se lahko vsakdo sam hipnotizira, svojim pacientom pa je razlagal, da lahko z avtosugestijo ozdravijo svoje bolezni. Govoril je: Naučite se sami ozdraviti; to lahko storite. Jaz sam nisem še nikogar ozdravil. Možnost ozdravitve leži v vas. Coue je svoje paciente navajal, da so si vsak dan zjutraj in zvečer po dvajsetkrat sugestivno ponovili: Iz dneva v dan mi je v vsakem pogledu čedalje bolje. Vsak dan v vsakem pogledu vse bolj in bolj napredujem. Vsak popoldan je Coue v neki majhni hiši zbiral okrog sebe mednarodno občinstvo. Vedno je govoril: Nikar ne podcenjujte moči domišljije. Človek, ki ga muči nespečnost, si domišlja, da ne more zaspati. Hoče spati, vendar je njegova domišljija močnejša. Volja pravi hočem, moč domišljanja pa odgovarja ne morem - in vedno zmaga (kar je znano kot 2 zakon hipnoterapije). Spoznanja utemeljitelja avtosugestije, Emila Coueja, najdemo danes v mnogih oblikah terapij.

4.1 KAJ JE SUGESTIJA? Ko v tem poglavju pišem o sugestijah, tukaj ne mislim sugestij, ki jih PT "daje" P med terapijo, ampak kako P sam s svojimi miselnimi slikami vpliva nase. PA smo kar se sugestij tiče verjetno najbolj abstinentni. Menimo, da naj ne bi PA z ničemer razen z interpretacijami vplivali na P. Bistvo sugestije je v tem, da zbudimo v sebi določeno predstavo v nezavednem. Sleherna sugestija, torej tudi heterosugestija, ki prihaja od zunaj, je v bistvu avtosugestija. Misel je začetek vsega. Človek sprejema ali zavrača sugestije, lastne in tuje, se pravi, da jim verjame ali pa ne. Tukaj gre v glavnem za sposobnost "prepričevanja". Nekateri ljudje delujejo zelo sugestivno in z lahkoto prepričujejo druge=karizmatiki. Takšne osebe trdno zaupajo v svoje sposobnosti in zato lahko prepričajo tudi druge ljudi. Če nimamo zaupanja vase, nam drugi ne bodo verjeli.

Na nekem nivoju je vse, kar vpliva na našo duševnost, sugestija. Celotno naše življenje je opredeljeno z zavednimi in nezavednimi sugestijami, drugače bi bila sleherna propaganda, PR, EPP odveč. Mislite, da bi mačke res kupile Whiskas (a vi ste ta)? Vendar pa ves čas vplivamo tudi sami nase=avtosugestija. Ta vpliv nase je izjemno pomemben, saj s sleherno mislijo kujemo svojo osebnost in s tem odločamo o svoji usodi! We seal our faith with the choices we make (G. Estefan). Obvladovati zavestno sugestijo pomeni vzgajati se in verjeti v uresničitev tistega, kar si človek želi doseči-zavestno dosegati "uspehe".

Sugestijo moramo spremeniti v razumljivo slikovno predstavo=vizualizacija. Kajti naše nezavedno ne govori z besedami, ampak s slikami. Intenzivnost te predstave določa čustvo, ki jo spremlja. Deluje lahko samo tisto, kar si lahko tudi sami predstavljamo. Sugestija je lahko povsem neodvisna od logike. "Uspeha" ne prinaša logičnost neke sugestije, marveč popolnost slikovne predstave. Glede na to, da lahko vsak človek verjame, so vsi ljudje avto/sugestibilni. Najzanesljivejše sredstvo za okrepitev neke sugestije je njeno ponavljanje (min. 30 dni, izberemo 3 sugestije, ponavljamo več x na dan). Doseganja uspeha, zdravja... se po VKT lahko naučimo. Tudi neuspehi so reakcije, ki smo se jih naučili. Kdor se identificira s svojimi neuspehi (depresije, fobije, anksioznosti...) in pravi: tega ne zmorem, sem pač takšen, to ni zame itn., ta človek, ne le, da je takšen, marveč bo takšen tudi ostal. (Tepperwein, 1984).

4.2 KAJ JE AVTOHIPNOZA? Dr. Tušak pravi: Avtohipnoza je učenje vplivanja nase preko sugestij in avtosugestij. Avtohipnoza se od hipnoze razlikuje v tem, da človek sam sebe pripelje v sproščena stanja. Takrat postane bolj dojemljiv za katerekoli sugestije, ki si jih je vnaprej pripravil. S ponavljanjem takih sugestij (poslušanje relaksacijskega CD-ja) doseže isti učinek, kakršnega bi dosegel hipnotizer. V stanju hipnoze je zaradi izločenosti zunanjih dražljajev in velike koncentracije tudi močno povečana človekova predstavljalnost, zato jo pogosto uporabljamo za mentalni trening. Najpogosteje v teh sproščenih stanjih človek vizualizira nalogo, se miselno uči nove tehnike ipd. Hkrati pa s pomočjo sugestij poskušamo odstranjevati možne strahove in fobije ter anksioznost. Dolgotrajno ponavljanje sugestij, lahko privede do spremembe posameznikovih čustvenih stanj, npr. povečanja samozaupanja, ki ga potrebujemo za učinkovito borbo proti stresu. Če so te sugestije sugerirane v stanju hipnoze, kjer je zavest izključena, bodo še močnejše delovale, tudi na zunaj zavestnih nivojih, na katerih posameznik pogosto funkcioniira v posebno stresnih trenutkih trdi Dr. Tušak.

5. KAKO SE UČINKOVITO SPOPASTI S STRESOM IN ZMAGATI?

5.1 AVTOHIPNOZA - KOT METODA SAMOPOMOČI ZA PREMAGOVANJE STRESA "Napake" v duševnem ravnovesju lahko sprožijo številne zdravstvene motnje. Nepremagani in odrinjeni problemi (stresi) ostajajo v nezavednem, povzročajo motnje in imajo naposled za posledico bolezni. Ugotovili smo, da delajo problemi (stres), človeka bolnega.

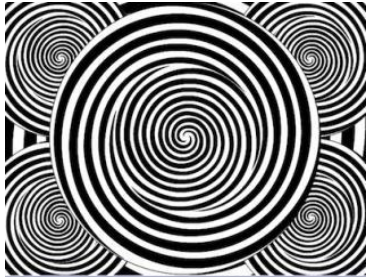
Kaj boste storiti, če vam zdravnik reče: »Predpisal vam bom nekaj, kar vam bo pomagalo,« čeprav ve, da bo zdravilo v najboljšem primeru vplivalo samo na simptom, ne pa tudi na vzrok oz. korenino bolezni. Spet vam bom ponudil prisposodbo iz narave. Predstavljajte si, da se rastlina prične sušiti. Vsak vrtnar ve, da moramo problem rešiti pri koreninah, ne pa, da bi zalivali list za listom. Zakaj smo tako nerazumni s svojim lastnim življenjem in počnemo prav to? Poznamo veliko strokovnjakov, ki se ukvarjajo s problemi na ravni listov in pri tem so popolnoma pozabili na obstoj korenin. PA želimo priti do korenin, tako lahko ponovno "ozeleni" cela rastlina. V takšnem primeru je pogosto edini pravi izhod PA. V ambulanti nekega Avstrijskega analitika sem prebral: najprej je potrebno zdraviti s pogovorom, potem s tableto in na koncu z skalpelom. Realnost je v Slo. na žalost drugačna.

Kolikšna utegne biti moč avtohipnoze, zgovorno dokazuje tudi naslednji primer. (V Tepperwein, 1984). Med potovanjem Svena Hedina po Tibetu se je eden njegovih sodelavcev sprl z nekim tibetanskim puščavnikom. Ta mu je nato prerokoval, da bo natanko čez leto dni umrl. Dr. H., je trdno verjel v to prerokbo. Nekaj dni pred odločilnim datumom se je vrnil v Berlin. Počutil se je tako slabo, da je moral poiskati zdravniško pomoč. Zdravniki so se znašli pred nenavadno uganko. Ugotovili so samo to, da se telesno zdravemu pacientu počasi bliža konec. Ko je glavni zdravnik zvedel, da gre za prerokbo, mu je bilo takoj jasno, da ima pred seboj posebno izrazit primer avtohipnoze, ki bo gotovo pripeljala do pacientove smrti, če ne... Dva dni pred »smrtnim dnem« je bil dr. H. že podoben truplu. Tedaj ga je dežurni zdravnik uspaval v hipnotičen sen in ga pustil tako spati štiri dni. Ko so pacienta nato prebudili in mu povedali, da je usodni dan že minil in da ga je preživel, je sugestija nehala delovati in dr. H. si je kmalu spet povsem opomogel. Moč sugestije v avtohipnozi, ki je v opisanem primeru delovala tako uničujoče, je mogoče uporabiti tudi za doseganje pozitivnih, zdravilnih ciljev. Na nek način vsi vsakdan nezavedno počnemo isto. Z negativnim monologom utrjujemo avtomatske arhaične negativne miselne vzorce in se potem čudimo, da smo zboleli, da smo nesrečni in depresivni...

5.1.1 AVTOHIPNOZA »ANTI-STRES-CD«. Glede na to, da je telo v fiziološkem smislu "giblji stroj", mora biti tudi nenehno v gibanju. Organizem moramo trenirati, da bi postal čedalje bolj

sposoben za premagovanje obremenitev in da bi to sposobnost ohranil do pozne starosti. O tem, ali nekaj občutimo kot stres, ne odloča stopnja obremenitve, ampak stopnja sposobnosti našega organizma, da to obremenitev prenese. To stopnjo je mogoče z ustrežno vajo avtohipnoze (ali ostalih tehnik) znatno povečati. Stres lahko premagamo (oz. odpravimo njegove posledice), samo počasi in postopoma. Pri vadbi moramo biti dosledni in disciplinirani. (Tepperwein, 1984).

5.1.2 KAKO IZVAJAMO AVTOHIPNOZO? Slika: [http://www.nurse.hr/novosti/nove-](http://www.nurse.hr/novosti/nove-zanimljivosti/hipnoza)



[zanimljivosti/hipnoza](http://www.nurse.hr/novosti/nove-zanimljivosti/hipnoza). Pacient naj si zagotovi miren, topel in temen prostor. Izklopi mbt. in ostale pripomočke, ki bi ga lahko motili v vaji. Svojem pove, da ga pol ure ne motijo. Nato se udobno zlekne na kavč in se nekaj minut sprošča, pri čemer mirno in enakomerno diha. Vključi CD in se popolnoma osredotoči na glas posnet na ploščku. Nato se prepusti sugestijam. Hipnozo tukaj induciramo s pomočjo CD-ja.

Večina takih programov vsebuje vajo priprave na stresni dogodek (v nadaljevanju bom opisal en takšen Slo. program). Predstavljate si vašo značilno stresno situacijo iz vsakdanjega življenja, nato pa še, kako to situacijo zanesljivo in suvereno obvladate. Pri tem je dobro, da v sebi čutite gotovost in mir, ter v njiju uživate. Tako se boste naučili vaše življenjske težave reševati mirno in zbrano, izhajajoč iz dejanske situacije. Bistveno je, da pacient vsaj 1x dnevno posluša ustrezne sugestije, vse dokler njihova vsebina ne postane del njegove osebnosti (za to bo potreboval več let). P naj doma vsak dan, enkrat, do dvakrat posluša ta posnetek, dokler avtohipnoza ne začne delovati. Da bi skrajšali drago in dolgotrajno terapijo, prepuščamo ponavljanje sugestij traku. »Anti-stres-CD«, je pomagal mnogim, da so težave, ki so bile posledice stresa, premagali hitreje, mirno in hladnokrvno trdi Tepperwein.

5.1.3 ANTI STRES CD: 6 KORAKOV ZA PREMAGOVANJE STRESA Povzemam po: Soočanje s stresom <http://www.zdruzenjevcv.com/clanki/pdf/20-Soočanje-s-stresom.pdf> Dr. Matej Tušak je s sodelavci izdal zanimiv avdio CD »6 korakov za premagovanje stresa« ki ponuja inovativen pristop k tej tematiki na slovenskem prostoru. **CD je sestavljen iz 6 vaj:** 1. sproščanje telesa, 2. polnjenje telesa s toploto in pogreznitev v spanec, 3. dihalne tehnike, 4. vaja praznjenja glave, 5. vaja priprave na stresni dogodek, 6. prebujanje. V nadaljevanju bom na kratko opisal 1., 3., 4. in 5. vajo.

Dr. Tušak pravi: Psihologi in učitelji tehnik poskušajo naučiti paciente vaje in tehnike, s katerimi bi preprečili težave oz. uspeli v čim večji meri realizirati svoje sposobnosti. CD nastopa v vlogi trenerja priprave na stres, »trenirati« pa mora posameznik sam. Zmotno si ljudje predstavljajo, da jih bo psiholog »naredil« samozavestne, psihično stabilne in trdne, take, da bodo v stresu idealno reagirali. Priprava na stres zahteva veliko (več letne) redne vadbe in treniranja, vztrajnosti in učenja.

1. vaja: Sproščanja in umirjanja telesa je učenje spretnosti relaksacije telesa. Najpogosteje uporabljene tehnike sproščanja so različne oblike avtosugestije, dihalne tehnike (joga), hipnoza in avtohipnoza, avtogeni trening, nekatere behavioristične tehnike (npr. tehnika sistematične desenzitizacije), biofeedback metoda sproščanja, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, razne oblike meditacije: TM, zen meditacija... Zadnje čase tudi: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - trening čuječnosti. Cilj postopne relaksacije oz. sprostitve je, da se naučimo sistematično sprostiti celotno telo, s čimer dosežemo tudi uskladitev delovanja vegetativnega živčnega sistema.

3. vaja: Dihalne tehnike predstavljajo najpogostejši način sproščanja napetosti. Vsi se morda ne zavedamo, da lahko z umirjanjem dihanja povzročimo ugoden in sproštilen vpliv na svoje telo in misli. Dihalne tehnike izhajajo iz joge. Bistvo uporabe dihalnih tehnik je, da človeka naučimo umiriti in sprostiti dihanje. Človek se mora naučiti, kakor da dihanje prihaja samo od sebe, da gre skozi telo v vsak najmanjši del, ga napolni z energijo in umiri ter pripravi za stanje koncentracije. CD ponudi kontrolo ritma dihanja 3:1:3; pomeni 3 (enote vdihnemo):1 (enoto zadržimo dih): 3 (enote izdihnemo), in 4:2:4.

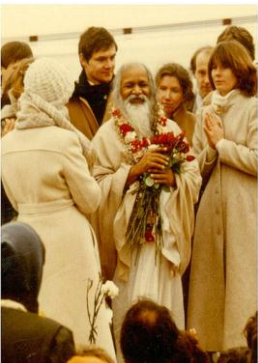
4. Tehnika praznjenja glave: Potem, ko je P sproščen, **začnemo z vajo praznjenja glave**, kjer sistematično odstranimo vse misli. Hkrati si pomagamo s pozitivnimi mislimi, s katerimi ojačamo P samozavest. Neredko se dogaja, da nas kakšna nevarnost ali grožnja zelo obremenjuje. Zaposluje naše misli, ki povzročajo stres, strah ali samo doživljanje neugodja. Kaj kmalu take negativne misli, podobe ali slike postanejo izvir dvomov, slabega počutja, anksioznosti, napetosti in posledično lahko tudi

depresivnosti. Povzročijo upad samozavesti in dolgoročno motivacije. S tehniko praznjenja glave se naučimo odstraniti take negativne misli, negativne slike ali dvome ter strahove in s tem pripraviti naše misli oz. glavo na to, da se napolni s pozitivnimi slikami in predstavami, s katerimi bi naše vedenje usmerili, motivirali ali stabilizirali.

5. vaja: Priprava na stresni dogodek uporablja učenje in trening soočanja s stresnimi dogodki preko tehnik vizualizacije. Mentalno se lahko pripravite na stresen dogodek, da bi bilo doživljanje vaših stresnih dogodkov, čim manj boleče in vaše funkcioniranje v stresu, čim bolj učinkovito. Predstavljate si, kako stresni dogodek izpeljete v najboljši možni meri. S ponavljanjem sliko utrdite in lahko postane resnična.

5.2 ZAVEDANJE NEGATIVNEGA SAMOGOVARA Če povzamem Dr. Tuška, ki o tej temi pravi: Z mnenjem o stvareh si ustvarimo tudi določena čustva. Določena mnenja postanejo sčasoma avtomatizirana. Seveda vse to vpliva na t. i. samogovor (notranji monolog) oz. na naše misli. Lahko so racionalne in produktivne ali pa nerazumne, ne racionalne in uničujoče. Negativne misli se pojavijo spontano in nezavedno, kar naenkrat jih imamo v glavi in se jih zelo težko znebimo. Negativne misli pridobimo z življenjskimi izkušnjami in jih na srečo lahko tudi spremenimo. Ljudje se razlikujemo tudi po tem, kako zaznamo negativne misli. Ko smo v stresni situaciji, postanejo negativne misli manj določene, bolj verjetne in središče naše pozornosti. Zavedanje negativnih misli je pri ljudeh zelo pomemben korak, ki pomaga pri zmanjšanju stresa.

5.3 TRANSCENDENTALNA MEDITACIJA je lahko naslednja učinkovita tehnika za sproščanje stresa. Celotno poglavje o TM (razen raziskav) povzemam po knjigi: Adrijan Predrag Kezele. Transcendentalna meditacija - Korak naprej.



5.3.1 KAJ JE TRANSCENDENTALNA MEDITACIJA=TM? TM je ustanovil Maharishi Mahesh Yogi. Na sliki iz leta 1979 je Maharishi med obiskom Maharishijeve Univerze za management v Fairfield-u, Iowa. Vir slike :http://en.wikipedia.org/wiki/Maharishi_Mahesh_Yogi.

- TM je (po izjavah avtorja knjige) tehnika za "kraljevsko" sproščanje stresa, prav zato si je pridobila mesto v tem članku. Lahko zagotavlja stalen in postopen napredek, ter notranjo izpolnitev in harmonijo (če redno meditiramo).

- TM je mentalna tehnika, ki ima pomemben učinek na telo in duha, ki sta tesno povezana in vplivata en na drugega. TM pomirja, sprošča in poživlja, (če redno meditiramo).

- Popolnoma je prilagojena potrebam zahodnega človeka. TM je čisto duhovni doživljaj, ki pa ima predvsem praktične, vsakodnevne prednosti in učinke (glej raziskave).

- TM je naravna in nenaporna tehnika globokega počitka, s katero lahko izboljšamo svoje zdravje in odnose med ljudmi. Njen namen je ustvarjanje in ponovna pridobitev tistega, kar pravimo življenjska radost in fleksibilnost. Pomaga nam pridobiti občutek radosti zaradi življenja samega in igre življenja.

5.3.2 UČENJE TM Učitelji in praktikanti se po celem svetu učijo TM popolnoma enako, tako zagotavljajo konstantnost tehnike. Učenje TM poteka v sedmih korakih: 1. uvodno predavanje, 2. pripravljeno predavanje, 3. osebni razgovor, 4. osebno uvajanje, 5. preverjanje izkušenj, 6. mehanizem sproščanja stresa, 7. višja stanja zavesti.

5.3.3 TEHNIKA TM: Meditiramo 2 x po 20 minut na dan, v sedečem položaju, z zaprtimi očmi v umirjenem prostoru. Kezele piše: Vse, kar moramo storiti, da bi bili to kar smo, je, da ne počnemo nič. Vendar, kako se ta nič počne? Prav to je namreč tisto, kar tako redko počnemo. TM omogoča izkušnjo najmanj vzbujene zavesti in s tem globokega počitka. Posledica vadbe TM je umirjanje mentalne dejavnosti in pri tem transcendiramo=presežemo grobo mentalno aktivnost in doživljamo subtilnejše ravni. Naš um vedno dela, tudi med spanjem. Fromm je zapisal: v resnici smo bolj prebujeni, ko spimo, kot takrat, ko ne spimo, takrat namreč sanjamo. Sanje so »kraljevska pot« za razumevanje nezavednega. Naše sanje pogosto pričajo o naši ustvarjalni dejavnosti, naše dnevno sanjarjenje pa o naši duševni lenobi. (Fromm, 2003). Mentalno ves čas skačemo iz misli na misel, iz aktivnosti na

aktivnost in to je naš mentalni hrup. Naša pozornost z uporabo mantre prehaja od grobih k finejšim slojem mentalnih aktivnosti, vse dokler ne transcendiramo in presežemo še najfinejšo misel-takrat doživimo izvor misli, od tod prihajajo vse misli, to je enost, enotno polje (nezavedno)... Postopek delovanja TM ponazorimo z mehurčki kisika v jezeru. Pri TM se miselnost in duh umirja, zavest pa se širi-ob izvoru misli je duh popolnoma umirjen a tudi popolnoma buden. Tako, kot se tekač lahko ustavi in ne teče več, se lahko tudi mi na mentalnem polju ustavimo in izkusimo stanje najmanjše vzbuditve zavesti.

5.3.4 MANTRA: Vsi poznamo izkušnjo usmerjanja pozornosti k prijetnejšem dražljaju, ker je naravna težnja duha, da poišče področja večjega ugodja in zadovoljstva. Tišina je zmeraj povezana z ugodjem. Enako, kot pri spanju, kjer ne počenjamo ničesar da bi zaspali, ker se dogaja popolnoma samo po sebi, brez volje-enako je pri TM. Da bi naša pozornost usmerila navznoter, mora imeti neko sredstvo=mantra (sanskrt man, manos=duh, tra=sredstvo)=zvok brez pomena, ki ima življenjsko podpirajoč vpliv na posameznika, ki ga uporablja. Našega duha (da bi nam omogočil transcendiranje), moramo ohraniti budnega nad nekim pomenom brez vsebine. Misli, ki se med TM pojavijo, sprejmemo in se z njimi aktivno ne ukvarjamo, samo dopustimo, da so. Ob vsaki misli, ki se nam pojavi med TM, se sprošča stres. Če si med vadbo TM splaniramo ves letni dopust, pomeni, da smo se rešili globoko zakoreninjenega stresa.

5.3.5 RAZISKAVE UČINKOV TM Poznamo preko 500 znanstvenih raziskav o učinkih TM. Tukaj jih bom naštel le nekaj, ki so omenjene v knjigi.

- Izkoriščamo le 1-5 % možganskih kapacitet. Kaj bi se zgodilo, če bi začeli uporabljati 20, 50, ali 100 %? Pri tem je najpomembnejša koherenca možganskih valov=skladno delovanje L in D možganske polovice. Zahodnjaki dajo prednost L m. p. (analiza, logika, matematika), vzhodnjaki pa D. m. p. (slike, vzorci, občutki). S TM se dokazano poveča koherenca EEG valov L in D m.p., izboljša se koncentracija, samostojnost, akademska in umska sposobnost, izboljšanje sposobnosti učenja...
- Značilnost 4. stanja zavesti=transcendentalne zavesti je globok počitek ob umirjeni budnosti. Počitek med TM je 2x globlji, kot najgloblje spanje (20 min TM je enakovredno 2-3 uram globokega spanja). Spanec sam danes ne zadošča več za sprostitvev tako velikega stresa in utrujenosti. Pogosto zaradi stresa sploh ne moremo več spati. Potrebujemo tableto za spanje.
- Obisk zdravnika se zmanjša za 50 % pri rednih praktikantih TM, ti dobijo (v tujini) tudi popuste pri zdravstvenem zavarovanju.
- S prakticiranjem TM lahko postanemo občutljivejši za potrebe lastnega organizma, ker naše telo najbolje ve, kaj in koliko časa je potrebno za svoje delovanje, če si znamo prisluhniti.
- Pri prakticiranju TM pade število vdihljajev od 14 na 11, zniža se krvni pritisk in kožna upornost.
- TM nam lahko pomaga do več zdravja, vitalnosti, lahko izboljša stike z okolico, lahko postanemo koristnejši člani kolektiva, lahko poboljšamo odnose z nadrejenimi, ker harmonija in skladnost v sebi vodita k skladnosti z drugimi ljudmi.
- Vsak odnos med dvema človekoma se lahko izboljša, če vsaj eden od njih začne s prakticiranjem TM. Kakšni smo mi z drugimi, takšni so oni do nas. S prakticiranjem TM-a lahko raste večina kvalitet zrele in samostojne osebe.
- TM zmanjša anksioznost za 2x in to je največ od vseh relaksacijskih tehnik.
- Leta 1976 je Maharishi M. Jogi uvedel nov TM Sidhi program. Njegov učinek je mnogo močnejši kot TM. Učinek 15 let TM-a, dosežemo samo v nekaj mesecih prakticiranja TM Sidhi programa.

5.3.6 ČE REDNO PRAKTICIRAMO TM: Slika:

http://www.napovednik.com/_predavanje_o_transcendentalni_meditaciji



1. Izboljšamo samopodobo. 1.) British Journal of Psychology 73: 5768, 1982. 2.) Behavior: Journal of Psychology 4: 206-218, 1976.
2. Zmanjšamo anksioznost. Vir: Journal of Clinical Psychology 33 (1977):1076-1078 2.) Journal of Clinical Psychology 45 (1989): 957-974.
3. Povečamo neodvisnost od zunanjih motečih dejavnikov. Spremembe so zaznane za cca 35 % pri praktikantih TM v primerjavi z nemeditanti 1.) Perceptual Motor Skills 39 (1974): 1031-1034. 2.) Perceptual and Motor Skills 62 (1986): 731738.

4. Razvoj samoaktualizacije se poveča za več kot 2x glede na ostale relaksacijske tehnike. Vir: 1.) Journal of Social Behavior and Personality 6 (1991): 189–247. 2.) Journal of Counseling Psychology 19 (1972): 184–187.
 5. Praktikanti TM so bolj zdravi od nemeditantov. Vir: American Journal of Health Promotion: 10 (1996); 208-216.
 6. Zmanjšamo arteriosklerozo. Vir: Stroke. 2000; 31: 568, American Heart Association.
 7. Zmanjšamo holesterol v krvi. Vir: Journal of Human Stress 5: 24-27, 1979.
 8. Zmanjšamo nespečnosti. Vir: Miskiman, D. E. The treatment of insomnia by the Transcendental Meditation program. University of Alberta, Canada, 1972.
 9. Zmanjšamo bronhialno astmo. Vir: Respiration. 1975;32(1):74-80.
 10. Upočasnimo staranje. Tisti, ki redno meditira več kot 5 let, zgleda za 12 let mlajši. Meditantje, ki so kronološko stari 50 let so biološko le 38 (telo jim funkcionira kot 38 letniku), že na videz so mlajši. Vir: International Journal of Neuroscience 1982 Feb;16(1):53-8.
 11. Povečamo inteligenco. Po 2 letih TM se zviša IQ za 5 točke, po 4 letih za 9 točk...(IQ merjen z Cattellovim CFIT testom. Vir: Personality and Individual Differences 12 (1991): 1105–1116.
 12. Izboljšamo spomin. Vir: Dillbeck, "Meditation and Flexibility of Visual Perception and Verbal Problem Solving." Memory and Cognition 10 (1982): 207-215.
 13. Izboljšamo učni uspeh. Vir: D.P, Heaton and D.W: Orme-Johnson, "The Txanscendental Meditation Program and Academic Achievement," Scientific Research on the Transcendental Meditation Program, Collected Papers; Vo1. 396-399...
- Vse zgornje raziskave so na <http://www.tm-drustvo.si/index.html> in v knjigi: Roberta Rotha (1991). Transcendentalna meditacija, kjer jih je opisanih še več.

5.3.7 FROMMOVA KRITIKA TM Erich Fromm je v knjigi Umetnost življenja, namenil TM kar veliko prostora. (Fromm, 2003). Žal jo opisuje v 2. delu z naslovom: Velike prevare. Kaj je Fromma tako razjezilo, da je napisal tako mnenje o TM? Najbolj so ga razjezile tri stvari, ki jih v nadaljevanju povzemam po njem. Te so: 1. komercializacija duhovnosti oz. prodajanje odrešenja, 2. širjenje zavesti, 3. samo/sprememba brez truda in brez trpljenja. Pri branju knjige lahko odkrijemo njegovi "2 slepi pegi" glede TM. Njegova prva pomanjkljivost je, da sam ni prakticiral TM (le čevlje sodi naj kopitar), druga pa, da je zamenjal "vero z inštitucijo", ki jo predstavlja oz. "prodaja". Na žalost tudi, TM pri tem ni izjema. Če je PR, prodaja, marketing..., morda neprimeren, to še ne pomeni, da je produkt in njegovi učinki – sama TM slaba.

1. KOMERCIALIZACIJA DUHOVNOSTI OZ. PRODAJANJE ODREŠENJA Kje Fromm vidi prevaro? V oglaševanju, ohlapnem jeziku, skrivnostnem poučevanju, v prodaji mantre, v univerzalnosti metode (da lahko reši skoraj vse težave), v čaščenju voditelja in odvisnosti od njega... Vse to je prevzelo poteze velikega posla. TM izrecno ali posredno obljublja: globoko spremembo osebnosti, čeprav v resnici ponujajo zgolj trenutno izboljšanje težav in sprostitev. Dejansko je TM pot za boljše počutje, sprostitev in boljšo prilagoditev družbi, brez temeljne spremembe značaja podobno kot hatha joga ali avtogeni trening. V čem je še prevara? Uporabljajo jo ljudje, ki se iskreno želijo notranje spremeniti in najti življenju nov pomen. Toda TM s tem, da se izdaja za šolo, ki ponuja več kot globoko sprostitev (in s tem povezano dokazano izboljšanje zdravja), zapira pot mnogim, ki bi iskali pravo pot osvoboditve, če ne bi verjeli, da so jo že našli v TM. Taka sicer zaželena sprostitev in izboljšanje zdravja, nima nič opraviti s temeljno človekovo spremembo od usmerjenosti k samemu sebi in k notranji svobodi, zaključuje Fromm.

2. ŠIRJENJE ZAVESTI Po mnenju ustanovitelja TM obstaja 7 glavnih stanj zavesti: 1. budno stanje, 2. spanje, 3. sanjanje (ta tri stanja poznamo vsi), 4. transcendentalna (čista) zavest, 5. kozmična zavest, 6. razširjena kozmična ali božanska zavest, 7 zavest enosti. Večinoma ljudje uporabljamo samo prva tri stanja zavesti. 4. stanje lahko pridobimo s prakticiranjem TM, 5,6,7 stanje so višja stanja zavesti, lahko pridobimo z (TM Sidhi tehniko). Fromm o tem piše: Med duhovnimi iskalci se veliko govori o spreminjanju in širjenju stanja zavesti. To pomeni nekaj takega, kot videti svet v novi luči. Potrebno se je vprašati, zakaj bi nekdo hotel spreminjati svojo zavest, če pa v svojem običajnem življenju ni dosegel niti normalno razvite odrasle zavesti (čeprav je star že 35 in več). To delo je potrebno najprej opraviti na PT. Omame razširjene zavesti so lahko le pobegi pred ozko zavestjo; po »izletu« ti ljudje niso nič drugačni, kot so bili prej in kakor so drugi ljudje ves čas: napol budni.

3. BREZ TRUDA IN BREZ TRPLJENJA Tukaj Fromm verjetno ni mislil samo TM, vendar spada tudi TM med te, ki to trdijo. Pravi: Učenje umetnosti življenja ovira mišljenje, da je mogoče kaj doseči brez truda in muke. Tisto, kar izmaliči učenje, so notranje nerresnice in utvare, kot je denimo razglašanje, da je velike uspehe mogoče doseči brez napora (odpora). Ljudje so zmedeni in negotovi, zato iščejo odgovore, ki bi jim ponudili radost, notranji mir, spoznanje samega sebe, odrešitev — toda ob enem želijo, da bi se tega naučili zlahka, z malo ali celo brez truda. In nadaljuje: Ljudje so prepričani, da je mogoče vse, celo najtežje naloge, obvladati brez muke ali le z majhnim naporom. Danes se človek napreza le, če je v to prisiljen, prostovoljno pa ne. V trgovino dve ulici stran se odpeljemo z avtomobilom, da se izognemo »naporni« hoji. (Fromm, 2003).

Sorodno izogibanju naporom je izogibanje trpljenju. Tudi to izvira iz hudega kroničnega strahu pred trpljenjem: na vsak način se izogniti bolečini in trpljenju, telesnemu in zlasti duševnemu. Doba sodobnega napredka obljublja človeku, da ga bo popeljala v obljubljeni deželni življenja brez trpljenja. Resnica je, da je sreča usoda redkih, trpljenje pa usoda mnogih.

V to samoprevaro lahko pade tudi P na PA. P mučijo nadležne težave, simptomi, želi se jih znebiti. Toda obenem ni pripravljen prenašati trpljenja in tesnobe, ki sta neločljivo povezani z rastjo in osamosvajanjem. Kako lahko P rešuje to zagato? Pričakuje, da bo ozdravel brez muke in truda, če bo le sledil »osnovnemu pravilu« — da brez notranjih zavor pove vse, kar mu pride na misel. Skratka, verjame v »odrešitev z govorjenjem«. Toda take reči ni. Brez truda in pripravljenosti, da prestanemo muke in tesnobo, nihče ne raste, nihče ne doseže ničesar, kar je vredno doseči. (Fromm, 2003).

5.4 HUMANISTIČNA PSIHOANALIZA, SAMOZAVEDANJE IN SPREMEMBA Fromm piše: "Kljub nevarnostim, ki jih prinaša običajno izvajanje psihoanalize, moram priznati, da sem po skoraj štiridesetih letih psihoanalitičnega dela bolj kot kdajkoli prepričan, da je lahko psihoanaliza, če jo pravilno razumemo in izvajamo, človeku v veliko (morda največjo) pomoč. V 70 letih prejšnjega stoletja je PA naredila še en korak naprej. Od takrat nas psihoanaliza ne zanima predvsem kot postopek za zdravljenje nevroz, marveč njena "nova" vloga, ki presega zdravljenje, to je t.i. »Humanistična« psihoanaliza (izraz je skoval E. Fromm). Lahko se začne kot klasična zdravilna analiza, vendar se ne neha, ko so simptomi odpravljeni, marveč napreduje k novim ciljem, ki presegajo zdravljenje. Ali pa se lahko začne s tem ciljem, če ni bolezenskih duševnih težav, ki bi jih bilo treba zdraviti. Cilj Humanistične« psihoanalize je, da bi človek osvobodil samega sebe s čim globljim samozavedanjem; da bi dosegel dobrobit, neodvisnost, zmožnost ljubiti in zmožnost kritičnega mišljenja, brez utvar; da bi dajal prednost » biti« pred » imeti«. Tudi postopek izvajanja je pri tej analizi drugačen, bolj dejaven, neposreden in izzivalen. Osnovni cilj je enak kot pri običajni psihoanalizi: odkriti nezavedne težnje, odpore, prenos in razumsko upravičevanje". (Fromm, 2003).

Kot vidimo, vloga psihoanalize lahko presega področje zdravljenja. PA je lahko več, kot samo zdravljenje. Lahko je eden od najustreznejših načinov za povečanje samozavedanja in s tem notranje osvoboditve. **PA je lahko "kraljeva pot" za duhovno rast** (če parafraziram A. P. Kezela) in je predobra, da bi jo uporabljali samo v zdravstvene namene. Mislim, da PA lahko da velik del tega, kar druge modalitete samo obljublajo. Z njo lahko dosežemo notranjo osvoboditev, če se le zavemo potlačenih konfliktov. Pri tem pa moramo vedeti, da je osnova za sleherno samopreobrazbo (samospremembo), da se čedalje bolj zavedamo resničnosti in da se znebimo utvar. Vera v življenje, v samega sebe in v druge mora temeljiti na trdni skali stvarnosti je pravil Freud. Pot do tja pa je pogosto boleča, ne gre brez trpljenja, odporov in recidivov.

5.5 KJE SE TEHNIK LAHKO NAUČITE? Na internetu je pestra ponudba. Obstajajo številna društva, strokovnjaki, učitelji in posamezniki, kjer se tehnik sproščanja lahko naučite. Ko znanje osvojite, ga prakticirajte in si naprej pomagajte sami z avtohipnozo, relaksacijskimi CD-ji, TM, jogo, zenom, avtogenim treningom, Tai Chi-jem...

Fromm pravi: Prebirajte spise učiteljev življenja, skušajte slišati in razumeti pravi pomen besed, oblikujte lastno prepričanje o tem, kaj želite napraviti s svojim življenjem. Opustite prostodušno mnenje, da ne potrebujete nobenega učitelja, nobenega voditelja, nobenega vzora, da lahko sami v eni življenjski dobi spoznate vse, kar so največji umi človeštva odkrili v več tisoč letih, pri čemer je vsak od njih gradil s kamni in očrti, ki so jim jih zapustili predhodniki. Eden od največjih učiteljev življenja;

Mojster Eckhart je dejal: »Le kako more kdo živeti brez znanja o umetnosti življenja in umiranja?« (Fromm, 2003).

5.6 KAKO DOLGO NAJ VADIM DOLOČENO TEHNIKO? Dostikrat praktikanti vprašujejo učitelje tehnik; kako dolgo naj vadijo določeno tehniko? Po mojih izkušnjah mnogi opustijo vadbo takoj, ko se pojavijo znaki izboljšanja. Večina posameznikov in P po določenem času obupa. To je največja napaka, ki jo lahko storijo. Tehnike sproščanja niso kot tableta, ki jo moraš jemati dokler se ti stanje ne izboljša, ampak jo moraš vaditi dalj časa, redno, vsaj v času terapije. Morda celo življenje. Veliko terapevtov pozna različne tehnike sproščanja. Odločijo se za eno ali dve, ki ju uporabljajo sami ves čas, do smrti. Dostikrat pa uporabljajo svojo kombinacijo tehnik, ki jim najbolj ustreza.

Vse tehnike sproščanja zahtevajo veliko potrpežljivosti in redno mentalno vadbo. Rezultati, ki jih boste deležni na koncu bodo zagotovo pomenili veliko večjo odpornost na stres, kar bo največja nagrada za vloženo delo. Za razvoj učinkovitih samoregulacijskih spretnosti je torej potrebno ogromno sistematične vadbe in dela na sebi. Ni priporočljivo zamuditi nobene CD seanse pravi Dr. Tušak.

6.0 ZAKLJUČEK Ali bi radi so/ustvarili boljšo družbo, ki spodbuja razcvet ljudi se sprašuje Dr. Sapolsky? Toda kako? Spremeniti moramo ne samo navade, ampak življenjske vrednote in začeti ceniti ljudi, ki znajo živeti uravnoteženo in umirjeno (delujejo skozi nedelovanje), ter se po njih zgledovati. Danes ne občudujemo sposobnosti za zmanjševanje stresa, ampak ravno obratno, "multitasking je in". Več opravil, ko lahko delamo hkrati in hitreje, ko jih naredimo, bolj smo cenjeni v družbi. Pri tem pozabljamo, da ima vsak od nas svojo prirojeno hitrost in samo če delamo v skladu z njo, nam ne bo povzročala stresa. Vprašati se maramo, kako dolgo in za kakšno ceno še lahko opravljamo to večopravilnost? Saj nas je že tehnika sama izučila, da je bolje kupiti kopirer, printer in scanner ločeno, kot pa vse v enem (ali pač ne).

Protistrup za stres v službi in doma je, da poiščemo kraj kjer imamo več nadzora, saj so razmere v katerih živimo in delamo ključne za naše zdravje. Če uživam v službi in imam nadzor nad svojim delom, če imam poštene in odkrite odnose, se v službi počutim bolje. Takrat se bo tudi obolelost znižala. In obratno. Zato pohvalite podrejene, naj se več odločajo sami, naj imajo več besede..., bolj zdravi, produktivni in srečni bodo. (Stress portrait of a killer, 2008).

Živeti svoj polni potencial je najprimernejše in najprivlačnejše stanje za našo zavest. Edino pravo merilo dobrega sistema duhovnega razvoja je njegov rezultat v življenju. Izkušnja notranjega miru je cilj vseh relaksacijskih tehnik. Dati vam morajo tisto kar obljublajo in še več. (Kezele, 1995). Če vam kaka tehnika pri uporabi ustvari občutek neravnovesja, prenehajte z izvajanjem tehnike in se pogovorite z učiteljem. Če se tudi po pogovoru stanje ne spremeni, prenehajte izvajati tehniko.

6.1 ČISTO NA KONCU Kaj se lahko naučimo od pavijanov Dr. Sapolsky-ja? Ne grizi drugega, ko imaš slab dan (še posebej ne tistih, ki jih imaš najraje), ne znašaj se nad drugimi, ne uporabljaj jih emocionalno kot "kanto za smeti". Družbena navezanost je zelo pomembna, ena najboljših oblik družabnosti je dajanje in ne jemanje. In to skupaj vodi v boljši svet. Pavijani so to zmogli v eni generaciji (res jih je k temu spodbudila kriza, ki je pomorila skoraj polovico tropa), zato mi kot najvišje razvite živali nimamo več nobenih izgovorov. Ali pač? Ali se lahko tudi človeštvo prilagodi tako, kot skupina pavijanov? Ali bomo tudi mi morali pred tem doživeti še en padec (tretji velik po vrsti), ki bo pomoril skoraj polovico prebivalstva? Resnično upam in verjamem, da ne. Verjetno se pravo vprašanje glasi: Ali smo kot najvišje razvite živali na tem planetu dovolj pogumni, da se bomo učili od nižje vrste, od pavijanov? Njegov trop se je razcvetel, se lahko tudi mi?

Bodite sprememba, katero bi želeli videti v svetu. Gandhi.

7. UPORABLJENA LITERATURA, ČLANKI IN INTERNETNI NASLOVI:

Alojz Ihan. (2004). Do odpornosti z glavo. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Alojz Ihan. (2000). Imunski sistem in odpornost: kako se ubranimo bolezni. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Bojan Varjačić Rajko. (2011). Neobjavljeno avtorsko gradivo za potrebe študentov pri predmetu indikacije in kontraindikacije v psihoterapiji splošni dejavniki, placebo, delovna aliansa.

- Coue Emil. (1999). Kako gospodariti s seboj s pomočjo zavestne avtosugestije. Šmarješke Toplice: Stella.
- David Lynch. (2008). Kako ujeti veliko ribo: meditacija, zavest in ustvarjalnost. Tozd d.o.o.
- Jerome D. Frank, Julia B. Frank. (1991). Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy. Johns Hopkins Paperbacks edition.
- Erich Fromm. (2003). Umetnost Življenja. (The Art Of Being 1994). Mladinska knjiga.
- Kezele Adrijan Predrag (1995). Transcendentalna meditacija- Korak naprej. Center za TM Maribor.
- Krebs Simona, Čokolič Miro, Grabrovec Katja. (2011). Zloženska Farmafit. Ublažite stres in izboljšajte življenje. Farmadent d.o.o.
- Lindemann, Hannes. (1982). Premagani stres. Cankarjeva založba.
- Lindemann, Hannes. (1987). Avtogeni trening. Cankarjeva založba.
- Luban Plozza B., Pöldinger W., Kröger F. (1993). Psihosomatski bolnik v splošni ambulanti. DZS.
- National geographic special. (2008). Stress portrait of a killer. Poljudnoznanstvena oddaja.
- Peter Russel. (1988). Tehnika TM. Državna založba Slovenije
- Peruš Mitja. (2001). Biomreže, mišljenje in zavest. Založba Satjam.
- Peruš Mitja. (2011). Kognitivna nevroznanost za psihoterapevte. Neobjavljeno študijsko gradivo.
- Robert Roth. (1991). Transcendentalna meditacija. Jugoslovanski savez za TM, Varaždin.
- Srečko Soršak. (2009). Hipnoterapija v svetovalnem delu. Izdal: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Slavko Zihlerl. (1988). Sprostitev in avtosugestija: ČGP Delo Ljubljana
- Tepperwein Kurt. (1984). Visoka šola hipnoze. Zagreb: Prosvjeta.
- William W. Hewit. (2011). Samohipnoza za boljše življenje. Založba: Ara.
- <http://www.zdruzenjecvb.com/clanki/pdf/20-Soocanje-s-stresom.pdf>
- <http://www.bodieko.si/z-obvladovanjem-stresa-do-lepse-koze>
- <http://zdravinpika.si/index.php/24-odensu/40-nevropeptidi>
- <http://www.dominor.si>
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Kortizol>
- Vse slike v članku, ki nimajo navedenega vira, so last avtorja članka.