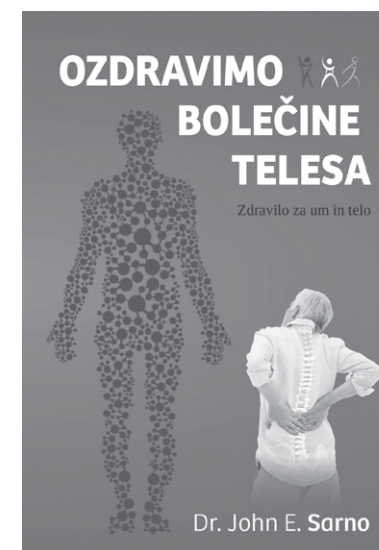


Urška Šajnovič¹

Recenzija knjige Johna E. Sarna *Ozdravimo bolečine telesa: zdravilo za um in telo*

Book review: John E. Sarno Mindbody prescription



Knjiga Johna E. Sarna *Ozdravimo bolečine telesa: Zdravilo za um in telo* je leta 2017 v prevodu Bojane Pavlič izšla pri založbi Iskanja in se posveča zanimivi, aktualni in tudi kontradiktorni tematiki – psihosomatiiki. Sarno (1923-2017) je deloval kot zdravnik in profesor rehabilitacijske medicine na newyorškem univerzitetnem medicinskem centru. Sodeloval je pri snovanju programa za zdravljenje kronične bolečine. Je avtor diagnoze tenzijsko mišični sindrom (TMS), ki se kaže kot blago pomanjkanje kisika v mišicah, ki bi ga naj povzročila zatrta čustva. TMS prizadene tetive, mišice in živce. O tem sindromu je avtor napisal več znanstvenih člankov, knjig

in drugih strokovnih publikacij, v katerih obravnava potencialno povezavo med umom in telesom. Uspeh predhodno objavljenih del je avtorja spodbudil, da napiše novo poglobljeno študijo o kronični in akutni bolečini.

Sarno nas pozove k temeljitemu premisleku o tem, kdo smo in kako delujemo ter kakšno moč skrivamo globoko v sebi, v svoji črni skrinjici. Obenem predstavi razsežnosti svetovne epidemije ledvene bolečine, ki iz leta v leto, kljub vse bolj razvitim terapevtskim postopkom sodobne medicine, narašča. Bolečinski sindromi (predvsem išias, pa tudi bolečine v vratu, trebuhu in sklepih) vse bolj hromijo sodobnega človeka v vseh starostnih obdobjih, neodvisno od narave njegovega dela, zato se avtor sprašuje, ali je sodobna medicina pri obvladovanju in zdravljenju bolečine nemočna. Čeprav izhaja s področja rehabilitacijske

¹ asist. Urška Šajnovič, dr. med., spec. med. dela, prometa in športa, Dispanzer Medicine dela, prometa in športa, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor, urska.sajnovic@gmail.com

medicine, je njegovo delo pomembno tudi za področja psihologije, psihoterapije in psihiatrije, ker koncept bolečine pojasnjuje s teh perspektiv.

Avtor v knjigi predstavi znanstvene izsledke za svoje trditve o psihogenih vplivih na človeško telo. V prvih treh poglavjih in v strokovni prilogi nazorno opiše psihosomatski koncept na praktičnih primerih pacientov, ki jih je obravnaval. Z opisi realnih življenjskih izkušenj pacientov bralcu plastično prikaže povezavo med čustveno-telesnimi dejavniki in bolečino, vendar pa ob tem nekoliko pozablja na širši psihološko-etnološki vidik.

V prvem delu knjige avtor razpravlja o psihonevrofiziologiji psihogenih procesov, to je o tem, kako čustva spodbudijo možgane, da ti ustvarijo bolečino. Ta spoznanja so v nasprotju s spoznanji tradicionalne medicine, ki enostransko, predvsem filozofsko pozitivistično zanika, da bi lahko telesna bolečina izšla iz nezavednega. Avtor izpostavi, da je treba uporabiti pristop, ki vključuje delovanje nezavednega uma in se povezuje s čustvenim (limbičnim), hormonskim in imunskim sistemom. Pri tem se opira na izsledke več znanstvenih raziskav, ki poročajo o povezavi med imunskim in čustvenim sistemom; imunski sistem se aktivira preko monocitov, ti pa delujejo na nevropeptidne receptorje v amigдали in hipotalamusu, kjer se ustvarja biokemija čustev. Avtorjeve klinične izkušnje kažejo, da pri ustvarjanju telesne bolečine sodeluje tudi avtonomni živčni sistem, ki zavira pretok kisika v mišicah in ustvari prehodno mišično bolečino. To razmerje slikovito predstavi na praktičnem primeru išiasne bolečine, ki nastane, ko je živec dalj časa ukleščen zaradi mehanične ovire. Še posebej je zanimiv avtorjev svojevrsten pristop, ko opusti fizioterapevtsko rehabilitacijo pri pacientih s hudimi bolečinami v križu in se osredotoči na psihološko obravnavo njihove bolečine. Izhaja iz predpostavke, da bolečina izhaja in neizživetih negativnih čustev v posameznikovem nezavednem. Možgani aktivirajo telesno bolečino, ki preprečuje, da bi zavrta in pogosto zelo močna čustva prodrla v zavest.

V drugem delu knjige avtor opiše nekaj najpogostejših bolečinskih stanj in telesnih težav, ki se pojavljajo v sodobnem času (poleg ledvene bolečine tudi sindrom karpalnega kanala, migrenski in tenzijski glavoboli, gastrointestinalne težave, bolečine v sklepih, itd.). Še posebej opozori na rakava in imunska obolenja, katerih nastanek bi lahko pogojno povezali s čustvi, vendar bi bilo treba to povezavo še raziskati in dokazati njeno veljavnost. Pravzaprav na tem mestu poziva k premisleku o uporabnosti klasičnega medicinskega modela, ki pri obravnavi strogo ločuje psihične, čustvene in telesne komponente. Ta ni nujno slab, vendar ne zaobjame naštetih sestavin v skupni interakciji. Sodobni modeli zdravljenja, zlasti biopsihosocialni model, že uvajajo več različnih pristopov k zdravljenju telesnih bolezni, ki poudarjajo tudi psihološki vidik bolezni. A zdi se,

da psihoterapevtski pristop še čaka na priložnost, da se integrira v kompleksnejši kontekstualni model obravnave telesnih bolezni.

Sodobna medicinska praksa še kako uveljavlja dualizem duha in telesa in nasprotuje tezi, da bi kronične bolezni lahko izvirale iz človeškega uma. Po drugi strani je zanimivo, da se področje psihosomatike, ki potrjuje omenjeno tezo, razvija vedno hitreje. S tega področja izhaja vedno več raziskav, še več - kvalitetne in znanstveno dobro zastavljene študije podajajo ugotovitve, da bo treba predvsem na področju bolečinskih sindromov (ki so vodilni vzrok gibalne in delovne nezmožnosti moderne družbe) narediti še več raziskav, da bi lahko odgovorili na temeljno vprašanje: kaj je glavni sprožilec (kronične) bolečine? Vemo, da je bolečina subjektivna izkušnja in ni odvisna le od neposrednega fizičnega sprožilca, pač pa tudi od osebnosti in čustvenih vzorcev. Znano je, da se pri bolečini spremeni ravnovesje živčnih prenašalcev, hormonov, vnetnih mediatorjev, ipd.. Vendar ostaja osnovni sprožitelj tega zaporedja dogodkov v telesu še vedno neznan. In tega se sodobna medicina še kako zaveda. Ne zanika svoje nevednosti, vendar odkrito kaže neodobranje ob predlaganem psihosomatskem konceptu in zato to področje pušča zastrto.

V dodatku h knjigi avtor slikovito predstavi Freudovo psihoanalitično teorijo, ki poudarja protislovje med tiranskim superegom, to je ostrim psihičnim diktatorjem z idealističnimi standardi o popolnosti in ugovarjajočim egom, ki deluje kot narcistični notranji jaz. Freud in drugi (npr. Jung, Kohut, Alexander) so zasnovali nastavke za možne patofiziološke teorije o povezavah uma in telesa. Predvsem Freudova psihoanalitična teorija je zanimiva, ker sicer ni znanstveno popolnoma potrjena, vendar je preizkušena oziroma jo je Freud razvijal pri delu s pacienti. Naletel je na nekaj, česar se sodobna medicina "boji" raziskovati, saj tega ne more dokazovati v laboratorijih s "trdnimi" dokazi. Sarno se z omembo Freudove teorije zelo izpostavi, saj izhaja iz krogov, kjer je medicinski linearni model stalnica. Pri tem bi kritično pripomnila, da za širši in bolj objektiven pogled na izvor kroničnih bolezni manjka avtorjev opis še kakšne od psihosomatskih teorij (npr. Selye-jeva teorija o stresu). Prav tako koncepte Junga, Kohuta in Alexandra avtor opiše preveč okrnjeno, idealizirano in premalo kritično.

S konceptom umsko-telesne medicine postavlja pod vprašaj etiologijo najbolj razširjenih bolezenskih stanj sodobnega sveta. Vedno več je raziskav o vplivu stresnih stanj na človeka, vendar pa je iz knjige moč razbrati, da sodobno zdravljenje bolečinskih sindromov deluje na simptomatični in ne na vzročni ravni. Ob branju knjige se nam lahko porodi vprašanje, kaj bi bilo potrebno storiti, da bi bilo tradicionalno zdravljenje bolj uspešno. Avtor nam ponuja nekaj rešitev, ki ne izhajajo iz tradicionalne medicine in bi lahko skupaj z novimi metodami in tehnologijo bolj uspešno reševale različna bolečinska stanja pri človeku.

Če se poglobimo v etiologijo in epistemologijo bolečinskih sindromov, moramo obravnavati fenomen bolečine s pomočjo multimodalnega vzročnega modela. Tudi če ga zožimo samo na psihološki (psihogeni) vidik, se moramo zavedati, da je v igri več komponent: osebni značaj, čustvena inteligenca, osebna zgodovina idr. Tega avtor v svojem delu ne zajame, zato njegova razlaga fenomena bolečine samo kot posledica zavrtih čustev izpade kot prevelika poenostavitev. Psihosomatska teorija je del kontekstualnega modela in teži k temu, da medicinska stroka izstopi iz linearnega modela. Temelji na tem, da vzrok bolezni izvira iz uma in poudarja povezanost psiholoških, telesnih in čustvenih komponent in njihovih podkomponent, od katerih pa jih Sarno opiše le nekaj.

Z izjemo zadnjega dela, ki je napisan v strokovno-znanstvenem jeziku in je zato lažje razumljiv strokovni javnosti, sta prva dva dela napisana bolj poljudno. Knjigo priporočam v branje predvsem tistim bralcem, ki si želijo pojasniti način delovanja čustev na telo in izvedeti več o možnem neznanem vzroku za telesne bolečine. Hkrati jo, predvsem dodatek, priporočam v branje tudi strokovnjakom na področju bolečinskih sindromov. Raziskovalec s širšim pogledom dopušča večje možnosti za razvoj znanosti. In to omogoča nadaljnje raziskave in nova spoznanja na področju posamezne stroke, tudi medicine in psihosomatike.