

# Emocje a układ krążenia

Nasze zdrowie fizyczne w dużym stopniu uzależnione jest od stanu naszej psychiki. W jaki sposób nasze emocje i stan umysłu wpływają na naszą fizyczność? Na to pytanie starał się nam odpowiedzieć terapeuta Romuald Paszkiewicz.



## **Od czego mogą zaczynać się kłopoty zdrowotne i co wpływa na to, że chorujemy?**

Życie jednostki to życie jej ciała. Oprócz skóry, mięśni, żył, kości ciało „zawiera” umysł i aspekt duchowy, bo na pełnię bytu składa się również życie umysłowe i duchowe. Możemy się więc pokusić o wniosek, że jeśli w którymś z aspektów naszego istnienia odczuwamy brak czy defekt, to dlatego, że nie w pełni jesteśmy w naszych ciałach czy też z nimi. Traktujemy je jak urządzenia, maszyny, których elementy psują się i rodzą kłopoty oraz troski. Jesteśmy uzależnieni od komputerów, maszyn i w ten sam sposób traktujemy nasze ciała, ludząc się, że będą nas słuchać jak maszyny. Właśnie oddalanie się od potrzeb naszego organizmu i wnętrza rodzi wszelkie trudności przejawiające się w życiu społecznym, globalnym. Zgodziliśmy się sami na owe ograniczenia, które prowadzą tak naprawdę do ucieczki. Ową ucieczkę ukształtowaliśmy, aby przetrwać w środowisku domowym, kulturowym, jednym słowem w środowisku nas otaczającym, które niestety często odrzuca fundamentalne wartości na rzecz władzy, posiadania, prestiżu. Bolesnym błędem wobec naszej natury jest to, że akceptujemy te ograniczenia, skoro ich nie odrzuciliśmy. Skala występujących w dzisiejszych czasach chorób (mimo coraz doskonalszych metod diagnostycznych czy terapeutycznych) jest przerażająca. Brakuje nam w życiu codziennym oblicza zdrowia, a nie zapominajmy, że poczucie zdrowia jest odczuwaniem żywotności i przyjemności z ciała, czerpania radości. W takim stanie możemy poczuć swoiste pokrewieństwo ze wszystkimi czującymi istotami i z całym światem.

Ból natomiast odcina nas od innych i samych siebie. Gdy źle się czujemy, nasze zdrowie nie tylko podlega negatywnym symptomom, pojawiają się choroby, ale także cierpimy przez izolację, jaką one nam narzucają. Mamy wówczas wszystkiego dość, co w konsekwencji prowadzi do tego, że inni nie mają do nas serca i my sami do siebie i innych również.

## **Jednym słowem wszelkie problemy zdrowotne zaczynają się od serca, czyli głównego napędu układu krążenia?**

Raczej od świadomości jego posiadania i funkcji, jakie spełnia, tych нефизjologicznych przede wszystkim. Nie czujemy w tym momencie bicia naszego serca, a przecież po otwarciu klatki piersiowej widać jak miota się na wszystkie strony. Nie czuć tego bicia „tu-tum, tu-tum” 60 razy na minutę, 3600 na godzinę, prawie 90 000 razy na dobę, ponad 30 mln na rok. Taka praca wymaga ogromnej energii! Należałoby więc przyrzeć się aspektowi energetycznemu oraz motywacyjno-emocjonalnemu. Zjawisko jest kosmicznie skomplikowane, stąd posługiwać się musimy uproszczeniami, za które serdecznie przepraszam. Myśl Wschodu, korzeniami tkwiąca w tradycji judeo-greckiej i chrześcijańskiej, oddzielając ducha od ciała i nadając intelektowi swoisty priorytet, postrzega energię ciała w kategoriach niemierzalnych. Żadnym urządzeniem nie udało się pomierzyć tych rodzajów energii, które dla Wschodu są oczywiste. Umysł Zachodu nie czuje jeszcze do dzisiaj istnienia tych energii. Organizmy żywe reagują na specyficzne energie ciała w sposób dla maszyn nieosiągalny. Nie pomierzono bowiem poruszenia, podniecenia,

jakie towarzyszą spotkaniu dwojga zakochanych. Rozumiem podwyższone ciśnienie, potliwość, zapach, ale co z tą emocją? Adrenalina, noradrenalina, histamina itd. – jasne, ale radość? Nie jesteśmy przyzwyczajeni do myślenia o sobie w kategoriach energetycznych, co najwyżej w aspekcie fizyczno-chemicznego ciała, a przecież ilość energii, jaką jednostka posiada i sposób, w jaki ją pozyskuje, określa naszą osobowość i emocje dlań charakterystyczne. Mało jest dziedzin, które kierunkowo zajmują się znaczeniem uczuć dla naszego ciała, zdrowia, czy wyjaśniają miłość, radość, godność, piękno, odwagę. Nawet tak fundamentalne zachowania jak smutek, gniew, strach uważane są za psychiczne, a nie fizyczne.

Jednak pewnym staje się fakt, iż nasze emocje rządzą naszym stanem zdrowia. A tak mało uwagi przykładają się do psychosomatyki zajmującej się związkami między ciałem a emocjami i umysłem. Takie substancje, jak dopomina i serotonina są analizowane z neurologicznego i biochemicznego punktu widzenia.

A popatrzmy na przykład na tęsknotę za bliską osobą zmarłą; zdarza się, że to uczucie doprowadza do śmierci. Jest tyle uczuć, które mają fundamentalny wpływ na nasze zdrowie i w dużej mierze na nasz układ krążenia. Wschód podchodzi do kwestii człowieka całościowo – holistycznie i w dużym stopniu nacisk kładzie na punkty energetyczne oraz na energię słońca i księżyca. Zdrowie zyskuje się poprzez równowagę przepływających przez organizm energii. Ciało ludzkie wyważone jest chemicznie i energetycznie. Chemicznie – za pomocą procesu, jakim jest homeostaza, utrzymującego przepływ krwi na stałym poziomie. Równowagę energetyczną z kolei utrzymują dwie przeciwstawne sobie siły – męska, ciągnąca organizm w górę i żeńska, ściągająca organizm w dół. Przykładem obrazującym ten mechanizm może być drzewo, którego gałęzie rosną ku górze – słońcu, a korzenie zapuszczają się w ziemię. Życie jest interakcją tych sił. U organizmów żywych wytworzyły się w trakcie ewolucji dwa ośrodki – górny stał się mózgiem, dolny natomiast układem przedprodukcyjnym. Centralnym ośrodkiem aktywności i kontroli przepływu stało się serce, a pompowana przez nie krew łączy energetycznie przeciwległe końce ciała z Centrum.

Łatwo zauważyć, że przemieszczanie się płynu jest związane z odpowiadają-

cym mu przepływem energii i od niego zależy w dużym stopniu działanie układu krążenia. Przybiera on formę swoistych fal pobudzenia, przebiegających przez organizm i utrzymujących organizm w pozycji wyprostowanej. Wspomniana równowaga przeciwstawnych sił tkwi w zjawisku pulsacji, które leży u podłoża samego życia. Pulsowanie więc życia to rozszerzanie się i kurczenie, co uwidacznia się w oddychaniu, perystaltyce, najlepiej – w biciu serca. Rezonans ten występuje w każdej komórce, tkance czy narządzie. Model ten odnosi się również do zachowań, gdyż przeciwieństwo między sięganiem na zewnątrz a wycofywaniem się jest formą pulsacji. Sięganie to kontakt ze światem zewnętrznym, wycofywanie się jest kontaktem człowieka z samym sobą.

Tkwienie w którymś ze stanów jest patologią, gdyż pełnia życia to pulsacja – zdolność do wychodzenia na zewnątrz lub wycofywanie się zależnie od prawidłowo ocenionej sytuacji. Energia sama w sobie jest neutralna. Wyrażona biologicznie jest seksem, reprodukcją, a gdy wyraża się emocjonalnie może być miłością, nienawiścią, złością. Gdy wyraża się intelektualnie, staje się nauką, literaturą. Przechodząc przez ciało staje się fizyczna, przez umysł – mentalna. Pamiętając o tym, nie będziemy „czynić” miłości, bo miłość nie jest czynem. Jeśli czyni się ją, to nie jest to miłość. Jest to pewien stan, a nie czyn, bo nie można czegoś robić przez 24 godziny. „Robiąc” miłość, musimy

więc odpocząć od niej, jak od każdego „robionego” czynu. Odpoczynek można znaleźć tylko w czymś przeciwnym. W przypadku miłości jest to nienawiść. Dlatego najczęściej nasza miłość jest wymieszana z nienawiścią. W jednej chwili kochamy kogoś, a już w następnej nienawidzimy tę samą osobę. Koszmarne konflikty, który uderza oczywiście w serce. Możemy „być” zakochani, ale nie możemy „robić” miłości. Dlatego kochanie to stan ducha. Może on skupiać się na osobie lub nie ogniskować się wcale, ogarniając wszystko wokół. Jeśli skupia się na osobie, nazywamy go miłością. Jeśli nie jest zogniskowany, staje się modlitwą.

### **Na jakiej zasadzie emocje i układ krwionośny współpracują ze sobą?**

Zdrowo pojęta bioenergetyka nie traktuje ciała jako maszyny, nawet najdoskonalszej, choć niektóre aspekty funkcjonowania ciała można doń porównać. Np. serce może być postrzegane jako pompa i wyodrębnione z ciała rzeczywiście pompą jest. No, może raczej byłoby, gdyby nie fakt, że jest integralnie włączone we wszystkie procesy ciała i to czyni zeń serce. Funkcje maszyny są ograniczone – pompa tylko pompuje. Serce też pompuje krew, ale dodatkowo uczestniczy i przyczynia się do życia ciała na wszystkich poziomach. Bogactwo określeń zawierających słowo „serce” dobitnie świadczy o tym, jaką ogromną rolę odgrywają jego „nieme-





chaniczne" aspekty. Np. w określeniu „w sercu czegoś” serce utożsamiane jest z centralnym punktem, środkiem. „Ugodzić kogoś w serce” oznacza uraz najgłębszego i najistotniejszego aspektu danej osoby. Natomiast powiedzenie „całym sercem” znaczy z pełnym zaangażowaniem, uruchomieniem całych swych zasobów. Utożsamianie serca z miłością przejawia się w takich stwierdzeniach, jak „zdobyć czyjeś serce”, „bliski sercu”. „Serdecznie” może oznaczać również „szczerze”, „sympatycznie”, „całkowicie”. Serce może też samo odczuwać, co odbija się np. w stwierdzeniu „serce mi zamarło”, a oznaczać to może paniczny lęk lub dotkliwy zawód, rozczarowanie. Serce może też skakać z radości i niekiedy odczuwamy je nawet fizycznie, dosłownie. „Złamałeś mi serce” może oznaczać przerwanie połączenia między sercem a resztą ciała, szczególnie peryferiami. Ciężko jest nam wówczas poruszać się, czy wyciągać do kogoś ramiona. Uczucie miłości przestaje wtedy płynąć od serca w kierunku świata. Energetyka ciała zajmuje się głównie tym, jak człowiek postępuje z uczuciem

zwanym miłością, tzn. czy otworzył serce na świat, czy trzyma je w zamknięciu odcięte od otoczenia. Ekspresja ciała obrazuje to niesamowicie. Przyjrzyjmy się temu zjawisku bliżej. Serce otacza kostna konstrukcja – klatka piersiowa, sztywna, bądź elastyczna. Naciskając ją możemy wyczuć, że mięśnie są napięte i klatka weryfikuje stan wewnętrznego napięcia. U wielu ludzi pierś przy oddychaniu trwa w bezruchu, porusza się delikatnie przepona i czasami brzuch. Pierś wypięta jest, jakby trwała na wdechu, a mostek jest tak wyeksponowany, jakby chciał odgrodzić innych od serca takiej osoby. Dla wielu może być to zaskakujące, ale podstawowym dla serca kanałem komunikacji jest gardło wraz z ustami, co szczególnie widoczne jest u noworodka chcącego ustami sięgnąć piersi matki. Ale niemowlę nie tylko wargami sięga, również sercem. Drugi strategiczny kanał komunikacji serca ze światem biegnie przez ramiona i dłonie. I tu miłość jawi się jako pieścizotliwe, czule dotknięcie dłoni, uczucie to musi płynąć od serca ku dłoniom. Przepływ ten może być

jednak zablokowany przez napięcia w ramionach (gdy człowiek się czegoś lęka) lub przez skurczone mięśnie dłoni (zawziętość). Z mojego doświadczenia wynika, że napięcia te są podwalną pod reumatyzm i artretyzm.

Trzeci kanał komunikowania się serca ze światem biegnie w dół przez talię i miednicę do miejsc intymnych. Akt seksualny jest miłością, przynajmniej powinien być. Gdy uczucie miłości do partnera jest silne, to siła ta nasyci doznania seksualne, prowadząc nawet do ekstazy, w czasie której partnerzy mogą odczuć skurcze z radości serca. Z kolei bolesne napięcia mięśni i skurcze mogą wynikać z żalu, lęku, utraty poczucia bezpieczeństwa.

Często zgłaszają się do mnie ludzie z różnymi problemami, depresją, smutkiem, lękiem, poczuciem nieadekwatności i za każdym razem kryje się za tym brak radości życia. Ludzi tych zachęcano do samorealizacji, poszerzania własnych możliwości. Często nasze kłopoty biorą się z nadmiernego eksploatowania swojego ciała i za dużych wymagań. Bez wglębenia się w swoje „ja” i lepszego kontaktu ze sobą i ze światem nie zajdziemy daleko, ale nabawimy się chorób i bagażu lęków i trosk.

#### **Co można zrobić, aby pomóc sobie i w miarę szybko zareagować?**

Ludzie sięgają po łyżkę miodu codziennie rano na czczo, aspirynę dwa razy w tygodniu, czekoladę czy sprawdzone naturalne środki wspomagające. Ale czasem nasze serce jest jak by-passy przedłużające życie. Zapominamy o nim, zdarza się też niestety, że tak uszkodziliśmy swoje serce, że nie ma już siły i motywacji do bicia.

#### **Alte co zaproponować?**

Utarło się przekonanie, że większość chorób serca zaczyna się albo z braku odpowiedniej ilości ruchu i niewłaściwego pożywienia, albo z nadmiaru stresu. Jak mam zaproponować kelnerce po 10 godzinach biegania z tacą więcej ruchu albo górnikowi czy matce pięciorga dzieci większą aktywność? Mogę też poklepać kierowcę tira, pokonującego dziennie 800 km drogami całej Europy i powiedzieć: „wyluzuj się”. To, co często udaje mi się w takich sytuacjach zaproponować, to 30 minut nicnierobienia codziennie. Należy każdą minutę wypełniać radością, w przeciwnym razie będzie to

czas smutku. Najlepiej jest żyć, wypełniając swoje życie miłością do siebie, spokojem, szacunkiem. A pół godziny nicnierobienia pozwala nam poczuć istnienie tych napływających smutnych chwil i radzić sobie z nimi. Serce bije tylko w terażniejszości, tylko tu i teraz, aby utrzymać przy życiu miliardy komórek naszego ciała, inaczej umieramy. Jeśli przeniesiemy emocjonalnie nasze serce w przeszłość, przypominając sobie negatywne zdarzenia, to serce wówczas pod wpływem tego emocjonalnego imperatywu bije i funkcjonuje w 40% swoich możliwości. Wszelkiego rodzaju złość, zazdrość, zemsta powoduje, że nasze serce osłabia moc swojego bicia. Nie jest wydajne, bo ma masę innych problemów do rozwiązania zamiast obsługi całego organizmu. Wszelkie pozytywne chęci wyrażania emocji już nie będą takie same, gdyż nasze serce jest obciążone i działa na 40%.

Można by się tutaj odwołać do zasady, iż cokolwiek włożymy w siebie, będzie prędzej czy później wychodziło na światło dzienne, dlatego też negatywne emocje ujawniają się w postaci chorób, dolegliwości. Obrazowo można to porównać do zjedzenia czosnku, po którego spożyciu trąci od nas jego zapachem jeszcze przez długi czas; tak samo jest z naszymi emocjami, im więcej w nasze serce włożymy negatywnych emocji, tym dłużej będziemy nimi „trącić”. Najprostszym tego przykładem są nasze reakcje na wiele sytuacji. Zdarza się, że dobrze zdany egzamin przeplakujemy, często nie umiemy czerpać radości z rzeczy, które niegdyś przynosiły nam wiele przyjemności. To właśnie skryte negatywne emocje psują nasze serce i nasze członki wewnątrz. Moje „ja” jest zawsze osadzone w sercu. Mówiąc „mea culpa” uderzamy w serce, nie bijemy się w głowę, tylko w serce. W każdym momencie, gdy ktoś robi nam krzywdę, idzie ów impuls prosto do serca.

#### **Jakie mogą być objawy zaburzenia układu krążenia?**

W sprawie fizjologii i leczenia odsyłam do lekarzy. Sygnałem emocjonalnym niewydolności układu krążenia, a szczególnie serca jest dla mnie brak zubożenie emocji z sercem związanych: radości, serdeczności, czułości, współczucia, szczególnie to ostatnie jest ważne, bo oznacza przeciwieństwo, wspólne odczuwanie. Emocje nie są statyczne.

Same z siebie nie zostaną w nas. Po to, żeby gniew w nas przebywał, musimy uczynić wysiłek, by go zatrzymać i utrzymać. Powinno nam bardziej zależeć na utrzymywaniu w sobie serdecznych emocji. Nie zatrzymujmy w sobie gniewu, a odżywiamy nasze serca pozytywnymi myślami. Inaczej przeżywam radość, gdy został we mnie jeszcze smutek dnia wczorajszego. Jednym słowem należałoby maksymalizować pozytywne emocje i minimalizować na miarę naszych możliwości te negatywne.

#### **Jak wrócić do równowagi?**

Nie miałbym serca proponować komuś „pokochania siebie”. Takie zalecenie brzmi prawie nieludzko. Jedną część nas nienawidzi, a druga w jednej chwili ma nas pokochać? To niewykonalne i niosące za sobą konflikt wewnątrz nas samych. Co zaproponuję? Kobieta chodzi po śniegu w szpilekach z gołym brzuchem i przebitym na wylot językiem, a ja mam jej powiedzieć: „Pokochaj siebie”? To, co ja sobie zaproponowałem, wychodząc ze śmierci klinicznej, gdy umierałem, a w zasadzie umarłem na serce (całkowicie zniszczone gwałtownym stanem zapalnym zastawki trój- i dwudzielnej), to usłyszenie od siebie samego: „Twoje serce Romku bije, przede wszystkim bije dla ciebie, inni mają swoje serca i nie mogą ich tobie dać, ani nawet pokazać”. Kiedy ożyłem, usłyszałem od siebie: „Jestem tak samo dobry, jak inni”. Niemal codziennie po otwarciu oczu słyszę to od siebie. A wtedy miałem 14 lat, przed chorobą byłem czynnym sportowcem – młodzikiem (plywanie, tenis stołowy). W czasie pobytu w szpitalu znalazłem swój własny wewnętrzny sposób na to, jak radzić sobie z sobą samym. Wchodziłem w głąb siebie, mając oczy zamknięte, medytowałem, karmiąc się myślą, że stąd wyjdę zdrowym. Po 6 tygodniach wyszedłem ze szpitala. Po trzech miesiącach wróciłem do sportu. Teraz po 40 latach nadal ganiam za piłką, a po lesie robię 20 km pieszo. Wówczas, gdy przebudza się umysł, rozświetla się serce. Jaka jest moja rada? Wiara, przyjmowanie do wewnątrz pozytywnych emocji i 30 minut dziennie nicnierobienia.

■ Rozmawiała Lucyna Jagoda

fol. Katarzyna Piotrowska, s. 62, 64  
fol. R. M. Kosiński, s. 63