

Filozofia codziennosci prof. Marii Szyszkowskiej (188)



Fot. Andrzej Dębowski

Na tej drodze dręczące bywają wątpliwości, ale wzmacniają one instynkt rozwoju. Zdrowy człowiek przeżywa stany ambiwalencji i ambidentencji.

Uznanie psychonerwicy za przejaw przyspieszonego prawidłowego rozwoju wywołuje wciąż sprzeciw ze strony wielu psychiatrów. Jednakże z punktu widzenia higieny psychicznej nie należy ich leczyć lecz uczyć się nimi kierować. Higiena psychiczna prowadzi więc do przewartościowania, powszechnie funkcjonujących poglądów i obyczajów.

Zamiast dążenia do wygody, nakłania, by człowiek dążył do piękna we wszelkich przejawach życia. To tylko jeden z przykładów sposobu myślenia odstającego od obiegowych poglądów. Także izolowanie się od innych i zamykanie w rodzinnych domach nie służy, zdaniem przedstawicieli higieny psychicznej, zdrowiu człowieka. Niezbędna jest wspólnota z osobami podobnie czującymi i myślącymi. Wartość przyjaźni jest nie mniejsza od biologicznych więzi rodzinnych.

Stan obcości psychicznej, nieprzenikalności z otoczeniem, to zagrożenie dla psychiki, a więc i dla zdrowia somatycznego. Cennym wskazaniem płynącym z higieny psychicznej jest nakaz, by nie przystosowywać się do tego, co przeważające, przeciętne, do poglądów większości. Należy przystosowywać się do rzeczywistości jaką ona być powinna, a więc do udoskonalonej, na miarę tęsknot człowieka.

Obecnie szerzy się przy spotkaniach pytanie o „zdrówko” przy jakiegokolwiek okazji oraz słyszy się życzenia zdrowia bez żadnego powodu. Można stąd wyprowadzić błędny wniosek, że choroby są stanem naturalnym a nie zdrowie. Towarzyszy temu lekomania nieznaną we wcześniejszych dziesięciokach lat.

Reklamy lekarstw powinny być jak najrychlej zakazane i niezrozumiałe jest milczenie w tej sprawie lekarzy i aptekarzy, szerzej farmaceutów, zważywszy składaną przez te środowiska przysięgę Hipokratesa. Higiena psychiczna kładzie wielki nacisk na prawidłowe relacje między lekarzami a pacjentami. Warto tu dodać, że do ruchu higieny psychicznej w Polsce przystąpili uczeni tej miary, co

profesorowie Julian Aleksandrowicz i Andrzej Bałandynowicz.

Zdrowiu psychicznemu, a więc zarazem i somatycznemu sprzyja wzmoczony stan samoświadomości, samokształtowanie siebie, a także odnalezienie w sobie punktu oparcia. Potęgę to odporność wobec procesów manipulacji przez obiegowe poglądy sugerowane nam obecnie z wielką mocą przez media. W ostatnich latach pojawiają się absurdalne rozmowy w programach telewizyjnych które podważają wartość ziołolecznictwa, bioenergoterapii i homeopatii. Zapewne są one opłacane przez firmy farmaceutyczne rugujące konkurencyjne metody lecznicze.

Stanem oczywistym jest zdrowie. Ewentualne choroby należy leczyć środkami naturalnymi, a przede wszystkim nawiązywać utracony kontakt z przyrodą, dzięki czemu odbudowuje się wewnętrzną harmonię. Odnajdywanie sensu życia, a nie tylko poszukiwanie szczęścia także służy zdrowiu. Nadmierny praktycyzm, interesowność, konformizm niszczy psychikę, co skutkuje chorobami.

Działając na gruncie higieny psychicznej sformułowałam następujące wskazania, które mają na celu zachowanie zdrowia. Otóż należy cieszyć się faktem własnego istnienia, tym, że jeszcze należy się do świata żywych. Ta świadomość bywa podporą w najbardziej tragicznych chwilach naszego życia. Znaczenie profilaktyczne ma również odwaga, by odrzucić rozmaite rzekomo niepodważalne ograniczenia. Natomiast chorobotwórcze znaczenie ma rozważanie groźnych nam możliwych chorób, a także przenoszenie przykrych doświadczeń z przeszłości na czas teraźniejszy. Zawieranie uczuciom oraz intuicji jest pożądane.

Od zdrowej psychiki zależny nasze zdrowie somatyczne, co zaznaczyłam na początku. Nawet gdy jesteśmy chorzy, są w nas rezerwy, ukryte siły, które możemy uruchamiać zmagając się z chorobą. Pomocna jest potężna chęć istnienia.

Metodami leczniczymi uwzględniającymi jedność psychofizyczną człowieka jest akupresura oraz akupunktura. Każdy z krajów Dalekiego Wschodu; Korea, Chiny, Japonia, Wietnam, Indie przyczynił się do rozwoju akupunktury.

W Polsce szerzył ją oraz instytucjonalnie ugruntował profesor Zbigniew Garnuszwski. Punktem wyjścia tej metody jest uznanie nierozłącznej całości, którą tworzy człowiek z Kosmosem, a także pogląd, że cały organizm, a nie jego organ ulega chorobie. Akupunktura bywa stosowana także w medycynie weterynaryjnej. Zresztą, chore zwierzęta, kierując się instynktem, a może intuicją, wybierają jedzenie roślin nie wchodzących w skład ich codziennej diety. Czynią to dzikie zwierzęta, a także udomowione, o ile mają ku temu sposobność. Być może, nieznaną nam promieniowanie biologiczne roślin dostarcza zwierzętom informację o tym, że mają one właściwości lecznicze.

Zalecane są z punktu widzenia higieny psychicznej metody lecznicze o charakterze holistycznym. Akupunktura i akupresura nie obciąża pacjenta ubocznym działaniem

lekarstw syntetycznych. Dzięki tym pozaakademickim metodom, organizm sam walczy z chorobą bez pośrednictwa chemii. Podobnie wynalezione w XVIII wieku lekarstwa homeopatyczne, przez Samuela Hahnemanna, nie wywołują ubocznych objawów. Profesor Garnuszwski w książce „Akupunktura we współczesnej medycynie” pisał, że odwracanie się od medycyny ludowej, pogardzanie nią, a nawet wyszydzenie, nie jest uzasadnione. Częste są choroby wywołane zażywaniem lekarstw syntetycznych produkowanych przez concerny farmaceutyczne.

Wybitny uczonej japoński Higa głosi holizm, podobnie jak twórcy higieny psychicznej. Uważa on, że należy w trosce o zdrowie człowieka wykluczyć wojny, a także rywalizację i konkurencję. Wskazuje, że siły obronne organizmu wzmaga poczucie braterstwa z ludzkością oraz uczestniczenie we wspólnocie. Profesor ten jest prezesem Stowarzyszenia Rolnictwa Naturalnego Azji i Pacyfiku. Podkreśla ten uczonej, że człowiek pobiera energię z Ziemi także poprzez pokarmy, które spożywa. Pobiera również energię z Kosmosu w drodze oddychania. Troska o środowisko naturalne, to zarazem troska o zdrowie.

Podobny pogląd wyrażał prof. Julian Aleksandrowicz. Uznał, że pokój jest tym dla ludzkości, co zdrowie dla pojedynczego człowieka. Niszczymy naturalne środowisko, co wywoływało głęboki niepokój w profesorze Aleksandrowiczu, współtwórcy higieny psychicznej. Nie wyciąga się należytych wniosków z tego, że nasze zdrowie jest uzależnione od więzi ze światem przyrody, ale nie tym zaśmiecany przez człowieka. Zakłóca zdrowie sposób uprawy roślin zespolony obecnie z nawozami sztucznymi. Zakłóca także niewłaściwy pokarm, w tym antybiotyki podawane zwierzętom oraz warunki w jakich hoduje się bydło na rzeź.

Dawna medycyna stosowała, przypomnę, placebo. W wielu wypadkach było ono skuteczne i nie prowadziło do niszczenia organizmu, co wywołują syntetyczne lekarstwa.

Uznając człowieka i zarazem jego życie za podstawę pozostałych wartości, w konsekwencji zajmujemy stanowisko określane obecnie mianem holizmu, czyli głoszące jedność wszechrzeczy. W myśl holizmu szczególną wartość ma życie: człowieka, zwierząt i roślin. Wiąże się to z troską o właściwe odżywianie zarówno człowieka, jak i hodowlanych zwierząt.

Zdrowie powinno być stanem oczywistym. Niepokój powinny budzić natarczywe reklamy lekarstw w mediach. Reklamy manipulują świadomością człowieka, który pod ich wpływem doszukuje się w sobie chorób i staje się, bywa, lekomanem.

Należy uruchamiać drzemiące w organizmie rezerwy zdrowia oraz mechanizmy samoregulujące i samonaprawcze. Pisał o tym obszernie w swoich dziełach profesor medycyny Kazimierz Imieliński.

cdn.

Maria Szyszkowska