

## Holizm

Holizm...to słowo jest tak modne, że aż nudne. Mam wrażenie, że wszyscy terapeuci pracują holistycznie. Czy jednak na pewno wiemy co to znaczy? Czy nie wykorzystujemy go zbyt często do upraszczania naszej pracy?

Wielu terapeutów uważa, że jeśli potrafi przeprowadzić taśmę anatomiczną między prawą stopą a lewym okiem to pracuje holistycznie. Muszę tu przywołać niezującego już prof. Henrego Bortofta, który w swojej książce „Percepcja jako narząd zmysłu” napisał, że tworzenie taśm anatomicznych jest tworzeniem iluzji holizmu, która ma przykryć redukcjonistyczne wyjęcie taśmy z całości ciała. Pozwól, że wyjaśnię. Nie ma znaczenia, czy w terapii skupiasz się na jednej okolicy ciała, jednej strukturze czy taśmie struktur. Zawsze kiedy myślisz o dowolnie dużej lub małej części ciała (cała kończyna dolna vs mięsień podkolanowy) i nie postrzegasz jej w kontekście całego organizmu przestajesz pracować holistycznie. Oznacza to, że kiedy trzymasz ręce na pacjencie i skupiasz się na jakiejś strukturze w tle zawsze musisz mieć cały organizm. Trzeba mieć podzielną uwagę...nikt nie mówił, że będzie łatwo 😊

Inni twierdzą, że nie muszą się uczyć np. anatomii, ponieważ ciało jest jedno i kropka. Jest to pójdzie na łatwiznę. W ten sposób idziemy w kierunku latania na miotle zamiast w kierunku zgłębienia wiedzy z zakresu nauk podstawowych tj. anatomia, fizjologia i embriologia oraz występujących między nimi zależności. Może się to wydawać przytłaczające dlatego od początku trzeba do tego podejść z odpowiednim nastawieniem.

W kolejnych akapitach przedstawię Ci holizm jako bardzo praktyczne i wymagające ciągłego zgłębienia trudnych zagadnień podejście terapeutyczne a nie jako magiczny termin maskujący niewiedzę.



Porozmawiajmy o holizmie w kontekście tego jak zbudowany jest nasz organizm, w sumie każdy organizm. Musimy się cofnąć do samego początku. Najpierw była energia, z energii powstała materia, a z niej molekuly nieorganiczne. Następnie molekuly nieorganiczne stworzyły molekuly organiczne, które budują komórki. Komórki budują tkanki, a te tworzą narządy. Z narządów składa się organizm. Następnie organizmy tworzą rodziny a te ... tę rozkminkę zostawiamy dla socjologów 😊



Jak to się ma do naszej terapii? Ano tak, że jeśli pacjent przychodzi do nas z objawem np. bólem barku to możemy u niego stwierdzić jakąś zmianę formy ( kształtu ciała, np. bark jest w protrakcji). Zmiana formy oznacza zmianę relacji pozycyjnych między strukturami tworzącymi bark, czyli doszło do zmiany relacji między mięśniami, ścięgnami, więzadłami, kośćmi, nerwami, naczyniami krwionośnymi, naczyniami limfatycznymi.

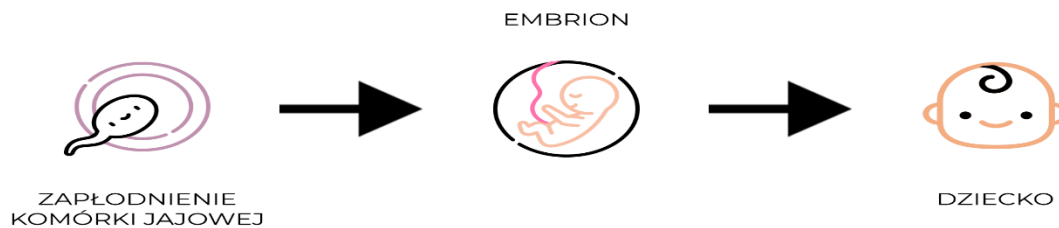
A co jeśli w badaniu stwierdzimy, że problem leży o jeden poziom niżej? Czyli problemem nie jest zmiana relacji pozycyjnych między strukturami tworzącymi bark tylko zmiana formy mięśnia nadgrzebieniowego? W takim wypadku rozwiązania musimy szukać w relacjach pozycyjnych między strukturami tworzącymi ten mięsień...itd.

Tu możesz zadać pytanie – a skąd mam wiedzieć na jakim poziomie leży problem? Odpowiedź jest trudna do przyjęcia, ale dla mnie stanowi najpiękniejszą część naszego zawodu. Z DOŚWIADCZENIA. Całe życie uczymy się interpretować badanie pacjenta. Zarówno w kwestii interpretacji testów, które robimy jak i palpacji.

Pamiętaj możesz mieć 20 lat doświadczenia lub rok doświadczenia powtórzony 20 razy. W terapii nie ma schematów oprócz jednego: zbadaj – zrób terapię – zbadaj powtórnie – przeanalizuj swoją hipotezę.

Jak widzicie holizm to umiejętność płynnego przeskakiwania między różnymi poziomami złożoności organizmu. Trzeba próbować rozpoznać wzorzec napięciowy i zidentyfikować na jakim poziomie on występuje. Czy jest zlokalizowany w narządzie? W takim przypadku musimy wiedzieć jakie struktury budują ten narząd. Jeśli jest zlokalizowany w tkance to musimy wiedzieć jakie struktury budują tę tkankę. Przeskakiwanie między wymiarami może wydawać się trudne, ale jest to kwestia treningu. Dla pocieszenia powiem, że trening ten trwa latami...w sumie to trwa całe życie 😊

No dobra, dotarliśmy do kolejnego akapitu. Teraz porozmawiamy o holizmie w kontekście embriologii. Chyba nic nie przedstawia holizmu tak obrazowo jak proces rozwoju organizmu od chwili poczęcia.



Sposób w jaki jesteśmy wychowani i wykształceni powoduje, że mamy coś co jeden z moich ulubionych nauczycieli Walter McKone nazywa mentalnością ludzika lego. Mówimy, a przez to postrzegamy ciało jakby było złożone z części. Takie postrzeganie powoduje, że mamy mentalne obrazy kończyn przyczepionych do tułowia; podczas gdy kończyny z tułowia wyrastają. Myślimy o przyczepiających się do siebie strukturach ciała a to tak jakbyśmy myśleli, że liście przyczepiają się do drzewa. Czy ma to znaczenie dla naszej terapii? Według mnie diametralne. Jeśli rozumiesz, że ciało powstało z jednej komórki i rozwijało się z wewnątrz do zewnątrz; od środka na peryferie; naturalne staje się myślenie, że problem z łokciem ma swój początek w kręgosłupie lub górnym otworze klatki piersiowej.

Holizm to zrozumienie, że od momentu poczęcia zachodzi nieustanny proces transformacji, z którego wyłania się ciało człowieka. To zrozumienie, nieustannego procesu transformacji pozwala zrozumieć, że w życiu człowieka nie ma stanu constans. Albo rośniemy albo się starzejemy. To z kolei pozwala zmienić nastawienie do tzw. zmian zwyrodnieniowych ( strasznie pejoratywnie brzmiące określenie) nagle stają się naturalnymi zmianami związanymi z wiekiem.

A teraz rozważmy holizm na poziomie budowy i funkcjonowania organizmu.

Za przykład weźmiemy sobie biceps. Czy wiecie, że biceps to czysto abstrakcyjny twór i nie występuje on w żywym organizmie? Czy wiecie, że jest to tylko nazwa struktury, która występuje wyłącznie w martwym ciele? Nie, nie pomyliłem się. Zastanówcie się nad takim tokiem rozumowania.

Biceps to nazwa struktury martwej, którą preparator wyciął z całości ciała. Taka struktura nie istnieje w żywym organizmie. Jeśli masz wątpliwości to spróbuj napiąć biceps, ale tylko biceps!! Nie da się? Nie da. Możesz napiąć całą taśmę mięśniowo powięziową a dokładniej rzecz ujmując całe ciało. Oczywiście wygenerujesz najwięcej napięcia tam gdzie znajduje się część układu mięśniowo-powięziowego zwanego bicipsem, ale układ nerwowy nie pozwala Ci napiąć tylko tej części ponieważ dla układu nerwowego taka część nie istnieje.

Idźmy dalej. Skoro biceps to samodzielna struktura to czy może on funkcjonować bez układu nerwowego? Nie. A skoro nie to czy oznacza to, że częścią bicepsa są zaopatrujące go nerwy obwodowe? A może jego częścią są też włókna rdzenia kręgowego dające początek tym nerwom obwodowym? A może ośrodki w mózgu, z których wywodzą się włókna rdzenia kręgowego też są jego częścią? Czy możemy się więc zgodzić, że zarówno obwodowe jak i centralne struktury układu nerwowego są częścią bicepsa?

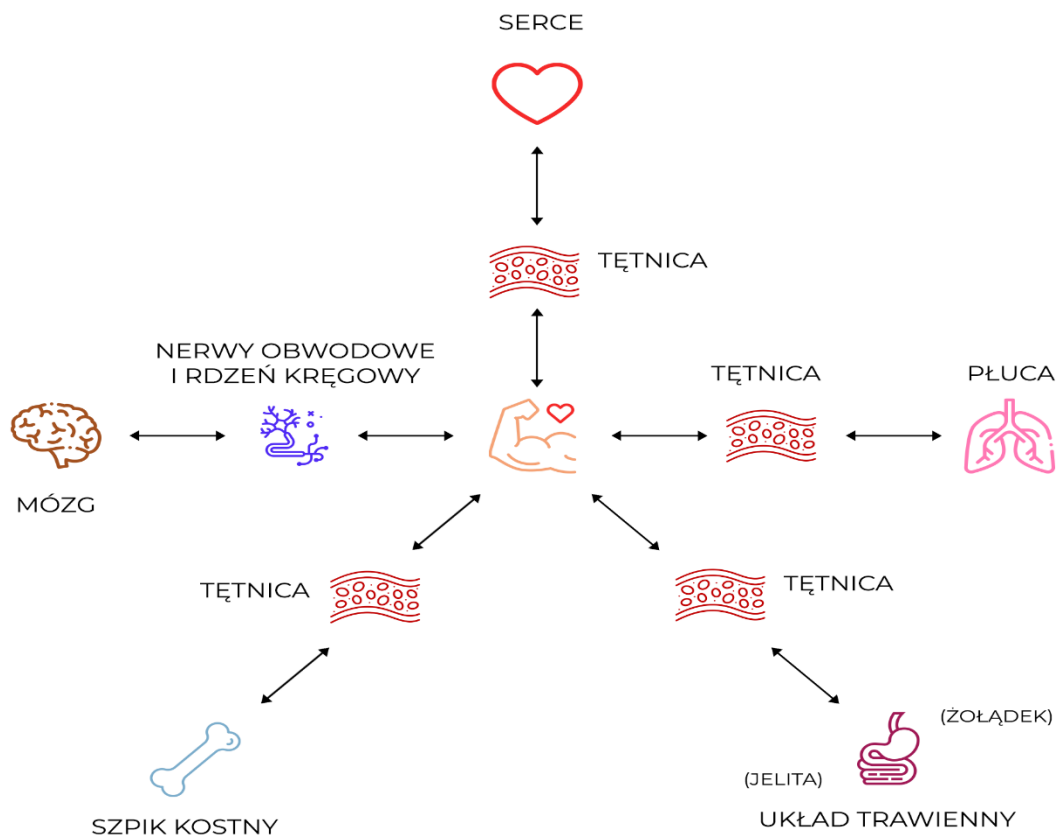
A czy biceps może funkcjonować bez zaopatrujących go żył i tętnic? Jeśli nie to czy są one jego częścią? A jeśli są jego częścią to czy serce też jest częścią bicepsa?

Skoro już jesteśmy przy układzie krwionośnym...czy biceps może funkcjonować bez krwi? Bo jeśli nie to czy struktury krwiotwórcze, np. szpik kostny, są jego częścią?

A skoro już jesteśmy przy krwi...czy biceps może funkcjonować bez produktów dostarczanych mu przez krew czyli substancji odżywczych i tlenu? Bo jeśli nie to czy płuca i układ trawienny są częścią bicepsa?

Jak widzicie biceps jako struktura rozciągnięta między ramieniem a łokciem występuje tylko na zwłokach, czyli w warunkach, w których nie pełni żadnej funkcji. Jeśli chcemy rozpatrywać biceps w kategoriach struktury żywej i pełniącej w ciele jakąś funkcję musimy go postrzegać jako

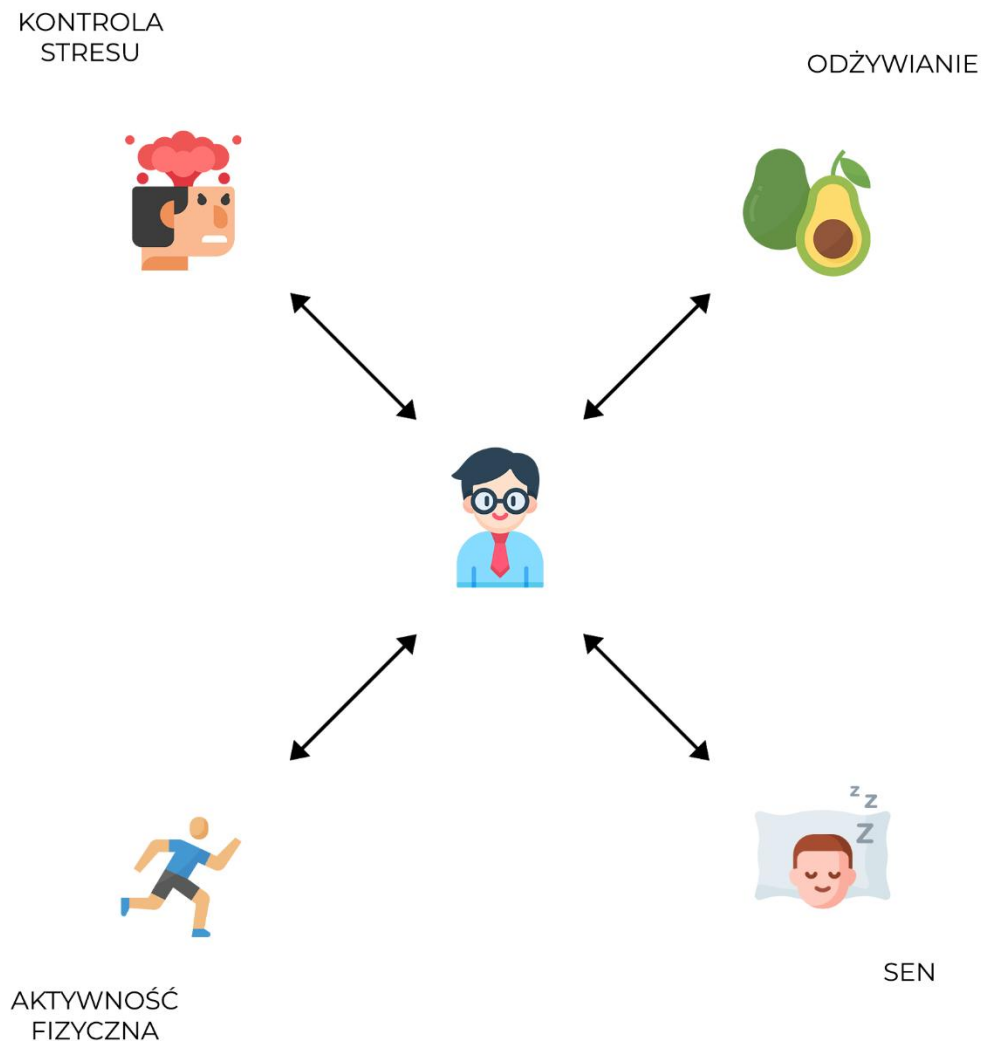
nierozerwalną część continuum popularnie zwanego organizmem.



No dobra, do tej pory rozpatrywaliśmy holizm w kategoriach budowy i funkcjonowania ciała. A co z otoczeniem naszego ciała? Czy można nas oddzielić od naszego środowiska? Oczywiście, że nie. Jesteśmy produktem nie tylko tego co wdychamy, zjadamy, wypijmy, ale całego naszego trybu życia. Pamiętajmy, że nasz organizm jest zawsze reaktywny, nigdy aktywny. Wszystko co się z dzieje w naszym ciele jest odpowiedzią na jakiś bodziec środowiskowy. Całe szczęście wiele aspektów naszego środowiska możemy kontrolować.

Te rozważania doprowadziły mnie do ukucia teorii 4 filarów zdrowia. Czyli twierdzenia, że zdrowie oprócz czynników niezależnych od nas opiera się na odżywianiu, aktywności fizycznej, dobrym śnie i

kontroli stresu.



Na koniec chciałbym omówić przypadek konkretnego pacjenta, żeby pokazać jak wygląda praca holistyczna.

Jakiś czas temu trafiła do mnie 4 letnia dziewczynka z problemem zaparc. Jej mocno rozemocjonowana mama opowiadała mi o tym jak dziecko załatwia się co 4 do 5 dni. Opowiadała też o tym, że im dłużej mała nie może się wypróżnić tym bardziej „jest nie do zniesienia” i robi się „bardzo niegrzeczna”.

Z poziomu pracy manualnej musiałem opracować u pacjentki dno miednicy, pakiet jelit i otwór szczyjny (czyli pośrednio zadziałać na nerw błędny). Na tym jednak praca się nie skończyła. Przepytałem rodziców na temat snu, odżywiania i aktywności fizycznej. Nie doszukałem się niczego bardzo niepokojącego oprócz tego, że mała piła za mało wody. Uczuliłem na to rodziców i podpowiedziałem jak można kontrolować ile dziecko pije w ciągu dnia.

Uświadomiłem też mamie, że jej córka nie jest „niegrzeczna”. Po prostu nie radzi sobie ze swoim problemem, a mama nie radzi sobie z jej zachowaniem. Trzeba jednak pamiętać, że odpowiedzialność za rozwój wypadków w takiej sytuacji ponosi rodzic, który swoim spokojem zapewnia komfort emocjonalny dziecku. Jeśli rodzic nie zachowuje spokoju to poziom nerwowości wzrasta, co prowadzi do dodatkowego negatywnego stymulowania układu nerwowego, a to z kolei może zaburzać proces wypróżniania.

Jak widzicie u tej pacjentki sukces terapeutyczny oparty był o pracę manualną, której fundamentem jest wiedza z zakresu nauk podstawowych (anatomia, fizjologia, embriologia). Fundament ten pozwala zrozumieć ciągłość anatomiczno – funkcjonalną i z nią pracować. Z drugiej strony bez zrozumienia istotności czynników środowiskowych tj. ilość wypijanych płynów czy wpływ sytuacji stresowej, praca manualna miałaby małe szanse powodzenia.

Mam nadzieję, że tym krótkim tekstem uda mi się kogoś zarazić moją fascynacją PRAKTYCZNYM holizmem. Zachęcić do nauki, a przede wszystkim do wyrabiania sobie nawyku rozumienia wszystkiego w kontekście. Uwierz mi, że ten nawyk pomoże Cinie tylko w gabinecie.

P.S.

Zwróć uwagę, że cały powyższy tekst pokazuje holizm w ujęciu praktycznym. Pokazuje jak ugryźć go z różnych poziomów i perspektyw praktyki gabinetowej.

Holizm to jednak filozofia...co więc z podejściem filozoficznym? Rozważania filozoficzne kierują nas do wniosku, że nie da się pracować holistycznie, bo nikt z nas nie jest w stanie zaopatrzyć całości pacjenta...bo nie ma pacjenta...jest tylko całość 😊

Jak widzisz musimy zachować umiar i równowagę między filozofią a praktyką. Obie dziedziny są równie ważne i mają swoje miejsce w codziennej pracy.

Podejście holistyczne może i moim zdaniem powinno uświadamiać nam, że nie ważne jak kompleksowo zaopatrujemy problem pacjenta, zawsze zajmujemy się tylko jego wycinkiem. Zwykle tym wycinkiem, w którym poruszamy się najbieglej. To powinno Ci uświadomić, że Twoja terapia jest zawsze aktem subiektywnym. Ma to swoje plusy i minusy...plus jest taki, że masz pełną swobodę działania w swojej terapii, minus jest taki, że musisz za nią wziąć 100% odpowiedzialności.

Pozostaje mi życzyć Ci żebyś cieszyła się tą odpowiedzialnością i żeby zawsze była ona powodem do dumy a nie niepotrzebnym stresorem.