

Obalans i livet och obalans i kroppen påverkar varandra ömsesidigt

Människan är som vi varit inne på i detta avsnitt ett väldigt komplext system såväl biologiskt som psykologiskt. Vi formas i samspel med vår omgivning, och den biologiska delen av oss samspelar med den psykologiska och sociala. En katastroftanke eller ett ord från en medmänniska kan sätta igång kraftfulla kroppsliga reaktioner i oss. Samtidigt påverkas våra tankar, känslor och reaktioner av det som pågår i kroppen. Man skulle kunna säga att obalans i livet och obalans i kroppen påverkar varandra ömsesidigt. Om vi är hårt belastade psykosocialt under en längre tid kommer det sannolikt att ge en obalans i kroppen och påverka dess fysiologi på många olika nivåer. Mediciner mot psykiatriska tillstånd som t ex depression, har för att ta ett exempel sin verkan genom att försöka återställa obalans mellan olika ämnen i nervcellernas koppling till varandra där nervimpulser förs vidare med hjälp av en kemisk reaktion (de s k synapserna). Orsaken till depressionen kan i och för sig kanske finnas i livet och bero på att man drabbats av en förlust, men genom att på medicinsk väg påverka obalansen som uppkommit i nervsystemet kan man få litet draghjälp att återfå balans i livet. Och omvänt kan modern neurovetenskap visa på hur hjärnan och kroppen påverkas av våra tankar, känslor och föreställningar ända ner på molekylnivå.

Inom smärt- och stressforskning har man på senare år skapat en modell för hur ”kropp och själ” hänger ihop. Eftersom medicinen som vetenskap har tendens att använda ett krångligt språk (kanske för att det ska bli litet likt magi – som när man under medeltiden predikade i kyrkorna på latin) kallas den ”psyko-neuro-endokrino-immunolog” modell, ofta förkortat PNEI. Det modellen i korthet säger är att information som tas emot av och påverkar hjärnan och centrala nervsystemet också i olika mån kommer att påverka alla våra andra kroppsliga system; perifera och autonoma nervsystemet, hormonerna och det endokrina systemet samt immunsystemet. Detta förklarar varför stress och belastning i livet kan ge rent kroppsliga symtom.