Załącznik nr 1

Aby lepiej zrozumieć, jak zaburzenia emocjonalne objawiają się w ciele, należy sięgnąć do literackich dzieł sprzed 400 lat autorstwa Williama Szekspira. Okazuje się, że był on mistrzem w portretowaniu fizycznych objawów wewnętrznych rozterek swoich bohaterów.

Dr Kenneth Heaton, lekarz i znawca dzieł Szekspira, w artykule opublikowanym w „Medical Humanities” przeanalizował 42 teksty mistrza i 46 stworzonych przez niego bohaterów literackich. Odkrył, że jego opisy chorobowych objawów, takich jak zawroty głowy, omdlenia, stępiona lub podwyższona wrażliwość na dotyk i ból, które wyrażają głębokie, często wyparte emocje, jest znacznie bardziej trafna i świadoma niż w pracach innych autorów tamtych czasów.

Na zawroty głowy cierpiało aż pięciu mężczyzn powołanych do życia na kartach dzieł Szekspira (m.in. Poskromienie złośnicy, Romeo i Julia, Henryk VI). Opisał aż 11 przypadków duszności związanych z przeżywaniem ekstremalnych emocji (m.in. Dwóch panów z Werony, Gwałt na Lukrecji, Wenus i Adonis). Chroniczne zmęczenie w wyniku bólu i cierpienia to też znana dolegliwość wśród bohaterów Szekspira (m.in. Hamlet, Kupiec wenecki, Ryszard II, Henryk IV). Silny niepokój podczas trudnych przeżyć pojawia się równie często (Król Lear, Ryszard II, Wiele hałasu o nic, Wenus i Adonis). Szekspir zauważył też, że drętwienie ciała, a także jego wyziębianie ma szerokie psychologiczne podłoże. Żaden jemu współczesny pisarz nie był w temacie psychosomatyki tak wnikliwy.

Dr Heaton stwierdza, że Szekspir „był wyjątkowo świadomy reakcji ciała na emocje”. Wiedzę tę mistrzowsko wykorzystał do stwarzania postaci, które wydają się „bardziej ludzkie”, a ich losy wywołują u czytelników większą empatię. Dzięki temu „temperatura emocjonalna” jego sztuk jest wysoka. – Dzisiaj wielu lekarzy lekceważy emocjonalne podłoże fizycznych dolegliwości, co powoduje opóźnienie diagnozy i niewłaściwe leczenie – mówi Heaton. – Mogą się tego nauczyć poprzez studiowanie dzieł Szekspira.

Szekspir – doskonały znawca psychosomatyki, „Zwierciadło” z 6 grudnia 2011 https://zwierciadlo.pl/psychologia/rozwoj/szekspir-doskonaly-znawca-psychosomatyki