

Co je to psychosomatika a jak funguje?



Tělo a duše jedno jsou. Věděl to už Platón, který řekl, že „chceš-li zhojit tělo, musíš přednostně zhojit duši“. Německý psycholog Gerhard Danzer zase věřil, že „o čem není možno mluvit, tím se musí onemocnět“. Pozadu nezůstal ani otec medicíny Hippokratés, který zase věřil, že pocity mohou ovládat jednotlivé orgány.

Podstatou psychosomatiky je holistický (celostní) pohled na člověka a předpoklad, že nemoc těla je voláním duše o pomoc. Psychosomatika ale není žádná “sklepní věda na hranici okultismu”. Je to přístup, který se opírá o staleté zkušenosti lékařů. V posledních letech si psychosomatický způsob léčby nachází mezi lékaři, psychology a terapeuty čím dál více příznivců. A to je dobrá zpráva. Je to jako když máte vlhký dům a v obýváku vám neustále opadává omítka. Buď můžete do aleluja malovat a zametat, nebo zjistit, proč vám teče do domu, příčinu odstranit a vymalujete jednou a načisto.

Jak se duše v těle zrcadlí?

Příčinou jsou konflikty a nepohodlí v našich vztazích a vnitřním světě. Dlouhodobý stres a negativní emoce se jednoho dne mohou spojit s dalšími vlivy (třeba genetikou, životní stylem nebo víry) a najdou si cestu, jak se vyjádřit. Bohužel formou nemoci. Člověk pak lítá po doktorech se žlučníkem, bolestmi hlavy nebo dokonce bojuje s onkologickým onemocněním. Západní medicína dovede obdivuhodně dobře potlačit příznaky nemocí, ale je to jen polovina úspěchu.



Lecron a jeho sedm klíčů k nemoci

Leslie Lecron (1892 – 1972) byl americký psycholog a hypnotherapeut, který dal dohromady sedm nejčastějších psychologických příčin somatické nemoci.

1. Konflikt uvnitř nás

Vnitřní, neboli intrapsychický konflikt je následkem působení protikladných potřeb najednou. Typickým příkladem vnitřního konfliktu pak může být třeba kolize touhy po blízkosti a strach z odmítnutí. Nebo morální zásady versus pudy.

2. Motivace podmíněnými výhodami

Říká se tomu také „únik do nemoci“. Pro řadu chronicky nemocných je přijatelnější sociální status a role pacienta, než zdravé bytí a živobytí. Psychiatr Radkin Honzák to velmi výstižně popsal slovy: „Chronicky nemocný člověk volí závěť nemocí před rizikem selhání na zdravém povětří života. Nemoc je mu jakýmsi štítem, který ho brání před nárazy, jež by mohly být zraňující, a tak si ji nevědomky raději hýčká, než aby se jí vzdal. To jsou lidé, kteří se chtějí léčit, ale ne vyléčit.“



3. Autosugesce

Určitě znáte biblické „Věř a víra tvá tě uzdraví“. Funguje to i naopak. Když se člověk dostatečně dlouho přesvědčuje, že trpí nějakou nemocí, začne objevovat její příznaky a nakonec se opravdu může rozstnat.

4. Sebetrestání

Dlouhodobě negativní vztah s sobě samému může vést až k nemoci. Pocit viny a nízké sebevědomí mohou stát za migrénami i rakovinou. Propuknutí nemoci totiž podvědomě přinese úlevu v podobě „vykoupení se“ za všechno špatné, z čeho se viníme. Onkologické onemocnění je pak svou destruktivní podstatou formou nejvyššího trestu.

5. Identifikace z věrnosti

Když onemocní člověk, ke kterému nás váže silné pouto, můžeme pociťovat stejné příznaky choroby, kterou trpí náš blízký. V extrémním případě můžeme skutečně onemocnět. Důvodem je právě identifikace s nemocným. Může se to přihodit třeba těm, kdo často slyšeli „ty jsi celá máma“. Nemoc se v tomto případě stane sebezpotvrzením a jakousi „výrobní značkou“.



6. Traumata z minulosti

Pokud malé dítě prožije velkou bolest, se kterou se přirozeně nedovede samo vyrovnat, je na nemoc zaděláno. Může se stát, že dítě, jehož rodiče se hádají a spějí k rozvodu, se obětuje za zachování rodiny a onemocní. Podvědomě totiž doufá, že spolu rodiče zůstanou. Někdy si pak dítě může myslet, že je viníkem hádek a nemoc je pak formou trestu. Spousta lidí ale onemocní následkem traumata o spoustu let později a svoje obtíže si s minulou zkušeností nespojí.

7. Řeč a zdraví

Někteří psychosomatici věří, že jazyk, kterým mluvíme může ovlivnit náš fyzický stav. Když budete často cítit a říkat věci jako “je mi z něj špatně od žaludku”, “bolí mě z toho srdce” nebo “tohle nikdy nestrávím”, dost možná se nám podaří se naprogramovat k nemoci, která bude mít příznaky, o kterých rčení hovoří. Řada odborníků, kteří se psychosomatikou zabývají však tento bod považují za přehnaný.



Ukažme si na ně!

Psychologickou příčinu má podle odborníků nejméně 70 % všech tělesných obtíží. Diagnostická publikace Mezinárodní klasifikace nemocí je ale hodně dlouhé čtení, proto jsme vybrali jen několik onemocnění, která na celostní léčbu reagují nejlépe.

Alergie

Přehnaná reakce imunitního systému může souviset s pocitem ohrožení a nebezpečí. Velice zajímavé jsou studie, které prokázaly lhostejnost organismu alergika v bezvědomí vůči látkám, na které v běžném životě reagoval třeba okamžitou vyrážkou, astmatickým záchvatem nebo otokem. Psychologické příčiny alergie mohou být různé a liší se také podle toho, na co je organismus člověka přehnaně citlivý.

Angína

Jedna angína nemusí nic znamenat. Pokud se ale opakují často, je dobré se zamyslet, jestli jim nejdeme naproti. Chronické angíny nás mohou upozorňovat na tíseň, kterou prožíváme. Možná se kolem nás děje něco, co takzvaně nechceme nebo neumíme "spolknout".



Astma

Je to peklo. Neschopnost volně dýchat může mít svůj původ v potlačené agresi, přehnané touze vyniknout a strachu z nedostatku. V cílové rovince této honby čeká obvykle křeč, která postihne dýchací ústrojí. Astmatik chce všeho hodně, ale sám někdy dává málo.

Bolesti hlavy a migréna

Pokud nám často třeští hlava, může to být signál, že jsme příliš zaměřeni na rozum a potlačujeme význam emocí, typicky zlosti. Lidé, kteří trpí bolestmi hlavy bývají velmi pracovití a mají sklon k perfekcionalismu.

Bronchitida

Chronický zánět průdušek nám vzkazuje, že se zdráháme vyjádřit svůj názor a máme strach z konfliktu. Že v sobě zadržujeme pocit křivdy, bojíme se plného prožívání. Častými záněty průdušek trpí děti, které nežijí v harmonickém domově a jsou svědky hádek mezi rodiči.

Cukrovka

Diabetik nesmí sladit, v přeneseném slova smyslu tak nepřijímá slast. Striktně psychosomatický výklad cukrovky hovoří o nevděku a neschopnost slast poskytovat druhým. Lidem, kteří onemocní cukrovkou, by tak mohlo pomoci zamyšlení i nad svým vztahem k sobě.



Dna

Říká se jí nemoc králů ale bez okolků postihuje i ty, kteří královský původ nemají. Její podstatou je přemíra kyseliny močové, která se usazuje v kloubech a chová se v nich jako písek v ložisku. Každý pohyb potom bolí jako čert. Příčinou může být mentální ztuhlost, nespokojenost a přílišná potřeba dominovat.

Ekzém

Kůže je náš největší orgán a pokud ji sužuje ekzém, možná máme problém s potlačenými emocemi. Hlavně těmi negativními. Pokud se urputně snažíme za každou cenu vyzářovat, že jsme v těžké pohodě, ekzém nám na just naruší naši image dokonalosti.

Horečka

Může znamenat vzdor a disrespekt k vlastnímu tělu. Chronická horečka, která nás upoutá na lůžko tak bývá nositelem informace, že se máme zklidnit a poslouchat, co nám tělo říká. Třeba to, že jsme nebyli už dva roky na dovolené nebo že se máme přestat někam hnát za každou cenu.



Infarkt

Asi i ten nejzarytější odpůrce psychosomatiky vnímá spojitost srdce s emocemi a city. Pokud ve svém počínání dlouhodobě zaměříme svou pozornost na rozum a city upozadíme, naše srdce slábne. Infarkt pak zrcadlí tvrdost člověka k druhým i k sobě. Infarkt je pak výkřik srdce, ze kterého pomyslně vytryskne všechna potlačená negativita. Je pozoruhodné, jak málo se infarkty vyskytují u “primitivních” národů. Čím to? Tito lidé si totiž povětšinou na nic nehrají a jejich jednání je v souladu s jejich pocity. Lidem, kteří onemocní cukrovkou, by tak mohlo pomoci zamyšlení i nad svým vztahem k sobě.

Nespavost

Poruchy spánku jsou častým příznakem velké části psychických onemocnění a tedy je dobré se pít po příčině primární nemoci. Pokud však trpíme “pouze” nespavostí, dost možná je na vině úzkost, obavy nebo pocit, že musíme neustále mít všechno pod kontrolou.

Obezita a nadváha

Asi vás nepřekvapí, že psychologickým pozadím problémů s váhou je citové strádání a zvýšená potřeba bezpečí. Místo toho, abychom naplnění hledali uvnitř sebe, budujeme si vnější tukovou “ochrannou” bariéru, která se ale nakonec stane zničující izolací.



Rakovina

Onkologické onemocnění může potkat každého z nás. Přesto však s větší pravděpodobností číhá na lidi s určitými osobnostními rysy. Většina pacientů s nádorovým onemocněním byla i ve zdraví spíše depresivního ladění, měla sklon k rezignaci nebo se vyhýbala konfliktům a negativní pocity zametala do svého srdce. Lékaři, kteří se zabývají celostní medicínou pak dále rozlišují konkrétní příčiny jednotlivých typů nádorových onemocnění podle orgánu, který je bujením postižen.

Závislost na alkoholu

Až příliš často je u lidí závislých na alkoholu přítomný pocit bezmoci a (domnělá) neschopnost čelit problémům v reálném světě. Někdy může být alkoholismus podvědomým únikem do kojeneckého věku, tedy období, kdy jsme nenesli žádnou zodpovědnost.



Náš výčet psychosomatických onemocnění a jejich příčin není úplný. Takle brožura ale tuto ambici nemá. I střídmý soupis nás ale může přivést k zamyšlení nad vztahem nemoci těla a duše. Není totiž vůbec snadné přijmout fakt, že nemoc zpravidla nebývá bleskem z čistého nebe, ale že jsme si na ni často sami zadělali potlačováním svých pocitů a přístupem k životu. Pro někoho může označení jeho choroby za psychosomatickou znamenat “znevážení” stavu. Ale není tomu tak. Psychologický původ nemocí nikterak nesnižuje závažnost jejích příznaků. Může nám však ukázat cestu k uzdravení, nebo aspoň zlepšení našeho stavu. Znamý český lékař, který se zabývá celostní medicínou, MUDr. Jan Hnízdil to vystihl slovy:

„Když se mne lidé ptají, kde najdou kvalitního psychosomatika, tak jim říkám: „Žádného nehledejte. Nejlepším psychosomatikem jste vy sami. Když se objeví zdravotní problém, zastavte se a zamyslete, na jakou chybu Vás tělo nemocí upozorňuje. A když se Vám to nepodaří, hledejte lékaře, který bude zvědavý. A bude ho zajímat nejen Vaše nemoc, ale i životní příčiny, které k ní vedly.“

