

1. lekce

Psychosomatika funguje, ať jí věříme, nebo ne

- * **Proč je psychosomatický přístup zásadní pro zdraví a vnitřní klid;**
- * **jak přesně je tělo propojené s myslí;**
- * **proč nezpracované emoce a stres způsobují fyzické bolesti.**

Zdraví a spokojenost jsou známkami dobrého života. Aspoň se to říká. Jenže já jsem potkal dost lidí, kteří by s takovým rčením nesouhlasili. Jsou úspěšní v zaměstnání, bydlí v pěkném bytě, jezdí vlastním autem – řekli byste tedy, že mají dobrý život, ale oni se přesto necítí spokojení.

Kdesi hluboko v sobě mají zakořeněné přesvědčení, že nejsou dost dobří. Připomene jim to sebemenší neúspěch a může to být opravdu jen drobnost, nedodržení termínu, pozdní příjezd, nějaké opomenutí. Poznámka dítěte ve škole. Cokoliv je potenciální důvod. Hned mají dojem, že selhávají. Aby to bylo zajímavější, stačí jim jen myšlenka na to, že by se něco nemuselo podařit, něco by se mohlo pokazit, před někým by vypadali jako blbec... a hned to je důvod pro jejich strach.

Na lehátku v ordinaci se mi pak často svěřují, jak špatní si připadají, domnívají se, že nic neznamenají, protože přece mohli dokázat a dosáhnout víc. A mohli být i bezchybní. V tomto pocitu, v této představě o sobě mohou žít celý život.

Z tohoto důvodu považuji za užitečné zrušit zmíněné paradigma dobrého života a nahlédnout na spokojenost nejenom přes materiální stránku, ale hlavně skrze vztah k sobě. Protože ten zásadně ovlivňuje, jak se vztahujeme k okolí. Ke svým dětem, rodičům, partnerům nebo přátelům.

Z lékařských studií vyplývá, že s nemocemi a bolestmi chodí lidé za lékaři z osmdesáti až devadesáti procent proto, že neumějí zacházet se svým psychickým a emočním stavem.

V souvislosti s výše zmíněným „dobrým životem“ to vnímám jako velmi výmluvné číslo podtrhující důležitost psychosomatiky.

Právě psychosomatika, která spojuje slova *psyché* jako duše a *soma* jako tělo, se zabývá vztahem mezi vnitřním rozpoložením člověka a tělem. Přesněji řečeno zkoumá, jak psychické procesy člověka ovlivňují jeho tělesné zdraví či nemoc. Tato vědní disciplína je dnes velmi populární a zásadní vliv psychiky na fungování těla, jeho hojení a regeneraci už potvrdila řada odborných studií.

Na druhou stranu se stejnými zásadami, jaké platí v psychosomatice, řídili lidé už ve velmi dávných dobách. V minulosti bylo například běžné, že o nastávající maminku se staraly v době porodu tři nebo čtyři jiné ženy, které vnímaly, jak je důležité, aby se rodička během tak náročného procesu cítila komfortně. A třeba ve staré Číně a Indii se kladl takový důraz na péči o tělo i o duši, že to vedlo ke vzniku několika směrů, které známe i v dnešní době. Jsou to např. ájurvéda, tradiční čínská medicína apod.

Hnulo mu to žlučí. Naložil si na bedra víc, než unese. Dělá mi to vrásky. Musel jsem to vydýchat. Srdce jí puká žalem... Určitě si vybavíte ještě další úsloví, pořekadla či rčení, která máme natolik zažitá, že si už ani neuvědomujeme jejich doslovný význam o vlivu psychického rozpoložení na tělo. Přitom takové propojení je často patrné na první pohled. Všichni jsme už viděli lidi, kteří jsou v pohodě, radostní, veselí a přátelští. A naopak takové, kteří nemluví, tváří se smutně a jsou schoulení do sebe, kdy to schoulení je reakcí na stav mysli, na myšlenky, které člověka napadají.

Tělo se chová v kontextu našich myšlenek. Psychické rozpoložení má vliv na kvalitu spánku, vztahů i výchovu dětí. Přímou působí na trávení, hormonální pochody i na imunitu. Emoce, kterou v nás vyvolá okolní dění, se rodí v emočním mozku (tzv. limbickém systému). Ten je napojený na tzv. hypothalamo-hypofyzární osu, jež ovlivňuje uvolňování hormonů do těla. Emoce má tedy vždy vliv na to, v jaké míře a v jaké kvalitě se hormony do těla uvolní. Tato regulace každý den, každou hodinu, každou vteřinu ovlivňuje reakce našeho těla, včetně fungování metabolismu a vnitřních pochodů!

Psychický stav má z mé zkušenosti vždy vliv na svalové napětí, a tím pádem i na vznik bolesti, protože pohybový systém nefunguje správně. Velmi senzitivně reaguje na psychiku například ramenní kloub. Tíživá myšlenka (strach, vina, stud apod.) způsobí stažení nejen samotných svalů kloubu, ale rovněž vazivových komponentů. Kloub se pak ztěžka hýbe, má omezenou vnitřní rotaci a není snadné zvednout ruku nahoru. Krásně se uvolní, jakmile zmobilizují pacientova žebra, tzn. **vrátím je do jejich anatomického postavení**, případně uvolním páteř. A zároveň se z mé zkušenosti ramenní kloub uvolní, jakmile s pacientem rozebereme téma, které ho tíží na duši, a on má příležitost si ho emočně prožít.

Akutní bolest nebo ta, která vzniká v reakci na stres, může tedy zmizet velmi rychle. U chronické bolesti záleží, v jakém stavu je postižené místo a jak dlouho na něj stres působí. Je třeba samozřejmě vzít v potaz i životní situaci, která dotyčného tíží.
