

# To nejhorší z psychosomatiky

Neobtěžujte nemocného pátráním po tom, co je špatně. Ať hledá to, co mu pomáhá.

Renata Ježková

Psychosomatický terapeut

19. 11. 2019

**Psychosomatický přístup k léčení nemocí má – zvláště v některých sociálních bublinách – mnoho příznivců. Až podezřele mnoho, když to porovnáme s počtem lidí, kteří se díky psychosomatice z něčeho prokazatelně vyléčili. Z velké části spočívá ona popularita jistě ve faktu, že naše zdravotnictví opravdu potřebuje posílit komplexní vnímání člověka. Mnoho lidí má nepříjemnou zkušenost, že se na ně ve zdravotnictví nahlíží spíše jako na auta v servisu než na bytosti s nějakými city a pocity. Příklon k psychosomatice má tedy své opodstatnění, z velké části ovšem tato obliba spočívá v její zdánlivé jednoduchosti. Stačí přece zjistit, jaká je duševní příčina nemoci, a už jsme skoro zdraví. Protože si za nemoc můžeme sami, je plně v našich silách se vyléčit. Stačí udělat v životě pár změn a mít se víc rád a bude všechno v pořádku. Zní to krásně. Navíc seznam „duševních příčin“ všemožných neduhů naleznete bez potíží na internetu, takže stačí si vytisknout pár stránek a je z vás léčitel. Je to ale opravdu tak snadné a můžeme tímto způsobem někomu skutečně pomoci?**

Protože pomoc, to je to, o co by mělo jít především. Nezáleží na tom, jestli mám před sebou nemocného člověka a jsem terapeut, příbuzný

nebo přítel. Když pomínu bazální slušnost, kterou někteří jedinci zřejmě zcela postrádají a hyenismus jejich zvědavosti nezná mezí, tak i v případě, že to myslíme opravdu vážně, bychom se měli zamyslet, jestli to, co jsme načetli na internetu nebo v knihách, opravdu může kýženou pomoc přinést.

Nabízet někomu laciné psychosomatické fráze je problematické už proto, že psychosomatika není léčebná metoda v pravém slova smyslu. Není to něco jako fyzioterapie, kdy vám správně provedený cvik skutečně uleví od bolesti, nebo (zabrousíme-li víc do alternativ) třeba aromaterapie, kde vás dobře vybraný a aplikovaný éterický olej zbaví rýmy nebo kašle.

**Psychosomatika nenabízí léčbu – nabízí nový kontext, ve kterém máme svoji nemoc začít vnímat.** Není náhoda, že se jako zvláštní disciplína pěstuje pouze u nás v západní společnosti a často si chodí pro inspiraci na východ, kde nikdy k tak výraznému oddělení těla a duše nedošlo. Ve chvíli, kdy je většinový pohled na tělo takový, že se jedná de facto o stroj, který se prostě občas pokazí, ale správnými prostředky jej lze zase „nahodit“, je změna kontextu vnímání těchto poruch rozhodně nutná.

Nesmíme přitom ale upadnout do druhého extrému, kdy jediné, čemu je třeba věnovat pozornost, je duše, a tím se všechno vyřeší. To je stejně omezený přístup, jen v opačném gardu. Psychosomatika mluví především o **rovnováze a harmonii mezi duší a tělem**. Proto zodpovědný terapeut nikdy nebude nabádat nemocného člověka, ať se přestane věnovat tělu a začne meditovat. Nikoliv proto, že by meditace nepomáhala. Ale právě kvůli principu rovnováhy, na který oni léčitelé s *Vysokou školou života* tak často zapomínají.

Tělo a duše fungují synchronně, a je-li tedy tělo ve špatném stavu a strádá, duše na tom v tu chvíli není o mnoho lépe. Chtít po ní, aby se najednou a bez přípravy vzedmula a uzdravila chátrající tělo, je přibližně

stejně, jako byste po člověku, kterému právě sundali sádku po komplikované zlomenině nohy, chtěli, aby teď hned zaběhl maraton, protože mu to krásně posílí ty ochablé svaly. Není třeba rozvádět, jak by asi dopadlo, kdyby to zkusil.

Pokud tedy chceme nemocnému člověku (a je jedno, jestli má chřipku, zápal plic nebo rakovinu) opravdu pomoci a podpořit ho v orientaci na duševní stránku věci, musíme postupovat velmi citlivě a své kroky přizpůsobit jeho stavu a možnostem. A to je něco, co na internetu nenajdete.

Existuje pár pseudopsychosomatických „zásad“, které je zjevně třeba vnutit každému na potkání, pokud chceme výrazně zlepšit kvalitu jeho života. A čím je jeho nemoc závažnější, tím důrazněji je na nich třeba trvat. Smutné na tom je, že mince má jako vždy dvě strany a i tato zjednodušení skrývají zrnka pravdy, která by nemocný opravdu mohl ke svému prospěchu využít, pokud bychom postupovali adekvátně a s citem. Pojďme se na ty nejčastější hlubokomyslné zásady podívat blíže.

## Je potřeba zjistit příčinu

Duševní, možná i duchovní, samozřejmě – ta fyzická je přece iluze, která následně okamžitě odezní. Zkusili jste to třeba s vyhozenou ploténkou? Vaší vlastní, samozřejmě, aby bylo hezky vidět ty pokroky. Pravda je, že i vyhozená ploténka nebo úraz z pohledu psychosomatiky opravdu psychický rozměr má a můžeme s ním pracovat. Ale je o dost těžší tvářit se, že fyzická příčina vlastně neexistuje. Jak tedy s těmi „příčinami“ nakládat?

V první řadě je potřeba **zapomenout na kauzalitu**. Naše bytost je trochu komplexnější, než aby byla redukovatelná na *když A, tak následně B*. Takže představa, že někde je duševní příčina, která způsobuje fyzickou

nemoc, je skutečně dost zjednodušená (a slouží zejména k uvedení symptomů do nového kontextu, jak je zmíněno výše).

Daleko přesnější je říct, že **vše se děje zároveň. Každé hnutí myslí nebo emoce má svůj otisk v těle – a obráceně** – a skutečnost, že my to zároveň dokážeme vnímat jen stěží, na tom nic nemění. Prostě věnujeme pozornost tomu, co je v tu chvíli výraznější, ať už je to bolest těla, nebo duše. Ale to neznamena, že na té druhé straně se nic neděje.

Z toho vyplývá, že člověku fyzicky nemocnému se po psychické stránce děje spousta věcí, které rozhodně nejsou nijak skvělé. Není potřeba mu přidávat tím, že budeme zkoumat „příčinu“ jeho nemoci a vypočítávat, co všechno udělal blbě a co je s ním špatně. Něco takového ve chvíli, kdy máte pocit, že je špatně tak nějak celý váš život, vážně nemáte zapotřebí.

Tento princip se ale dá využít i velmi konstruktivně. Pokud si začneme hledět spíš hledání rovnováhy než hledání příčin, dojde nám, že stejně tak, jako má duševní „příčinu“ nemoc, má ji i zdraví a psychická pohoda.

Stručně a jasně: neobtěžujte nemocného hledáním toho, co je špatně, a pomozte mu hledat to, co mu pomáhá. **Nehledejte příčiny nemoci, ale příčiny štěstí a ty posilujte.** A hlavně nemocné nekádrňte, protože důležitá je jejich pohoda, ne váš pocit, že děláte dobrou věc.

### Za nemoci si můžeme sami

Tohle je super úlevný poznatek, zvláště pro těžce nemocné, kteří mají děti a jsou pravidelně paralyzovaní strachem a lítostí, že se o ně nedokážou postarat. Vědět, že je to všechno jejich vina, a ještě to mít naservírované od okolí, to je přesně to, co v danou chvíli potřebují, aby se začali cítit skvěle. Upřímně nechápu, jak si kdokoliv může dovolit toto vypustit z úst, terapeut nebo laik. Je to hra na boha: vlastně tvrdíme, že

máme stále všechna data k dispozici a že jejich špatné vyhodnocení je jen projevem naší neochoty s nimi pracovat.

Ano, v dílčích věcech ta data k dispozici máme. Víme, jak se stravovat, abychom si minimálně neškodili. Víme, že bychom se měli trochu hýbat, dobře spát a pečovat o svoji psychickou pohodu. Hloupé je, že svět je tak málo předvídatelný a lidé tak slabí. Takže se občas stane něco, co jsme nečekali, my na to zareagujeme způsobem, který v dané chvíli považujeme za správný (neviděla jsem nikoho, kdo by řešil problém vědomým výběrem té nejhorší možnosti), a často tak roztočíme kolotoč událostí a prožitků, které skutečně mohou vést až k fyzické nemoci.

Ale opravdu můžeme říct, že jsme si za vše mohli sami? Po bitvě je každý generál a to, že najednou ty chyby vidíme a jsme schopni je identifikovat, je daleko spíš tím, že jsme ze situace vyšli obohaceni zkušenostmi, které jsme předtím neměli. Dítěti, které se sotva naučilo chodit, můžu těžko říct, že si za rozbité koleno může samo, protože nedávalo pozor.

Může i v téhle za pomoc převlečené krutosti být ukryté něco, co má potenciál pomoci skutečně? Je to tam, ale hodně hluboko. Místo obviňování je potřeba nemocnému pomoci **najít jeho ztracenou sílu**. Je určitá úleva v myšlence, že pokud si dokážu stvořit nemoc, tak si přece dokážu stvořit i zdraví, ale dost těžko se tomu věří, pokud je vám zrovna blbě. Navíc tu nemoc jsme si „tvořili“ v plné síle, kterou teď už ale nemáme ve stejné podobě k dispozici. Takže **posilovat a povzbuzovat nemocného v tom, že dokáže věci měnit, i kdyby to měly být jen detaily**, je rozhodně o dost přínosnější.

Je třeba změnit svůj život

Tady navazujeme na předchozí bod. Všichni známe filmy, kde umírající prodá všechnen svůj majetek a odjede pěstovat květiny do divočiny, protože to byl jeho celoživotní sen. A nemoc jako zázrakem zmizí. To je

moc krásné, navíc je i mnoho zdokumentovaných případů, kdy velká změna prostředí měla na nemoc velmi zásadní vliv a skutečně vedla k uzdravení.

Na druhou stranu je i dost případů, kdy se tak nestalo. Navíc je potřeba dobře rozlišovat, co je skutečně životní změna, která je doprovázena i změnou vnitřní, a co útěk, který je spíš kontraproduktivní. Což často neví ani člověk sám a v daleko méně vypjatých chvílích.

Nicméně je pravda, že pokud onemocníme, pokračovat dál, „jako by se nic nestalo“, není zrovna dvakrát prozíravé – už proto, že právě tahle cesta nás k nemoci dovedla. Změna by pak měla být **dostatečně výrazná, ale stále ještě příjemná**, protože není účelem dotyčného vystresovat, ale naopak mu od stresu ulevit.

Je také prima nechat změnu na dotyčném nemocném a nenutit mu svoji představu ideálního života. Stačí mu **nabídnout podporu, aby mohl uskutečnit byť malé, ale pro něj třeba dost zásadní změny**. Někdy stačí pohlídat děti nebo pomoci s úklidem. Právě detaily, které tak často přehlídíme, protože je považujeme za bezvýznamné, totiž skutečně proměňují náš život a představují opravdu hmatatelnou pomoc.

Musíš se mít víc rád!

Můj osobní favorit v bezobsažnosti. O tom, co je láska, jsou napsané stohy knih a jaksi jsme se k nějaké smysluplné definici stále nedobrali. Nabízet to jako instantní pomoc ve stejném stylu jako *musíš jíst víc ovoce a zeleniny* je tedy dost matoucí. Navíc to implicitně obsahuje přesvědčení, že se dotyčný rozhodně rád nemá, protože kdyby ano, tak by dozajista neonemocněl. Takže se opět dostáváme k tomu, že nemocnému laskavě sdělujeme, že je s ním všechno blbě. Jemu ale bylo blbě už předtím, než jste mu to milostivě sdělili, takže to opět není pomoc, která by byla příliš smysluplná.

Ale když to trošku pozměníte a začnete dotyčného nabádat, aby se na sebe snažil být hodný, že na to má momentálně rozhodně nárok, a ještě půjdete příkladem a budete na něj hodní vy, tam se už jistý potenciál k pomoci objevuje.

Tohle funguje dobře, i když chceme pomoci sami sobě – **představte si v tu chvíli přítele, na kterém vám skutečně záleží a máte ho rádi. Co byste mu poradili, kdyby se ocitl ve vaší situaci?** Naučit se sám k sobě chovat jako ke svému nejlepšímu příteli je jedna z věcí, která vám může průběh nemoci velmi usnadnit a také dobře zafungovat jako prevence. Protože příteli byste určitě neradili, ať je už třetí týden v práci i přes víkend, přestože se necítí vůbec dobře a je totálně vyčerpaný.

Přes všechnu snahu pomoci bychom ale neměli zapomínat na jednu věc. Pomoc by měla být vyžádaná nebo alespoň chtěná: jinak to není pomoc, ale manipulace nebo rovnou násilí.

Možná si hrozně moc přejeme, aby se dotyčný uzdravil, i proto, že nemoc je ve své nepředvídatelnosti docela děsivý fenomén a rádi bychom si mysleli, že to všechno můžeme mít pod kontrolou. A když budeme dodržovat všechny ty správné zásady, tak se nám to nestane.

Stejně tak je těžké připustit, že ač obecně považujeme nemoc a smrt za něco strašně špatného, je to prostě součást života a může to být součást momentální části cesty dotyčného člověka.

Pustit naši křečovitou snahu věci napravit, přijmout nemocného i jeho nemoc s otevřeným srdcem a třeba ho i nechat v klidu odejít, když přišel jeho čas, je strašlivě těžké. Ale často je to také to nejdůležitější a jediné, co můžeme pro blízkého člověka udělat.