

## Psychosomatika – čo nám hovorí duša prostredníctvom ochorenia tela

Psychosomatika je súhrn poznatkov o vzájomnom ovplyvňovaní – ako „psyché“ – duša ovplyvňuje naše telo - „sóma“, a naopak. Je ale otázne, nakoľko sa tieto časti dajú od seba oddeliť, a či antické rozdelenie na telo a dušu nebolo pre naše zdravie skôr kontraproduktívne. Sú kultúry, ktoré ani nemajú osobitné pomenovanie pre telo bez „duše“; pretože bez nej jednoducho nefunguje, takisto ako hardware počítača bez svojho programu, software, je len mŕtva skrinka. Keďže by sme nemohli existovať bez vonkajšieho prostredia, hovoríme o človeku ako o jednote bio- psycho- sociálnych faktorov; a každý človek je neopakovateľný originál.

Extrémny názor je, že všetky ochorenia sú spôsobené psychickými faktormi. V súčasnosti sú vyčlenené určité druhy ochorení, ktorých vzniku sa pripisuje viac podiel psychiky – tzv. psychosomatické ochorenia. Medicínsky povedané také, ktoré nemajú zjavnú organickú príčinu akou je chorobný proces.

Mechanizmy vzniku symptómov sú rôzne, svoju úlohu hrá aj sociálne a rodinné prostredie – ide o komplex príčin, a často sa naozaj nedá povedať, ktorá zložka bola pri vzniku ochorenia rozhodujúcejšia.

Rozkolísanie duševnej rovnováhy vplyvom pôsobenia zvonka má za následok objavenie sa nejakého symptómu, ktorý má v ideálnom prípade obnoviť stratenú rovnováhu. Tento „únik do choroby“ si volí človek vtedy, ak nevidí inú možnosť ovplyvnenia situácie vo svoj prospech. Psychologickým ziskom ochorenia je zvýšená pozornosť od okolia, úľava od nejakých činností, a množstvo ďalších špecifických ziskov. Príznak sa môže zafixovať, aj keď už neplní svoju pôvodnú úlohu. Je dôležité vedieť, že tento proces je nevedomovaný, a podľa toho s chorým zachádzať – proces nachádzania významu ochorenia sa musí diať v bezpečnom vzťahu s odborníkom, psychosomatickým lekárom či psychoterapeutom.

K vymiznutiu príznakov môže dôjsť aj úpravou prostredia – odstráni sa tým napr. nejaký stresor, ktorý človek bežne nezvládal.

Emócie sú v tele – napriek rozšírenému názoru, že prežívame v hlave, dejisko prežívania emócií je jednoznačne v tele – každá emócia má svoje fyziologické „koreláty“ – pri prežívaní hnevu stúpa náš krvný tlak, produkcia adrenalínu; a pod. Psychoterapie zamerané na prácu s telom tvrdia, že každé emocionálne „hnutie“ je zaznamenané kdesi v našom tele, a ak sú tieto emócie nepríjemné a nechceme ich prežívať opakovane, jednoducho ich vytesníme z vedomia – ale tým zároveň stratíme vedomý kontakt s onou časťou tela. Potom bolesť a iné príznaky neprežívame ako svoju súčasť, a nezaobráame sa tým v súvislosti s našou životnou situáciou, ale snažíme sa týchto príznakov čo najrýchlejšie zbaviť ako niečoho znevýhodňujúceho. Okrem toho sme si v našej kultúre zvykli pozeráť sa na svoje telo skoro ako na stroj – keď niečo nefunguje, netreba sa ani tak zamýšľať nad príčinou, ako čo najrýchlejšie utekať k „opravárovi“- lekárovi. Ale napríklad v zaužívaných slovných pojmoch je jasne vyjadrená súvislosť medzi vonkajšou udalosťou a symptómom: „Neviem to stráviť“; „Robí sa mi z toho vyrážka“; „Obracia sa mi z toho žalúdok“; „Mám toho až po krk“; „Niesť ťarchu na pleciach“; „Mať s niečím kríž“; „Má ju v zuboch“ atď.

Každá časť tela má svoju symboliku – žalúdok a črevá ako orgány trávenia- prijímajú z prostredia potravu a transformujú ju na energiu- ale s potravou prijímame aj jedy a menej vhodné látky, a je umenie to všetko stráviť do niečoho výživného. Veľmi zaujímavé sú staronové objavy neurogastroenterológie – existencia druhého mozgu v bruchu, ktorý produkuje napr. väčšinu neurotransmiteru sérotonínu, ktorý ovplyvňuje našu náladu. Veľa emócií aj pocitov dopredu tušeného – intuície – cítime preto práve v bruchu.

Koža je najväčší orgán, v bezprostrednom kontakte s okolím – niekto má „hrošiu“ kožu a vníma iba silné podnety; svrbiace vyrážky nás nútia dotýkať sa samých seba a držať si ostatných od tela,.. Symboliku jednotlivých častí tela či ochorení však nemôžeme vykladať mechanicky – každý človek je jedinečný, aj čo sa týka jeho životných podmienok.

Typické je aj presúvanie príznakov – ak nebolo odhalené posolstvo ochorenia, ochorenie sa buď vráti, alebo k slovu prichádzajú iné symptómy z ďalších častí tela.

Pacienti sa od seba líšia závažnosťou príznakov a tiež možnosťou pracovať na spracovaní príčin ich ochorenia. Práca na uvedomení si možných príčin ochorenia a integrácia týchto informácií by sa mala ideálne diať v procese psychoterapie. Časť pacientov má bohužiaľ choroby tak „zabudované“ do svojho životného systému, že takáto práca s nimi nie je možná – výhody plynúce z ochorenia prevyšujú vyzdravenie, a uvedomenie by mohlo mať dezintegrujúci vplyv. Dôležitú úlohu tu hrá aj pacientovo najbližšie okolie, teda rodinný systém, a v niektorých prípadoch je najvhodnejšia rodinná terapia. Účinnosť psychoterapie bola nedávno preukázaná aj zobrazovacími metódami mozgu počas priebehu psychoterapie. Jedným z najvhodnejších smerov je v tomto prípade Gestalt psychoterapia, ktorá venuje rovnakú pozornosť telesným aj psychickým príznakom.

„Objektívne nálezy“ a „subjektívne prežívanie“ je často krát veľmi rozdielne- smrteľné ochorenie nemusí až do vysokého štádia spôsobovať chorému problémy, a prechodný symptóm naopak môže veľmi zaťažiť pacientovo prežívanie – tento rozpor vedie lekárov k tomu, aby brali viac do úvahy namerané hodnoty skôr ako pacientovo sťažovanie sa. Ale tým, že lekári neberú tak vážne „stonanie“ svojich pacientov, vzdávajú sa im po ľudskej stránke a stávajú sa iba expertmi na merateľné príznaky. Tieto objektívne výsledky však treba brať do úvahy pri komplexnej starostlivosti o chorého.

Psychosomatický prístup pokladá za žiaduce, aby rovnako vážne ako biologické faktory boli brané aj faktory psychologické a sociálne – pri každom ochorení. Presadzuje zaradenie psychoterapeutických a socioterapeutických postupov do štandardnej liečby.

Z iných kultúr prichádzajú informácie, ktoré svedčia o tom, že duša je nadradená telu – chodenie po žeravých uhlíkoch, dlhodobé spomalenie životných funkcií a pod. Zrejme sa ešte musíme naučiť využívať náš duševný potenciál, aby sme sa cítili viac v súlade sami so sebou a teda aj fyzicky zdravší.

PhDr.Elena Tomková

(zdroje informácií dostupné u autorky)

