

Psychosomatika včera a dnes

Jan Pokluda

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz



Anotace

Kořeny psychosomatiky sahají až do antického Řecka. Zajímá vás, jak se tato stovky let stará disciplína vyvíjela? Jak se měnil pohled na člověka v průběhu dějin a jaké oblíbenosti se těší propojení těla a duše v soudobé české společnosti?

Klíčová slova: psychosomatika, Descartes, nemoc, mysl, tělo

Abstrakt

Roots of psychosomatics date back to ancient Greece. Do you want to know how psychosomatics developed during last 100 years? How human perspectives changed in the process of time and how popular is the question of connection of body and mind in our recent Czech society?

Key words: psychosomatics, Descartes, disease, mind, body

Vývoj psychosomatiky

Ačkoli se o psychosomatice začíná více mluvit až v posledních desetiletích, je dobré si uvědomit, že její ústřední myšlenky o úzkém vztahu fyzického těla a duše se objevily velmi

dávno. Dokonce už Platón považoval za chybu, když je léčeno tělo a přitom není věnována pozornost duši. Hippokrates byl zase přesvědčen, že naše pocity mohou ovládat jednotlivé orgány: srdce se ve zlosti stahuje, v radosti rozšiřuje. Tyto myšlenky vycházející z antické tradice, které kladly stejný důraz na faktory fyzické i psychické, byly v různých obměnách uznávány až do středověku, kdy si na duši udělala monopol církev (Faleide et al., 2010, Morschitzky et al., 2007).

Se zajímavým zjištěním, které dokazuje jednoznačný vliv okolního prostředí na zdraví a vliv duše na tělo přichází v 11. století Avicenna. Tento perský učenec a lékař do dvou sousedících, ale oddělených kotev umístil berana a vlka. Beran přestal žrát, spát a po pár dnech „bezdůvodně“ pošel, přestože na něho vlk nemohl zaútočit. Lidé ale jako by se z tohoto poznatku nepoučili. Takže o 900 let později píše Konrád Lorenz (1990) k překvapení všech o rostoucích neurózách a agresivitě v přelidněných městech, ve kterých má člověk v paneláku omezen životní prostor na několik málo metrů čtverečních. Rovněž Hnízdil (2011) musí znovu poukazovat na rizika práce v open space prostorách a jejich negativním vlivu na naše zdraví. Přitom však nejde o nic nového.

K velké změně v pohledu na věc došlo v 17. století především díky René Descartovi. Tento francouzský filozof a matematik přichází se svým dualismem oddělujícím duši (emoce) od těla (rozumu). Dualismus je pak na dlouho jedinou pravdou. Myšlenky propojující psychickou a fyziologickou činnost člověka se rázem stávají nevědeckými, nekulturními. Descartes se na člověka dívá jako na rozumný stroj, který je výhradním předmětem zájmu a tedy léčby. Duši už totiž vlastnila církev (Honzák, 2011a).

Takto došlo k tomu, že existovala medicína- pečující o tělo fyzické a až mnohem později musela vzniknout samostatná věda, která zaštiťovala veškeré vědění o lidském duchu, tedy psychologie. Slovo psychosomatika se poprvé objevilo na začátku 19. století (Vašina, 1995). Teprve až na přelomu 19. a 20. století se začínají objevovat otevřenější kritiky onoho původního striktního oddělení ducha a těla (Honzák, 2011a). Určité rozpory mezi medicínou a psychologíí existují dodnes. Dnešní převažující západní medicínský model vycházející z mechanistického redukcionistického myšlení, se dívá na člověka jako na oběť nepříznivých okolností. Člověku není připisován podíl na vzniku nemoci, ani na zlepšení zdravotního stavu. Člověk je zasažen nemocí podobně jako osudem a jediné co s tím může dělat je plnit přání lékaře (Faleide et al., 2010).

Omezení biologické medicíny vystihuje tento Voltairův citát: „Lékař je člověk, který podává léky, o nichž ví jen velmi málo, k léčbě nemocí, o nichž ví ještě méně, lidem, o nichž neví vůbec nic.“ Opomíjení kontextu pacienta, na kterého je pohlíženo, jako by byl v určitém vakuu, psychosomatici biologické medicíně s oblibou vytýkají. Je mi jasné, že bych se těmito výroky dostal do sporů s dnešními mediky, kteří by jistě řekli, že situace není tak černobílá, že čistě biologická medicína de facto neexistuje a že se na škole o psychosomatice učí. To jistě ano, ale praxe vypadá stále stejně. Ať by se lékař snažil sebevíc, není mu v rámci medicínského systému umožněno, aby se více zabýval pacientem jako osobností v určitém kontextu. Pokud nedělá přímo psychosomatiku, jen těžko si doktor může na pacienta vyhradit tolik času, aby se o něm vůbec mohl něco dozvědět. Ani pacienti nebývají na psychosomatickou léčbu připraveni. Obvykle přichází do doktorovy ordinace s určitými očekáváními a obvyklým přesvědčením je, že doktorovi do jeho soukromého života nic není.

Psychosomatika v České republice

Jedním z největších popularizátorů psychosomatiky u nás je doktor Jan Hnízdil, novodobý Švejk. Jedni ho milují, druzí mu nemohou přijít na jméno. Když jako lékař léčí pacienty natolik úspěšně, že se skutečně uzdravují, je namísto povýšení propuštěn. Když vstoupí do spolku skeptiků – Sysifos, aby potíral šarlatánství a tmářství, záhy je týmž spolkem sám prohlášen za šarlatána a tmáře. Potvrzuje se to, co konstatoval Jung už dávno - čím větší člověk, tím větší stín v podobě jeho odpůrců za zády.

MUDr. Hnízdil se na nemoc nedívá jako na čistě negativní fenomén - vidí v ní navíc informaci, o tom, jak pacient žije. Prostřednictvím nemoci dává tělo dotyčnému najevo, že dělá něco špatně (Hnízdil, 2010). Někdy mu bývá dokonce i z řad psychosomatiků vyčítáno, že příliš bagatelizuje, zjednodušuje a navádí lidi, aby vyházeli všechny prášky. Osobně si myslím, že určitá zjednodušení, která MUDr. Hnízdil používá, jsou na do jisté míry oprávněná. Jeho myšlenky jsou pro laickou veřejnost poměrně revoluční a tak není možné, aby byly podávány v celé své složitosti.

Zajímavé je dnešní postavení psychosomatiky, která se mnohdy ocitá v roli jakéhosi nechtěného dítěte. Řada psychosomatických konceptů je experimentálně doložena. Například už v padesátých letech minulého století se zjistilo, že když v rozhovoru přejdeme k choulostivějšímu tématu, změní se naše napětí ve svalech, které může ústít až v tenzní

bolest hlavy (Sainsbury, 1955). Také bylo prokázáno, že téma hovoru má přímý vztah k tomu, zda se zkoumaným osobám spustí senná rýma. Tato tvrdá data však nejsou brána vážně a jejich aplikace v praxi je velmi vzácná (Chvála, 2013). Úvahy některých odborníků z řad psychosomatiků pak často sklouzávají ke „konspiračním teoriím“ o mocném a zlém medicínsko-farmaceutickém průmyslově-obchodním komplexu, který se snaží lidi udržovat nemocné. Pokud se mu to nedaří, tak jim nějakou novou nemoc snadno najde, jen aby si kupovali jeho léky (Hnízdil, 2010, Honzák, 2011b). Osobně si nemyslím, že by skutečnost byla takto černobílá. Na druhou stranu jak říká Woody Allen: „To, že jsi paranoidní, ještě neznamená, že po tobě nejdou.“ Spíše bych řekl, že jak jsme si to nastavili, tak to máme a dnešní stav mnohým (pacientům, doktorům i farmaceutickým společnostem) jistě vyhovuje.

Člověk - stroj

Důvodů, proč má laická veřejnost potíže přijmout psychosomatický pohled na člověka, může být celá řada. Jedním z hlavních může být prostá pohodlnost. Podíváme-li se na nemoc z Decartovského paradigmatu, je jistě jednoduché říci, že mé tělo – stroj, je poroucháno, a tedy že potřebuje opravit. Zajdu s ním k doktorovi – do servisu, aby všechno seřídil a stroj šlapal jako hodinky. Někdy je potřeba stroj udržovat a seřizovat delší dobu pomocí léků, ale tato údržba jeho majitele nestojí mnoho námahy. Je to jednoduché a psychicky bezbolestné.

Co se ale stane, pokud se pacient například dozví, že jsou porouchané jeho vztahy nebo životospráva? Tady už návštěva servisu nestačí. Je o mnoho těžší si připustit, že mám nemocné vztahy a že jsem přímým strůjcem své nemoci, než že se ve mně něco porouchalo. Ještě větším problémem ale je, že roli opraváře musí vzít do svých rukou klient sám a výsledek bude záviset kromě jeho vůle také na ostatních, kteří jsou do porouchaných vztahů zapleteni.

Dodnes přetrvávající oddělování duše a těla je nesmyslné. Přijde mi tak nějak lidsky typické, že děláme věci jinak, než by velel zdravý selský rozum. Proč je dnes tak složité studovat člověka v jeho celistvosti? Raději si zvolíme příslovečnou těžší a delší cestu a studujeme zvlášť psychologii (psychoterapii) a medicínu. Nebo zkoušíme nesouvislé poznatky o člověku házet do jednoho pytle tím, že studujeme oba tyto obory. Případně doháníme sebevzděláváním, co se dá. Dokonce musíme složitě zřizovat pracoviště, kde se

snaží psychologicky a medicínsky vzdělaní jedinci spolupracovat navzdory tomu, že po letech odloučení již mluví úplně jiným jazykem. Když v roce 1979 Gregory Bateson (1988) psal o době vymknuté z kloubů, měl jistě pravdu. Na druhou stranu je třeba ocenit, že mnozí si jsou úskalí karteziánského dualismu vědomi a snaží se se vzniklou situací něco dělat.

Zdroje:

Bateson, G. (1988). *Mysl a příroda- nezbytná jednota*. Praha: Malvern.

Faleide, O. A. et al.(2010). *Vliv psychiky na zdraví- soudobá psychosomatika*. Praha: Grada.

Hnízdil J. (2010). *Mým marodům – Jak vyrobit pacienta*. Praha: Lidové noviny.

Hnízdil, J. Syndrom Open Space a jak ho léčit. In: *Blog Aktuálně* [online]. 15.12.2011 [cit. 2013-11-27]. Dostupné z: <http://blog.aktualne.centrum.cz/blogy/jan-hnizdil.php?itemid=15062>

Honzák, R. Jak se dívat na psychosomatickou medicínu. In: *Vnitřní lékařství* [online]. 11/2011a [cit. 2013-11-27]. Dostupné z: <http://vselek.lf1.cuni.cz/file/30/JAK%20SE%20D%C3%8DVAT%20NA%20PSYCHOSOMATIKU.pdf>

Honzák, R. Pojd'te si povídat o vztahu duše a těla. In: *Psychologie.cz* [online]. 27.4.2011b [cit. 2013-11-27]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/pojdte-si-povidat-o-vztahu-duse-tela/>

Chvála, V. (2013). *Ústní sdělení*.

Lorenz, K. (1990). *8 Smrtebných hříchů*. Praha: Panorama.

Morschitzky H. et al. (2007). *Když duše mluví řečí těla – Stručný přehled psychosomatiky*. Portál: Praha

Sainsbury, P. (1955). Gestural Movement During Psychiatric Interview. *Psychosomatic Medicine*, 17 (6), 458-469.

Vašina, L. (1995). *Sanoterapie v psychosomatické praxi*. Brno: Masarykova univerzita.

Zdroj obrázku:

Obrázek dostupný na: <http://www.medsansar.com/psychosomatic-diseases/>