

ROZHOVOR

# Psychika, tajný klíč ke zdraví

Řady potíží se dokážeme zbavit poměrně jednoduše: lékem, cvičením, úpravou stravy, případně operací. Co ale dělat, když se nemoc nedaří vyléčit ani potlačit nebo se stále vrací? Pak je podle psychosomatické medicíny namíste položit si otázku, co všechno se s organismem děje, že se projevuje tímto nepříjemným způsobem. Část lékařů dokonce tvrdí, že za většinou nemocí stojí naše emoce, nevyřešené konflikty a psychická nepohoda. V těle je totiž všechno propojené a nervová soustava (a mozek coby hlavní „řídící jednotka“) významně ovlivňují další orgány a tkáně. „Někdy k tomu naše tělo využije třeba i viry, které jsou běžnou součástí našeho světa,“ vysvětluje skryté příčiny některých nemocí, jichž se nám dlouhé roky nedaří zbavit, **MUDr. VLADISLAV CHVÁLA (69)** ze Střediska komplexní terapie psychosomatických poruch v Liberci.

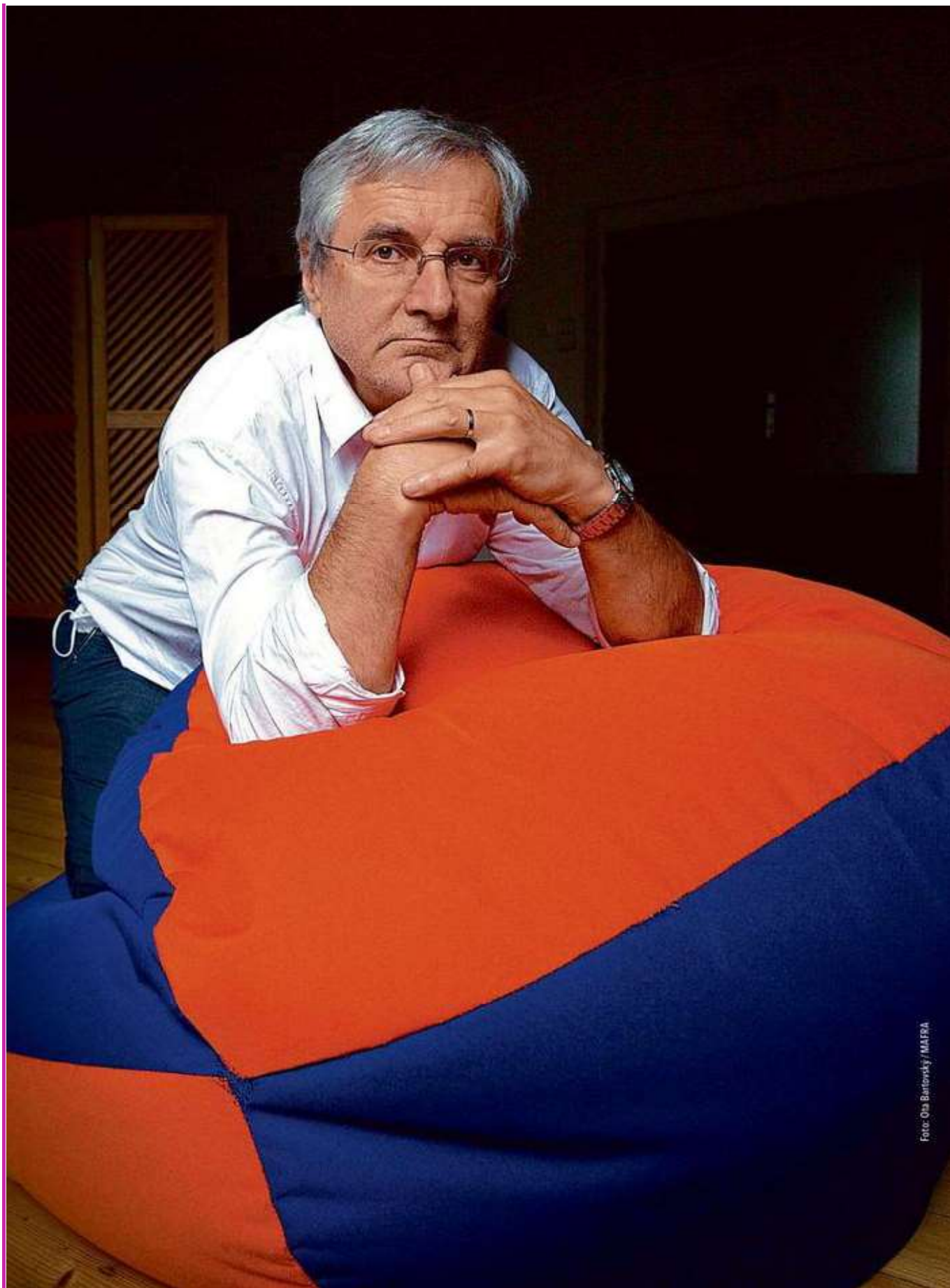


Foto: Ota Bartoňský / MAIRA

**ROZHOVOR**

■ **Psychosomatika zkoumá, jak psychika ovlivňuje vznik a průběh „fyzických“ nemocí. Byl jste někdy psychosomaticky nemocný?**

Každou chvíli. (smích) Ostatně jako každý člověk, jen si toho nemusíme všimnout. Většinu zdravotních potíží totiž vytváří organismus jako reakci na nějaký nedokončený děj, neprožitou emoci či nedořešený konflikt. A když si těchto pocitů nevšímáme, řeší je tělo tímto způsobem za nás.

■ **Jaký byl váš psychosomatický problém?**

Před časem mě několik měsíců bolelo koleno. Kulhal jsem. Vypadalo to na zánět. Jednoho rána jsem sotva pro bolest vylezl z postele. V ten moment mi došlo, že jsem nejspíš vyčerpaný a hrozí mi vyhoření. A že jde spíš o příznak deprese než zánětu. Ta se může projevovat třeba jen tělesnými příznaky, které jsou horší ráno. Vzal jsem si tedy antidepressiva.

■ **Pomohla vám?**

Do týdne bylo po bolesti. Kolegové psychiatri mi to nevěřili. Samozřejmě že rozhodující nebyl lék, ale uvědomění si, oč jde. Tak vypadá typická psychosomatóza u doktora. Vyčerpání, které popíráme, protože „chodit do práce je přece samozřejmé“. Jenže někdy už toho máme prostě plné zuby. A když si to neuvědomíme, nepochopíme to, ujmeme se toho naše tělo a udělá třeba takovou věc, jako je bolest kolene, aby nás od té práce „osvobodilo“.

■ **Jak se vlastně gynekolog porodník dostane k psychosomatice?**

Snadno. V citlivé oblasti ženské pánve umí tělo snadno vyrobit celou řadu symptomů. Když se bolesti v podbřišku, výtoky, svědění a potíže při sexu neustále opakují, odborník tomu říká pelvialgie (označení bolesti v malé pánvi bez bližšího určení příčiny, pozn. red.). A to je typický „kříž ženského lékaře“ neboli „crux medicorum“, těžko řešitelný problém. Malý nebo žádný náález, a stejně se symptomy pořád vracejí. Každý lékařský obor má nějaký takový svůj kříž. Třeba v urologii je to chronická prostatitida, tedy tzv. zánět prostaty. V neurologii podivné bolesti svalů. V pediatrii záhadné bolesti břicha. Záhady mě přitahují a chci jim přijít na kloub. A tak jsme tehdy s kolegy podrobně vyšetřili pomocí laparoskopie na dvě stovky pacientek s bolestmi v podbřišku. Zjistili jsme, že většina z nich nemá v pánvi žádné stopy po zánětu. Klíč k pochopení záhady jsme nako-

Foto: Shutterstock.com

8



▲ **Stres zvyšuje zánětlivé faktory v krvi, jež jsou spojovány s vyšším rizikem kardiovaskulárních onemocnění či cukrovky. Zdrojem stresu a možnou příčinou vzniku psychosomatických potíží jsou například neřešené konflikty. „Studie ukázaly, že významnou ochrannou funkci před následky konfliktů má spánek,“ říká MUDr. Vladislav Chvála. To, že nedostatek spánku či jeho špatná kvalita způsobuje podráždění, víme všichni.**

nec nenašli v pánvi, ale ve způsobu vedení rozhovoru. Bylo potřeba naučit se správně ptát. Docvaklo mi, že pánev není jen nějaká část těla, ale je doslova místem sdílení intimity celého páru. Při sexu se často pozná, jak dobrý je vztah, ve kterém žijeme. A tak jsem se dostal k otázkám, co to je vztah, jak se tvoří, udržuje a léčí. A odtud pak i k rodné terapii a psychosomatické medicíně.

## „Vyčerpání se může projevit třeba i bolestí kolena.“

■ **Existují nějaká vědecky ověřená data, která by vypovídala o tom, oč jsou lidé ve stresu náchylnější k chorobám než lidé žijící v klidu a v pohodě?**

Říká se, že samotný stres neškodí. Problémem je nadměrný a dlouho působící stres, třeba neřešitelný konflikt. Většina výzku-

mů se shoduje v tom, že v čekárnách praktických lékařů je až 40 % pacientů s potížemi bez vysvětlujícího nálezu. Říká se tomu „medicínsky nevysvětlitelný syndrom“ (MUS). Výzkumný tým v Louisianě zjistil, že „... jediná stresující událost způsobila rychlé a dlouhodobé změny v astrocytech, mozkových buňkách“. A svou práci uzavírá tvrzením, že „stres mění funkci mozku a vytváří trvalé změny v lidském chování a fyziologii“. Konfliktům se nedá samozřejmě vyhnout, ale ukazuje se, jak významnou ochrannou funkci před následky konfliktu má například spánek. Pozoruhodný výzkum provedli vědci ze Státní univerzity v Ohio. Požádali páry, aby se pokusily vyřešit téma, které v jejich manželství vyvolává konflikty. Před diskusí a po ní jim odebrali vzorky krve ke stanovení zánětlivých faktorů, jež jsou spojovány s vyšším rizikem kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, artritidy a dalších onemocnění. A ukázalo se, že páry, které spaly v posledních no-



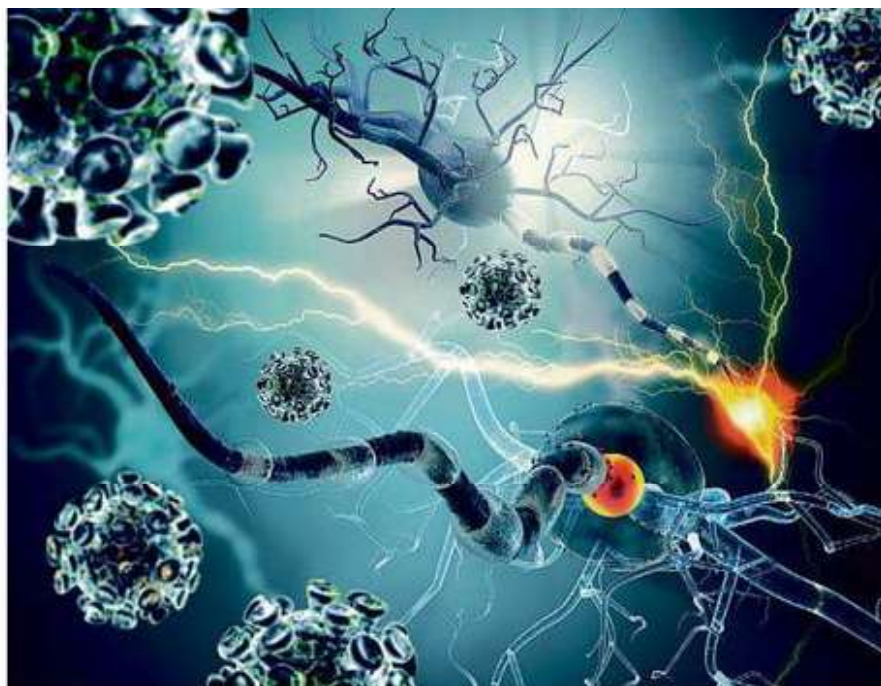
cích méně, měly větší zánětlivou reakci na konflikt. Pokud oba partneři přežili dvě noci spali méně než sedm hodin, bylo pravděpodobnější, že se pár bude hádat nebo se zneprátní.

■ **Které orgány nebo tělesné systémy jsou našimi životními konflikty nejvíce ovlivněny a proč?**

Nejcitlivěji na ně reaguje vegetativní nervová soustava (autonomní nervový systém, jenž zabezpečuje převod vzruchů mezi centrálním nervovým systémem a tkáněmi nezávislými na kontrole vůlí, jako jsou hladká svalovina, srdeční svalovina nebo žlázy produkující například sliny a slzy, pozn. red.). Stačí, aby mozek zhodnotil situaci jako konflikt, a aktivovaný vegetativní systém okamžitě ovlivní například průsvit cév, tím se změní prokrvení kdekoliv v těle, třeba v kůži. Proto někteří lidé, když jsou ve stresu, prožívají stud nebo vztek, zčervenají. To je typická viditelná vegetativní reakce. Vliv to má ale i na polykání, slinění, trávení, sevržení žaludku a další funkce. Významné jsou reakce imunitního systému. Aktivují se různé typy imunitních buněk, které si pamatují nepřítel, mají za úkol aktivně ho vyhledávat a zaútočit. A když jsme permanentně ve stresu, může se stát, že tyto imunitní buňky dříve či později zaútočí i na tkáň vlastního těla. A máme zaděláno na autoimunitní onemocnění.

■ **Které může napadnout třeba štítnou žlázu a způsobí další velké problémy. Přestože je štítná žláza poměrně malý orgán na přední straně krku, zasahuje do chodu ce-**

„Při sexu se často pozná, jak dobrý je vztah, ve kterém žijeme,“ říká Vladislav Chvála s tím, že ženská pánev není jen nějaká část těla, ale je doslova místem sdílení intimity celého páru.



▲ Vědci z americké Louisiany zjistili, že i jediná stresující událost může způsobit rychlé a dlouhodobé změny v mozkových buňkách. Při výzkumu tak došli k jednoznačnému závěru, že stres mění funkci mozku a vytváří trvalé změny v lidském chování a fyziologii.

lého organismu. I proto je nazýván „továrnou na zdraví“. Hormony, které produkuje, potřebuje ke své funkci každá buňka v těle. Ovlivňují totiž látkovou přeměnu tuků, bílkovin a cukrů...

Přesně tak. Ale položme si otázku: Proč tímto onemocněním dneska trpí převážně ženy? Nemůže to být třeba tím, že jsou více zatíženy mateřstvím, k tomu chodí do práce, kde pracují stejným tempem jako muži? A ještě mají být okouzlující milenkou? Jak to jde skloubit? Štítná žláza je orgán vedoucí ke zrychlení metabolismu, zvýšení teploty,

## „V ženské pánvi umí tělo vyrobit řadu symptomů.“

k adaptaci na výkon. Nejvyšší aktivitu má mezi čtvrtou a pátou hodinou ranní, kdy je v přirozených podmínkách největší zima. Je to orgán, který má takřka kálic „zatopit“ pod kotlem, aby přešel organismus do vyšších obrátek. Během dne už se její činnost spíše uklidňuje. Když je ale žena pořád ve velkém výkonu, jede štítná žláza jako šlepná a nemůže se zastavit. Co když ji zastaví až buňky imunitního systému tím, že ji začnou likvidovat? Je to samozřejmě výklad na úrovni hypotézy. Ale měli bychom si takové otázky klást, a nejen pacienta vyšetřit a dát mu hormonální léčbu. Pokud to tak je, měli bychom ženám říkat: Neblázněte,

zpomalte, nebo vám něco selže. Díváme-li se na nemoci jen z hlediska biologie, preventivní složka medicíny nutně selhává.

■ **Věříte, že většina nemocí vzniká na podkladě nějaké emoce či stresu? I běžná viróza či nachlazení? A jak si pak vysvětlit, že onemocní i člověk, který je zjevně šťastný a spokojený?**

Ano, já si opravdu myslím, že každý člověk, dokonce i ten šťastný, spokojený a s vyrovnanou povahou, musí někdy onemocnět. Pořád je na nás vyvíjen nějaký tlak, od něhož potřebujeme tu a tam ulevit. To je typické pro stonání dětí. Víc než dospělí jsou pod tlakem svého okolí, jsou nuceny k výkonu, a mnohem víc jsou závislé na stabilitě vztahů svých rodičů. Běžná nemoc, když není vážná, není v tomto ohledu nic špatného, vlastně může být takovou pojistkou proti přetížení. Někdy k tomu naše tělo využije třeba i viry, které jsou běžnou součástí našeho světa. Může jim dát zelenou, aby ukázaly, co umějí. Jindy vznikne symptom omylem, ale pokud se tím něco v našem životě vyřeší, může se tento „trik našeho těla“ v budoucnu opakovat.

■ **Asi to úplně nechápu.**

Příklad z gynekologie: Žijete si šťastně, podle svých představ, máte dvě děti a milujícího partnera, s nímž vám to po všech stránkách klapne. Po mateřské nastupujete do práce, kam se těšíte, ale současně se té změny trochu bojíte. Seznamujete se v ní s novými lidmi, technologiemi, postupy, možná jste kvůli mateřské trochu pozadu.

**ROZHOVOR**

Do toho musíte zvládat péči o děti a domácnost, takže se šance na stihání všech povinností trochu zhorší. Je na vás vyvíjen tlak, který může způsobit, že večer už nemáte na sex s partnerem pomyslení. Nezbyvají na něj psychické ani fyzické rezervy. Párkrát do toho „jdete“, protože chcete mít doma klid a pohodu. Ale začíná to být časem tak trochu povinnost. A pak se u vás najednou, docela náhodou, objeví zánět pochvy, výtok, prostě nějaké rozkolísání vaginálního prostředí, které vás od této povinnosti osvobodí. Není to výmluva ani záminka, prostě mít sex se teď nehodí. Váš organismus se tímto způsobem začne angažovat v řešení problému a případně tento „trik“ začne v budoucnu opakovat, bude-li to potřeba. Odborně jsme tomu říkali „sekundární zisk z nemoci“. Ten však může být mnohem častějším zdrojem vleklého průběhu nemoci, než jsme si mysleli.

■ **Chcete říct, že vše, co se nám děje po zdravotní stránce, má psychosomatický podklad? To snad ne...**

Běžný úraz nutně nemusí mít primárně psychosomatický důvod. V jeho vzniku mohou hrát roli i naprosté náhody. Ale někdy i takový úraz pomůže vyřešit jinou komplikovanou situaci. Když je třeba muž ve vnitřním konfliktu, protože má ženu, a navíc i milenku, běhá mezi nimi a neví si

s tím rady – jednoho dne zakopne a zlomí si nohu, pak ta noha může vyřešit situaci za něj. Akutní nemoc je často možné vyřešit jen podáváním protizánětlivého léku nebo antibiotik, a máte pokoj. Nemusíte se zabývat otázkami, proč se vám to či ono děje. Když ovšem budete mít šestkrát do roka anginu nebo si tělo nastaví krevní tlak na vyšší hodnoty, je potřeba se ptát, co všechno se se mnou děje, že tělo reaguje takhle nepřijemným způsobem. A zda to nemá příčiny v psychickém nebo sociálním systému.

## „Běžná nemoc je pojistkou proti přetížení.“

■ **Existují nemoci, které nemají s psychosomatikou nic společného?**

Některé vyložené geneticky podmíněné nemoci. Ale opět i ony na sebe mohou vzít psychosomatický kontext. A někdy se na tom podílíme i my, zdravotníci. Znam pacientku, která doslova uvízla ve zdravotním systému. Pochází ze šťastné rodiny. V době, kdy studovala vysokou školu, se ale tatínek zničehonic, bez jakýchkoliv dřívějších náznaků, odstěhoval od maminky k jiné ženě. Pro dívku to bylo naprosto nepochopitelné, cítila se zraze-

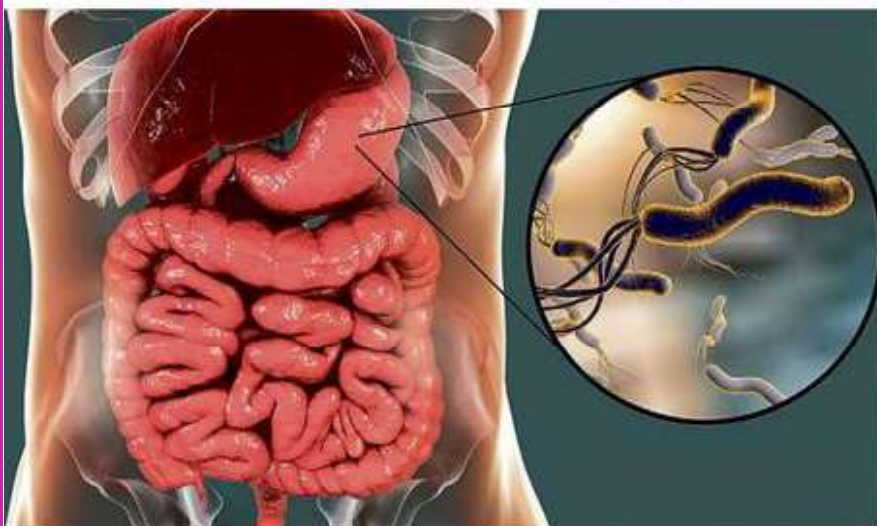
**Pokud je člověk v permanentním stresu, může se stát, že jeho imunitní buňky dříve či později zaútočí i na tkáň vlastního těla. „A máme zaděláno na autoimunitní onemocnění,“ vysvětluje MUDr. Chvála princip vzniku například poruchy funkce štítné žlázy, kterou nejčastěji trpí ženy. „Jsou více zatíženy mateřstvím, k tomu chodí do práce, kde pracují stejným tempem jako muži, a ještě mají být okouzlující milenky.“**



ná. Zhruba do tří měsíců se u ní objevila těžká anémie, měla horečky, vypadala opravdu zle. (Při anémii neboli chudokrevnosti dochází ke snížení počtu červených krvinek a množství krevního barviva – hemoglobinu. Krvinky pak nejsou schopny přenášet kyslík, pozn. red.) Lékaři zjistili, že má autoimunitní hemolytickou anémii, kdy tělo vyrábí protilátky, které přímo v cévách napadají červené krvinky, a tím dochází k jejich rozpadu. Naštěstí se ukázalo, že stačí nasadit kortikoidy (uměle vyráběné steroidní hormony, mající výrazné protizánětlivé a antialergické účinky, pozn. red.). Tím to celé mohlo šťastně skončit. Jenže lékař, který ji nasazením léků zachránil život, se pro ni stal takovou autoritou, že od té doby za ním jezdila přes celou republiku konzultovat každý svůj symptom. Mezitím její otec za tragických okolností zemřel, a ona dál žila v hrozném strachu, že se jí ta strašná nemoc vrátí. Na výročí úmrtí jejího otce se u ní pravidelně objevovaly různé symptomy nemoci, což děsilo nejen ji, ale i všechny lékaře kolem ní. Když jsme spolu rozkrýli tento šíleně zapletený životní příběh, začala místo lékařů zachránců více důvěřovat sama sobě, už tolik nepanikaří, že umře, a začíná se uzdravovat.

■ **Na druhou stranu však dnes začíná psychosomatika stále častěji plout na velmi populární vlně alternativní medicíny. Vycházejí knihy různé kvality, v nichž se autoři mnohdy dopouštějí zjednodušování a vytváření určitých vzorců, které pak přebírá i laická veřejnost. Rakovina prsu u žen se podle nich rovná nedostatku sebelásky, předčasný porod znamená, že žena dítě**

Foto: Shutterstock.com



▲ **Jakmile je příležitost svést nemoci na geny, hormony, bakterie nebo viry, všichni to ochotně udělají. Byť prvotní příčina může být někdy v naší psychice. „Vždy vyvolává stres, ale stačilo najít bakterii Helicobacter pylori a říct lidem, že je to její vina, a všichni raději berou léky, než by se pokusili nemoci porozumět,“ říká Vladislav Chvála a dodává, že za většinou nemocí stojí naše emoce, nevyřešené konflikty a psychická nepohoda.**



**podvědomě nechtěla, a podobně. Nedělají takto prezentovaná „vysvětlení“ nemoci více škody než užítku?**

Je to tak a přesně tohle jsou věty, jaké bych si v dané životní situaci určité nikde nechtěl přečíst. Navíc jak se má žena mít ráda, když ji zrovna její vlastní prs zabijí! Tyto výklady dělají někdy psychosomatické medvědí službu. Existují dokonce celé překladové slovníky psychosomatických symptomů, kde se podobně jako ve snáři třeba dočtete, že „kolena bolestivá mítí, nedostatek pokory cítiti“. Na někoho to možná sedí, ale rozhodně to neplatí pro všechny lidi s bolavými koleny. V praxi vidáme často symptomy, které jako by něco naznačovaly. Třeba že fakt něčeho už máte plné zuby nebo plnou hlavu. A zuby nebo hlava vás bolí. Psychosomatický lékař s tím může zacházet jako s náповědou, ale ne jako s výkladem nemoci. Nezapomínejme, že každý jsme jiný. To, co vyhodnotí náš mozek jako konfliktní, krizovou nebo stresovou situaci, může druhý člověk prožívat docela jinak. Záleží na povaze a osobní zkušenosti. Žádný stav ani situace nemá jasný lineární kauzální řetězec (*sled jasně navazujících příčin, pozn. red.*). Není to ani tak jednoduché, jak to někdy propaguje kolega Hnizdíl (*MUDr. Jan Hnizdíl, známý celostní a rehabilitační lékař, jeden z průkopníků komplexní a psychosomatické medicíny u nás, pozn. red.*).

**■ Zrovna pan doktor Hnizdíl ale dělá psychosomatické vytrvalé reklamy, nebo se pletu?**

Zásluhy v propagaci psychosomatiky mu nelze upřít, ale jeho útoky na klasickou

medicínu jsou kontraproduktivní. Všude, kam přijdeme při vyjednávání podmínek pro naše psychosomatické lékaře, narážíme na předsudky: „Aha, psychosomatika? To je ten Hnizdíl?!“ A často je po jednání. Mnoho kolegů, ale i pacientů pokládá za

## „Spánek nás chrání před následky konfliktu.“

psychosomatiku to, co prezentují mediálně známí lékaři. Jenže tvrzení, že „psychosomatika je snadná, stačí pacientovi vysvětlit, čeho má plnou hlavu, plné zuby, a je to“, jsou zavádějící. Vytvářejí falešnou představu o našich možnostech. Což je jen klama-

**▼ Psychosomaticky stonají nejčastěji děti. Musejí se učit stále nové věci, jejich emoce navíc nejsou i vlivem hormonálních změn v dospívání „usazené“. I proto je o studium tohoto nastavbového oboru medicíny největší zájem mezi pediatry. Zároveň ale i mezi praktickými lékaři pro dospělé, plicními a kožními lékaři nebo alergology.**



vá reklama. My se snažíme dělat psychosomatiku zevnitř medicíny, a tu chceme o tento legitimní rozměr obohatit.

**■ V jakých oborech medicíny je dnes o psychosomatiku největší zájem?**

Mezi praktickými lékaři. U nich totiž většina psychosomatických pacientů skončí poté, co projdou ambulancemi různých specialistů, kteří nezjistí žádnou objektivní příčinu potíží. Také pediatři mají zájem. Děti takto stonají nejčastěji. Zájem je ale i mezi plicními a kožními lékaři, alergology, gastroenterology (*diagnostika a léčba chorob zažívacího traktu, pozn. red.*), neurology, urology, gynekology... Každý medicínský obor může mít svou psychosomatickou verzi.

**■ Hádám, že v chirurgických oborech se ale příliš neuplatní?**

Je pravda, že zrovna v tomto lékařském odvětví by být nemusela. Přitom ale největší pracoviště zaměřené na psychosomatickou léčbu je u nás Psychosomatická klinika Praha, kterou vede doktor Jaromír Kabát z týmu profesora Pavla Pafka. Býval moc šikovný operatér, nyní je výborný psychosomatik. Dokonce máme mezi sebou i jednoho neurochirurga, který se na půl úvazku věnuje operacím mozku a ve druhé polovině dělá psychosomatiku.

**■ A co stomatologie? Vznik kazu a bolesti zubu přece závisí především na tom, jak si zuby čistíme.**

Přesto hraje psychosomatika významnou roli i zde. Stomatologie je bolestivý obor. A řada stavů je mnohem složitějších, než že bolest způsobuje zubní kaz. To, co vni-

**ROZHOVOR**

máme jako bolest zubů, může pocházet ze svalové a vazivové tkáně v jejich blízkosti. Příčinou může být stres, při němž měníme nevědomě postavení hlavy. Změna napětí jednotlivých svalů s následnou blokadou hlavových kloubů a napětím žvýkacích svalů se může projevovat úpornými bolestmi zubů. Nefyziologické opotřebení zubů může lékaře navést na problém nočního skřípání zubů, které naznačuje, že člověka zmáhají nějaké nesnesitelné starosti. Frustraci a napětí si pak ventiluje skřípáním zubů během spánku. Ztráty blízkých může provázet odumřel zubu a značná bolest.

■ **Obracejí se pacienti k psychosomatické medicíně ve chvíli, kdy už nic jiného nezabírá, nebo hned při prvních zdravotních problémech?**

V Německu, které je na rozdíl od nás psychosomatickým rájem, trvá podle tamních kolegů průměrně sedm let, než se pacient prostóná k psychosomatické léčbě. A to tam má proti nám psychosomatika obrovský náskok, mají řadu profesorů přes psychosomatiku, klinik i lůžek pro tyto pacienty, psychosomatika se tam normálně učí na lékařských fakultách. U nás mohou lékaři psychosomatiku studovat jako nástavbovou atestaci až od roku 2013, v Německu už od roku 1986.

■ **I těch sedm let je ale dlouhá doba. Proč myslíte, že to pacientům tak dlouho trvá?**

Každý z nás chce sám sebe vidět jako statečného, odolného a schopného jedince, který si ví se vším rady. Kdybych si měl ale připustit, že jsem nemocný kvůli konfliktu s tchyní, kvůli selhávání ve vztazích, kvůli tomu, že plavu v manželství nebo že mi vadí, jak se mnou tady či jinde zacházejí, bude to tak zásadní průlom do mého sebeobrazu, že to raději popřu. A toto popírání může trvat dlouho. Pacienti raději podstoupí všechno možné, včetně operací, aby se zbavili obtíží, než by se pustili do rozkrývání karet. Jakmile je příležitost svést nemoc na geny, hormony, bakterie nebo viry, všichni to ochotně udělají. Když ovcí přivážete vedle klece s vlkem, bude mít do druhého dne žaludeční vřed. Už jen trvajících bezprostřední blízkost nebezpečí stačí, aby onemocněla. My víme, že vždy vyvolává stres, ale stačilo najít bakterii (klasická medicína má za to, že žaludeční vředy vznikají jako následek infekce způsobené bakterií *Helicobacter pylori*, pozn. red.) a říct lidem, že je to její vina, a všichni raději berou

Foto: Shutterstock.com



▲ **Zdrojem bolesti zubů může být přetížení svalové a vazivové tkáně v jejich blízkosti. Anebo znovu stres, kdy se mění napětí ve svalectech a nevědomky jinak držíme hlavu. „Změna napětí jednotlivých svalů s následnou blokadou hlavových kloubů a napětím žvýkacích svalů se může projevovat právě úpornými bolestmi zubů. Také ztrátu blízkých může provázet odumřel zubu a značná bolest,“ vysvětluje doktor Chvála.**

léky, než by se pokusili nemoci porozumět. Vědomí, že nemoci vznikají nejen za biologických, ale i za psychických a hlavně vztahových okolností, a stejně se mají i léčit, se proto z povědomí populace ztrácí.

■ **Stává se, že vás žádají o pomoc kolegové z jiných oborů, když se jim zdá situace pacienta bezvýchodná?**

Poměrně často. České zdravotnictví má výborné doktory. Jsou ochotní nechat se pacienti úplně zničit, aspoň ta starší generace. Ale když dělají, co můžou, a nepomáhá to, obracejí se na nás. Ortoped k nám poslal pacientku kvůli bolesti nohou, protože neměl

## „Bolest zubů může mít jinou příčinu než kaz.“

co operovat. Byla to starší paní s německým přízvukem. Sotva chodila, jak moc jí nohy bolely od doby, co před dvěma roky běhala po horách. Divil jsem se, kde to běhala – vyprávěla, že se tehdy poprvé od války sešla se svými sourozenci a chodili společně po horách tam, odkud byla jejich rodina po válce vyhnána. Tatínka jim tenkrát při divokém odsunu zastřelili a ona, v té době mladé děvče, tady zůstala sama. Co emoci se muselo při té příležitosti té staré ženě vyplavit! Co všechno musely její nohy skutečně i symbolicky unést! Proto se mohla uzdravit, až když jsme obrátili pozornost k tomu podstatnému. Ale takové případy nerad uvádím. Ony se dobře vyprávějí, jenže pak to vypadá, že se takhle snadno a šťastně vyřeší všechno. Což není pravda.

■ **U jakých potíží je psychosomatická medicína obzvláště efektivní?**

Především u dětí a všude tam, kde je to stonání nějak „divné“ a běžná léčba nepomáhá. Máme výborné výsledky u poruch příjmu potravy. S kolegyní Ludmilou Trapkovou, klinickou psycholožkou, jsme ověřili a publikovali, že nejčastěji se celá řada podobných poruch objevuje v dospívání a obvykle velmi úzce souvisí se stavem rodiny v období tzv. separace (období, kdy se začíná dítě osamostatňovat, vytrácí se bezvýhradná citová závislost na rodičích a mění se jejich vzájemný vztah, pozn. red.). K tomu potřebuje dítě oba základní vztahy, s matkou i s otcem, a ještě navíc v určité dynamice. Dnes se porucha tohoto procesu projevuje významným nárůstem genderové dysforie (porucha pohlavní identity, při níž člověk není schopen rozpoznat a přijmout genderový status ženy nebo muže, pozn. red.), a moc nás to nepřekvapuje. Symptomy zastavené separace jen zesílily.

■ **Může psychosomatická medicína fungovat i jako prevence nemocí?**

Na prevenci by byla vynikající funkční medicína. Tam vám řeknou, že máte sportovat, zdravě jíst, dobře spát a nestresovat se. A bylo by vystaráno. Kdyby to byl ovšem člověk schopen dodržet. Jenže život je takový, že nám to většinou nedovolí. Nejsme žádná hloupá stvoření, abychom si vědomě ubližovali. Žijeme, jak to jde, a to většinou vede k tomu, že jsme občas více či méně nemocní.

Silvie Králová

