

Tělo jako kompas

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY, AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ, KOŽNÍ PROBLÉMY. TO JSOU JEN NĚKTERÉ Z MNOHA OBTÍŽÍ, U KTERÝCH SE DOPORUČUJE PRACOVAT NEJEN NA LÉČBĚ TĚLESNÝCH PROJEVŮ, ALE ZEJMÉNA NA PROZKUMÁVÁNÍ SOUVISEJÍCÍCH PSYCHO-SOCIÁLNÍCH TÉMAT.

Už v roce 1977 shrnul George Engel poznání, že tělesné obtíže, duševní rozpoložení a společenské prostředí pacienta spolu souvisí (tzv. bio-psycho-sociální model zdraví a nemoci). V Česku se stal tento přístup oficiálním až v roce 2013, kdy byla psychosomatická medicína uznána jako lékařský obor. Jedním z klíčových prvků psychosomatické léčby je doplnění psychotherapeutických metod do tradičního biomedicínského přístupu.

Souvislosti mezi tělesnými obtížemi a psychosociálními faktory jsou někdy mlhavé, nejednoznačné, vědecky těžko uchopitelné a pro každého pacienta jedinečné. Laičtí léčitelé tyto paralely vysvětlují často otrocky a dogmaticky. Tuto zkreslenou formu psychosomatiky propagují jako alternativu ke klasické západní medicíně založené na důkazech.

V dnes již kultovní reportáži České televize Infiltrace – Obchod se zdravím se pacientka při psychosomatické konzultaci dozvídá, že rakovinu lze „vykadit“. Jednoduchá řešení a návody jsou však přesně to, co do psychosomatiky nepatří.

Psychosomatika je způsob uvažování

Jako psychoterapeutka s psychologickým vzděláním s klienty často pracuji na tématech, která jsou ze své podstaty psychosomatická.

Tělesný symptom považuji za symbol – šipku kompasu, která ukazuje na duševní trápení a složité životní okolnosti, ve nichž se klient nachází. Mám však k tomuto přístupu respekt. Hranice mezi pověstným „aha“ momentem, kdy v klientovi opravdu nějaká nalezená souvislost hluboce rezonuje a umožňuje změnu, a mezi terapeutickým „objevem“ (např. z dvojsmyslného obratu potřeby sycení u poruch příjmu potravy) je velmi křehká. Neustále si připomínám moc, kterou nad bez-mocnými či ne-mocnými klienty z důvodu nesymetričnosti terapeutického vztahu mám. Citlivými dotazy a zpětnými vazbami pravidelně

kontroluji, že ji nezneužívám a nemanipuluji klienta do svých hypotéz a představ.

Symptom

Rozeznání a popis symptomu je klíčovým momentem psychosomatické práce. Někteří klienti symptom již pevně drží v ruce a přichází s konkrétní zakázkou: „Mám poruchu příjmu potravy a asi to mám psychický“, s jinými klienty symptom rozeznáváme a popisujeme až na bázi vzájemné důvěry, často až po několika sezeních. Pokud klienti vykazují více tělesných obtíží, využívám anamnestický nástroj Práce s časovou osou, který vyvinuli MUDr. V. Chvála a L. Trapková .

Klienty, kteří přichází s lékařskou diagnózou, nechávám popsat, jak přesně se daný symptom projevuje, co způsobuje, kdy je horší, co na něj pomáhá atp. V případě potřeby neváhám diagnózu konzultovat s lékařem a studuji odbornou literaturu.

Klient Diego, který mě před časem vyhledal, symptom vykazoval viditelně – trpěl značnou nadváhou. To však překvapivě nebylo tématem, které by chtěl řešit – přicházel kvůli neschopnosti vyrovnat se s těžkým rozchodem.

Když jsem jemně zjišťovala, jak vnímá své tělo a zda si umí představit, že téma váhy bude také součástí naší spolupráce, byl zprvu překvapen. Vůbec si neuvědomoval, že by jeho tělesná schránka mohla nějak souviset s jeho duševním stavem.

Naopak s klientkou Laurou, atraktivní, úspěšnou, ale uspěchanou single třicátnicí, jsme prozkoumávaly symboliku přejídání a následného zvracení jídla. Nejprve jsme si povídaly o tom, jak přesně její symptom vypadá. Zkoumaly jsme, kdy a jaký pociťuje hlad, čím se sytí, ale i jak svému organismu nedá čas jídlo strávit ani možnost zbavit se přirozeně nepotřebných zbytků.

Pro ilustraci toho, jak psychosomatická spolupráce v psychotherapeutickém kontextu může vypadat, nabízím vlastní model 4s: symptom, symbol, souvislost a smysl.



DESATERO PRO ROVNOCENNÝ PARTNERSKÝ VZTAH KLIENTA A PSYCHOTERAPEUTA

1. **Psychosomatické uvažování** není náhrada ani alternativa lékařské péče.
2. **Máte-li závažný, dlouhodobý** či jinak obtěžující zdravotní problém, obraťte se na svého ošetřujícího lékaře.
3. **Cílem psychosomatické konzultace** je získat širší přehled o souvislostech mezi tělesnými problémy, duševním stavem a sociálním kontextem klientova života.
4. **Psychosomatické uvažování může pomoci** doplnit mozaiku zdravotního stavu o nebiologické souvislosti obtíží a vnést impulsy ke změnám životního stylu, které mohou – ale nemusí – mít vliv na tělesný stav.
5. **Vzdělání, odborná průprava a osobnostní soulad** se specialistou, který klienta v procesu doprovází, jsou klíčové. Kvalifikovaný psychoterapeut klienta srozumitelně informuje o svém vzdělání i limitech svých kompetencí a schopností. V případě potřeby poskytne informaci, jak hledat jiného odborníka.
6. **Někdy pomůže**, když spolu různě vzdělaní lékaři, psychologové, psychoterapeuti či jiní odborníci případ konzultují. Pokud je na všech stranách ochota a důvěra, klient může poskytnout písemný informovaný souhlas, ve kterém uvede rozsah a detail informací, které je možné sdílet ve prospěch poskytované péče.
7. **Informujte odborníky**, se kterými své zdraví konzultujete, o dalších službách či přístupech, které využíváte.
8. **Všechny nápady či závěry**, které ze spolupráce vznikají, jsou možnosti, inspirace. Cílem není hledat, diagnostikovat či potvrzovat jednoznačné příčiny obtíží či jinak rigidní závěry.
9. **Pokud vám jakákoliv souvislost není příjemná**, „nesedí“, je příliš rychlá, přímá nebo nevhodná, je to důležité. Kvalifikovaný odborník vám poskytne dostatečně široký prostor pro to, vyjádřit nesouhlas či nespokojenost. Jedním z hlavních cílů psychosomatické konzultace je otevřít dialog – jak mezi pacientem/klientem a odborníkem, tak především mezi tělem a duší.
10. **Pokud se s odborníkem necítíte dobře**, máte pocit, že závěry jsou příliš zjednodušující, zraňující či jinak nepříjemné, nebo je kladen důraz na příliš konkrétní příčiny problémů bez ověřování relevance, utíkejte.

Symbol

Po vymezení symptomu – tj. klinického obrazu konkrétní fyzické obtíže, bolesti nebo poruchy – se začneme soustředit na to, co symbolizuje.

S Laurou jsme v této fázi fyzické stravování překlopily do roviny symbolu a uvažovaly nad tím, jakými tématy/zážitky/vztahy sytí svůj život? Jsou to kvalitní „suroviny“, nebo spíše fast-food plný éček? Dokáže si dát čas o zkušenostech přemýšlet a vstřebávat je, či spěchá za novými zážitky? Jaké je

polykat věci, které jí „nechutnají“, ale přesto je musí pozřít? Jaký je pocit zůstat prázdná?

S úřednicí Ivanou, nenápadnou „šedou myškou“ vyčerpanou k smrti, protože nic v jejím životě nedávalo smysl, jsme zase probíraly autoimunitní onemocnění štítné žlázy. Symbolika štítu nás vedla do krajin jejích strachů a možností obrany, schopnosti vyjadřovat vztek, zprůchodnění oblasti krku mezi mozkem a srdcem, chápat a vyjádřit své potřeby.

Smysluplné souvislosti

Podobné otázky, inspirace v odborné literatuře a využití emočně zabarvených jazykových vyjádření – i nekorektních, nespisovných či jinak nevhodných – „je mi z toho na blit“, „to se nedá strávit“, „to žeru“ – nás naváděly blíže podstatě jejích problémů. Tělesná symptomatika dokreslená načrtnutím rodinného stromu nás přivedla k problematickému vztahu s oběma rodiči, poruše vztahové vazby v raném dětství, k nenaplněným vztahovým fantaziím i k nespokojenosti v práci. Obtěžující tělesný symptom v tu chvíli odvedl svou práci a umožnil nám vidět Lauřin svět v širším životním kontextu. Smysl symptomu byl konečně vyslyšen.

S Diegem jsme se v pokročilé fázi naší spolupráce dostali i k velmi citlivému tématu atraktivitu. Až po nahlédnutí toho, že svou obezitou sice dává své osobnosti patřičnou váhu, ale zároveň se zjevně chrání před romantickým vztahem, se rozhodl pro nutriční poradenství. Během dalších šesti měsíců a asi 25 psychoterapeutických sezení zhubl o polovinu cílové váhy bez jediného zaváhání (i zde je čeština kouzelná!)

Symbolická práce se smyslem symptomu nabízí klientům jinou perspektivu obtíží. Volné asociace a sdílení pocitů, hypotéz či fantazií navozují dialog.

Jako psychoterapeutka trpělivě čekám a pozoruji, jestli budou zasetá semínka nápadů klíčit a růst. To je pro mě zpráva, že daný směr našeho uvažování dává smysl a že symbolika symptomů je klientem chápána. Nemoc se stává darem, který podporuje osobní zrání. ●

Dominika Čechová

Autorka je psychoterapeutka v soukromé praxi Counseling.cz a členka výboru České asociace pro psychoterapii. Věnuje se výzkumu a publikační činnosti v oblasti výkonu psychoterapie v ČR.

Zdroje:

www.psychosomatika-cls.cz/pro-verejnost/o-psychosomatice
www.ceskatelevize.cz/porady/1092813857-infiltrace/417235100061001-obchod-se-zdravim/
Hleďte na www.czap.cz
Ludmila Trapková a Vladislav Chvála. Rodinná terapie psychosomatických poruch, Portál.
Wolfgang Tress, Johannes Krusse, Jürgen Ott. Základní psychosomatická péče, Portál.

Jména klientů byla anonymizována v rámci ochrany jejich identity.
Hans Morschitzky, Sigrid Sator. Když duše mluví řečí těla, Portál.
Ruediger Dahlke. Nemoc jako symbol, C Press.
Ruediger Dahlke. Nemoc jako řeč duše, Pragma.