



V zajetí psychiky

Celostní medicína a její filozofie vycházejí z předpokladu, že vše v lidském těle existuje v souvislostech, jimž někdy rozumíme a jsme schopni je schematicky uvádět, jindy je jen tušíme a předpokládáme. Pracujeme-li s lidským organismem a chceme zlepšit jeho funkci, a tím i existenci člověka, nevyhledáváme jenom problémy, které se nám jeví jako souvztažné s nemocí, ale snažíme se odstranit i poruchy, v nichž souvislost nevíme.

Detoxikační medicína vyžaduje spoluaktivitu nemocného, proto jsou i moji pacienti daleko lépe vybaveni představou, že nesmí být jen pasivními konzumenty, jakými jsou návštěvníci klasického lékaře. Věta: „Co já mohu učinit pro své zdraví?“ je nejčastější dotaz, který slýchám.

ZJEVNÁ PROPOJENOST

Člověk může ve jménu svého zdraví změnit především dvě oblasti. Za prvé způsob stravování a životní styl, za druhé sféry související s psychikou.

Jsou to snad nejdiskutovanější témata, která znám. Množství knih nabízejících zdravou stravu, zabývající se psychohygienou, varujících před škodlivými návyky jsou a vždy budou v centru pozornosti lidí, kteří chtějí pro sebe něco udělat. I my se těmito tématům budeme v budoucnu věnovat. K vydání připravuji kuchařku, v níž prezentuji názory, které dnes zastávám v oblasti zdravé výživy. Daleko složitější otázkou však zůstává psychika.

Dozajista žádný živočich na této planetě nemá tak komplikovanou psychiku jako člověk. Není divu, že podléhá různým poruchám. Ty vedou nejen ke zhoršení komfortu života, ale často i k narušení funkčnosti organismu. Propojenost mezi psychikou a jeho složitými funkcemi je známa, přestože ji medicína do značné míry takticky ignoruje; myslím, že všichni by přitakali na dotaz, zda vnímají spojení mezi psychikou a stavem svého organismu. Jak však odpovědět na otázku: „Co mohu udělat pro svoji psychiku?“ Nedávno jsem tento dotaz vnesl na konferenci, které se zúčastnilo více než 200 zájemců. Názory se různily. Jeden hovořil o pozitivním myšlení, druhý o sebeúctě, třetí o relaxaci a další o uvědomění si lásky.

Pokusme se zevšeobecnit okruhy, které se bazálně týkají našeho života.

NABÍZÍ SE ÚTĚK ČI OTUŽENÍ

Stres je soubor psychických a fyziologických pochodů, které vyvolává pocit ohrožení. Ten potřebujeme. Pokud bychom měli všechno jisté a nebyli žádným způsobem stimulováni ohrožením, upadali bychom do letargie, přestali se vyvíjet a mít zájem na zlepšování svého individuua i společnosti. Potíž nastává, je-li pocit ohrožení příliš intenzivní nebo doprovází-li člověka neustále a udržuje tak jeho organismus ve stavu stálé pohotovosti neboli sympatikotonie. Sympa-

tikus je nervový systém sloužící k aktivaci organismu pro boj. Trvá-li pohotovost k boji příliš dlouho, hormony, které organismus vylučuje, i ostatní látky produkované ve stresu mění fyziologické pochody v těle. Dochází tak k rozvratu jeho řízení, tedy k ohrožení různých tělesných funkcí.

Ve stresu krystalizují i další jevy. Tvorba protistresových látek a ostatní protistresová opatření zvyšují spotřebu vitaminů, minerálů a stopových prvků. Organismus málo či špatně saturovaný těmito vitálními látkami z potravy začne trpět jejich nedostatkem, což vede k rozvratu funkce především nervového systému. V dlouhodobém a nevládnutelném stresu rovněž klesá efektivita imunity. Chceme-li tedy pracovat na své psychice, učinit významná opatření při zvládnání chronických zdravotních potíží, musíme se zabývat chronickým stresem.

K vyřešení devastující stresové situace vedou jen dvě cesty. Jedna představuje útěk – člověk z ní prchá i za cenu ztráty jiných výhod. Opouští manželství, práci, školu, tedy okolnosti, jež mu způsobují stres, který není schopen zvládat. Druhý, poměrně obtížný směr představuje otužení organismu vůči stresu. Znamená to, že si člověk ve svém žebříčku najde jiné než ty došavadní hodnoty a úmyslně a vědomě se učí roli, která zcela změnila jeho postoje ke stresující

cí situaci. Přehodnotí tedy některé vlastnosti, začne jinak vnímat věci kolem sebe a chovat se odlišně v určitých situacích. Únik před stresem nebo vybudování nové osobnosti s novými vlastnostmi jsou činnosti, které můžeme doporučit v zájmu změn psychiky při řešení chronických zdravotních potíží.

TRÝZNIVÉ POTLAČOVÁNÍ OSOBNOSTI

Většinová společnost rozděluje povahu na špatnou a dobrou. Rámcově řečeno, dobrá je ta, která vyhovuje životu ve společnosti či v určité skupině, špatná ta, která narušuje její chod a vzbuzuje pocit poškozování. Ze zdravotního hlediska však povahu hodnotíme i jinak – jako zdravou a nezdravou. Uvedené termíny se vůbec nemusejí krýt, dobrá povaha nemusí být zdravá a špatná nemocná. Zdravá povaha je taková, která nepřináší stres, trvalé napětí, úzkost, nervozitu a podobná emocionální negativa. Může to být třeba i sobecká povaha, již společnost označuje za špatnou. Naopak člověk, který se neustále snaží řešit něco za ostatní, trpí úzkostí, aby jej okolí hodnotilo vždy pozitivně, může mít nezdravou povahu, která vede ke zdravotním komplikacím, jako je vyčerpání nervového systému, nadledvinek a zakořenění trvalého pocitu úzkosti ze selhání.

Při vhodném vedení a rozboru situace si pacient uvědomí zdravotní rizika své povahy. Obvykle se ptá na to, jak rychle lze povahu změnit. Bohužel, rychlá změna není možná. Jen postupným vývojem, analýzou okolností, eventuálně s pomocí psychologa či psychoterapeuta si začne svoji povahu uvědomovat a pracovat na její změně. Takový postup je možný, opakovaně jsem ho ve své praxi zažil a zaznamenal jsem také výrazné změny povahy, které byly až šokující.

Například zdravotní sestra, která do svých 45 let trpěla mnoha zdravotními problémy, byla svobodná a neustále se snažila všem zalíbit, toužila po tom, aby ji považovali za co nejlepší a pracovně za nejuspěšnější. Pod vlivem různých poradců včetně astrologů, kineziologů



*Za svítání je zmrzlý
do podoby lesklého zrcadla.
Navečer po způsobu světlušek
svítí na knihu.*

Verše čínského básníka Wang Weje (zhruba 699–760)

a psychologů začala měnit své vystupování a povahu až do opačného extrému. Stala se sobeckou, nesnášenlivou intrikářkou do té míry, že ji okolí všeobecně odmítalo. To je typický příklad, kdy člověk nedává průchod svým skutečným povahovým vlastnostem, násilně je mění podle obrazu, který si vytvořil, ale za určitých situací se vrací ke své původní podobě, k negativům, jež mohou mít pro uzdravení rozhodující účinek. Potlačení vlastní osobnosti, skutečné emocionality, je totiž vždy škodlivé.

Pacient tedy může měnit svou povahu, hledat skutečné osobnostní rysy a uvolňovat je, což za určitých okolností vede k uzdravení.

PODSTATNÁ ROLE VÝCHOVY

Jak vědomá (verbálně realizovaná) výchova, tak i výchova příkladem vede ke zdravotně negativním důsledkům. Můžeme například způsobit, že člověk vždy potřeby druhých vnímá před svými vlastními, což obvykle vede k problémům, protože okolí nedává najevo dostatečný vděk a úctu, které by dotyčného uspokojily. Jindy vede výchova k aktivitě, která však nevyhovuje dané osobnosti, někdy k preferencím určitého životního stylu nebo zvyků, které jsou zdravotně nevhodné.

K výchově se v zásadě stavíme dvěma způsoby. Buď napodobujeme svůj vzor a podléháme jeho pokynům, nebo jednáme v přímém rozporu s jeho jednáním. Vznikají tak i kuriózní situace. Například rodič vysoko na žebříčku hodnot klade jídlo klasického vesnického nebo maloměstského typu. Z přemíry nevhodné stravy ovšem vznikají metabolické zdravotní problémy, které jsou ve věku kolem padesátky poměrně vážné. Pro vysokou preferenci jídla však dotyčný není schopen svůj vztah k němu korigovat. Potomek vychovaný v prostředí, které vyznává kult jídla, se však pod vlivem onemocnění otce obrací k výživě výhradně zdravé, biologicky čisté. V tomto případě tedy lze vysledovat vliv výchovy, který však modeluje životní situace ve prospěch vychovávaného.

V jiném příkladu je matka velmi aktivní, neustále se snaží dosáhnout vysokých měř, což nakonec vede k jejímu psychickému selhání a vzniku chronické duševní choroby. Potomek se kvůli tomu obává aktivity, a proto zaujímá pasivní životní postoj a cílevědomě odbourává všechny prvky, které vysledoval u matky jako příčinu jejích chronických zdravotních obtíží.

Při rozboru s pacientem můžeme poukázat právě na výchovné prvky a hodnotit je z hlediska zdraví a nezdraví. Předpokládá to ovšem dobrou znalost celé jeho rodiny. Při mé praxi celostní medicíny je to často možné, protože ke mně docházejí jak celé rodiny, tak i několik generací.

EMOCIONÁLNÍ POŠKOZOVÁNÍ

Jelikož rodič není bezchybný, ale má svoji minulost i s více či méně zacelenými emocionálními ranami, velmi často je přenáší na potomka. Každý je někdy utrpěl, ať už v době prenatální (například nechtěné těhotenství, úzkost matky během těhotenství) nebo v dětství (vyvolávání stavů úzkosti a nejistoty). Jednoduše lze shrnout, že dítě má mít vždy pocit jistoty a lásky, kritické situace nevyjímaje. Rodiče například křikem na dítě i na sebe navzájem vyvolávají u potomka úzkost, což má za následek jeho emocionální poškození. Agresivita nebo scény vedoucí ke vzniku úzkostných stavů jsou dalším poškozujícím faktorem.

Často uplatňovanou chybou je svěřování se dítěti se svými stesky. Například matka se po rozvodu svěřuje dceři se svými problémy s muži, otec zpochybňuje otázky věrnosti partnerky či existenční zajištění rodiny. Dítě, které potřebuje rodiče vidět jako bytost, k níž se může s jistotou obrátit v jakékoli situaci, znejistí a je emocionálně poškozeno.

Takových situací existuje spousta. V každém případě obvykle znamenají fixaci úzkosti, napětí, nejistoty a někdy i agrese. Vzniká z nich program v naší centrální nervové soustavě, který trvale narušuje její chod a řídicí funkce. Emocionální chyby se pak promítají v přijímání role ženy i muže, živitele a ochránce, zkrátka rolí, které život vyžaduje.

Samotná detoxikace, tedy odstranění toxinů z organismu, vede ke změnám v emocionální sféře. Kvůli propojení orgánů na CNS a zpět často dochází k fixaci určité patologické emoce, byť samotný důvod již dávno odezněl. Toxicky zatížené ledviny povedou k úzkostem, játra k agresivitě a negativismu, plíce k depresím, slezina k přehnané starostlivosti a srdce k obavám a strachům. Při detoxikaci těchto orgánů pak dochází ke změnám v psychice a nám se otevírá daleko přístupnější pole pacientovy komplikované psychiky, na němž pak uplatňujeme dříve zmiňované zásady.

MUDr. Josef JONÁŠ

Autor publikace *Praktická detoxikace* podle MUDr. Josefa Jonáše