



## Psychosomatika, vztahy a zdraví

**Vyjdeme-li z definice, že zdravím rozumíme stav, kdy se v každém ohledu cítíme dobře, pak si o to víc uvědomíme, jak silně mohou vztahy ovlivňovat naše zdraví.**

Vždyť co nás rozladí rychleji a častěji než nějaké konflikty, rozpory v názorech, hádky, nedorozumění atd. v práci, při sportu i doma v rodině, všude, kde se stýkáme s jinými lidmi, jsme konfrontováni se situacemi, které nám jdou proti srsti a při nichž se necítíme nejlépe.

### Psychosomatika

V roce 1818 vyslovil německý lékař Heinroth názor, že tělesné choroby mají psychické příčiny. Tehdy se mu kolegové jednoduše vysmáli, ale ne proto, že by jim takové tvrzení připadalo samozřejmé, nýbrž proto, že myšlenka, že by v medicíně mohlo existovat něco jako psychosomatika – právě Heinroth zavedl toto slovo – jim připadala naprosto zcestná.

Obtíž spočívající v odlišení jevu od podstaty není nic nového. Už před 2400 lety Sókratés prohlásil: „Neexistuje taková nemoc těla, která by nesouvisela s duší.“ A Platón, nejslavnější Sókratův žák, si stěžoval: „A to je právě největší chyba v léčení nemoci, že existují lékaři pro choroby těla a jiní pro choroby duše, přestože obojí nelze oddělit.“

Oba směry však kráčely i nadále svou cestou každý zvlášť. I dnes místo aby se pohlíželo na tělo, mysl a duši jako na jediný celek, postupuje specializace, drobníci člověka na stále menší kousičky, stále dál.

Čím se liší psychosomatický přístup od tradičního přístupu k nemoci? Oba systémy se snaží přijít na původ, na příčinu nemoci. Ústřední otázka, kterou si kladou všichni, je „Proč?“ Když je zjištěna příčina, je zároveň nalezeno východisko, z něhož lze nemoc ovlivňovat.

*(Podívejme se na některé často rozšířené zdravotní potíže a jejich příčinu, jak vše velice přehledně popisuje známý německý terapeut Kurt Tepperwein ve své knize **JSEM Z TEBE NEMOCNÝ – Aneb jak partnerské vztahy ovlivňují naše zdraví.** Knihu vydalo nakladatelství Eugenika Bratislava, [www.eugenika.sk](http://www.eugenika.sk), nebo [www.eugenika.cz](http://www.eugenika.cz).)*

### Zubní kaz

Zubní kaz připravuje zuby o jejich pevnost, pozbývají tvrdost. Zuby však musejí být tvrdé, aby mohly rozmělnit potravu a připravit ji pro další trávení. Nedostatečná pevnost zubů nám ukazuje, že nemáme dost pevnou vůli. Nejsme ochotni se s problémy vypořádat, ukázat tvrdost a odpovídat. Když své možnosti nevyužijeme a budeme před těžkostmi uhýbat, hned nám to tělo připomene, protože se vzdá i ono možnosti zpracovávat

věci a prokousávat se jimi: objeví se zubní kaz. Teď můžeme přijímat jen lehkou stravu. S problémy a těžkostmi se potýkat nemůžeme.

**Co dělat?** Jakmile poznáte, že vaše problémy se zuby mají co dělat s tím, jak se vyhýbáte konfliktům, pak už také budete vědět, co máte dělat. Neexistuje takový úkol či problém, který by se nedal vyřešit. Pátrejte ve své mysli po postojích a obavách, které vám dosud bránily prokousávat se problémy. Začněte menšími problémy, jimž jste se dosud klidili z cesty, a posilujte tak své sebevědomí. Tělo vás odmění lepším zdravím a vyšší schopností se prosadit.

### Srdeční problémy

Srdce je odjakživa symbolem lásky. Síla, která nás pohání celý život. Stejně jako je srdce motorem našeho těla, je i láska motorem našeho bytí. Bez lásky nelze žít. Srdce vnaší životní sílu do všech oblastí. Srdce nelze ovládat vůlí, hlava je na něj krátká. A stejně málo lze kontrolovat lásku. Jak úzce je srdce spjato s emocionální sférou, ukazují i různá rčení: srdce mu radostí poskočilo, úzkostí se až srdce zastavilo. Někomu leží něco na srdci, jiný se ze srdce směje. Mluvíme o lidech srdečných, milosrdných, ale říkáme též, že někdo má srdce jako led. Srdce reaguje svým rytmem velmi silně na naše citová hnutí. Všechny potíže se srdcem souvisejí s tím, že svých skutečných citů nedbáme. Při srdečním infarktu odumírají celé části srdce v důsledku nedostatku zásobování krví a život se dostává do ohrožení. Je to už pokročilé stadium a výslovné varování, že máme srdci věnovat pozornost. Kdo svému srdci nevěnuje pozornost, toho k tomu srdce brzy přinutí.

Právě strach brání mnoha lidem, aby šli za hlasem svého srdce. Mají představy a názory, které jim nedovolí dát prostor skutečným přáním, aby se mohla uskutečnit. Láska, jež je podstatou našeho skutečného bytí, nás vede přímo tam, kam nás vábí naše nejvládnější tužby. Hlava však neví, kudy vede cesta. Proto se srdce, ztělesnění lásky, nedá hlavou ovlivňovat, a tak je to dobře. Mnoho lidí váhá vydat se cestou svého srdce, protože jim v tom brání nedostatek důvěry v lásku.

**Co dělat?** Při všech srdečních problémech se nejprve podívejte, jak váš život vlastně vypadá. Co všechno děláte, co neděláte, co byste rádi změnili, co si doopravdy přejete atd.? Když to uděláte skutečně otevřeně a

upřímně a odpustíte si všechna „kdyby“ a „ale“, pak asi zjistíte, že váš doavadní život není takový, jaký byste si doopravdy přáli. Uvědomte si, co si skutečně přejete, dovolte si snít. Věnujte pozornost svým skutečným potřebám a pocitům, naslouchejte opět svému srdci. Pochopte, že do dnešního dne vám v tom bránil jen nedostatek sebedůvěry. **Všechny problémy se srdcem jsou výzvou, abyste měli rádi své skutečné já, sebe sama – a abyste následovali hlas srdce.**

### Bolesti hlavy (migréna)

Akutní bolesti hlavy nám naznačují, že se orientujeme příliš na hlavu a zanedbáváme citovou stránku. Pokoušíme se řešit těžkosti a problémy v hlavě, místo abychom se spolehli na srdce. Představa, jak má něco vypadat, je silnější než důvěra ve vlastní pocity. A tak dumáme a přemýšlíme, až se dráty přehřejí. Tlak v hlavě nám ukazuje, že se sami stavíme pod nesmírný tlak, abychom dostali svým představám a nárokům. Perfekcionista sice nenásleduje své city, zato sleduje své představy. Všechny tyto nároky, myšlenky a představy vznikají v hlavě, jsou produktem našeho rozumu. Vytváříme si tak sami tlak v hlavě a nemůžeme se divit, když se projeví v tělesné rovině. Přetěžujeme-li hlavu, objeví se brzy břemeno bolesti. Chronické bolesti hlavy, jež se objevují stále znovu, jsou projevem neustálého tlaku, jemuž je postižený vystaven. Tlak si však vytváří sám, když se brání svým pocitům a pokouší se vyřešit problém jen ve své hlavě, a tak se ho zbavit.

Často příčinou bývá potlačovaná sexualita. Abychom se nemuseli s takovými problémy, emocemi a skutečnými potřebami vypořádat, zkoušíme zpracovat je rozumem. Vytváříme si názory a hodnocení, abychom ospravedlnili své jednání. Bolest hlavy však ukazuje, že to nefunguje. Rozum je velice důležitý nástroj, ale nikdy by se neměl stát ředitelem. To srdce, kde sídlí naše city, je skutečným středem naší osobnosti. Nechte se proto vést svým srdcem.

**Co dělat?** Uveďte znovu hlavu a srdce do rovnováhy. Zbavte se představ, jací máte být nebo co máte dělat. Když se nebudete sami vystavovat tlaku, pomine i tlak ve vaší hlavě. Přestaňte žít podle toho, jaké by vás snad chtěli mít jiní. Srdce a skutečné pocity vám napoví, co doopravdy chcete, a pomohou vám, abyste byli skutečně šťastní.

**Kurt Tepperwein**