

NÁZORY ODBORNÍKŮ

Psychoterapeut doc. MUDr. Jiří Šimek

Pane docente, může být funkční porucha trávení projevem emočních problémů?

Ano, může. Psychika každého z nás je tvořena mnoha úrovněmi, některé jsou vědomé a některé nevědomé. Do nevědomých oblastí kromě jiného zasouváme témata, která jsou pro nás nepříjemná a o nichž buď nechceme přemýšlet, nebo se obáváme, že s nimi nemůžeme nic dělat. Přitom platí, že nevědomí, s nímž se nesnadno pracuje a jehož základem jsou emoce, vášně, je mnohdy důležitější než vědomá úroveň. Konflikty v emocích a vášních jsou přirozené, týkají se každého, a záleží na tom, jak se ten který člověk se zmatkem, který má v duši, vypořádá. Pokud v duši zůstane příliš mnoho nevyřešených konfliktů, může se to projevit třeba právě funkční poruchou trávení (ale i astmatem, zvýšeným krevním tlakem apod.)

Platí to také pro děti?

Samozřejmě. Výstavba nevědomí probíhá od narození, rodiče do něj zasahují, oni jsou tím, kdo dítěti pomáhá stavět samotné základy psychiky. Lidská duše je struktura, do jejíž větší, nevědomé části příliš nevidíme, ale dovedeme si představit, že stejně jako dům se špatnými základy v podstatě nelze opravit, tak dítě, které postavilo v sobě základy pokřiveně, si nese psychický hendikep celý život. Dá se to vykompenzovat, ti lidé mohou být i šťastní, ale jisté „vady“ v nich zůstanou.

Pokud u dítěte dochází k tomu, že má trávicí potíže takového rázu, že je kvůli nim rodiče přivedou k lékaři, je obvykle chyba v rodině, takže my, psychoterapeuté, dítě posadíme – s nadsázkou řečeno – do kouta a pracujeme s rodiči. Výhodou malých pacientů je to, že většinou z takto vyvinuté funkční dyspepsie vyrostou. V pubertě totiž dítě rozruší to, co s rodiči postavilo nedobře, a svou psychickou výstavbu si pak postaví tak trochu znovu, po svém. A protože boření základů, jež

pomáhali budovat rodiče, kterým dítě do té doby bezmezně věřilo, není snadné, bývá puberta obvykle bouřlivým obdobím.

Existuje vazba mezi postiženou částí trávicího traktu a typem emočních problémů?

Ano, existuje. Nemůžeme ovšem říci, že to platí pro každého pacienta, ale obtíže spojené s horní částí trávicího traktu (žaludek, dvanáctník) bývají výrazem vnitřně konfliktní závislé potřeby syčení (jídlem, ale hlavně jde o potřeby citové), zatímco obtíže spojené s dolní částí (tlusté střevo, konečník) jsou projevem závislé potřeby kontrolovat, ovládat, proto zde bývá více agrese.

Lze říci, že pokud se psychické problémy neprojeví v somatické podobě, člověk o nich vlastně nemá tušení?

Záleží na řadě věcí, ale dosti často se stává, že člověk o svých vnitřních konfliktech nic neví do té doby, než se objeví tělesné obtíže.

Má pravdu ten, kdo věří, že pokud své emoční problémy nedokáže vyřešit, přesouvá je na tělo?

Přesnější je říci, že člověk tyto problémy „přetaví“ třeba do bolestí žaludku nevědomky. Například po sňatku člověk může zjistit, že vztah s partnerem se vzdaluje jeho představám a očekáváním, ví, že by mohl otevřít konflikt nebo problém řešit až i rozvodem. Konfliktů se ale obává a v rozchodu mu brání třeba společný majetek. Nebo člověka platícího hypotéku může zaměstnavatel příliš využívat až zneužívat, odmítá mu zvýšit plat apod. Pokud odchod z takového zaměstnání znamená pro onoho člověka příliš velkou životní nejistotu, může celou situaci zasunout do nevědomí, což se dříve či později projeví somatickými příznaky.

Co může člověku trpícímu psychosomatickými potížemi pomoci, aniž by navštívil psychoterapeuta.

Například to, že se změní okolnosti, které ty potíže způsobily. Se ženou se násilnický manžel rozvede, muž nešťastný ve svém zaměstnání dostane

výpověď apod. I když to vypadá spíše na další katastrofu a další emoční potíže, může se stát, že ti opuštění nebo propuštění ze zaměstnání se ve skutečnosti osvobodili od toho, co je tížilo, a mají velkou šanci se uzdravit. Druhou možností je, že pacient si uvědomí, že je cosi v nepořádku a z vlastního rozhodnutí učiní potřebnou změnu a uzdraví se sám.

Jakou největší chybu dělají pacienti, kteří přicházejí k psycho-terapeutovi?

Psychoterapeut může pomoci jediné tehdy, když se stane nějaká změna v duši pacienta. A ta je možná jediné při jeho aktivní spolupráci, to znamená, když je pacient ochotný se sám zamýšlet nad problémy, které dosud neviděl, což zase předpokládá, že je ochoten se na sebe podívat jinak, než byl do té doby zvyklý. Pokud však pacient přichází s pasivním očekáváním, že mu pomůže psychoterapie podobně jako pilulka nebo chirurgický výkon, pomoci mu není.

Jak má tedy postupovat člověk, který se vědomě chce oněch pro něj škodlivých okolností zbavit, ale sám to nezvládá?

K nám, psychoterapeutům, by měli přicházet lidé teprve poté, co se sami nad sebou zamysleli, zkusili si porozumět jinak než dosud. Pokud se jim podaří se dobře v sobě zorientovat, můžeme pomoci dvěma třemi sezeními, při nichž si pacienti sami ujasní, v čem je problém a vyvodí z toho konkrétní důsledky. Někdo v takovém případě přizná či pochopí, že měl příliš přísná měřítka na životního partnera, další se odhodlá navzdory jistému riziku nalézt nové zaměstnání apod. V jistém smyslu platí, že takoví lidé se vyléčí sami.

U většiny pacientů to ale tak jednoduché není. Pak nezbývá než se svým terapeutem hledat, kde je problém v emočním světě a ve vztazích (vůči sobě a ostatním lidem), a zvažovat, co by se s tím dalo udělat. To však může trvat řadu měsíců až několik let.

A když si pacient nedokáže pomoci sám a ani s pomocí psycho-terapeuta?

To nejhorší, co může udělat, je hledat s lékaři za každou cenu chorobu, která jeho obtíže vysvětlí, ale léčbou těla se psychický problém nevyřeší. Může dostat psychofarmaka neboli léky na duši, které dnes již nemají mnoho vedlejších příznaků a přinesou jistou úlevu. Ale musí si uvědomit, že problém v duši ani ony nevyřeší.

Fyzioterapeutka Stanislava Pospíšilová

Jak vy vidíte vztah mezi zdravotním stavem páteře a trávením?

Ten vztah nesporně existuje. Například když člověk upadne třeba na bok, svaly podél páteře vedoucí až k hlavě se nesymetricky stáhnou, což se týká i nervu bloudivého (pneumogastrického; nervus vagus). Ten vede po obou stranách krku, je nejdelším a nejkompexnějším hlavovým nervem a dokáže dráždit útroby od oblasti krku až po břišní dutinu v podžebří, kde je uložen žaludek, žlučník, játra a slinivka. A toto dráždění spojené s bolestí hlavy může vést k nevolnosti, nebo dokonce ke zvracení, i když zmíněné trávicí orgány jsou zcela zdravé.

Co se podle Vás děje v organismu, když se člověk tzv. choulí do sebe ať vlivem stresu či třeba bolestí žaludku či žlučníku?

Tato pozice jednoznačně deformuje postavení obratlů, což vede i ke stažení bloudivého nervu, který dál dráždí součásti trávicího traktu, o nichž jsme hovořily.

A může se stát, že kvůli potížím s trávením bolí některá část páteře, i když ta je zcela v pořádku?

Ano, tak tomu bývá třeba v případě, že pacient trpí například nadýmáním, které se může projevat bolestí v kříži.