

Psychosomatika: rozdelenie jednotného?

Matej Pribiš, Kruh 6

22. novembra 2014

Zo všetkých strán neustále počúvame o nevyhnutnosti inkorporácie psychosomatického prístupu do liečebného procesu. Čo nám však vlastne tento prístup hovorí? Na psychosomatiku sa možno pozerat z viacerých úhlov pohľadu, vo všeobecnosti však jej základným princípom je skúmanie vzťahov medzi „dušou“ a telom¹, čiže medzi psychickou a telesnou rovinou jednotlivca. V lekárskom prostredí sa psychosomatika často využíva na vysvetľovanie príčin telesných problémov práve pomocou určitých problémov psychických.

Napriek argumentom hovoriacich o mnohých prínosoch tohoto pohľadu na vec si myslím, že je odbornou verejnosťou, hlavne v krajinách strednej a východnej Európy, akosi nie úplne docenený. Vyplýva to z pohľadu na medicínu, ktorý bol uznávaný od začiatku jej novovekých „svetlých“ dôb. Medicína je veda objektívna, kde subjektívne fenomény, ako napríklad pocity, jednoducho nemajú miesto. Je to však naozaj tak čierne-biele? Každý poznáme situácie, keď sa na nás emócie prejavujú aj inak, ako len neurčitým mravčením v žalúdku (prípadne v hlave). Na čelo nám vystúpia kropaje potu, roztrasú sa nám ruky a vyschne nám hrdlo až do takej miery, že máme problém danú dámu čo i len osloviť. Toto sú jednoznačné fyziologické reakcie, ktoré sa nám zdajú ako následky prítomnosti daného pocitu. Čo podľa môjho názoru celkom presvedčivo dokazuje určitú väzbu medzi emóciami a „reálnymi“ fyziologickými procesmi.

Na druhú stranu mi však príde trochu prehnané hľadiť na psychosomatiku ako na samospasiteľnú entitu. Z takejto pozície sa totiž veľmi ľahko dostaneme ad absurdum, často až do roviny parapsychológie, ktorá už narozdiel od horeuvedeného dôkazu nie je taká jednoznačná. Napríklad prof. C. G. Jung v liste prof. J. B. Rhineovi ako odpoveď na otázku ako súvisia psychická a fyzická rovina človeka píše:

(Parapsychologie) dále dokázala, že nevědomá psýcha má schopnost ovlivňovat bez tělesného kontaktu hmotu a zhušťovat ji mimo tělesný dosah v takové míře, že se jeví jako fyzikální těleso a je dostupná jak našim smyslům, tak i fotografické desce. [1]

Psychika je podľa mňa schopná ovplyvniť svet len v rámci seba, čiže v rámci svojho pohľadu naň. Pre reálne ovplyvnenie je potrebná hmotná interakcia, preto psychika je schopná ovplyvniť len svoj pohľad na svet, nie svet samotný. Či to nie je dostatočné je však už otázka na ďalšiu esej.

Podobne tvrdenie z prednášky, že choroba zastupuje pocity viny a umožňuje nám ich vôbec neprežiť, mi príde dosť proti srsti. Už len preto, že sa mi nechce veriť, že by organizmus obetoval istotu, ktorá je na Maslowovom rebríčku hodnôt fundamentálnejšia (bezpečie) na elimináciu pocitu, ktorý je jednak fyziologicky oveľa mladší a jednak nie je ani až tak veľmi dôležitý. Nevyklučuje to samozrejme možnosť takéhoto prípadu, len už iba z tohoto dôvodu si nemyslím, že by šlo o častý fenomén.²

Tak isto si neviem celkom predstaviť klásť na vinu psychologickým procesom napr. úrazové javy, ako to bolo naznačené v prednáške. To však neznamená, že psychika pri ich

¹<http://cs.wikipedia.org/wiki/Psychosomatika>

²https://en.wikipedia.org/wiki/Maslow's_hierarchy_of_needs

tvorbe nemôže zohrať určitú pomocnú úlohu. Nepekny deň môže oslabiť našu pozornosť a loptu letiacu priamo na nás si jednoducho nevšimneme. Psychika môže teda zvýšiť pravdepodobnosť takto spôsobeného úrazu, (pretože za normálnych podmienok by sme lopte venovali väčšiu pozornosť a skôr sa jej vyhli) avšak nemôžeme tu hľadať žiadnu konkrétnu príčinnú-následkovú koreláciu. Veľmi podobným princípom to funguje aj pri ochoreniach interných.

Ako teda tento vzťah medzi psyché a soma definovať? Tak, ako duša (vedomie, psyché) má viac úrovní, tak tiež ovplyvňuje telo viacúrovňovo. Vyšší spôsob predstavuje vedomé ovládanie svalov, ktoré je skôr zakódované ako súbor pohybov, ktoré chceme vykonať. Na nižších úrovniach (o ktoré primárne pri psychosomatike ide) je tento vplyv dosť nešpecifický a celoplošný. V prípade spustenia ochorenia existuje pravdepodobne existuje viacero mechanizmov, ktorými by to mohlo prebiehať. Oslabenie imunitného systému a následné zvýšené riziko infekcie by mohli byť jedným z nich. Na mentálne spracovanie nadmerných emócií mozog tiež potrebuje určitú energiu, ktorú by inak mal voľne k dispozícii a mohol ju využiť pre všeobecné zvýšenie fyzického komfortu (na rozdiel od emocionálneho komfortu). Psychické problémy tiež môžu spôsobiť insomniu, ktorá má tak isto negatívne fyzické následky. Tak isto môže však psychika telo ovplyvňovať v kladnom zmysle, napr. podanie lepších výkonov pri záujme o daný predmet. Vzťah však platí aj opačne, telesné diskomforty či naopak komforty sa tiež môžu prenášať do roviny psychickej.

Celý problém, ktorý okolo psychosomatiky nastáva, je však podľa mňa spôsobený iba jemnou miskoncepciou v pochopení pojmov. V súlade s tendenciou západných kultúr všetko analyzovať, bol človek, ako jednota, rozdelený práve na už spomínanú psychickú a telesnú zložku. Na jednu stranu to prinieslo možnosť lepšieho skúmania a pochopenia týchto zložiek. Telesná zložka sa skúmala predovšetkým z objektívneho hľadiska, zatiaľ čo psyché z hľadiska subjektívneho. Na druhú stranu, tieto diametrálne odlišné metódy skúmania viedli spolu s radosťou z uľahčenej práce k postupnému oddeleniu týchto dvoch zložiek vo vedomí ľudí a tiež v liečebnom procese.

Pri dôslednejšom pohľade však zistíme, že to, čo označujeme ako psyché je len produktom určitých procesov prebiehajúcich v tele. V poslednej dobe sa sprístupnilo množstvo metód pre meranie práve psychickej aktivity objektívnymi spôsobmi (napr. fMRI, experimenty s neurotransmitermi), ktoré nám, ako verím, pomáhajú oveľa lepšie pochopiť fungovanie ľudskej mysle, vrátane emócií a jej interakciu so zbytkom tela.

Východné filozofie so svojím holistickým prístupom k človeku majú podľa Junga o človeku lepšiu všeobecnú predstavu, čo podporuje môj názor, že v daných podmienkach nie je potreba vzniku odboru ako je psychosomatika. „My však máme o sobe vedomou predstavu a myslíme si, že (človek) je to naše Svěbytí – a to je hrozný omyl“ [1]. V našej kultúre, kde už je jednota človeka narušená, je však psychosomatika prospšná, aby nám pripomínala, že *psyché* a *soma* sú vlastne jedno. Ako sa hovorí, choroby **sú len** súborom **objektívnych** príčin, symptómov a následkov, pričom pri ich liečení treba mať na zreteli miernenie symptómov a odstránenie príčin choroby, medzi ktoré môžu okrem iného patriť aj negatívne emócie.

Literatúra

- [1] JUNG, Carl Gustav. *Sto dopisů: výbor z korespondence*. Vyd. 1. Editor Rudolf Starý. Praha: Sagittarius, 1996, 240 s. ISBN 80-901-8983-0.