

HANS MORSCHITZKY, SIGRID SATOR

Když duše mluví řečí těla

Stručný přehled psychosomatiky



Když duše mluví řečí těla

HANS MORSCHITZKY
SIGRID SATOR

Stručný přehled psychosomatiky

Morschitzky, Hans

Když duše mluví řečí těla / Hans Morschitzky a Sigrid Sator ; [z německého originálu přeložil Petr Babka]. -- Vyd. 1. -- Praha : Portál, 2007. -- 184 s.
ISBN 978-80-7367-218-8

613.86:616 * 616.1/.9:613.86 * 159.9.016.1

- psychosomatika
- psychosomatická onemocnění
- duše a tělo
- populárně-naučné publikace

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Lektorovala MUDr. Ivana Jirmanová

Původní německé vydání

Wenn die Seele durch den Körper spricht

vyšlo v nakladatelství Patmos Verlag, GmbH & Co. KG, Düsseldorf

Copyright © 2004, by Patmos Verlag, GmbH & Co. KG, Düsseldorf

České vydání:

Translation © Petr Babka, 2006

© Portál, s. r. o., Praha 2007

ISBN 978-80-7367-218-8 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-7367-262-3 (pdf)

ISBN 978-80-7367-262-1 (e-Pub)

ISBN 978-80-7367-262-7 (mobi)

Obsah

Předmluva	8
DÍL 1	
ZÁKLADY PSYCHOSOMATIKY	11
Psychosomatika v proměnách věků: od antiky k současnosti	12
Psychosomatika a behaviorální medicína – dvojí pohled na touž tematiku	15
Široké pole psychosomatiky	17
Poruchy celkového tělesného schématu	17
Funkční poruchy	17
Psychosomatické poruchy v užším smyslu	23
Somatopsychická onemocnění	24
Terapeutické aspekty	25
DÍL 2	
MNOHOTVÁRNOST PSYCHOSOMATICKÝCH PORUCH	29
Když se všechno točí kolem srdce	30
„Mám něco na srdci“: srdce a duše	30
Funkční poruchy	32
Organické poruchy	35
Psychosomatické koncepty	36
Když zlobí tlak	40
„Vylítl mi tlak“: krevní tlak a duše	41
Funkční poruchy	42
Organické poruchy	43
Psychosomatické koncepty	45
Když vázne dech	48
„Supím zlostí“: dýchání a duše	49
Funkční poruchy	51

Organické poruchy	52
Psychosomatické koncepty	55
Když se bouří žaludek	59
„Leží mi to v žaludku“: žaludek a duše	60
Funkční poruchy	61
Organické poruchy	66
Psychosomatické koncepty	67
Když střeva stávkují.	73
„To by se člověk podělal“: střeva a duše	73
Funkční poruchy	74
Organické poruchy	80
Psychosomatické koncepty	82
Když tlačí měchýř	87
„Pomočil se strachy“: močový měchýř a duše	87
Funkční poruchy	89
Organické poruchy	92
Psychosomatické koncepty	93
Když nás kůže svědí a bolí	95
„Nejsem ve své kůži“: kůže a duše	95
Funkční poruchy	99
Organické poruchy	100
Psychosomatické koncepty	102
Když mají ženy specifické potíže	106
„Jen nebuď hysterická!“: ženské potíže a duše	107
Funkční poruchy	111
Organické poruchy	113
Psychosomatické koncepty	114
Když zvoní v uších.	116
„Nedělej hluchého“: uši a duše	116
Funkční poruchy	118
Organické poruchy	118
Psychosomatické koncepty	121

Když nás trápí hrdlo, nos a hlas	124
„Svírá mi to hrdlo“: hrdlo, nos a hlas a duše	124
Funkční poruchy	126
Organické poruchy	128
Psychosomatické koncepty	128
 Když stres vstoupí do očí	129
„Zavírat před něčím oči“: oči a duše	130
Funkční poruchy	132
Organické poruchy	132
Psychosomatické koncepty	133
 Když nastane skřípění zubů	135
„Kousat se do rtů“: zuby a duše	135
Funkční poruchy	136
Organické poruchy	139
Psychosomatické koncepty	140
 Když je narušen pohyb	141
„Neudrším se na nohou“: pohyb a duše	142
Funkční poruchy	143
Organické poruchy	147
Psychosomatické koncepty	148
 Když tělo souží bolesti	150
„Velmi mě to bolí“: bolesti a duše	151
Funkční poruchy	155
Organické poruchy	158
Psychosomatické koncepty	172
 Závěrečná poznámka	178
 Literatura	179

Předmluva

Čísla, která varují: U čtvrtiny všech pacientů nedokážeme – ani s veškerou nejmodernější technologií – nalézt organickou příčinu jejich potíží, nebo není nalezená organická příčina dostatečná. Mnohé pak neuspokojí diagnóza „bez nálezu“ a začínou takzvaně běhat po doktorech. Jsou z toho často dočista zoufalí, připadá jim, že jim lékaři nerozumějí nebo že je mají za simulanty. U mnoha dalších pacientů sice tělesné potíže vycházejí z organických příčin, ale připojují se k nim psychické a sociální faktory, které dokážou velice nepříznivě ovlivnit průběh choroby. Ve všech případech působí složitá souhra tělesných a psychických faktorů. Je bezpodmínečně nutné, abychom chápali, že tělo a duše spolu souvisejí – protože psychosomatické choroby stojí státní rozpočet značné peníze, a především protože psychosomatictí pacienti trpí.

Stále více lidí pátrá po celostním vysvětlení svých potíží a jejich celostním ošetření. Toužebně si přejí takovou medicínu, která bere v potaz duševní aspekty poruch. Prozrazuje to i poptávka po příslušné literatuře. Běžný čtenář je dnes zahlcen populární literaturou, která je obvykle jakousi směsí ezoteriky, pozitivního myšlení a psychologismu. U průměrného čtenáře, který touží po humánním lékařství, pak právě tato literatura utváří jakési ponětí o psychosomatice. A tak zatímco v každodenní klinické praxi bohužel dodnes vládne „medicína bez duše“, poskytují podobné knihy opačný extrém, totiž „duši bez těla“.

Naši knihou zcela vědomě zaujímáme pozici středu – chceme nabídnout komplexnější porozumění psychosomatickým poruchám, vycházející z biopsychosociálního pojetí nemoci. Tělesné poruchy chápeme jako komplexní děje s psychickými, psychosociálními a biologickými složkami.

Cílem této knihy je představit psychosomatiku populárně v nejlepším smyslu slova, srozumitelně a přitom seriózně. Zajímají nás především tělesné poruchy bez organických příčin (somatoformní a disociativní poruchy) a tělesné poruchy s psychologickými faktory a určitými vzorci chování (psychosomatické poruchy v užším smyslu). V jednotlivých oddílech týkajících se různých orgánů a oblastí (srdce, krevní tlak, žaludek, střeva, zrak, sluch, kůže, pohybový aparát atd.) popisujeme jednotlivé somatoformní a psychosomatické poruchy. Dotýkáme se též problematiky bolestivých poruch, jejichž působení přesahuje oblasti určitých orgánů. Upozorňujeme také na psychosomatické modely vysvětlení poruch a probíráme možnosti psychosomatické terapie.

Všechny oddíly mají jednotnou strukturu:

- Názorný příklad
- Obecné poukazy na souvislosti duše a těla
- Funkční poruchy (somatoformní a disociativní poruchy)
- Organicky založené poruchy (psychosomatické poruchy v užším smyslu a poruchy somatopsychické)
- Psychosomatické koncepty (psychologické faktory, terapeutické strategie)

Kniha je určena postiženým lidem, jejich partnerům a blízkým, ale také lékařům, psychologům, psychoterapeutům a každému, koho toto téma zajímá. Především má však posloužit lidem trpícím psychosomatickými poruchami, kteří hodlají učinit první krok na cestě k uzdravení. Tímto prvním krokem je totiž: lépe rozumět sobě samému.

Přejeme vám, abyste z četby měli užitek.

*Hans Morschitzky
Sigrid Sator*

DÍL 1

Základy psychosomatiky

Psychosomatika v proměnách věků: od antiky k současnosti

„Chceš-li zhojit tělo, musíš předně hojit duši.“

Platón

Emoce mohou silně působit na tělo, jak ví odedávna lidová moudrost. Těsná souvislost mezi tělem a duší se odráží v jazyce: říká se „mám srdce až v krku“, „to mi bere dech“, „mám stažené hrdlo“ nebo třeba „obrací se mi žaludek“. Základem slova emoce je latinské *motio*, které znamená „pohyb“. Emoce hýbají nejen naší duší, aktivizují také naše tělo a uvádějí je v napětí.

Slovo „psychosomatika“ je složené ze dvou řeckých slov – *psýché* (duše) a *sóma* (tělo) – a označuje souhru tělesných a duševních procesů. Psychosomatická reakce je naprosto zdravá podoba prožívání, vždyť každý pocit vyvolává nějakou tělesnou reakci a každá tělesná reakce rozpoutává nějaké pocity. Pojmy „psychosomatické choroby“ a „psychosomatózy“ pak označují patologické formy vztahu mezi tělem a duší, totiž spolupůsobení fyzických a psychických faktorů při vzniku a průběhu nemocí. Psychosomatika nehodlá přisuzovat menší význam tělesným faktorům, chce zdůraznit význam faktorů duševních.

Na souvislosti mezi tělem a duší se v průběhu staletí pohlíželo velice různě. Starořecký lékař Hippokratés byl přesvědčen, že pocity mohou ovládat jednotlivé orgány: srdce se ve zlosti stahuje, v radosti rozšiřuje. Lékařství antických Řeků dbalo stejnou měrou faktorů psychických i fyzických. Zato ve středověku hlásala církev striktní oddělení těla od duše a v 17. století přišel francouzský filozof René Descartes s oním vědeckým dualismem těla a duše, jehož neblahé následky pocítujeme prakticky dodnes. V 19. století toto jednostranné vyvyšování tělesných faktorů pokračovalo – také v důsledku velkých pokroků medicíny. Teprve začátkem 20. století podnítila opozici počínající psychoanalýza.

Moderní psychosomatika se zrodila z prací Sigmunda Freuda a jeho žáků, které jasně ukázaly, jak velký význam má duše při vzniku a vývoji tělesných poruch. Model konverze měl předvést, jak mohou psychické konflikty „konvertovat“ (zvrátit se) v tělesné symptomy. Freud sám nicméně nenavrhl žádné speciální psychosomatické teorie ani terapeutické koncepty.

Nejvýznamnější psychoanalytická koncepte psychosomatických poruch pochází z pera Franze Alexandera, německého internisty a psychoanalytika, který v chicagské emigraci vydal roku 1950 své epochální dílo *Psychosomatische Medizin* (Psychosomatické lékařství). Popisuje v něm tzv. svaté sedmero psychosomatických onemocnění s údajně specifickou psychodynamikou nemoci: jsou

to peptický vřed (ulcus pepticum), asthma bronchiale, vysoký krevní tlak (hypertonie), revmatická artritida, migréna, colitis ulcerosa a neurodermitis. Je zajímavé, že již Alexander považoval pojem psychosomatické nemoci jako specifické diagnostické jednotky za bezcenný a chápal psychosomatiku jako diagnostickou metodu. Jeho práce přesto podpořila vývoj psychosomatiky jako samostatné disciplíny v medicíně. Zde je v krátkosti jeho teorie: Určité tělesné poruchy vznikají jako následek specifického, nevědomého psychického konfliktu spočívajícího v rozporu mezi dvěma žádostmi nebo mezi žádostí a zákazem. Tak může být například touha po závislosti, opoře a zaopatření v rozporu se zároveň existující potřebou nezávislosti a samostatnosti. Této potřebě není nikdy vyhověno, a tak z blokování uspokojení touhy a neodváděného emocionálního napětí povstává chronická porucha vegetativní regulace. Když se nemohou vybouřit agresivní impulzy, způsobuje dlouhodobá aktivace sympatického nervstva například trvalé zvyšování krevního tlaku a později hypertonii. Záleží však na založení jednotlivce – právě tak se může objevit migréna nebo revmatická artritida. Když jsou naopak blokovány pasivně-regresivní touhy po ochraně a zaopatření, může delší nadměrná aktivace parasympatického nervstva způsobovat poruchy, jako je vřed na dvanáctníku, colitis ulcerosa nebo astma. Alexander tedy vysvětluje psychosomatické symptomy stavem vegetativního nervového systému: nadměrná aktivace systému sympatických nervů, který mobilizuje tělo, vyvolává jiné symptomy než systém nervů parasympatických, který řídí trávení a tělesnou obnovu.

Těto Alexanderově koncepci se také říká teorie specifčnosti – určité choroby jsou podle ní výsledkem specifických konfliktů. Dnes ji pokládáme za překonanou a výzkumem nepotvrzenou. Pojetí, podle něhož jsou pacienti s týmiž tělesnými symptomy stejní také duševně, je mýtus. Určitá psychosomatická porucha *není* výsledkem specifického konfliktu, naopak ji mohou vyvolat, udržovat a zhoršovat nejrůznější psychické a psychosociální faktory.

Podobně ztroskotaly rovněž psychosomatické koncepty na bázi typů osobnosti. Nejsou přece žádné určité osobnosti migrenika, člověka s nemocným žaludkem nebo trpícího rakovinou. Přesto nejsou tyto teorie docela vymýceny, naopak jsou dodnes velice rozšířeny právě v populární literatuře a v neuvážlivé klinické praxi. Neudržitelný je také oblíbený psychoanalytický model vysvětlení psychosomatické poruchy narušeným vztahem mezi matkou a dítětem, nepatřičně svalující vinu na matky, které se často snaží, seč mohou.

Základním problémem všech jednostranných psychosomatických koncepcí je to, že jejich zastánci pátrají u svých pacientů vždy právě po těch příčinách, které do psychosomatické nemoci předtím sami vložili. Takový nekritický postoj je stěžejí udržitelný, protože redukuje komplexnost psychosomatiky. V psychoterapii je na-

opak bezpodmínečně nutné hledat u každého jednotlivého pacienta právě ty individuální myšlenky, myšlenkové postupy, způsoby prožívání a chování, které jsou relevantní pro vznik jeho nemoci, a navíc konkrétní životní podmínky, které mohou nemoc vyvolávat.

Na ukázkou si uvedme některé z těchto psychosomatických konceptů minulosti, silně podezřelých, protože silně simplifikujících. Podle nich kupříkladu:

- astma je volání po matce a spočívá v nezpřetrhaných emocionálních poutech k matce;
- neurodermis je následkem nedostatku kožních dotyků v raném dětství, a pochází tedy z mateřského odmítnutí;
- žaludeční vřed vzniká ze zadržované nebo nepovolené touhy po lásce a příchyllosti;
- migréna je následkem potlačované agresivity;
- rakovina povstává z toho, že se člověk vnitřně szírá.

Pojem „psychosomatický“ dříve mnoho psychoanalytiků používalo ve smyslu souvislosti příčiny a účinku mezi duší a tělem, ne ve smyslu jejich vzájemného působení na základě multifaktoriálního souboru podmínek. Kladení rovnítka mezi pojmy „psychosomatický“ a „psychogenní“ bylo nesprávné a veskrze neblahé, protože popíralo komplexnost mnoha tělesných onemocnění. Dalšího nesprávného tvrzení, které z toho vyplynulo (že totiž „psychosomatika = specifická psychogeneze určitých tělesných poruch“), se dnes vzdává i stále více samotných psychoanalytiků.

I když nenalezneme žádné organické příčiny, nesmíme předčasně mluvit o psychogenních účinných faktorech jako o jediných a pravých příčinách. Jinak řečeno: nutnost psychologické a psychotherapeutické léčby neplyne z pouhé existence určité psychosomatické choroby. Je bezpodmínečně nutné prokázat ještě existenci určitých faktorů psychologických a těch, které souvisejí se způsoby chování. Ty se objevují v určité časové souvislosti s různými tělesnými onemocněními, aniž to musí znamenat vztah příčiny a účinku.

Roku 1977 navrhl americký lékař a psychoanalytik George Engel biopsychosociální model nemoci, podle něhož se vzájemně ovlivňují tělo, duše a sociální okolí. Toto celostní, integrativní chápání nemoci, které bere ohled na všechny biologické, psychologické a sociální úrovně procesu onemocnění, je dnes koncepčním základem moderní psychosomatiky. Tím ještě nejsou objasněna jednotlivá psychosomatická onemocnění, vysvětlují se však následující jevy: v situaci extrémní psychické a psychosociální zátěže může každý člověk tělesně onemocnět; tytéž zátěžové

faktory mohou vést u různých lidí k různým onemocněním; nejrůznější stresové situace mohou způsobit stejnou nemoc; někteří lidé onemocní spíše než jiní, protože nemají dostatečné strategie ke zdolávání potíží nebo protože žijí v méně příznivých životních podmínkách.

Psychosomatika a behaviorální medicína - dvojí pohled na touž tematiku

Odborný termín „psychosomatika“ můžeme chápat ve dvojmýslu:

- Psychosomatika je takový nadoborový základní postoj a pohled na diagnostiku a terapii nemocí, při němž se berou v úvahu stejnou měrou faktory tělesné, duševní a psychosociální. V tomto smyslu je psychosomatika interdisciplinárním konceptem, ne jen jednou z disciplín jako vnitřní lékařství, psychiatrie nebo chirurgie. Nespočívá tedy v tom, že by určité nemoci považovala za „psychosomatické“ a ty by tvořily obsah psychosomatického oboru. Psychosomatické aspekty mohou mít svůj význam u nejrůznějších tělesných poruch, jimiž se zabývají různé lékařské obory.
- Psychosomatika je samostatný klinický obor a směr výzkumu. Jeho jádrem je zkoumání a léčba vzájemného působení těla a duše při určitých nemocech. V tomto smyslu tvoří psychosomatický pohled na nemoci a odpovídající terapie samostatný lékařský obor, který se praktikuje na příslušných odděleních nemocnic a univerzitních klinik i na speciálních psychosomatických klinikách.

Všeobecně se přijímá definice, podle níž se psychosomatika zabývá psychickými příčinami, průvodními a následnými projevy tělesných poruch, působením těchto poruch na pacientovo psychosociální okolí a na vztah mezi pacientem a terapeutem nebo lékařem. V souvislosti s definicí psychoterapeutické medicíny je však možné výstižně popsat psychosomatiku také takto: psychosomatika je poznávání, lékařská a psychoterapeutická léčba a rehabilitace takových nemocí a chorobných stavů, na jejichž ustavení, rozpoutání, udržování, zhoršování a subjektivním zpracovávání se podílejí psychické a psychosociální faktory nebo souhra tělesných a duševních příčin.

Oblast psychosomatiky můžeme rozdělit do čtyř okruhů působnosti podle čtvera hledisek:

1. Soustředění na příčiny nemocí. Jakkoli určitá nemoc vypadá jako choroba organická, je vždy třeba analyzovat působící psychické a sociální faktory, abychom zjistili v celém rozsahu symptomatiku, většinou podmíněnou multifaktoriálně.
2. Soustředění na zpracovávání nemocí. Pacient musí aktivně zvládat reaktivní psychologické a sociální problémy, které se leckdy hojně objevují v průběhu nemoci. K tomu je zapotřebí vhodných psychologických a lékařských kroků a opatření.
3. Soustředění na chorobné chování. Pacienti s psychosomatickou nemocí vyvíjejí často nepříznivé formy interakce s lékaři a psychoterapeuty. Ti si musí být ve vysoké míře vědomi své odborné a lidské odpovědnosti, má-li být léčba co nejúspěšnější.
4. Soustředění na průvodní a následná psychická onemocnění. U mnoha nemocí se objevují následné stavy, které postiženého psychicky a psychosociálně zatěžují a které se musí za podpory lékařů, psychologů nebo psychoterapeutů naučit zvládat.

V současnosti vládne v oblasti psychosomatiky (pokud jde o psychoterapii) dvojí základní pohled a dvojí léčebná metodika. Je to jednak psychosomatika zaměřená primárně psychoanalyticky, jak se vyvíjí v posledních šedesáti letech, jednak psychosomatika zaměřená striktně na behaviorální terapii, která v posledních třech desetkách let získala významné postavení pod označením behaviorální medicína.

Behaviorální medicína znamená využití behaviorální terapie v oblasti medicíny. Podle širší definice je to interdisciplinární (biopsychosociální) snaha o zkoumání mechanismů zdraví a nemoci pod zorným úhlem psychosociálních, etologických a biomedicínských vědomostí a o zavádění empiricky ověřených poznatků a metod do prevence, léčby a rehabilitace. Spojení slov „chování“ a „lékařství“ poukazuje na souvislost chování, jehož zkoumáním se zabývá především psychologie, a tělesných procesů, které zkoumá převážně medicína. Jde právě o základní biopsychosociální koncepci behaviorální medicíny.

Ve srovnání s psychoanalyticky zaměřenou psychosomatikou klade behaviorální medicína větší důraz na přírodovědné a interdisciplinární souvislosti (zahrnutí všech relevantních věd – psychologie, medicíny, biochemie, sociologie atd.), na empiricko-vědeckou ověřitelnost souvislosti chování a prožívání s tělesnými chorobami a na význam prevence psychosomatických poruch.

Počátky behaviorální medicíny sahají do sedmdesátých let 20. století. V poslední době přední odborníci i kliničtí pracovníci koncepty vycházející z psychoanalýzy a z terapie chování stále více přijímají.

Široké pole psychosomatiky

„O zdraví máme představu jen díky nemoci.“

Georg Christoph Lichtenberg

Od Alexanderovy doby rozlišujeme v nejobecnějším smyslu čtyři hlavní skupiny psychosomatických chorob různé závažnosti:

- poruchy celkového tělesného schématu (neorganické tělesné symptomy bez funkčních nebo somatických příčin víceméně nepovažované za nemoc);
- funkční (somatoformní a disociativní) poruchy (primárně neorganické poruchy považované za nemoc);
- psychosomatické poruchy v užším smyslu (organické choroby vyvolávané nebo posilované psychosociálními faktory);
- somatopsychické choroby (organická onemocnění s psychosociálními následky).

Poruchy celkového tělesného schématu

Tělesný a duševní stav spolu úzce souvisejí. Zná to každý, kdo byl někdy nespokojen nebo zoufalý kvůli problémům v intimním vztahu nebo v zaměstnání. Poruchy celkového tělesného schématu jsou takové tělesné potíže, převážně psychicky nebo psychosociálně podmíněné, při nichž nevznikají chronické poruchy vegetativního nervového systému, chorobné změny tkání ani poruchy orgánů. Jsou to tělesné symptomy u lidí vlastně zdravých. U 80 % lidí se v průběhu týdne objeví nějaký tělesný symptom, aniž si proto připadají nemocní. Nejběžnější potíže tohoto druhu jsou bolesti hlavy, druhé nejčastější jsou obtíže se žaludkem. Podle osobního způsobu vnímání a subjektivní teorie nemoci však mohou takové potíže přerůst v zatěžující soužení – tak se poruchy celkového tělesného schématu mohou pozvolna měnit ve funkční nebo somatoformní poruchy, považované již za nemoc (a to přesto, že pacient je vlastně tělesně zdravý). Tělesné potíže tohoto druhu se mohou rovněž objevit téměř u každé depresivní poruchy, která je reakcí na určitý zážitek. Dříve se těmto poruchám říkalo „neurotické“.

Funkční poruchy

Funkční poruchy jsou poškození tělesných funkcí, která nemají organické příčiny a často se na nich podílejí příčiny psychické. Spočívají obvykle v poruše autonomního (vegetativního) nervového systému a projevují se symptomy jako bu-