

Michaela Peterková

Hodiny psychologie v hotelu Ráj



Co se stane, když v horském hotelu odříznutém povodněmi od okolí dostane psycholožka za úkol zvládat problémy uvězněných hostů? Zvláště když je to psycholožka, která nerada pracuje s lidmi v problémech? Začne si s nimi povídat o tom, jak psychika funguje, aby se pochopili a uměli si poradit sami. Vznikne tak série psychologických besídek, které velmi živou formou přinášejí informace o tom, jak nám to myslí a nemyslí, jak pracuje paměť, jak s námi cvičí emoce, proč a jak se stresujeme, co se při tom všem děje v mozku, a o mnohých dalších psychických hnutích a zákoutích. Svá zákoutí nám představí i lidé, kteří se proti své vůli ocitli na jedné hromadě v hotelové jídelně.

Pokud jste někdy toužili po základech psychologie, které se čtou jako detektivka, držíte je v ruce.

HODINA DEVÁTÁ

O STRESU A PSYCHOSOMATICE

1.8., 18. den

Brzo ráno mě probudil divný šustivý zvuk. Srdce se mi rozbušilo radostí – konečně letí helikoptéra! Jenže se ukázalo, že je to jen rotoped a nějaké ranní ptáče, které si potřebovalo nabít mobil. Vejr strčil do místnosti s rotopedem hlavu, asi aby se podíval, kdo je to po ránu tak pilný. Ozval se proud řeči paní Potůčkové: "To jsem já. Potřebujeme si nabít mobil. Nikdo tady zrovna nebyl, tak s dovolením nabívám. Snad to není jenom pro vás. Sice jste to vyrobili, ale ty věci jsou z hotelu a bydlíme tady i my, takže je snad můžeme taky používat. Zaplatili jsme za ubytování zrovna jako vy. Ale jestli je to nějaký problém..."

Vejr pravil: "Žádný problém," a měl se k odchodu.

Paní Potůčková se nedala: "Já vím, že vy si tady žijete stranou od nás, ale to přece neznamena, že si navzájem nemůžeme v nouzi pomoci, že? Zatím jsme si tady nabíjeli jenom jednou. Nijak vám nepřekážíme, nic po vás jinak nechceme."

Vejr se ohlédl: "Však v klidu. Je to tady pro všechny."

Paní Potůčková na to s podezřením v hlase: "No, jak vidím, moc se vám to nelíbí. Dneska jsou lidé k sobě tak neochotní!"

Terka, která zrovna přišla do jídelny s Horácem z jejich pokoje, se Horáce pevně chytla a řekla mu: "Drž mě, nebo ji ochotně shodím z rotopedu na zem. Moje tendence reagovat hněvem se přes noc nezmírnila."

Paní Potůčková to naštěstí asi neslyšela a další pokračování této zbytečné komunikační výměny zhatil zvuk, který mi opět rozradostnil srdce. Helikoptéra! A

tentokrát to už byla ona! Skoro všichni jsme vyběhli před hotel a mávali na ni rukama. Ambrož ukazoval k obloze papír, na kterém bylo napsáno "VEZMĚTE MĚ DOMŮ!!!". To bychom si přáli všichni, nicméně helikoptéra nejevila zájem přijmout pasažéry. Vydala ale balík, který žuchnul opodál vedle cesty. Pilot zamával a zmizel za stromy.

Když Ambrož balil své nesplněné přání do ruličky, měl v očích slzy. V tu chvíli mi byl poprvé tady sympatický. Dorka ho pohládila po zádech, Bořek ho poplácal po rameni a Terka mu řekla: "Všechno dopadne dobře, neboj." To všechno za chůze k balíku, na jehož obsah jsme byli všichni zvědaví.

Po rozpárání ochranných fólií a kartonů nás všechny potěšil pohled na množství nejrůznějšího jídla. Tedy ono zas tak nejrůznější nebylo – konzervy s převahou fazolí (nebudu podrobněji komentovat průnik

typického chování této luštěniny během trávení a faktu, že prakticky všichni spíme v jedné místnosti), rýže, těstoviny, čokoláda a sůl. Dále tam byla nějaká mýdla, prášek na praní, tři autolékárničky, jeden nabitý mobil, informace o situaci (nic, co bychom nevěděli díky telefonnímu spojení s blízkými), pár návodů, jak zvládat nejčastější zdravotní potíže, a nějaké časopisy – o včelařství a účetnictví. Zda mají sloužit ke čtení, či použití na toaletě, se můžeme jen dohadovat. Využití účetnických časopisů vyřešil Miloš Himl, v běžném životě účetní, který si je všechny vyprosil a s blaženým výrazem odnesl dovnitř.

Potůčkovi, kteří si vařili sami, odpočítávali svůj díl potravin. Pan Potůček, který se přitom v jednu chvíli ocitl vedle Vládi Slavička nakládajícího už rozdělené věci do kolečka, pohoršeně uskočil: "Ještě se tou perverzí nakazím."

A byla to – pokud bych přistoupila na názor, že Vládovo zaměření je perverzní, což si osobně nemyslím – prorocká slova. Odpoledne se totiž stala věc, která svým emočním nábojem zastínila i přilet helikoptéry. Hráli jsme (skoro všichni samozřejmě kromě Potůčkových, kteří se neúčastnili žádných společných aktivit) venku hru na dva týmy. Cílem bylo dostat nabarvená dřívka do krmelce a člověk u toho nesměl spatřen "nepřítelem". Hra byla tedy velmi tichá a každý se snažil být nenápadný. Já, Bořek, Terka a Dorka jsme postupovali společně. Krmelec už jsme měli na dohled a gesty jsme se domlouvali, kdo se do něj pokusí donést své dřívko jako první, když v tom jsme zaslechli nějaké lidské hlasy v bezstarostném hovoru. Nemohl to být nikdo z nás, účastníků hry. Přestali jsme se pohybovat, přikrčili se, schovali a čekali, co, respektive kdo se z toho vyvrbí. Na cestě se

brzy ukázaly tři postavy kráčející směrem ke krmelci. Byl to pan Potůček, jeho manželka a jejich starší dcera Martina. Pan Potůček šel uprostřed, drželi se všichni za ruce a i při předchozích vesměs protivných projevech pana Potůčka teď působili sympaticky a jako moc prima rodina.

Kochala jsem se pohledem na tu milou trojici a současně si napjatě přála, ať už přejde, abychom mohli pokračovat ve hře, když vtom se pan Potůček vrhl na Martinu a začal ji naprosto neotcovsky líbat a osahávat. Paní Potůčková se opřela o krmelec a lhostejně si lámala větvičku. Martina panu Potůčkovi stáhla kraťasy, pod kterými už nic neměl. Tedy žádné oblečení. Jinak toho bylo vidět až zbytečně mnoho. Byla jsem v naprostém šoku a jen zírala na tu neuvěřitelnou scénu. Ještě chvíli – asi jen pár vteřin, které mi ovšem připadly jako půl hodina – směřovalo

chování pana Potůčka a Martiny k předvídatelnému pokračování; pak zpoza stromu energicky vyskočila Terka, nezávisle na ní ještě Vejr a s výkřiky: "Co se tady děje?" a "Nech ji bejt!" se blížili k Potůčkovým. Teď byli v šoku naopak oni. Terka odtáhla Martinu od pana Potůčka a schovala ji za sebe. Pan Potůček se snažil dostat z krmelce a obléct se. Jako první se vzpamatovala paní Potůčková: "Co tady chcete? Vy nás sledujete?"

Vejr se zeptal znovu: "Co se tady děje?"

Paní Potůčková odsekla: "Co je vám do toho?"

Vejr řekl: "Obávám se, že něco jo."

Paní Potůčková na to: "Jsme dospělí. Co si to dovoluujete nás takhle šmírovat a plést se do našich věcí!?"

Vejr důrazně řekl: "Táta si přeci takovýhle věci nesmí k dceři dovolit, ani když je dospělá!"

Pan Potůček vztekle zaječel: "K dceři? K jaký dceři?"

"K Martině přece!" ukázal na dotyčnou Vejr.

Pan Potůček zaječel ještě víc: "Martina není moje dcera, vy vole!"

Šok se přelil pro změnu na naši stranu.

Vejr nevěřicně pravil: "Ne?"

"Ne!" zařval pan Potůček. "Je to moje žena. Zrovna jako tady Renata. Jděte se všichni bodnout! Zavolal bych na vás policajty, kdyby to šlo!"

Koukalo nás tam do země a po sobě sedm nebo osm z obou týmů, kteří vylezli ze svých skrýší. Někdo se zeptal Martiny, jestli je pravda, co říká pan Potůček. Potvrdila to. Teď je Martina dokonce i v pozici

manželky; s Renatou se pan Potůček předtím rozvedl, aby oficiálním statusem poctil obě své partnerky a taky aby Martina získala stejné příjmení.

Ambrož řekl: "Pro jistotu by nám mohla ukázat občanský průkaz."

Paní Potůčková starší na Ambrože vyjekla: "Občanský průkaz?"

Ambrož s pochopením vyhrkl: "Vlastně ne. Občanský průkaz ne. Byl by potřeba rodný list. Ten tady asi stejně nemáte."

A pan Potůček se přidal: "Jestli vám má Martina ukazovat občanku nebo cokoli, tak já vám ukážu zuby na dlani. Vaše zuby na můj dlani!"

Ambrož se poněkud schoval za moji mamku a tvářil se, že chce vypálit své oblíbené "Pche!", ale rychlejší Vejr řekl: "Tak promiňte."

Poblíž stojící paní Potůčková v odpověď vrazila Vejrovi facku, pan Potůček zavelel "Dámy, jdeme" a všichni rychle zmizeli cestou, kterou přišli.

Proběhlá situace byla nakonec zhodnocena s úsměvem nad tím, co všechno život přináší a že ti Potůčkovi se nezdáli, Vejr byl politován, že za všechny schytal trest, a pak jsme započali hru od znova.

Mně byla ale divná ještě jedna věc: Jak to, že moje mamka, vždycky spravedlivá a rázná, a Dorka, psycholožka, která by přece měla bránit lidi v (byť domnělé) nouzi, stály během krmelcového rozruchu klidně opodál a nebyly nijak aktivní? Protože s mamkou jsem schopná aktivně zahájit rozhovor,

zeptala jsem se jí na to. Řekla mi, že věděla už dlouho, jak to Potůčkovi mají s rodinnými pouty. (Svým detektivním bystrozrakem zřejmě viděla věci, které nikdo jiný neviděl.) Řekla to Dorce, protože to prostě někomu říct chtěla, ale jinak nikomu, protože do toho taky nikomu nic nebylo.

~

Po večeři, která díky novým zásobám jídla proběhla po mnoha dnech velice uvolněně (tedy mentálně uvolněně, vnitřnosti jsme naopak celkem zatížili), se pustil Vláďa do úvodu nové psychobesídky: "Milí přátelé, byly to emoce. Ano, byly dnes, vlastně je tady máme pořád a minule byly též předmětem přednášky.

Tedy: Emoce jsou velmi složité prožitky, které se skládají z tělesné reakce, pocitů, výrazu tváře a chování. Jsou rychlejší než myšlení a říkají nám, co je

dobré a špatné, čemu se přiblížit a čemu se vyhnout. Jejich původním posláním je ochrana života před nebezpečím, proto někdy reagujeme přehnaně na nevýznamné podněty.

Emoční únos se přihodí, převládnu-li emoce hněvu nebo strachu nad rozumovou kontrolou. Pak se člověk neovládá a je schopen udělat i velmi dramatické věci. Zabránit tomu lze jedině tak, že rozpozná silné emoce hned v počátku a uvědomí si, že když nechá situaci pokračovat, přestane se ovládat.

Bez emocí se nedokážeme rozhodovat. Bez nich nemá nic větší význam než něco jiného. Rozumově si můžeme sepsat pro a proti, ale jejich význam pocítíme jen díky emocím. Emoce nestojí proti rozumu; tyto dvě části psychiky spolupracují.

Základními emocemi jsou strach, smutek, vztek, odpor, pohrdání, radost a překvapení. Negativní emoce jsou v převaze, protože slouží ochraně života. Nicméně aby byl člověk spokojený, a to se týká osobního života i mezilidských vztahů, potřebuje prožívat mnohem více příjemných než nepříjemných emocí, o což se většinou musí aktivně postarat.

Ani negativní emoce nejsou ovšem nežádoucí. Smutek je odezva na ztrátu a díky smutku umíme docenit, o co jsme přišli, a vyrovnat se s tím. Hněv je odezva na překážku a mnohdy nás motivuje k obraně spravedlnosti. Katarze, tedy energické odreagování hněvu, může být návykové, zadržování hněvu uvnitř zase škodí srdci. Hněv naštěstí dokáže postupně vyprchat; nejlépe se ovšem zvládá ten hněv, který vůbec nevznikne.

Škarohlídům je lépe se vyhnout, neboť člověka emočně vysávají a je těžké přimět je ke změně. Je také těžké nepodlehnout emocím jiných lidí, protože emoční stavy druhých jsou velmi nakažlivé.

Z přehnaných emocí někdy pojdou psychické poruchy, jako je deprese, fobie nebo mánie. Ke zdravým emocím pomáhá tělesný pohyb, hezké mezilidské vztahy, smysluplná aktivita a vděčnost za to, co máme.

Teď už předávám slovo Dorce a Bořkovi, který projevil zájem pokládat otázky."

~

Bořek: Dnes by se nabízelo hodně zajímavých témat, jako třeba mnohoženství nebo pokrytectví. Ale protože tohle jsme probírali mezi sebou celé odpoledne, navážu spíš na minulou přednášku. Řeč byla mimo jiné o tom, jak se nevztekát; dneska bych se

rád zeptal, jak se zbavit stresu. Vypadá to, že spousta lidí tady v pořádném stresu je.

Dorka: Stres je stav ducha a těla, který nás tady navštěvuje skutečně hojně. Než se ale vrhnout z útesu přímo do rozbouřených vln tohoto tématu, co jít do vody pomalu z pláže a říct si nejdřív, co to stres vůbec je?

Bořek: Jasně. Podle mě je stres, když něco nestíhám, když mě někdo štve nebo když mám málo klientů ve fitku.

Dorka: A co dneska na louce při tvém poobědním bezvědomí, jak na tebe Tonda nalil kýbl vody?

Bořek: To jsem se docela slušně leknul.

Tonda: A uskočil, i když ležel na zádech! Haha, to byl výkon!

Bořek: Neboj, že ti to nevrátím.

Dorka: To leknutí s úskokem – a mrzí mě, že jsem ten zářivý úskok neviděla – byly výsledky stresové reakce. V běžné řeči myslíme pod pojmem "stres" nějakou zátěžovou situaci, ale význam toho slova je mnohem širší.

Samotný spouštěč stresu se nazývá "stresor" a může jím být kýbl vody, nestíhání, nepříjemný člověk nebo obavy z nízké denní tržby ve fitku. Prostě cokoli, co tě zatíží víc, než je obvyklé a než jsi zvyklý bez potíží zvládat. Tvůj organismus pak zorganizuje protestní průvod, jehož úkolem je stresor eliminovat. To je stresová reakce. K ní patří nabuzení těla k útoku či útěku. Někteří říkají, že jenom k útoku, protože útěk je podle nich "útok vzad". Zkrátka tělo se nabudí k akci. I když vlastně je někdy formou stresové reakce i

ustrnutí, čili evolučně dané předstírání "já tady vůbec nejsem" neboli též takzvaný mrtvý brouk.

Tvoje uskočení bylo úvodní částí útěku. Pokud nestíháš, což byl tvůj další příklad z úvodu, stresová odezva ti do těla vlije energii, v tomto případě spíše útočného charakteru, a začneš se rychleji pohybovat.

Bořek: Nebo pořádně nadávat.

Dorka: To je totéž – rychlý pohyb mluvidel. Pokud je zdrojem stresu nějaký člověk, asi v tobě také vybudí útočné choutky, které ovšem bývají vlivem civilizačních dovedností utlumeny.

Stresor a stresová reakce tvoří dohromady to, čemu říkáme "stres".

Bořek: OK. A jak se ho zbavit?

Dorka: A čeho by ses vlastně chtěl zbavit?

Bořek: Třeba abych se zbytečně nelekal, když na mě můj takzvaný nejlepší kamarád vyklopí kýbl vody.

Dorka: Ale co kdyby to nebyl kamarád a kýbl neškodné vody? Co kdyby tě při tvém odpočinku na louce navštívili lupiči nebo vzteklinou zpřítulnělá liška?

Bořek: Tak to by samozřejmě bylo lepší se leknout a pak se poprat.

Dorka: A přesně k tomu stresová odezva je – aby tě ochránila před nebezpečím. Platí tady totéž, co jsme si říkali už u emocí. Ta odezva je rychlá, jde v první chvíli mimo myšlení a je celá naprogramovaná, automatická. Reaguješ a konáš mnohem dřív, než ti dojde, co se děje. Než by sis to rozmyslel – protože myšlení je i u velmi chytrých lidí pomalé –, mohlo by být po tobě. Takže se lekneš kýblu s vodou úplně stejně jako lupičů,

lišky, medvěda nebo paraglidisty, který se na tobě chystá nouzově přistát.

Bořek: A jakmile zjistím, že o nic nejde, přestane ta stresová reakce pokračovat a já se uklidním.

Dorka: Přesně tak. A pokud naopak zjistíš, že je důvod v ní pokračovat, dá ti sílu dostat se z ohrožující situace.

Stresová reakce je totiž především dobře sehrané nabuzení organismu řízené mimo jiné stresovými hormony kortizolem a adrenalinem. Srdce a plíce se rozjedou k vyššímu výkonu, stoupne srážlivost krve pro případ zranění, do svalů jde energie, zостří se smysly, vztyčí se chlupy, což je pozůstatek po srsti, která, když se naježí, dělá tvora větším, a utlumí se zažívání a další nepotřebné děje.

Bořek: S tím utlumeným zažíváním mi to moc nehraje. Průjem a tak, chápeš? Moje malá neteř se počůrala,

když na její maminku, se kterou byla na procházce, řval nějaký psychopat.

Dorka: Chudák holka. Tahle závěrečná část zažívání se někdy ve stresu uskuteční a jejím účelem je jediné – odhození zátěže. O kilo lehčí prostě doběhneš dál. Záchrana života si na důstojnost nehraje. Zase, je to zautomatizované a tenhle reflex neřeší, jestli je to v dané situaci potřeba. Prostě přišel silný stres, tak na co se při jeho řešení tahat s odpadky.

Útlum zažívání je opravdu značný. Žaludek přestane zpracovávat potravu, netvoří se sliny – proto člověku vysychá v ústech. Tlumí se ovšem i rozmnožovací děje. Některé ženy nemohou otěhotnět, protože žijí v dlouhodobém stresu. Vzpomínám si na jednu svou známou. Měla až příliš náročnou práci a permanentní pocit, že na ni nestačí. Pokoušeli se v té době s manželem o miminko, ale dlouho to nešlo. Aniž by si

tuhle potíží spojovala se stresem a prací, tak se jí náhodou v té době nabídla možnost jít dělat jinam; šla, a tři měsíce na to byla těhotná. Pro tělo ve stresu není prioritní se množit; naopak je to další zátěž.

Tlumí se také údržba a opravy. Opět jsou to zbytné věci ve chvíli, kdy jde o život – a tělo ve stresu je v módu, že mu jde o život, i když reálně třeba nejde. Tím, že se například neobnovuje ochranná vrstva žaludku, se žaludeční stěna stává zranitelnou. Kyselina chlorovodíková, která se v žaludku přirozeně vyskytuje, ji pak může rozleptat a výsledek je žaludeční vřed.

Bořek: Tak proto se říká, že vředy jsou často od nervů.
Tondo, jestli budu mít vředy, ty bys měl mít špatné svědomí.

Dorka: To ti naštěstí z jednoho leknutí nehrozí.

Bořek: Z kolika jo?

Dorka: Možná z pětistovky, ale třeba taky vůbec. Stresová odezva, ani opakovaná, nemusí totiž každému uškodit. Asi bychom všichni rádi věděli, kolik toho vydržíme a co se nám stane, když se budeme nervovat příliš. Jenže tohle je tajemství; každý člověk je jiný, má jiná slabá místa, jiný postoj k těžkým situacím a tak dále.

Myslíš, Bořku, že stres je škodlivý?

Bořek: Myslím, že je. Vždyť každý pořád radí "nestresuj se", mám tričko s nápisem "NO STRESS".

Dorka: To je jeden z největších mýtů v této oblasti. Stres není padouch. Ne vždy. Někdy je velmi užitečný, někdy je aspoň normální součástí života, která nás nijak neohrožuje. Hezky to popisuje Robert Sapolsky v knížce Proč zebry nemají vředy.

Zebra se pase v savaně, najednou se k ní a celému stádu rozběhne lev. Stresor. Zebra se nabudí – přijde na ni stresová reakce – a utíká, co jí lichokopýtka stačí. Její tělo je napumpované, ona má strach a letí o život. Za pár minut je po všem. Lev ulovil pomalejší kus ze stáda, naše zebra se vykluše, zastaví, vydýchá, kortizol a adrenalin po nějaké době spadnou a zebra se zase klidně pase. Podobné věci zažívá dvakrát v týdnu, denně spoustu podobných drobnějších a žádné potíže z nich nemá. Je to prostě život.

A teď to srovnej s tímhle příběhem: Pan Zebra sedí u počítače a hledá v mailech jakési potvrzení, které po něm chce jeho šéf. Pan Zebra je nervózní, protože kdyby to potvrzení nenašel, měl by pořádný vroubek, možná by ho vyhodili, jak se obává, a z čeho by pak platil hypotéku a jak by taky vypadal před paní Zebrovou? V tom všem hledání mu nejdřív spadne

hromada papírů, a pak spadne i program. Pan Zebra uhodí do stolu a zle počítači nadává a opakovaně bouchá do entru a kliká na myš. Srdce má až v krku, polévá ho studený pot ... a v poledne v tom okamžení vstupuje do dveří obávaný boss. Nějak to pak celé dopadne a pan Zebra se po čase uklidní. Podobné situace zažívá dvakrát v týdnu, do toho pár drobnějších a potíže z toho má. Vysoký tlak, kila navíc a časté nadýmání. Proč myslíš, že zebře stres nevadí, zatímco panu Zebrovi ano?

Bořek: Nevím. Protože ta zebra to vyběhá?

Dorka: Přesně! Při stresové reakci vzniká spousta energie. Tělo je napumpované, aby uteklo se nebo se popralo. Zebra tuhle energii v rámci svého úprku využije. Pan Zebra ne. Srdce mu buší, svaly má plné krve... a sedí přitom u stolu.

Jedna část našich problémů se stresem plyne tedy z toho, že tu ohromnou energii stresové reakce nevyužijeme. Zůstane uvnitř nás. Jsme pak jako papiňák. Když se to děje často, každodenně, nemůže nám to projít. A to je ta druhá část. O problémy si koledujeme, když se vystavujeme stresu často. Chronický a současně "nevyběhaný" stres je vstupenka na kardiologii nebo na jiné podobné místo. Naopak občasná stresová situace, jejíž energii spotřebujeme, na organismus nijak zle nepůsobí. Na takový stres jsme totiž stavěni. Ale na ten náš, moderní, počítačový, kancelářský, sedavý, na ten ne.

Bořek: Tak proto má člověk sportovat? Aby tu energii vydal?

Dorka: Je to jeden z přínosů sportu.

Bořek: A vůbec proč to, že mi spadne program nebo mám ve firmě malý obrat, v těle udělá přípravu na útok nebo útěk, když útočit ani utíkat nepotřebuju, jenom to potřebuju promyslet a vyřešit?

Dorka: To je taková naše drobná výrobní vada – neumíme to odlišit. Tvoje tělo, těla nás všech jsou v podstatě těla z doby kamenné, respektive z ještě mnohem starších dob. Na každou zátěž, která je větší, než běžná, reaguje tohle pravěké tělo stresovou odezvou. A ta je jenom jedna.

Bořek: Srdce, plíce, svaly, útok, útěk.

Dorka: Ano.

Bořek: To se pak nedivím, že ze stresu jsou nemoci.

Dorka: Následky chronického stresování dovedou být hodně závažné. Roli v nich samozřejmě hraje spousta

dalších faktorů, jako je například vrozená náchylnost k určitým onemocněním či poruchám, množství pohybu, jídlo, životospráva a taky postoj ke stresu. Dá se říct, že člověk, který dobře jí, dost spí, hodně se hýbe a dovede brát stresující situace jako běžnou a řešitelnou součást života, se asi moc bát nemusí. Naopak lenivý baculatý nervák má vyhlídky mnohem horší.

Chronický stres sám žádnou chorobu nedělá, ale zvyšuje pravděpodobnost výskytu mnohých. Jsou to srdečně-cévní onemocnění, jako je vysoký tlak, infarkt myokardu a mozková mrtvice. Tlak se zvyšuje při každém stresu, a když se zvyšuje často, v těle se přestaví určité mechanismy a zvýšený tlak začne být pokládán za normální. Ve stresu se také zvyšuje krevní srážlivost, což může podnítit vznik sraženiny, která ucpe nějakou tu cévu, a máme co dělat s mrtvicí.

Pak jsou to všechny možné komplikace spojené s útlumem imunity. Na začátku stresové odezvy se tedy, abych byla přesná, imunitní systém vybudí, ale posléze se velmi utlumí. Imunitní děje jsou podobně jako trávení nebo reprodukce zbytné. V krvi pak chybí buňky, které rozpoznávají a likvidují nepřátelské útvary a organismy. Beztrestně nám tak v těle můžou kolovat a množit se nejen různé viry a bakterie, ale taky třeba nepovedené buňky těla. Odneseme to v lepším případě třeba rýmou, v horším zápalem plic a v ještě horším zhoubným nádorem.

Ušetřená nezůstává ani psychika. Nervující se lidé snadněji podléhají depresivním rozladám, mají horší spánek a špatně se soustředí.

Helenka: Moje sestra měla rakovinu prsu a podle jejího doktora si to asi uhnala ze stresu. Ona je celej

život hroznej nervák. I taková blbost jako moucha na jídle ji strašně vytočí.

Alenka: Já stres zajídám.

Yvona: To já taky. Ale tady Roman zas třeba nemůže jíst vůbec, když má starosti. Jak to, že někdo jí a někdo nejí?

Dorka: Záleží na typu stresu. Stresové hormony ovlivňují chuť na jídlo různým způsobem. Přímo během stresové reakce nejíme. Jakmile stresová reakce odezní, objeví se ovšem naopak zvýšená chuť k jídlu. Nejvíc proto zajídají stres lidé, kteří zažívají časté a krátké epizody stresové odezvy. Stres, pauza, stres, pauza. Naopak lidé, kteří jsou ve stresu, třeba i slabém, dlouhodobě a bez přestávek, chuť k jídlu nemají.

Bořek: Takže dobrá dieta je být pořád ve stresu. Když se teda člověk smíří s nějakým tím infarktem a tak. Hele, Dorko, já mám ale pocit, že pod tlakem, takže ve stresu pracuju rád, hodně toho za krátkou dobu udělám a je mi pak dobře. Nepřipadá mi, že by tohle škodilo.

Dorka: A taky neškodí. Jak se říká, vše je věci postoje a minimálně pro škodlivost stresu to platí. Na postoji vůči stresujícím situacím velice záleží. Kdo je v například časovém tlaku výkonný a má pocit, že ty věci zvládá, tak je mimo nebezpečí. Stres mu dodává potřebnou energii a destruktivní následky s sebou nenese. Jinak je tomu ovšem u člověka, který se z toho tlaku hroutí a vnímá jej úkorně. Příčina toho rozdílu tkví v pocitu kontroly nad stresovou situací. Pokud jsi přesvědčen, že máš situaci pod kontrolou a poradíš si s ní, stres ti neuškodí; přesně opačné je to u člověka,

který pocit kontroly nemá a cítí se spíš jako oběť té situace.

Bořek: Někdy si teda dělám starosti o firmu a peníze. A taky ve fitku jsou problémy s některými klienty. Ale tyhle malé věci asi tolik nevadí...

Dorka: Tím bych si nebyla tak jistá. Takovýhle stresík se snadno podcení. Je sice malý, jenže pokud přichází často, je jako ta voda, co po padajících kapkách vyhloubí díru i do kamene. Jestli se tomu chceš vyhnout, nauč se, aby ti věci, které nemůžeš ovlivnit, byly jedno. Právě malé, ale v podstatě neustálé a neproduktivní obavy o peníze, zdraví, o blízké lidi, dále sebepodceňování a nízká sebedůvěra a napjaté vztahy s druhými jsou mohutným zdrojem stresu se všemi jeho následky. U tebe ty obavy asi nebudou neustálé a ani nevypadáš na nadměrně ustaraného člověka, ale spousta lidí to tak má.

(Souhlasné mnohonásobné mručení z publika.)

Bořek: Takže nepodceňovat sebepodceňování! Hele, Dorko, a co souvislost stresu a psychosomatických nemocí? Něco jsem o tom slyšel, ale pořád mi není jasné, jestli je psychosomatika nějaký ezoterický blábol, nebo jestli na tom něco je.

Dorka: Co tě vede k uvažování o možnosti, že je to blábol?

Bořek: No, například pochybuju, že je rozumný nápad u některých nemocí odmítat léky a léčit je jenom tak, že rozebírám třeba vztahy nebo myšlenky toho člověka. Nebo se mi zdá zvláštní, že by třeba bolest zad měla znamenat, že si člověk naložil moc starostí, což jsem taky někde slyšel.

Dorka: Dobře. Přemýšlím, kudy do toho tématu. ... Odpíchnu se od tvých dvou příkladů. Nejdřív to

odmítání léků. Že se má u takzvaných psychosomatických chorob léčit jenom duše a lékárenské zboží že je "ee", to je opravdu hodně radikální názor. A nebezpečný. Občas se skutečně setkám s člověkem, který odmítal zvládat špatnou funkci štítné žlázy nebo zažívací problémy pomocí léků, protože mu někdo řekl, že ty problémy má ze vztahů a musí tedy vyřešit ty vztahy a pak že problémy odezní. V takových názorech je zrnko pravdy. Dlouhodobě špatné vztahy, problémy v práci, ústaranost a nervozita, zkrátka chronický stres, jak jsme o něm před chvílí mluvili, mohou přispět ke vzniku určitých chorobných stavů. To bezpochyby. Hodně přehnané je ale myslet si, že existuje přímá cesta zpátky – vztahy nebo jiné potíže spravím a budu zase zdravá. Zaprvé, je vůbec těžké to spravit – mnohem snadněji a rychleji vyléčíš načtyřikrát

zlomenou nohu než nefungující vztahy s druhými lidmi. Zadruhé, některé děje v organismu už nejde zvrátit. Například sesedlé ploténky způsobující bolesti zad už nenafoúkne ani deset let nejlepší psychoterapie nebo dennodenního vzývání vesmíru. A celá tahle skepse je ještě obalená faktem, že nemoci jsou způsobené spolupůsobením více faktorů. Prakticky nikdy nenajdeš jen jedinou příčinu. Čímž jsme vyřešili i druhý tvůj příklad, který se týkal bolesti zad způsobené tím, že si toho člověk moc naložil.

Takže odmítání léků není psychosomatika ani náhodou. A není to ani hledání jasné psychické příčiny onemocnění.

Bořek: To jsem rád, protože to slovo "psychosomatika" zní sympaticky. Co to tedy je?

Dorka: Ono to slovo vlastně hovoří samo za sebe. Je spojením duše a těla – psyché a soma. Říká, že jsme jednota duše a těla, že tyhle dvě entity od sebe nemůžeme oddělovat. Že co se děje duši, děje se i tělu a naopak.

Bořek: Což není nic nového.

Dorka: Vůbec ne. Naopak je to velmi staré. Psychosomatika je návrat k celostnímu uvažování o člověku. Úspěchy moderní medicíny, ty různé rentgeny, laboratorní rozborů kousků těla a tělních tekutin, precizní operace a další vymoženosti, bez ironie úchvatné a užitečné, na chvíli vzbudily v některých lékařích a taky v jejich pacientech dojem, že tělo je stroj jako třeba věžní hodiny, a že nemoc znamená, že stroj se porouchal a že je možné najít tu poruchu a stroj opravit. Takový pohled je mnohem jednodušší, než brát v potaz i životní realitu

nemocného člověka, jeho vztahy, životosprávu, postoj k nemoci, duchovní zakotvení, sebedůvěru a podobné obtížně uchopitelné záležitosti ... Které ovšem nemoc spoluutvářejí a také mají významný vliv na průběh a úspěch léčby. Člověk po operaci zlomeniny nebo slepého střeva, který se bojí, jak to celé dopadne a vytváří si různé katastrofické scénáře, se hojí mnohem hůř, než někdo, kdo to bere jako dočasnou lapálii a věří, že to má slušnou šanci dobře dopadnout.

Bořek: Kdo se bojí, špatně se hojí. Optimismus především.

Dorka: Optimismus hodně pomáhá. I když i on se dá přehnat. Krajní optimista někdy natolik věří tomu, že všechno bude v pohodě, že pak třeba zanedbává rehabilitaci, potřebné léky bere sporadicky a na kontroly taky chodí, jen když to zrovna vyjde. Ale takový akorátní optimista či realista nemá oproti tomu

úzkostnému člověku tolik zánětlivých látek v krvi, takže se po operaci rychleji zahojí. Tohle je tedy psychosomatika – komplexní pohled na člověka.

Bořek: Čili dobrý doktor se tě zeptá nejen, kde tě to bolí, ale taky jaké máš starosti a tak.

Dorka: Přesně.

Bořek: Četl jsem, že existují nějaké takzvané psychosomatické nemoci. Žaludeční vředy například. Je to pravda?

Dorka: V podstatě všechny choroby jsou psychosomatické, protože všechny mají tělesný i duševní rozměr. I noha zlomená z nezávislé dopravní nehodě má určitý psychický doprovod, myslím tedy zpracování toho zranění a přístup k léčbě. Jenže brát to takhle všeobecně, tak to slovo vůbec nepotřebujeme. V užším významu se jako

psychosomatické označují choroby s významnou psychickou složkou. Tebou zmíněné vředy a taky další zažívací obtíže patří mezi ně. Jak chronický stres narušuje ochranu stěny žaludku proti kyselině chlorovodíkové, o tom jsme si už povídali. Nadměrně stresovaní lidé trpí často nadýmáním, průjmem nebo pocitem plnosti. Taky refluxem, což je návrat žaludečního obsahu do jícnu. To se nikdy nestane, když jsou vrátka ze žaludku dobře zavřená. Jenomže co se může stát, když máme neurastenického, tedy slabého a ustaraného člověka, který, kromě toho, že je trvale ve stresu, taky slabě dýchá? Netrénuje bránici. Přitom dobře vytrénovaná bránice pomáhá těm vrátkům do žaludku držet zaklapnutá. Čili tady vidíš silnou souvislost onemocnění a osobnosti. Mimochodem, reflux, což je mučitel mnoha lidí a jejich

jícnu, se dá často vyřešit pouze nácvikem správného dýchání.

Bořek: "Pouze", aha.

Dorka: Jo jo, to je dobrá poznámka. Je snazší brát prášky na snížení kyselosti obsahu žaludku, než několik týdnů věnovat každý den pár desítek minut nácvikem dýchání.

Bořek: A další psychosomatické nemoci?

Dorka: Silný vliv psychických faktorů se předpokládá u vysokého krevního tlaku a rizika infarktu myokardu. Zde se našla souvislost s nepřátelstvím, s nepřátelským postojem vůči jiným lidem.

Pak je to astma nebo atopický ekzém. Aby se tyto nemoci projevily, potřebuješ k nim mít určitou vlohu, ale jejich spouštěčem může být stres. Jeden můj

kamarád objevil svou spící vlohu k atopickému ekzému ve zralé dospělosti, kdy se seznámil s ženou, z níž se vyklubala patologicky žárlivá bosorka. Její intenzivní scény mu působily silný stres, který se navenek projevil ekzémem. A následně i rozchodem.

Snadno odhalitelné spojení je mezi psychickým napětím a psychickými poruchami, jako je neorganická nespavost, deprese, závislosti, mentální bulimie a anorexie a další.

Také bolesti, typicky bolesti hlavy, zad a břicha mívají poměrně často duševní spolupříčinu.

Vláda: Mohl bych otázku? ... Moje pětiletá vnučka trpí často bolestmi břicha. Její rodiče se spolu bohužel často hádají v její přítomnosti. Může to mít souvislost? Děkuji. Víím, že nemá děkovat předem, ale dělám to proto, abych pak nezdržoval v dalších otázkách Bořka.

Dorka: Může. Děti hojně somatizují, tedy vyjevují vnitřní strádání tělesnými problémy. Tvoji vnučku možná bolí, že se rodiče hádají, ale nedovede jim pomoci a ani to sama pro sebe neumí nijak zpracovat, tak to vyleze v podobě tělesné bolesti. Nebo dítě šikanované ve škole dostane v pondělí ráno před odchodem do školy průjem či teplotu. Jeho duše takto zprostředkovaně přes tělo ukazuje strach. Pamatuju se ale i na kolegyni učitelku, která natolik vyhořela a škola pro ni představovala tak obrovskou zátěž, že skoro vždycky v pondělí a v úterý ráno zvracela. Čili dospělí, děti, všichni dokáží somatizovat, přičemž u malých dětí, vzhledem k jejich relativní bezmocnosti, může být utrpení a tím i jeho somatizace výraznější.

Bořek: A co opačná somatizace? Projeví se nějak bonusově na těle, když se cítím skvěle?

Dorka: Skvělý dotaz. Nikdy jsem o tom nepřemýšlela... Tělo nemůže být zdravější než zdravé. Může být nezdravé, ale ne víc, než zdravé. Aspoň myslím. Ale když se cítíš skvěle, tvoje tělo dobře funguje, nevnímáš žádné bolení, žádnou zátěž, chodíš zlehka, usmíváš se, možná i poskakuješ, možná, jako když dá fotbalista gól, zvedneš i ruce. Skvělý pocit, všimněme si, znamená odlehčení. Jako by člověk méně podléhal zemské tíži. Ruce, nohy, záda, koutky úst, to všechno jde nahoru. Na první pohled poznáme fotbalistu, který dal gól, a fotbalistu, který zrovna gól dostal. Jeden je nahoře, druhý dole. Doslova. Jeden má ruce nahoře a skáče, druhý je shrbený, svěšený. Není to asi úplně odpověď na tvou otázku, ale tohle mě k tomu napadlo.

Bořek: V pohodě, díky. Já se totiž cítím skvěle, protože jsem se s tebou vydržel tři čtvrtě hodiny bavit. Tonda

nevěřil, že bych to zvládnul. Vsadili jsme se o dvě večeře. Takže dieta na tvý straně, kámo.

Podívala jsem se na záda Bořka a Tondy a skutečně – Bořek byl rovný až prohnutý a Tonda, ačkoli se usmíval a bral to všechno přátelsky, byl trochu, ale přece viditelně ohnutý.

Dorka: Tak to ti, Bořku, blahopřeju k vítězství v sázce a zároveň děkuju za velmi inspirativní dotazy. Za celou dobu mě ani na moment nenapadlo, že jsi tady tak trochu z donucení.

Bořek: Však mě to bavilo a bylo to pro mě zajímavý. Sám od sebe bych do toho nešel, ale bylo to dobrý.

~

K tomu musím poznamenat, že kdybych já byla vystavena nutnosti zasloužit si jídlo kladením otázek Dorce přede všemi lidmi, bídně bych zhynula.

Večer jsem se zase vyznamenala. Začalo to naprosto nevinně – tím, že jsem si v souvislosti s Dorčinou zmínkou o slabé bránici vzpomněla na dávné doporučení fyzioterapeutky, ať dýchám nosem. Rozhodla jsem se, že si to budu hlídat, přestože mám trochu rýmu a vzduch tedy nosem neproudí úplně snadno. Pořád jsem se na správné dýchání snažila soustředit. I při rozhovoru mé mamky s Yvonou a Vejrem držícím svou malou dceru. Stála jsem u nich, poslouchala, dýchala nosem a právě když moje mamka řekla, že "Adélka má nosánek zrovna jako měla tady Pavla" a všichni se na mě tím pádem podívali, udělala se u mého současného nosánku v důsledku rýmy a mého soustředěného nosního dýchání velká odporná

nažloutlá bublina. Vzápětí praskla a rozplizla se mi po obličeji. Yvona se na mě soucitně usmála, mamka se zeptala, jestli nepotřebuju kapesník a dělali jsme všichni dál jako by nic, ale já jsem se uvnitř hroutila a cítila se jako úplně beznadějný případ.