

Tomáš Rychnovský

Žít bez bolesti

CESTA K UZDRAVENÍ
ZAČÍNÁ UVNITŘ

nastole

Žít bez bolesti

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Tomáš Rychnovský
Žít bez bolesti – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

ŽÍT BEZ BOLESTI

Tomáš Rychnovský

ŽÍT BEZ BOLESTI

UZDRAVENÍ ZAČÍNÁ UVNITŘ



Obsah

Rozhovory	11
Margit Slimáková.....	12
Cyril Höschl	24
Marian Jelínek	36
Pavel Ruml	48
Jan Vojáček	58
Denisa Říha Palečková.....	68
Libor Mattuš	80
Milan Studnička.....	92
Ondřej Fafejta	102
Lucie Harnošová	112
Pavel Moric.....	122
Helena Máslová	134
Petr Havlíček	146
Radek Ptáček	158
Anna Hogenová	168
Radkin Honzák.....	178
Tomáš Pacina	188
Zdeňka Šíp Staňková.....	198
Psychosomatické minimum.....	209

ÚVOD

Víte, že až sedmdesát procent všech bolestivých stavů v těle vychází z bolesti duše?

Zázraky psychosomatiky, která zkoumá vliv psychiky na lidský organismus, vídám ve své ordinaci každý den. Pacienti přicházejí smutní a rozbolavělí, aby odešli jako jiní lidé, uvolnění a s úsměvem, bez bolesti. A já se upřímně raduju s každým z nich!

Líbí se mi myšlenka naučit se být vnímaví k vlastnímu tělu a psychice.

Líbí se mi myšlenka naučit se o obojí dobře starat, abychom lékaře potřebovali jen minimálně.

Líbí se mi myšlenka přijetí odpovědnosti, kdy máme zdraví ve vlastních rukou.

I proto jsem na jaře 2024 uspořádal kongres ŽÍT BEZ BOLESTI. Pozval jsem řadu hostů, odborníků a zároveň inspirativních osobností, aby ze své profesní i osobní zkušenosti promluvili o psychosomate. O vlivu psychiky na tělo.

Při výběru hostů pro mě byla důležitá pestrost. Chtěl jsem, aby zazněly různorodé přístupy k tomuto tématu. Což se myslím splnilo. Řeč byla o jídle, ženském podnikání, sportu, výchově dětí, pohybové terapii, vysoké citlivosti, filozofii nebo koučinku. A mým záměrem bylo vést každý rozhovor tak, aby vyzněl jako klidné, pohodové povídání o tom, co nás všechny v životě čeká a nemine, co si neseme v sobě a co nás obklopuje. Podle reakcí našich posluchačů se i toto povedlo.

Kongres nakonec zhlédlo více než 53 000 lidí. Ten zájem byl úžasný.

I proto teď držíte v ruce knihu Žít bez bolesti, která obsahuje to nejlepší, co v rozhovorech hostů kongresu zaznělo, a přidává ještě něco navíc.

Při psaní jsem myslel na to, aby kniha nebyla jen spisek zabírající místo v knihovně. Moje ambice jsou větší. Přeju si, aby vás tahle publikace:

při čtení bavila;

A zároveň vám posloužila jako zdroj cenných informací a inspirace.

přiměla vás vracet se;

Už proto, že v ní pokaždé objevíte přesně to, co právě potřebujete číst. Vyskočí na vás to, co je pro vás v danou chvíli aktuální. Pokaždé budete mít minimálně příležitost se na chvíli zastavit a popřemýšlet o sobě.

byla prakticky použitelná.

Knihu uzavírá oddíl Psychosomatické minimum, kde vás v několika lekcích seznámím se základy psychosomatiky. Na konci každé lekce pak najdete jako doplněk malé praktické cvičení.

A za každým interview s odborníkem najdete prázdnou stránku – je to místo pro vaše poznámky. Můžete si sem zapsat všechno, co vás při čtení napadne. A zapisujte si, i když vám třeba rodiče vtloukali do hlavy, že do knížky se psát nesmí.

Proč byste to měli dělat? Třeba proto, že vám zápisky mohou sloužit jako „materiál“ pro vedení rozhovorů se sebou samým. Chtěl bych vás v takových zvědomovacích hovorech velmi podpořit (nepotřebujete víc než jen trochu zvědavosti a upřímnosti v otázkách a odpovědích), protože se mi opravdu osvědčují. Hovořím se sebou denně, v autě, v práci, když jsem s dětmi nebo s manželkou, prostě kdykoliv ucítím, že se ve mně děje něco, čemu potřebuju porozumět.

Když jsem se například dozvěděl o úmrtí psychologa Radka Ptáčka, se kterým jsem rovněž vedl rozhovor – a tato kniha tak získala původně nezamýšlený přesah –, ucítil jsem určité stažení v těle. Při pátrání po důvodu své reakce jsem si uvědomil, že si potřebuju víc ujasnit, co v životě chci a nechci, čemu se mám věnovat intenzivněji a s čím přestat. Každý si v takové události může najít „vzkaz“ pro sebe. Vlastně v jakékoliv události, tragické, radostné, výjimečné i zcela všední.

Přeji vám příjemné čtení a hlavně život bez bolesti!

T. R.

ROZHOVORY



Margit Slimáková

Odmítám lít vodu do cedníku

Margit Slimáková se profesně setkává s lidskou bolestí v souvislosti s výživou, obezitou, nezdravým způsobem žití a nemocemi. Je zapálenou propagátorkou skutečného jídla a zdravotní prevence a tvrdí, že nejde jen o to, co klient jí. Důležité je, jak žije, co dělá a jak se cítí. „*Než se s klientem dostaneme ke stravě, potřebuju pochopit, co ho trápí. Jde o to, že jídlem lidé často zajídají nějaké své potíže,*“ říká.

Hodně odborníků na výživu se omezuje jen na doporučení ohledně stravy a vytváří klientům vzorové jídelníčky. Vy ne. Proč?

Když mě občas někdo obviní, že se mám věnovat jenom vaření kapusty, vysvětluju, že o našem zdraví nerozhoduje pouze kapusta. Nesmírně důležitá je duševní pohoda. Mnoho lidí je obézních ze stresu, ne z toho, co jedí.

Jíme pod vlivem hormonů. Hlad je řízený leptinem, ghrelinem, tedy hormony pocitu sytosti a hladu a spoustou dalších hormonů. Například kortizol je běžný stresový hormon, který ovšem je-li chronicky zvýšený, podporuje ukládání tuků v tukové tkáni a taky odbourává svaly.

Všechny tyto látky mají obrovský metabolický vliv, proto nemám ráda doporučení typu „počítejte si množství kalorií nebo gramů a máte to vyřešené“. Je to nesmysl, takhle jednoduše lidské tělo nefunguje. Je potřeba hledat komplexní řešení, odhalit příčiny, proč se klient stravuje určitým způsobem, proč není schopný dodržovat vhodnou stravu. Jinak bych akorát lila vodu do cedníku.

STOUPNOUT SI RÁNO BOŠÍ DO TRÁVY

Dám příklad. Vdaná čtyřicetiletá žena se dvěma dětmi, se kterými má dost práce, a s partnerem, s nímž řeší běžné problémy. Není vysloveně tlustá ani nemocná, ale cítí se unavená a chtěla by shodit tři čtyři kila v oblasti břicha a boků. Co byste jí poradila?

Nejdřív bych ji pochválila, protože uvědomění a chuť něco změnit, to je to nejdůležitější. S člověkem, který nechce nebo ještě nemá sílu změny uskutečnit, nic neuděláte. A už vůbec ne s takovým, kterého doslova dotáhne někdo z jeho blízkých a řekne: „Vyřešte to.“ Často za mnou přicházejí dospělé děti, které chtějí řešit – podotýkám, že s tím nejlepším úmyslem – problémy svých vážně nemocných rodičů. Jenže se stává, že rodič, často v seniorním věku, už nemá na změnu energii. A v takovém případě je pro něho důležitější pohoda, aby si dopřál jídlo, které zná, a cítil se dobře.

Abych se vrátila k vašemu příkladu. Pokud se ta paní objedná ke mně, je to skvělé a předpokládám, že už o mně něco ví a tuší, že jí nedám snadné řešení v podobě pilulky nebo hotového jídelníčku.

Probereme společně její typický den. Co dělá od rána do večera, kde pracuje, jak dlouhé má přestávky a kde jí, co jí a v jakých souvislostech. Půjdeme do detailů. Když mi řekne nějaký konkrétní produkt, obratem ho vyhledám, ukážu jí složení – a tady často přichází aha moment. Mnoho lidí si neuvědomuje, že spousta výrobků, které se

prezentují jako takřka zdravé, jsou ve skutečnosti pravý opak. Na konkrétních produktech jí tedy ukážu, co by šlo zlepšit.

Dostane ode mě inspiraci nejen ohledně samotné výživy, ale celkového stravovacího rámce. Budeme mluvit o zapojení celého těla, nikoliv jen o jídle. Teď hodně doporučuji takzvané cvičicí svačinky, *exercise snacks*, které mají podle studií obrovsky příznivý vliv na metabolismus. A můžou to být jen dvě tři minuty fyzické aktivity párkrát denně.

Taky se pobavíme o tom, co děti a manžel, kde se všichni střetávají, jestli má někdo v rodině nějakou dietu, a pokud ano, jak by se to dalo propojit, aby ona vařila jedno jídlo, a ne dvě nebo tři, z čehož může být unavená. A aby to jedno jídlo podávala formou bufetu, aby si člen rodiny, který nejí obiloviny, mohl vzít místo knedlíků víc masa apod. A opět si ukážeme na konkrétním případě, jak by šlo zlepšit každé z těch jídel, která vaří.

Můj cíl je vše jí vysvětlit tak, aby to okamžitě pochopila a mohla hned začít aplikovat zlepšení. Mám vyzkoušené, že většině lidí stačí k provedení změn a převzetí odpovědnosti jediná návštěva. Nemám ve zvyku budovat závislost klientů na mně a mých opakovaných radách.

A co když řekne, že by potřebovala pro sebe víc péče? S tím jí taky můžete pomoci?

Určitě u mě získá inspiraci, protože starat se o sebe je velmi důležité. Když se sama nebude cítit skvěle, nebude dlouhodobě schopna pomáhat ani rodině. Někteří lidé jsou zavaleni nekonečnými seznamy toho, co by měli, proto radím začít drobnostmi, protože i ty mohou výrazně pomoci.

Není nutné ležet každý den u moře, stačí vyjít ráno naboso do trávy, podívat se do slunce a hned se budeme cítit lépe. Nebo aspoň otevřít okna, jednu jedinou minutu zhluboka dýchat čerstvý vzduch a protáhnout se. Klientům, kteří mají velké omezení, jsou obézní, nehýbou se, doporučuju, aby si koupili hezké oblečení a podložku a našli si po ránu pět minut, kdy si jen lehnou a budou dýchat. A v práci pak lze pokračovat. Pochůzky berme jako příležitost použít svoje tělo, užít si ho. Vytvořme z pracovní povinnosti příležitost podpořit tělo. Často jde jen o změnu myšlení, která ovšem může změnit hormonální odezvu v těle a to, jak reagujeme. Je důležité, aby nám to bylo příjemné. Ostatně i jídlo, které nám prospívá, nám musí chutnat.

Vždycky se tedy snažím najít něco, díky čemu se klienti budou cítit dobře. To je můj úkol, inspirovat je a nadchnout.

PEČENÝ BŮČEK JE JEN PRO ZDRAVÉHO

Ve své *Velmi osobní knize o zdraví*, která je o různých pohledech na to, jak si udržet zdraví a jak vlastně žít, velmi často zdůrazňujete, že máme jíst zeleninu, maso, obiloviny, tedy základní potraviny, které si koupíme v místě, kde žijeme. To je asi základ, na kterém máme všichni stavět, že?

Přesně tak. Říkám tomu skutečné jídlo, tedy základní a minimálně průmyslově zpracované potraviny. Tento trend vychází z celosvětového *real food* nebo *Echte Lebensmittel* a místo dělení potravy na kousíčky a jejich posuzování nás vede k celkovému pohledu na ni. Skutečné jídlo dobře zasytí, skvěle chutná a vyživí. Nepřejídáme se jím, nejsme z něj nemocní, netloustneme z něj.

Doporučuji tedy jíst skutečné jídlo, to je pravidlo jedna. Pravidlo dvě je naučit se vnímat, jak na nás působí, a respektovat své tělo. Jestli nám konkrétní potravina dělá dobře, jestli máme víc energie ze steaku, anebo z fazolí, jestli máme zelené jíst za tepla, za syrova, jak ho nejlépe upravovat.

Každý můžeme v rámci skutečného jídla skončit u úplně jiné stravy a je to naprosto v pořádku. Neexistuje jediná správná výživa ani jediný správný stravovací způsob. Je to o velké svobodě, což se mně obrovsky líbí. Chci, aby lidé byli v pohodě a vycházeli ze svých vlastních potřeb. Výživa není raketová věda, většina z nás ji zvládne nastavit úplně v klidu doma, bez jediné studie, bez jediného dietního produktu a poradce.

Jste zvyklí sledovat, jak na nás jídlo působí?

U naší běžné západní stravy vnímáme akorát závislost na cukru a dochucovadlech. Ale když někdo začne jíst skutečné jídlo, za pár týdnů, dva nebo tři měsíce ucítí, jaký vliv na něho ta strava má. A když se to jednou naučí, bude to vnímat už vždycky, i když se jeho potřeby budou měnit.

A teď do toho vpluju po česku. Představte si pečený bůček s křupavou kůrčičkou.

Super!

Malinko zelí k němu a taky knedlíček, bramborový, houskový... Jste s tím v pohodě?

Ano, když to bude kvalitní zelí, ideálně doma zpracované, v němž sterilizace a konzervanty nezníčily ty nejprospěšnější látky. Zelí nedochucované cukrem, nezahušťované moukou. K tomu kvalitní vepřové maso a knedlík s přísadkou špaldové mouky.

Ovšem tohle je jídlo pro zdravého člověka. Problém je, že velkou část západní civilizace tvoří zdraví lidé. Stačí se podívat na obrovská čísla výskytu diabetu, hypertenze a dalších poruch, jako je třeba inzulinová rezistence, což je prediabetes, který o sobě nedává vědět, protože nebolí. Lidé se zdravotními problémy potřebují trochu terapeutickou stravu, i kdyby třeba jen na pár měsíců, než se hodnoty diabetu dvojky stravou srovnají. Pak už bych takovému člověku doporučila jen omezit knedlík nebo dát si třeba místo tří běžných jen jeden.

Čili bereme-li stravu jako lék, doporučila byste snížit dávku cukru o polovinu?

Je fakt, že nejběžnějším výživovým problémem dnešních západních společností je nadbytek sacharidů ve stravě, který vzešel z hysterického boje proti tukům. Omezení tuků za každou cenu vedlo k přejídání se sacharidy – což je logické, protože nemůžeme jíst vzduch.

Je to trochu o závislosti, protože sacharidy je snadné se přejíst, rychle nás uspokojí. Ale zas, každý to máme jinak, je tam i genetická dispozice citlivosti vůči inzulinu. Vysoká citlivost znamená efektivnější zpracování inzulinu, tudíž si dotyčný může dovolit více sacharidů. V případě menší citlivosti snáz vzniká inzulinová rezistence.

SKÁKAT PO KOBLIHÁCH SE NEVYPLÁČÍ

Dal jsem si bůček, dobré zelí a třeba ten jeden knedlík. Jenže teď mám chuť na něco sladkého.

Jestli máte po obědě chuť na něco sladkého, neměl jste dost masa a zelí. Chutě jsou příznakem nevyživenosti, špatného sestavení stravy a hodnoty hlavního jídla.

Dobře, řekněme, že chuť na sladké mám v podstatě celý den. I když ne hned po jídle. Moje tělo tedy potřebuje vyživit?

Přesně tak. Chuť na sladké souvisí se dvěma problémy. První je o tom, že hlavní jídla nejsou výživově dostatečně sytá, obsahují málo bílkovin a vlákniny. Druhým problémem je právě zajídání jiných problémů. Člověk nemá hlad, ale jídlo ho dočasně zbavuje nepohody.

A ač nejsem psycholog, nabízím malé doporučení. Dejme tomu, že vidíme koblihu a skočíme po ní. Většina z nás už ale ve stejnou vteřinu, kdy se do ní zakousne, ví, že ji nechce jíst. Velmi jednoduchý trik je uvědomit si to včas, nenechat zvítězit zkratovitou pudovou reakci a dát šanci analytické mysli. Než po koblize skočíme, sedněme si na jednu jedinou minutu a napišme si do deníčku, proč ji chceme sníst. Tohle většinou stačí, abychom si uvědomili, že nepotřebujeme koblihu, ale něco úplně jiného. Což už je začátek řešení problému s dojídaním se sladkostmi.

A kdybych si to sladké chtěl dát, co byste mi doporučila?

Záleží na vás. Vždycky záleží na konkrétním člověku. Já mám třeba ráda větrníky, ale vybírám si kvalitní, nakoupím na farmářském trhu nebo v některé z kavárniček, kde se u každého vajíčka dozvíte jeho původ.

Někdy dělám sladké doma, třeba štrůdl s mákem, jablky a tvarohem. Do běžného jablečného závinu přimíchám tvaroh a mák, abych dodala víc bílkovin a tuků. Tím snížím glykemický index a nejsou to jenom jablka s těstem, tedy cukr s cukrem. Dělán to už instinktivně, protože takový štrůdl chutná daleko lépe a samozřejmě taky víc zasytí.

Se sladkým tedy nemám problém, dopřávám si ho úplně běžně. Třeba kafe se šlehačkou si dávám téměř každý den. Můžu si dovolit všechno, co chci, protože vím, že se o sebe hezky starám. Každý musí vycházet ze své konkrétní zkušenosti. Když to řeknu obecně, nemám ráda zbytečné restriktce. Nechci, aby si lidé něco zbytečně odepírali, protože se to na nich může podepsat víc, než když se vyhnou konkrétnímu jídlu. Proto moje druhá kniha je *Osobní receptář pro zdraví a pohodu*.

Pohodu jste zmínila už několikrát. Jak moc je důležitá?

Nesmírně – a přitom v našich životech zásadně chybí, jako zklidnění, zastavení. Mnozí z nás opravdu běhají jako křečci v kolečku, od rána, kdy je probudí zazvonění budíku, až do pozdního večera. Nemají čas věnovat se sobě, nemají čas zastavit se, vlastně si cokoliv promyslet a v klidu se najíst.

Jsem velký zastánce pohody v životě, kdy si klidně můžeme dopřát i zmíněné sladkosti. Sladká chuť je přirozená, ale je třeba si uvědomit, že i návyková. Zpravidla čím více sladkého jíme, a to nepřirozeně sladkého, tím víc ho požadujeme. Proto bych úplně každému doporučila, aby se naučil pít neslazené nápoje. Cukr v nápojích představuje fakt ten největší metabolický problém.

Protože je rychlý?

Přesně tak. Cukr velmi rychle přechází do krve, zvedá se tak glykemie a najednou je třeba velké množství inzulínu – a to je ten problém. Plus ještě vliv na mozek. O rizikovosti drogy rozhoduje, jak rychle nastupuje a dostane se do mozku. A my cítíme sladkou chuť v ústech okamžitě. Máme tam enzym ptyalin, který rozkládá cukry, takže cukr rychle přechází do krve a signál jde okamžitě do mozku. Je to extrémně rychlá reakce. Uvolňuje se dopamin a celá řada jiných hormonů, někdo to přirovnává k účinku některých drog.

Je důležité uvědomit si individuální rozdíly. S někým to nic moc nedělá, u jiného se totéž projevuje až jako závislost. Je to dané víc genetikou, než že by někdo byl hloupý a nevěděl, že cukr škodí.

Samozřejmě to platí i pro děti. Tam je to hodně o dostupnosti. Čím více sladkého kolem nás je, tím více ho budeme konzumovat a samozřejmě nejvíc ho pozrou ti, kdo mají ke sladkému geneticky blíž. Proto je tak moc důležité vytvářet prostředí, které podporuje zdraví, zdravé žití, zdravé stravování. Ať nejsme na každém kroku utopení v moři sladkostí.

Dostupnost sladkého doma je asi zásadní.

Malé dítě ještě vnímá mámu s tátou jako vzory, které napodobuje. U dospívajícího už to tak není, neovlivníme, jak se stravuje venku, nicméně doma bude jíst, co tam najde. A je na rodičích, aby bylo doma ve spíži a lednici jen to skvělé. To je to nejdůležitější, co můžou rodiče udělat.

Děti by se měly doma taky naučit pít neslazené nápoje. Můžeme jim to usnadnit a servírovat vodu na stůl v pěkném džbánu, naházet do ní bylinky, ovoce, květy, šípky, dělat studené výluhy, aby voda dobře chutnala, voněla, hezky vypadala.

Co se týče dezertů a buchet, samozřejmě upřednostňujeme ty domácí. Jestli máme oblíbené rodinné recepty, je dobré se na ně podívat a třeba lehce upravit, ubrat trochu cukru, bílou pšeničnou mouku nahradit špaldovou a podobně. U naprosté většiny receptů to lze. Já sama jsem bílou pšeničnou mouku snad v životě neměla doma. Třeba linecké dělám jenom z kombinace žitné a špaldové mouky. Pohankové palačinky lze připravovat ze stoprocentně pohankové nebo z červené, doma pomleté pšenice. Možností je spousta. Nebo se lze poohlédnout po nových, možná i nízkosacharidových receptech.

Řekněte, co byste vůbec nekupovala domů?

Nenakupuji téměř žádné vysoce průmyslově zpracované produkty, slazené limonády, ochucené mléčné produkty, slazené jogurty ani dezertíky jako třeba termix. Vystačíme doma s bílým tvarohem, bílými plnotučnými jogurty, které si případně dochutíme. Ideálně sahám po lokálních produktech, sezonních, na farmářských trzích nebo od nejbližšího farmáře.

NABÍDNĚTE DĚTEM BUFET

Když se vrátím k dětem, zkuste prosím uvést pár bodů, o které by se měl opírat dětský jídelníček.

Vždycky je důležité, jaké je to dítě, jak je staré, kde se stravuje v průběhu dne, co tam jí.

Dejme tomu, že chodí na druhý stupeň základní školy.

Dvanáct až třináct, to je zlomový věk, kdy se dítě osamostatňuje, už má svoji hlavu a zkouší si různé směry. Doporučuju zůstat doma v klidu, brát věci s nadhledem. Předkládáme mu to nejlepší, ale nestresujeme se a nenabízíme alternativy, když nejlépe. Nechejme je vyhladovět. A nabízejme skutečné jídlo – ideálně když je v rodině více členů – formou bufetu, jak už jsem o tom mluvila. Ideální je začít o víkendu, kdy máme víc času si vše promyslet.

Abych byla konkrétní, uvedu příklad snídaně na sladko. Ovesná kaše s nastrohanými jablky, tvaroh v misce, jogurt ve druhé, oříšky, sušené či lyofilizované ovoce, popřípadě

nějaký ovocný rozvar bez cukru. A každý si u stolu nabere, co chce. A slaná verze? Kvasový chleba, máslo, uvařená vajíčka nebo volská oka, pomazánka, pět či šest druhů nakrájené zeleniny. A zase, každý si nabere, co chce. Ze zbytků se dají udělat krabičky se svačinkami nebo využít jakkoliv jinak.

Další možnost je naučit děti připravit si snídani večer. Udělají si do skleničky kaši bez cukru, přidají si do ní ingredience, jaké chtějí, skleničku zavřou a ráno mají hoto-ovou snídani. Do skleničky se dá udělat taky výživný salát. K těstovinám od večere lze přidat vejce, zeleninu, zdravou zálivku, těch možností je spousta. Skleničky jsou taky varianta na dobu, když členové rodiny nejedí spolu, protože nestíhají. Když je čas, můžeme nabídnout bufet.

A večer?

Velmi podobně. V zimě se hodí něco teplého, dá se upéct zelenina, může být nějaké maso, teplý salát, třeba těstovinový, a k němu vajíčka nebo tuňák. Nebo lze připravit jednodušší jídlo, jako třeba hustou krémovou polévku, a k tomu dát do mističek sýr a opražené oříšky, aby měl každý člen rodiny pocit, že jeho chutě jsou respektovány a že spolurozhoduje o tom, co jí. Může kombinovat, sám si zvolit množství.

Tohle se snažím dostat do škol a nemocnic, aby žáci i pacienti měli na výběr, dobře se najedli a byli spokojení. Protože jediné pokud budou sytí, budou prospívat. Co se týče nemocnic, naprostá většina pacientů nepotřebuje žádnou speciální dietu, jen výživná a atraktivně vypadající jídla ze skutečných potravin.

V jaké fázi je váš projekt týkající se stravování v nemocnicích?

Dokumentace projektu *Pilotní testování zlepšení nemocniční stravy* právě leží na ministerstvu zdravotnictví. Šest roků jsem se pod hlavičkou think-tanku Globopol snažila zlepšit stravování ve spolupráci s nemocnicemi a zdravotnickými zařízeními, které měly zájem. A mám ověřené, že to jde. Že pacienti mohou spolurozhodovat o tom, co budou jíst, že bufety fungují – v nemocnici v Havířově mají v porodnici dokonce *live cooking*. Vyberete si z menu a kuchař pak vám a partnerovi připraví ve vaší přítomnosti třeba banánové lívanečky. A nemusí to být o vyšších cenách, spíš jde o chutě, znalosti, schopnosti.

Sepsali jsme více než stostránkovou zprávu s detailními výsledky, včetně zahraniční rešerše a fotodokumentace. Zároveň jsme vytvořili šestnáctistránkový návrh metodického doporučení, který bychom chtěli dostat do *Věstníku Ministerstva zdravotnictví České republiky*, protože to je návod pro všechna zdravotnická zařízení.

Existují skupiny odborníků, které nechtějí nic změnit – hlavně pokud změnu navrhuje někdo jiný než oni. Když nám projekt podepsal bývalý ministr zdravotnictví Adam Vojtěch, hned za ním běželi a požadovali, ať svůj podpis stáhne a projekt zakáže. Ale on to ustál. Nyní se tedy jedná víceméně už jenom o politický boj o zařazení do věstníku, protože vše je otestované a vyzkoušené.

V knize píšete o nemocničním prostředí z doby, kdy jste byla ještě dítě. Zmiňujete péči o zuby, operaci mandlí, která bývá často zbytečná a řeší následek, nikoliv příčinu.

Všechno jsou to příběhy staré víc než čtyřicet let. Ano, byly to špatné zkušenosti a dodnes se vyhýbám zdravotníkům, jak jen můžu. Víc se starám o své tělo, abych nemusela nikam chodit. Ale abychom neděsili mladší ročníky, spousta věcí už je dnes úplně jinak.

MOC PÉČE MŮŽE ŠKODIT

Píšete i o své zkušenosti v souvislosti s úmrtím maminky a o protestním hladovění. Jak to vlastně tenkrát bylo?

Je to tak, mně do toho všeho ještě vpadla rodinná tragédie. Bylo mi čtrnáct, všechno se to nějak nasčítalo a jediné, co bylo „snadné“, bylo začít hladovět. Když jsem si to zpětně analyzovala, asi jsem potřebovala upozornit na to, že mám problémy. A i když dospělí okolo byli skvělí, všechno v rodině fungovalo, maminku mi přesto nahradit nedokázali.

Byla jste v citlivém věku, kdy holčička potřebuje kamarádku a zároveň starší ženu, která ale najednou nebyla. Co jste vnímala?

Myslím si, že to byl pocit, že mi něco chybí. A nebyl nikdo, kdo by chápal mou situaci. I když jak jsem říkala, byli jsme naprosto normálně fungující rodina, takže nemůžu mluvit o žádných deficitech.

Existují nejrůznější psychologické teorie, jak pracovat s traumaty, a jeden z těch směrů je opečovávat toho človíčka, dělat všechno za něho. Ve mně to vzbuzuje otázku, jestli tady tento směr dnes nebuduje spíš velmi křehké dospívající.

Z psychosomatického pohledu vnímám téma, kdy něco někomu schází, jako zásadní. A vy jste říkala, že dospělí kolem vás nepochopili, že něco potřebujete. Řekněte, co konkrétně jste potřebovala?

Já myslím, že nic specifického, jen být s nimi. Neuvědomuji si, že by mi nikdo nenachystal oblečení nebo něco podobného. Možná to bylo jen něco abstraktního, něco v mojí hlavě.

Zmínila jste, že než se pustíme do koblihy, je dobré se zastavit. Myslím si, že u psychického trápení je to stejné. Zastavit se a být s někým v tom trápení je podle mě zásadní, zvláště v této uspěchané době, která dává důraz spíš na výkon.

Mně nejvíc pomohlo, že jsem si to sama v sobě prožila a pak nechala být a pokračovala dál, asi aniž by si ostatní něčeho všimli. Myslím, že to ze mě udělalo silného člověka. Nepotřebovala jsem nic rozebírat ani řešit. Moc se mi líbí, co říká jeden z našich psychologů – když budete mít psychické potíže, dojdete si k psychiatrovi, který vám dá léky, nebo k psychologovi, který s vámi bude řešit, jak vám v dětství ublížila maminka. Ale kdo vám v tomhle systému řekne, že máte jít běhat?

Buď se budeme plácet v různých terapiích, přesouvat se od jednoho experta k druhému, roky něco hledat, anebo se začneme o sebe starat, dělat ty nejjednodušší úkony, jak už jsem zmínila – vstát ráno v rozumnou dobu, ustlat si postel, otevřít okno, protáhnout se. Jsem přesvědčena, že péče o fyzické tělo ohromně prospívá tomu psychickému.

MOC BOJE, MÁLO SPOLUPRÁCE

Vraťme se ke stravování. Dám další příklad. Přejde k vám muž po pětáctyřicítce, který chodí do práce, stará se o rodinu. Říká, že vlastně nejí úplně špatně, čas na jídlo si udělá, ale stejně se u něho nějakým způsobem projevuje nedovyživenost. Suchá kůže, suché rty, únava...

Tohle je velmi specifický příklad. Je jednoduché zjistit, jakou kosmetiku používá, jestli tam není něco, co by mohl dělat lépe, jestli nemají doma příliš suchý vzduch a dostatečně větrají. Únava může být z velkého pracovního vytížení, práce bez přestávek, nadměrného sezení, stresu.

Možná tomu muži chybí pohoda a já musím zjistit, co mu dělá dobře. A když na to přijdeme, tak jestli to v jeho životě nechybí. A u některých lidí to může být tak, že nemají vážné problémy a soustředí se na sledování suchosti svých rtů a pokožky, když to přeženu. Nežijí naplněný život, a proto hledají, čemu by věnovali pozornost. Takovým lidem doporučuji najít si cokoliv, co by je aspoň trochu naplňovalo, a nemusí to být práce. Mohou pomáhat v útulku, jednou za čas venčit psy, právě kontakt se zvířaty obrovsky pomáhá... Možností je mnoho.

A co byste takovému muži řekla ohledně výživy?

Setkávám se často se zdravými muži, kteří dříve sportovali, ale v manželství přestali a začali nabírat. Snažíme se společně vymyslet, jak místo výkonnostního sportu, kterému se původně věnovali, sportovat s rodinou. Jak to spojit, aby to bylo ve výsledku reálné a udržitelné. Aby ti muži nemuseli třikrát týdně odejít na dvě hodiny od rodiny,

ale zkusili vymyslet nějaký pohyb s dětmi a o víkendu se mohli hýbat všichni společně, zkoušet různé sporty a podobně. Aby opět zařadili pohyb do svého běžného života.

Co se týče výživy, téměř u každého se mi podaří najít něco, co můžeme posunout a zlepšit. A není to žádná revoluce, spíš relativní drobnosti.

Margit, je ještě něco, co jsme nezmínili a co považujete dnes za důležité?

Napadají mě dvě věci, přičemž ta první je vysloveně praktická. Přesunuli jsme se do neživých, izolovaných, klimatizovaných prostor, což neprospívá nám ani našemu mikrobiomu. Proto říkám – buďte venku, jak je to jenom možné.

I kdyby to měly být jen dvě minuty cestou na poštu. Chvilku si stoupnout bosí na trávu a koukat do slunce, sednout si cestou z práce na lavičku, večer se jít místo sledování televize projít. Anebo se aspoň posadit na balkon. Doporučuju vnést život i do vnitřních prostor, to znamená často větrat, mít doma psa, kočku, květiny, cokoliv živého.

A to druhé doporučení?

To je spíš k zamyšlení. V prostředí, ve kterém žijeme, si v posledních letech čím dál víc všímám boje. Ať už s mikroby, nemocemi, nebo lidmi okolo. Neuvědomujeme si, že daleko více než bojovat nám prospěje, když se budeme učit vzájemně komunikovat a společně žít. Sdílíme prostor na planetě Zemi a potřebujeme se navzájem. To se týká i mikroorganismů, které jsme roky bezhlavě zabíjeli, což byl obrovský omyl, protože je máme v těle a nemůžeme bez nich žít. Mají mnoho úžasných funkcí, spolurozhodují o naší hmotnosti, našem myšlení a spoustě dalších věcí.

Jsem zastáncem konstruktivní komunikace. Nemyslím si, že některé názory jsou automaticky špatné a jiné automaticky správné. Nemyslím si, že když někdo zastává „špatný“ názor, měli bychom ho automaticky ignorovat. To jsme zažili během covidu a vidíme, jaké škody tohle myšlení nadělalo. Vždy vítám otevřenou a zároveň slušnou debatu, ať už se týká čehokoliv, názoru, nápadu. Teprve na základě faktů v souvislostech můžeme vyvozovat závěry. Jedině tak má komunikace smysl.

PharmDr. Margit Slimáková (*1969) je vášnivou zastánkyní skutečného jídla a zdravotní prevence. Má univerzitní vzdělání v oboru farmacie a dietologie a více než 30 let praxe v oboru, kdy propaguje jednoduchost a kvalitu potravin. Jako pragmatička neúnavně usiluje o zlepšení výživy ve školách a nemocnicích. Píše edukační blogy a knihy, organizuje think-tank zdravotní prevence Globopol. Více informací najdete na www.margit.cz.

**Místo pro vaše poznámky
AŽ TO NEZAPOMENETE...**

- * *Sem si запиšte svoje postřehy, nápady, asociace, uvědomění, vzpomínky, otázky a cokoliv dalšího, co vás napadá v souvislosti s přečteným textem. Kdykoliv později se k poznámkám můžete vrátit a dál s nimi pracovat.*



Cyril Höschl

Poslední kamínek spouští lavinu

Cyril Höschl je renomovaný český psychiatr a univerzitní profesor, nicméně laická veřejnost ho zná především jako zdatného popularizátora vědy. „Každý máme na těle nějaké slabé místo, které dlouho drží. Záda, kolena, cokoliv. A pak se praštíme, uděláme blbý pohyb a to spustí bolest. Stačí k tomu i stres, protože psychologická složka může rovněž zafungovat jako spouštěč fyzické bolesti,“ říká mimo jiné v našem rozhovoru, v němž se dotýká tajemných souvislostí mezi tělem a psychikou.

Mohl byste na úvod říci, jak jsme na tom my Češi, co se týká fyzické bolesti?

Protože bolest má i svou afektivní složku (*týkající se citů – pozn. red.*), nabízí se hypotéza, že společenství žijící v nepříznivých podmínkách budou vůči ní citlivější. Budou mít snížený práh bolesti, a tím pádem i silnější prožívání všech bolestí s výraznou psychologickou složkou. Ale zdá se, že takhle jednoduché to není. Větší vystavování se bolestivým podnětům vede na druhé straně k habituaci, tedy k určitému znecitlivění na podněty, takže ten konečný efekt může být opačný.

Neexistují studie, které by hodnotily vztah četnosti jednotlivých typů tělesných bolestí a celkové spokojenosti s kvalitou života v té které zemi. Jde o příliš obecnou otázku, která by nicméně stála za prozkoumáním. Co se týče rozšíření tělesné bolesti jako takové, tak ta je myslím napříč Evropou i světem víceméně stejná. Ačkoliv jsou oblasti, kde se to dá těžko zjišťovat, jako třeba válkou zmítaná Ukrajina, oblasti Dálného východu, Jižní Amerika, celá Afrika.

V Evropě ale zhruba víme, jak jsme na tom – a jaká je například spotřeba analgetik. I když i u nás narůstá, třeba ve Spojených státech je situace kvůli hrozivé fentanylové epidemii pořád mnohem horší. Zaplaťpánbůh na tom tedy u nás nejsme s bolestí tak špatně. I když vykládejte to někomu, koho zrovna bolí záda tak, že se nemůže ani hnout.

Proč si někdo stěžuje na bolest častěji a někdo zřídka? Jak to máme s vnímáním bolesti?

Ne všichni máme stejně nastavený práh bolesti. Jako se lišíme vzezřením, kdy někdo má modré oči, jiný hnědé, další je blondák s hustou kšticí, zatímco jeho soused má pleš, stejně tak se odlišujeme v nastavení prahu u jednotlivých typů bolesti.

Je obecně známo, že ženy mají práh bolesti poněkud vyšší, takže jsou vůči ní odolnější. Asi je to tak od přírody nebo od pánaboha zařízeno, aby byly připravené na porodní bolesti. Muži mají zase jiné přednosti. Další věc je, že někdo má afektivní složku bolesti tak předimenzovanou, že každou bolest prožívá jako horor, zatímco jiný zatne zuby a vydrží.

Těžko se to hodnotí a měří, protože si nemůžeme nazout boty dotyčného člověka, jak říkají Američané. Můžeme ho ale testovat s pomocí různých analogových škál, třeba od 0 do 10, kdy 0 znamená „necítím žádnou bolest“, 10 je „bolest na umření“ – a teď mi udělejte tečku tam, kde se mezi těmi póly cítíte. K hodnocení efektů různých analgetik interindividuálně se takováto analogová škála docela hodí, protože relativně spolehlivě ukazuje rozdíl mezi jednotlivými stavy, do nichž se můžeme dostat. Ale hodnocení mezi jednotlivci nebo mezi skupinami už je obtížnější, protože každý má právě to subjektivní kritérium nastaveno někde jinde.

Bolest je fenomén, jehož komplikovanost a ovlivnění analgetiky se dá hezky demonstrovat na placebo. Placebo je modalita, která nemá farmakodynamickou složku, jenom tu formální. Vizuálně vypadá stejně jako aktivní léčivo, ale není v něm aktivní látka. Čili zdá se, že u placebo jde o čisté psychologické působení. Ale skvělé práce

z nedávné doby ukázaly, že to není tak úplně pravda a že jeho působení není jenom psychologické. Respektive je to všechno daleko složitější, než jsme si dosud mysleli.

Názorně to ukazuje i práce publikovaná v odborném časopise *Nature*. Luana Colloca z University of Maryland a Fabrizio Benedetti z turínského Department of Neuroscience, který nese jméno po Ritě Levi-Montalcini (nositelka Nobelovy ceny za neurovědu), udělali na toto téma brilantní pokusy.

PLACEBO PODÁVANÉ OPAKOVANĚ JE ÚČINNĚJŠÍ

Můžete popsat, o co přesně šlo?

Benedetti a Colloca měřili intenzitu bolesti u pacientů po operaci hrudníku, kdy odpojení žebor od hrudní kosti je velmi bolestivé. Pacientům na jejich žádost dávali buď analgetika, nebo placebo. Pokud s nimi lékaři nedělali nic, nemocní se na škále bolesti vůbec neposunuli. Když dostali placebo – což znamená, že doktor jim dával do kapačky injekci s fyziologickým roztokem, takže věděli, že jsou něčím léčeni, jen nevěděli čím –, tak na škále bolesti klesli řekněme o 1,5 bodu. Jakmile ale dostali skutečnou účinnou látku, efekt byl větší o víc než 3 body.

Jak se dosud učilo ve farmakologii, jde o čistý placebo efekt (placebo působí stejně jako falešná pilulka a taky vidíte, že vám někdo něco dává, takže ten psychologický efekt tam zůstává) plus jako přidaná hodnota je tam ještě ten čistý efekt farmakodynamický. Až potud je to jasné a nikdo proti tomu nic nenamítá.

Jenže se ukázalo, že to vůbec není pravda, že situace je jiná. Protože když Colloca a Benedetti dali pacientům tu aktivní látku maskovaně, tudíž nemocní nevěděli, že něco dostávají, efekt nebyl vůbec žádný. Jako by byli bez léčby.

Jak je to možné?

To je velká záhada. Centrální fenomén bolesti ovlivňují účinné látky tak, že farmakologicky působí na psychologické dráhy (dráhy očekávání), nikoliv na dráhy bolesti. Čili placebo působí psychologicky na dráhy očekávání, ale působí na ně i některá analgetika. Jinými slovy, nepůsobí na dráhy bolesti.

Každá léčba bolesti se skládá ze tří složek. Specifická farmakodynamická – to znamená biologická – léčba ovlivňuje v mozku dráhy bolesti, tedy dráhy zdola nahoru, a to jsou zejména opiáty. Pak je psychologická složka, to je ta, kterou působí placebo. Jenže existuje ještě třetí možnost, o které se dosud nemluvilo, a to je farmakologické ovlivnění drah očekávání, těch drah „psychologických“. Účinek každého analgetika je namíchán z těchto tří ingrediencí, to znamená ze specifické farmakologické složky k ovlivnění

dráhy bolesti, psychologické složky jako placebo, ale taky specifické farmakodynamické složky k ovlivnění drah očekávání.

Dá se to experimentálně prokázat?

Vezměme si management bolesti pomocí analgetika Metamizol. Buď lékaři aplikovali injekci zjevně, pacienti tedy věděli, že ji dostávají a bolest jim klesla na minimum. Nebo dostali injekci skrytě – nevěděli, že dostali lék, a tak jim bolest neklesla. Když ale dáte pacientovi opiát Buprenorfin, tak i po skryté injekci mu bolest klesne. Byť s půlhodinovým zpožděním, než mu dojde, že ho to vlastně méně bolí, ačkoliv neviděl podání léku.

Rozdíl mezi těmito dvěma preparáty je v podílu placebo efektu, tedy psychologické složky, která je v prvním případě mnohem větší.

Když pacient ví, že se o něj někdo stará a dává mu něco na zklidnění, tak se opravdu zklidní. Jak lze tohle vysvětlit?

To je právě ta psychologická složka jakýchkoliv zásahů. Například se ví, že když dáváte placebo čtyřikrát denně, je účinnější, než když ho dáváte jednou denně. Proč? Jednak by se mohlo říct, že když mi někdo dá lék čtyřikrát denně, tak já čtyřikrát denně vidím, že se o mě někdo stará. A to mi pomáhá víc, než když se o mě stará jenom jednou denně. Ale i když polykáte tablety sami, tak si vlastně čtyřikrát denně uvědomujete, že děláte něco pro své zdraví. A čtyřikrát je víc než jednou denně.

Například u léčby deprese má placebo přibližně 35procentní účinnost. To znamená, že 35 procentům pacientů uleví i placebo. Možná namítnete, proč tedy léčit antidepressivy. Protože ta mají účinnost přes 54 procent, někdy i víc. Čili těch 20 procent je pořád dostatečný důvod k tomu je podávat, zejména u těžkých depresí.

Ale co je ještě zajímavější. Máte pacienta s depresí, který je na aktivním antidepressivu, užívá řekněme lék Fluoxetin. Když se z deprese začne dostávat, na zobrazovacích metodách vidíte, jak se podkoří (*šedá hmota pod kůrou mozkovou – pozn. red.*), zejména oblast, které se říká subgenuální cingulum (*část mozku – pozn. red.*), zháší a jeho aktivita klesá, zatímco prefrontální kůra, tedy šedá kůra mozková, se rozsvěcí čili její aktivita stoupá. U deprese je totiž vztah mezi podkořím a kůrou asi jako mezi plynem a brzdou. Když jsme depresivní, tak je to buď moc plynu, to znamená moc aktivity subgenuálního cingula, anebo je málo brzdy. V důsledku ochablé inhibice kůry se emoce projeví v patologické míře a se zlepšením zdravotního stavu se tento poměr obrací, je tam víc brzdy a méně plynu a pacient se z deprese dostane.

No a teď proč to říkám. Když dáte depresivním pacientům placebo, tak se samozřejmě rozdělí na ty, na které funguje, a ty, na které ne. Funguje u těch 30 až 35 procent, v jejichž mozku se dějí úplně stejné věci jako při podání aktivní látky. Jako kdyby mozek věděl, jak se má chovat. To je jedno z mystérií, které je ovšem vysvětlitelné tím, že jsou to morfologické důsledky spíš toho zlepšení než té látky. A když zlepšení nastane díky placebo, tak se objeví v tom mozku taky, jako kdyby mozek věděl, jak má reagovat, že má zhášet podkoří a rozsvěcet prefrontální kortex.

OTUŽOVÁNÍM K CHŮZI PO HŘEBÍCÍCH

Když jste mluvil o drahách očekávání, tak jak si lze vysvětlit, že u někoho tahle regulace bolesti funguje méně a u někoho více? Čili jak vlastně já jako člověk můžu tyhle dráhy „nachystat“, abych tu bolest vnímal méně?

Abych mohl odpovědět, rozdělím váš dotaz na dva: Čím to je, že se v tomto směru lišíme? A co dělat, abychom se „otužovali“ proti bolesti?

Důvod té odlišnosti je do určité míry stále záhada. Ale asi taková, jako proč se lišíme v barvě vlasů nebo v tělesné výšce. Což se dá vysvětlit někdy lépe, někdy hůře, například přítomností určitých hormonů. Ale proč to tak evoluce zařídila, to je otázka spekulací.

Mnohem zajímavější otázka je, co proti tomu dělat. Protože skutečně lze ovlivnit nejenom afektivní složku, ale i vnímání bolesti jako takové. Mám na mysli v extrémním případě běhání po řezavých uhlících nebo třeba praktiky jogínů a podobně. Tady skutečně přijde ke slovu orientální medicína, alternativní postupy, kterými ta naše západní do určité míry opovrhne, i když zrovna v tomto případě je takový postoj nespravedlivý.

Tyto techniky, jsou-li správně provedeny, skutečně dokážou v rámci postupného otužování vůči bolesti ovlivnit práh vnímavosti do té míry, že někdo, kdo na začátku vnímá bolest velmi citlivě, je schopný na konci otužovací kúry chodit po špičatých hřebících. Protože vyplavení vnitřních opiátů, to znamená vnitřních endorfinů, enkefalinů a řady takových látek, lze dosáhnout i psychicky. V příslušných oblastech tedy působí mechanismy propojení mezi psychikou a vyplavením vnitřních opiátů.

Když si například zraníme koleno, tak kromě toho, že chceme, aby nám někdo pomohl, se naše tělo samo mobilizuje a posílá do místa zranění vnitřní opiáty. I náš organismus tedy funguje jako lékař. Při větším zranění to obvykle nestačí, ale kdyby tělo nemělo k dispozici tenhle mechanismus, který je pod centrální kontrolou, tak to bychom teprve skučeli bolestí. A proto to taky lze ovlivnit mentálními cvičeními.

Otužování tedy znamená jít za hranici komfortní zóny a rozšířit si ji, ať už ve studené vodě, dýcháním, nebo čímkoliv jiným.

Přesně tak, ale musíme to dělat postupně, nejlépe pod nějakým vedením. Není to rekreace a mohli bychom to taky pokazit přehnanými nároky na sebe, které by nás dostaly do stresu. Což by bylo kontraproduktivní.

Je třeba dávkovat jako při kognitivně-behaviorální terapii. Jít krůček po krůčku. Princip je stejný jako třeba u otužilců, kteří taky hned neskočí do ledové vody, ale

postupně ubírají na teplotě. Chce to ale soustavnost a vytrvalost, protože jakmile vynecháváte, efekt zmizí.

V souvislosti s drahami očekávání, o kterých jste řekl, že mohou bolest velmi potencionovat, jsem si uvědomil jednu věc. Chodí za mnou pacienti s bolestmi v zádech, kdy se při vyšetření objeví somatický nález a někdy zároveň i psychická složka. Vnímají třeba neurologický projev od zad směrem do nohy, když jsou naštvaní. Uvědomí si to ale, až když o tom mluvíme.

Z toho, co říkáte, vyplývá jedna okolnost, na kterou je třeba upozornit. A sice že naše tělo má různá slabá místa, různé *loci minoris resistentiae*. U někoho jsou to dolní záda, u jiného krční páteř, u dalšího kolena. Mohou držet dost dlouho kompenzovaná, to znamená v křehké rovnováze, než se z nějakých důvodů dekompenzují. Praštíte se, uděláte blbý pohyb, ale taky se možná dostanete do stresu – cokoliv z toho vám spustí bolest, respektive sníží vnitřní autoreparační mechanismy.

Někdy psychický konflikt ovlivní nejen to, zda vám bolest zad vystřeluje do nohy, nebo ne, ale on tu bolest zad spustí. To není náhoda. Je sice pravda, že tam vždycky musí být tělesná složka, alespoň jako rizikový faktor, tedy *locus minoris resistentiae*. Nicméně psychologická složka může někdy fungovat ne jako příčina, ale jako spouštěč. Poslední kamínek, který spustí lavinu. Zrovna bolesti zad považují někteří fyzioterapeuti za psychologicky silně podmíněný fenomén. Právě kvůli tomu mechanismu, o kterém jste mluvil.

PÁTEK TŘINÁCTÉHO, NIC VÍC

Jak se díváte na otužování v oblasti mezilidských vztahů, které jsou velmi často důvodem naší nepohody?

To je úkolem psychoterapie obecně – získat korektivní zkušenost, že svět není takový, jaký jsme si až dosud mysleli, že je, a potom jsme se rozhodli potvrdit si to svým chováním.

Dejme tomu, že mám problém s autoritami. Nejdřív s otcem, protože bije maminku a chodí domů opilý. Udělám si tedy závěr, že všichni muži jsou padouši. Budu zlobit učitele ve škole nebo mimo školu trenéra, abych v nich vyvolal chování podobné tomu otcovu a potvrdil si, že muži jsou padouši. Tenhle model pak uplatňuji na každého, na doktora, na nadřízeného i na bachaře, když skončím ve vězení. Vůči všem jsem agresivní. Ale když se dostanu na psychoterapii, tak tam u mě může terapeut při troše štěstí vyvolat korektivní zkušenost. Uvedu vám dva příklady.

Jeden je literární, z románu Victora Huga. Hlavního hrdinu, tuláka Jeana Valjeana, pohostí vikář. Nechá ho u sebe přespát, a když se ráno probudí, zjistí, že host mu ukradl stříbrné svícny. Za chvíli přivedou Valjeana četníci a ukážou vikáři, že tulák má ve vaku kradené svícny. Vikář se na ně podívá a řekne: „*Proč ho sem vedete, já jsem mu je daroval.*“ A obrátí se k Jeanu Valjeanovi: „*Ještě jste si zapomněl vzít stříbrné přibory, tady vám je přidám.*“ Tulák je úplně perplex a tato korektivní zkušenost mu změnil celý život.

Já jsem zažil na začátku své psychiatrické kariéry něco podobného s pacientem, který byl povoláním asfaltér a nešel pro ránu daleko. Na skupině měl konflikt se spolupacientkou, vzal dřevěnou židli a rozštípal ji prakticky na sirky. Balil si pak věci a já se ho ptal, proč odchází. Nemohl uvěřit, že nereaguju na jeho agresi se zlobou. Nejenomže dokončil terapii, ale při odchodu mi dal na sebe kontakt, že kdybych potřeboval někoho zmlátit, tak mu mám zavolat. Byl úplně proměněný.

U někoho, i když ne u každého, může zafungovat prikázání, že udeří-li nás někdo, máme nastavit druhou tvář. Vypadá to nesmyslně, ale skutečně jde o první kodifikovanou verzi kolektivní zkušenosti. Zjištění, že svět není takový, jaký očekáváme. A na tomhle principu lze modifikovat mezilidské vztahy. S korektivní zkušeností jako výsledkem terapie přichází náhled na vlastní chování. A to je důležitý předpoklad ke změně, pochopit ty mechanismy a uznat, že se týkají nás, nejenom ostatních.

Přitom asi není tak důležité, co se nám děje, ale spíš jak to vnímáme.

Ano, a proto někdo žije ve vatě, a přitom je pořád na psychiatrii, poněvadž čte negativně všechno, co se mu děje. A jiný je po krk v močůvce, psa mu přejelo auto, žena má hemoroidy, venku pořád prší, ale pro něho je všechno super, protože to čte pozitivně.

Tomu, jak vysvětlujeme nepříznivé věci, které se nám dějí, se říká atribuční kognitivní schéma. Když mě vyhodí od zkoušky na medicínu, tak si můžu říkat, že byl zrovna pátek třináctého, nejsem holt na chemii, jsem hlupák, právě na mě něco lezlo, zrovna na mě připadla těžší varianta testů, pedagog si na mě zasedl a podobně. Všechna tahle vysvětlení, která se mi automaticky hrnou do hlavy, se rozdělí do dvou klastrů, na optimistická a pesimistická.

U pesimistických je velké riziko, že když takhle čtu svůj život, rozvine se mi deprese. Jako pesimista vidím problém v sobě. Jako optimista mimo sebe. Tedy jsem o. k., jen okolnosti mi nepřály. A okolnosti jsou proměnlivé. Byla smůla, že byl zrovna pátek třináctého. Příště bude zkouška jiný den a dobře to dopadne. Nebo bude příště zkoušet jiný pedagog a ten si na mě nezasedne. Záleží na úhlu pohledu, na interpretaci události.

Když mám malé dítě, které je do jisté míry tabula rasa, jak velkou mám šanci ovlivnit směřováním jeho atribuční kognitivní schéma?

To je otázka na proporcii vrozeného a naučeného v chování. Respektive na možnost modifikovat vrozené výchovou, protože dítě není tabula rasa. Samozřejmě to do značné

míry lze, ale do jaké, to byla donedávna velká záhada přírodovědy. Přírodověda od svého vzniku usiluje o rozluštění konfliktu vrozeného a naučeného.

Jedním z těch, komu se to do značné míry podařilo odhalit, i když ne u lidí, ale u laboratorních potkanů, byl Michael Meaney, kolega psychiatr z McGillovy univerzity v Montrealu. Sledoval výskyt frekvence mateřského chování, což u potkanů znamená olizování. A zjistil, že málo olizovaná mláďata mají sklon číst budoucnost negativněji, protože se jim nic nedaří, chovají se v bludišti hloupěji a podobně. A naopak ta hodně olizovaná mají všechno, jsou odolnější vůči stresu, odvážnější, zvědavější, podávají lepší výkon v bludišti.

GENETIKU VÝCHOVOU NEOŠÁLÍTE

Meaney testoval, jestli je to dané geneticky, anebo jestli je to důsledek olizování. Prokázal to jednoduchým pokusem, kdy potkaní matka neměla u sebe své vlastní mládě, všechna byla adoptivní. Když se pak podíval na výsledný vzorec chování, na odvalu, výkon v bludišti, zvědavost, míru strachu a stresu, tak zjistil, že vzorec se odvíjí od míry olizování, ne od toho, z jaké maminky mládě pochází.

To by nás mohlo svádět k interpretaci, že výchovou to lze suprově modifikovat. Jenže se ukazuje, že u lidí to není pravda. Ti, kteří mají adoptivní děti, bývají často překvapeni, čeho se přes veškerou péči dočkají v jejich pubertě, kdy u nich najednou začne zvonit kriminálka. Ne vždycky, ale dost často. Ukázalo se, že je velký rozdíl v tom, kdy k adopci dojde. Malí potkani byli přesunuti k jiným matkám, hned jak přišli na svět, kdežto lidská mláďata se dostanou do adoptivní rodiny po měsících, někdy po letech. Takže tady nelze porovnávat. A jsou tam ještě další rozdíly.

Čili přesnou odpověď na vaši otázku nemám, ale s velkou pravděpodobností je u lidí vrozená složka taky důležitá a genetiku někdy neošálíte ani sebelepší výchovou. Jako metaforický dodatek můžu říct anekdotu. V jedné rodině se narodí dvojčata, jedno je rozený pesimista, který pořád pláče, protože všechno je špatně. Druhý je nezlomný optimista, neustále šťastný, protože všechno je super. Rodičům to dělá starosti, jdou za psychologem a ten jim radí, aby depresivního povzbudili a šťastnému trochu srazili hřebínek. Blíží se Vánoce, a tak nachystají dva vánoční stromky. Pod jeden dají hromadu hraček, pod druhý jediný balíček – s koňským trusem. Když depresivní dítě uvidí hromadu hraček, rozpláče se, že si to nezaslouží. Optimista rozbalí koňský trus a rozzáří se mu oči: „*Tady někde musí být koník!*“ Takhle nějak to asi je s výchovou a s tím vrozeným.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Žít bez bolesti.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.