PSYCHIATR A PSYCHOLOG

JAN PONĚŠICKÝ

TEXT **IVANA KARÁSKOVÁ** FOTO **PETR KOZLÍK**, MAFRA

Ve své profesi se věnuje těsnému propojení duše a těla. Psychická pohoda je podle něj tou nejspolehlivější ochranou proti civilizačním nemocem. O psychosomatické medicíně jezdí do Prahy přednášet z Německa, kde už přes čtyřicet let žije a pracuje.

BEZ LÁSKY NELZE DOBŘE ŽÍT

Pane docente, jak byste vysvětlil laikovi podstatu psychosomatické choroby?

Možná na příkladu. Mám kolegu, který trpí neustálými bolestmi zad. Žádné vyšetření neprokázalo nějakou patologii a nakonec byla příčina odhalena. Ukázalo se, že si dotyčný ukládá mnohem víc povinností, než je schopen unést. Bolest páteře srazila na kolena taky jednoho mého pacienta. Když jsme zkoumali její původ, zjistil jsem, že intenzivně prožíval pocit selhání, když místo něj byla v práci nečekaně povýšena jeho kolegyně. Jeho svaly byly v neustálém napětí, neboť se křečovitě snažil opět se napřímit. To jest zachránit své sebevědomí, což u něj vyvolávalo nesnesitelnou bolest.

Opravdu stres dokáže udělat v těle takovou paseku?

O tom nepochybujte. Duše tvoří s tělem spojené nádoby. Až sedmdesát procent nemocí má psychosomatický původ a zhruba třetina lidí se s nějakou takovou chorobou v životě setkala. Je třeba si uvědomit, že si většinou přivodíme stres sami, například tím, že nepřipouštíme přirozené emoční reakce. Tak i za nočním skřípáním zubů stojí psychický problém. Někdo se neuvolní ani v noci. Má sevřená ústa, svaly v neustálém napětí a to je důsledek, o kterém vědí zubní lékaři.

Jaké fyzické potíže vyvolává duševní nepohoda nejčastěji?

Začněme od těch běžných, které známe všichni: zvýšený krevní tlak, zrychlený a nepravidelný tep, nevolnost, průjem,

bolest hlavy, což může při vyšší míře stresu vyústit třeba v panickou poruchu. Nejčastější psychosomatickou nemocí, kterou jsem zažil na německých klinikách, je deprese spojená s bolestí. Pacient tím většinou reaguje na nedostatek či ztrátu lásky.

Může si sám pomoci?
Pro depresivního člověka je typická pasivita, takže si lásku vesměs ani neodváží hledat nebo si o ni říct.

To ale leckdy nedokáže ani aktivní a zdravý jedinec.
Představte si trochu absurdní, byť přirozenou situaci – na procházce vám padne do oka nějaký sympatický pán, ráda byste ho oslovila, ale neuděláte to, protože se bojíte trapné situace, respektive odmítnutí. U depresivního člověka bývá taková obava nepřekonatelná i v běžných situacích. Je obrácený do sebe, čeká, až mu někdo řekne, co má dělat, aby se mu dařilo dobře. Zvlášť pokud má špatnou zkušenost z minulosti a bojí se opakované negativní reakce, retraumatizace.

Chcete tím říct, že bez láskyplných vztahů s jinými lidmi nelze dobře žít?
To si opravdu myslím, i když to možná někdo svede. Taky mu to vadí, ale sám sebe přesvědčí, že mu láska nechybí, a uzavře se do sebe i navenek.

Opravdu se může její nedostatek neblaze odrazit na fyzickém zdraví?
Existuje jeden hezký experiment s krysami z USA. Vědci rozdělili krysy na dvě skupiny. Jednu experimentálně krmili nezdravou potravou, která obsahovala hodně tuku a cholesterolu, druhá dostávala normální jídlo. Výzkumníci očekávali, že se u nezdravě krmené skupiny objeví ateroskleróza, budou zde srdeční poruchy, vyšší krevní tlak a další neduhy, což se nestalo. Pokusná zvířata v obou skupinách prospívala stejně. Když pátrali, jak je to možné, zjistili, že ošetřovatelům bylo těch nezdravě krmených krys líto, takže je hladili.

A díky tomu neonemocněly? Jiné vysvětlení nepřipadalo v úvahu?
Ne, tenhle pokus byl ještě několikrát opakován na jiných pracovištích se stejným výsledkem. Závěr vědců zněl, že psychická pohoda dokáže dokonce eliminovat škody způsobené nezdravou stravou. Obzvláště je aktivován imunitní systém.

Na jedné přednášce jste se vyjádřil, že věřící lidé jsou zdravější. To je prokázané?
Ano, je. Další důkaz, že člověk podporu i lásku potřebuje. Zvlášť pokud schází věřícímu v reálném životě, může si říct: Bůh mě má rád, můžu s ním mluvit, záleží mu na mně.

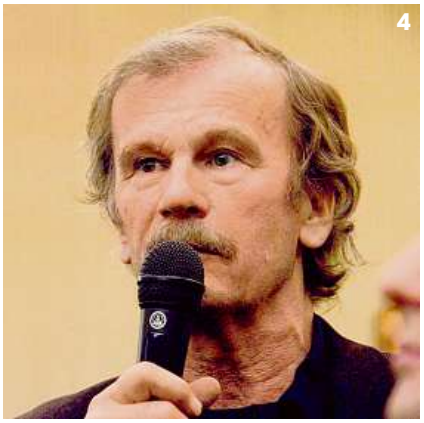

FOTO ARCHIV JANA PONĚŠICKÉHO

1–2 **ROK 1968.** S okupací se nikdy nesmířil, jako předseda jihočeského Klubu angažovaných nestraníků skončil u soudu a byl odsouzen. 3 **S DCEROU.** Fotografie vznikla před pětadvaceti lety. 4 **PŘEDNÁŠKY.** Vyučuje v Německu i Česku, přednáší na konferencích a kongresech.

Ale můžete věřit i v něco jiného, například ve vlastní úzdravnou sílu. Obecně platí, že optimističtí lidé mají větší naději na uzdravení, což bylo zjištěno i u nádorových onemocnění. Člověk si může sám vytvořit placebo, když věří, že mu něco pomůže, a uzdravit se i ve zdánlivě beznadějné situaci. Jsou známé případy, že u některých pacientů s rakovinou nemoc zmizela.

Pravda, občas slýcháme o případech zázračného uzdravení.
O zázraky nejde, popisují je i vědecké studie. Každý máme v sobě něco jako vnitřní lékárnu. Jedné pacientce s karcinomem tlustého střeva lékaři už nedávali žádnou naději, ale na rovinu jí to neřekli. Mezitím jí umřel manžel, který jí znepříjemňoval život. Nabrala sílu a uzdravila se. Popsán je i případ pacienta, který věděl, že umře, měl už metastázy, tak si naplánoval poznat ve zbytku svého života svět a uskutečnit tím dávné přání. Projel ho, utratil skoro všechny peníze, ale uzdravil se.

ŽIVOT PŘI ZDI NEMÁ CENU

Ve své nové knížce pod názvem Duše a tělo v psychosomatické medicíně dáváte slovo jedenácti expertům. Nakolik se v pohledu na tuto problematiku lišíte?
V rámci biopsychosociální medicíny, jak bývá charakterizována psychosomatika, se každý zaměřujeme trochu na něco jiného. Já v této knize hlavně na psychosociální a spirituální aspekty.

O co přesně jde?
Abych to přiblížil: společenské podmínky dovolují jen určitý způsob života. Lidé většinou žijí tak, jak to společnost od nich očekává. Ta je dnes zaměřená na výkon a z něho plynoucí blahobyt. Lidé se tomu přizpůsobili, aniž by si uvědomili, že nežijí přirozeně. Snaží se v ní stoprocentně fungovat a nemyslí na hlubší smysl svého života. K tomu patří i duchovní aspekt, tvořivost, ctnost a dokonce víra v něco vyššího, o čemž byl přesvědčen i Albert Einstein. Kromě toho, pokud se člověk nemůže chovat volně a žít přirozeně, hromadí se mu v těle stresové produkty, respektive napětí, což vyústí v tělesné potíže.

V té souvislosti mi naskočil termín „falešné já“, lze ho použít?
Ano, je docela přiléhavý pro situaci, kdy člověk nežije svůj autentický život. Svoji přirozenost bychom v sobě neměli pošlapávat, což bohužel začíná už v dětství nepřirozenou výchovou.

Jak byste ji přiblížil?
Je například zdravé, když dítě řekne, že něco nechce. Musíme tolerovat zlost a další negativní emoce, které jsou v dětství a pubertě

normální a zdravé. Dobrá výchova zároveň spočívá v tom, že dáme dítěti hranice, kam až může ve své negaci zajít – tak, aby tím netrpělo jeho okolí. Dál je důležité posilovat v něm odolnost, kterou zhýčkané dítě nezíská. Já tomu říkám očkování přijatelným stresem.

Co byste označil za přijatelný stres?
Zdravé odolnosti učí třeba skautské hnutí. V dětství jsem miloval knížky Jaroslava Foglara, zvláště Hochy od Bobří řeky, kde byli chlapci konfrontováni s různými zátěžovými situacemi. Když člověk stres zvládne, zabuduje se to do jeho mozku a nervové buňky tam vytvoří nové spoje. Naopak při nezvládnuté zátěži buňky v mozkové kůře zanikají, organismus se oslabuje. Posilování imunitního systému je důležité zejména nyní, v covidové pandemii. Lidé by měli žít v emocionální pohodě, zdravě se stravovat, mít dost pohybu a přátelských kontaktů.

Jsou ale situace, kdy se nezdravému stresu vyhnout nelze.
Toť otázka. Nevyhneme se takzvanému velkoměstskému stresu, mám na mysli dopravní zácpy, znečistěný vzduch a vůbec dnešní spěch. Ale někdy volbu máme. Když budu mít v práci hodně přísného šéfa, musím se rozhodnout: buď ho poslouchat a mít zdravotní potíže, nebo se s ním konfrontuju s nejistým výsledkem, což je však zdravější. Zachovám si tak i vlastní sebeúctu.

Jenže psychickou nepohodu si přivodím tak jako tak.
Možná, ale pak se ptám, co je lepší. Jestli jisté místo, anebo dobrý pocit z toho, že nežiju při zdi. To je přece nemalá hodnota. Mluvím o odvaze žít. Když někdo žije defenzivně a opatrně, nemůže prožít nic opravdového. Takový život není příliš cenný.

Jakou roli má v léčbě psychosomatických nemocí psychoterapie, k níž mnozí lidé pociťují spíš nedůvěru?
Absurdní je, že jí leckdy nevěří ani doktoři. Jako místopředseda Společnosti pro psychosomatickou medicínu jsem na toto téma jednal s ministerstvem zdravotnictví i se zástupci České lékařské komory. A právě u nich jsem zažil povýšený postoj k integraci psychosomatiky do medicíny. V Česku na rozdíl od Německa stále přetrvává zvyk

V PĚTI ČÍSLECH

77
Narodil se 3. října 1943 v Praze.

1968
Po okupaci byl trestně stíhán za antisocialistickou činnost a propuštěn z krajské nemocnice v Českých Budějovicích.

1977
Emigroval do Německa.

20
Tolik let byl primářem na psychosomatické klinice, nejprve v Isny, poté v Berggiesshübelu. Loni se stal předsedou psychosomatické sekce psychiatrické společnosti České lékařské společnosti J. E. Purkyně.

9
Počet jeho odborných knih. Jako zatím poslední vyšla Duše a tělo.

nebo spíš zlozvyk dávat na všechno pilulku. V Německu, kde existuje řada psychosomatických klinik, má psychoterapie tradici a je zcela normální poslat pacienta, který na běžnou léčbu nereaguje, k psychoterapeutovi.

Popravdě nejsem tak úplně přesvědčena, že se něco změní, když se psychoterapeutovi vypovídám.
Svěření se má blahodárný účinek, avšak to je jen první krok. V psychoterapii jde o získání nového náhledu na vznik onemocnění i dosavadní život. Na něco, co třeba pacient potlačoval, způsobovalo u něj napětí, strach či bolest. Během psychoterapie může být klient stale otevřenější a autentičtější. Prvním krokem je uvědomit si problém, tím druhým je něco podstatného změnit. Nesmírně důležitý je samozřejmě vztah s terapeutem, ti dva si musí rozumět. O tom jsem se rozepsal ve své předposlední knize Proces změny v dynamické psychoterapii.

Absolvoval jste taky výcvik v hypnóze, kdy může pomoci?
Tímto způsobem je možné posílit určité chování. Někdo se třeba neumí prosadit, tak se s ním v hypnóze trénují různé situace. Vsugerujete mu například, že v restauraci zvrhne skleničku a ještě vynadá číšníkovi, že ji postavil moc na kraj. Nebo se pomocí hypnózy odstraňuje strach z uzavřených prostor. Ovšem aby se efekt náležitě projevil, musí klient chodit pravidelně.

MINUTU PO ČTVRTÉ HODINĚ

Jste psychiatrem a psychologem v jedné osobě, to není zrovna obvyklé.
Vlastně se tak stalo spíš shodou okolností, ale pro mou práci je tohle spojení výhodou. Původně jsem se chtěl věnovat interně.

Proč se tak nestalo?
Po lékařské fakultě jsem dostal umístěnku do nemocnice v Českých Budějovicích, odkud mě vyhodili za kritiku režimu. V roce 1968 jsem veřejně odsoudil sovětskou okupaci a o rok později uspořádal v nemocniční jídelně výstavu fotografií z okupace. Obžalovali mě coby předsedu KAN v Jihočeském kraji za rozvracení republiky a po různých peripetiích odsoudili k půlročnímu vězení.

Skončil jste ve vězení?
Měl jsem štěstí, že u nás vládl nepořádek. Výzvu k nástupu do věznice na Pankráci jsem ztratil a dlouho se nic nedělo. Mezitím mi Otakar Motejl nabídl opět pomoc a požádal prezidenta Ludvíka Svobodu, aby mi trest prominul. Vyšlo to. K mému překvapení mi pak nabídl práci ředitel Psychiatrické léčebny v Horních Beřkovicích, a tak jsem se dostal k psychiatrii. Obor mě zaujal, ale z politických důvodů a navzdory všem potřebným zkouškám jsem nedosáhl na druhou atestaci a titul CSc. Předtím od roku 1969 jsem začal studovat dálkově psychologii na Filozofické fakultě Karlovy univerzity, naštěstí tam o mém škraloupu nic nevěděli. V roce 1977 jsem emigroval.

MĚL JSEM ŠTĚSTÍ, ŽE VLÁDL NEPOŘÁDEK. VÝZVU K NÁSTUPU DO VĚZNICE JSEM ZTRATIL A DLOUHO SE NIC NEDĚLO.

Německo jste si vybral cíleně?
Ne úplně. Podařilo se mi vycestovat do Rakouska na mistrovství světa v hokeji, v Linci jsem měl slíbenou práci. O udělení azylu jsem tam šel žádat v pátek minutu po čtvrté hodině, jenže úřednice trvala na tom, že ve čtyři zavírají. Příliš mi to připomínalo domov, tak jsem se sebral a odjel do Německa.

Byla to dobrá volba?
Naprosto. Možná, že náhody ani neexistují. Asi mělo smysl, abych šel do země s hustou sítí psychoterapeutických a psychosomatických klinik a léčeben. V mém oboru jsou tam hodně napřed. Zpočátku jsem působil na různých pracovištích západního Německa a později se přestěhoval na východ.

Pročpak?
Po listopadovém převratu jsme se s manželkou chtěli posunout blíž k českým hranicím,

abych mohl svoje pedagogické působení rozšířit i do Česka. Váhal jsem, zda se usadit u hranic v Bavorsku, nebo v Sasku. Jednou během jízdy vlakem spolucestující začal vychvalovat život v Drážďanech a tahle nahodilost rozhodla. Teď to máme do Prahy jen 110 kilometrů.

Jestlipak jste po přestěhování zaznamenal nějaké rozdíly v mentalitě mezi západními a východními Němci?

To víte, že ano. Ten rozdíl je poměrně velký. Když jsem přišel na Západ, lidé byli k cizincům vstřícní. Nám emigrantům pomáhali a mě dokonce hned přijali do tenisového klubu. Na Východě jsou vinou socialistické výchovy daleko méně sociální a iniciativní. Víc si stěžují, což u nás bohužel cítím taky. Nejspíš se to spraví až výměnou generací.

Jak se dnes cítíte v rodném městě?

Prahu mám rád. Sice jsem se tady narodil, ale chlapectví jsem prožil v Budějovicích. Náš rod pochází z Poněšic, což je vesnice blízko zámku Hluboká. Občas se do těch končin rád podívám.

Máte snad modrou krev?

Patřili jsme ke střední šlechtě, podle Třeboňského archivu povýšil Jana Poněšického do šlechtického stavu Václav IV., syn Karla IV. Moji předkové sousedili se Schwarzenbergy, ale když jeden z nich oslepl, nezvládli rozlehlé panství spravovat, a tak ho postoupili za pár zlatých právě Schwarzenbergům. Patřila nám i tamní velká obora. Když jsem se po revoluci setkal s knížetem, v legraci jsem mu předhodil, že nám téměř ukradli polovičku panství. S úsměvem se ohradil, že on na tom nenese vinu.

MUŽI NEPROŠLI EMANCIPACÍ

Scházíme se v krásném prostoru Kláštera bosých karmelitánů na Hradčanech, co vás s tímto místem spojuje?

Na vybudování zdejšího komunitního centra zdraví a duchovní obnovy jsem se trošku podílel. Mívám tady jednou měsíčně bezplatné psychosomatické a psychoterapeutické konzultace pouze s dobrovolným příspěvkem na provoz kláštera a přednášky. Je to místo otevřené pro veřejnost s duchovním a vzdělávacím programem. Konají se tady například pravidelná poradenská rodinná či emancipační mužská setkání.

Co je jejich náplní?

Zabývají se emancipací mužů, která je teprve na začátku. Příchozím se věnuje se spolupracovníky převor kláštera Petr Glogar, který má výcvik v rodinné psychoterapii. Jedou třeba někam do přírody, stráví noc v lese, zažívají různé strachy a slabé chvilky, které dosud potlačovali. Ženy jsou dnes v partnerství silnější než kdykoli dřív, což muži těžko zvládají.

Fenoménu mužství a ženství se týká i jedna z vašich knih. Obsahuje nějaká překvapivá zjištění?

Každý plod se vyvíjí zpočátku žensky, teprve s vytvářením pohlavních hormonů se vytváří mužský genitál. I po porodu se dívky i chlapci identifikují s matkou, přebírají do sebe její ženskost. Chlapci se to později snaží potlačit. V dospělosti se hodně mužů bojí ženského prvku v sobě. Projevit emoci je v jejich očích známkou slabosti.

Řekla bych, že se to už mění.

V mužích je pořád zakořeněna touha vládnout, potřebují prokazovat svoje mužství. Na rozdíl od žen žádnou emancipaci neprodělali a je načase to napravit. ■

ivana.karaskova@mfdnes.cz