

POČÚVAJTE, ČO VÁM TELO HOVORÍ

Trápia vás bolesti chrbta alebo migrény a hoci chodíte k lekárom, neviete sa ich zbaviť? Mnohí z nás si v takejto situácii už predstavujú, že sa za tým skrýva nejaké fatálne ochorenie. Ale čo keď to všetko spôsobujú naše emócie, frustrácie a nenaplnené potreby? Psychosomatické ochorenie, teda také, ktorého základom sú psychické stresy, citové podnety a nespracované emócie len tabletkami nevyriešite.

Poradenská a klinická psychologička Mgr. Denisa Maderová, ktorá pracuje v psychologickvej ambulancii Sunrise a v súkromnom zdravotníckom centre Hippokrates v Bratislave, sa okrem iného venuje aj biodynamickej psychoterapii. Pracuje ako bodypsychoterapeutka (terapeutka zameriavajúca sa pri svojej práci aj na telo a na jeho prejavy). Pravdu povediac, keď som za ňou šla, sama som nevedela, čo si mám pod tým predstaviť. „Zjednodušene by sa dalo povedať, že bodypsychoterapeut okrem rozhovorov, ktoré vedú k liečbe duše, používa aj metódy zamerané na prácu s telom. Doslova hľadá prepojenia tela a duše. Pracuje s pocitmi tela, predstavami a zároveň aj s myšlienkami, pretože tak, ako vznikajú v hlave, dajú sa pocítiť aj v tele, vyvolávajú v nás určité emócie,“ vysvetľuje Mgr. Maderová.

Ako ďalej hovorí, bodypsychoterapeut sa snaží docieľiť, aby človek začal viac vnímať sám seba, svoje potreby a aby sa vrátili jeho prirodzené inštinkty a spontánnosť. Vplyvom výchovy, ale napríklad aj pracovného pros-

trédia totiž neraz strácame svoju prirodzenú schopnosť vnímať, čo naše telo hovorí a čo potrebuje. „Často aj pod vplyvom stresu sa sústredíme na výkon a rozumové uvažovanie, nie na emocionálne prežívanie, ktoré sa niekedy v spoločnosti považuje za menejcenné. Postupne strácame kontakt so sebou samým, s našimi pocitmi a emóciami, nevieme ich v sebe rozpoznať, nevieme, čo znamenajú, pričom nám často signalizujú, že s naším telom sa niečo deje, pôsobí naň nejaký negatívny vplyv. A keď si to neuvedomujeme, nevieme to ani odstrániť. Bodypsychoterapeut učí klienta načúvať svojmu telu a emóciám,

rozpoznávať v sebe konflikty, ktoré môže mať jednak sám so sebou, ale aj s inými ľuďmi.“

PSYCHICKÝ TLAK A CHOROBY

Bodypsychoterapia sa zameriava najmä na úzkostné a depresívne stavy, neurotické a emocionálne ochorenia spôsobené predovšetkým vplyvom dlhodobej traumatizácie, frustrácie alebo stresu, ktoré majú často korene aj v ranom detstve. Patria sem aj psychosomatické ochorenia. Teda choroby psychogénneho pôvodu, vyvolané stresmi či psychickými pocitmi.

„Pod vplyvom stresu, tlaku a našich emócií sa v tele môže rozvinúť ochorenie, ktoré nemusí byť len na psychickej úrovni, ale prejavuje sa aj fyzicky – človeka môže bolieť chrbát, žalúdok, môže mať migrény alebo má kožné prejavy či problém nadýchnuť sa. Bodypsychoterapeut sa spolu s pacientom snaží odhaliť vonkajšie alebo vnútorné vplyvy (čo môžu byť aj potlačené pocity alebo emócie, či konflikty), ktoré na neho väčšinou pôsobili oveľa skôr, ako vzniklo samotné ochorenie alebo ide o vplyvy, ktoré prehľbujú príznaky chronického ochorenia,“ hovorí Mgr. Maderová.

A dodáva: „Aby sme sa vyhli fyzickým ochoreniam, ktoré vznikajú ako druhotné práve pod vplyvom rôznych vonkajších tlakov, je dôležité myslieť aj na výchovu. Preto bodypsychoterapeut vždy pozerá aj na to, čo sa dialo v rámci detstva, aké myšlienky



a problémy človeka trápili počas jeho vývoja a mohli ho zraniť. Sem patrí aj dlhodobá citová frustrácia a nenapĺňanie psychických potrieb v detstve, ako je napríklad potreba lásky, potreba bezpečia, potreba byť rodičmi prijímaný taký aký som....“

AKO NÁS OVPLYVŇUJE VÝCHOVA

Psychoanalytik Sigmund Freud zistil, že keď sú neuspokojené naše základné fyziologické potreby, môže vzniknúť vnútorný konflikt, ktorý spôsobuje neurózy a iné ochorenia. Jeho pokračovateľ Wilhelm Reich, si uvedomil, že rovnako dôležité ako fyzické potreby, sú aj naše psychické potreby – a to najmä potreba existencie (byť a niekam patriť), bezpečia, autonómie a sebvýjadrenia, potreba sebaprijatia a akceptovania, či potreba slobody.

„To sú témy, ktoré dieťa rieši počas svojho vývoja a rodičia ho buď podporujú a jeho potreby napĺňajú, alebo nie. Tým, že máme pud sebazáchovy, máme zároveň aj obranné mechanizmy, aby sme prežili. Lenže pri neuspokojovaní psychických potrieb, obmedzovaní a traumatizovaní sa môže stať, že dieťa sa naučí svoje potreby kompenzovať alebo potláčať. A namiesto zdravých obranných mechanizmov si človek postupne vytvára kompenzačné mechanizmy, aby prežil aj v podmienkach, ktoré pre neho nie sú dobré. Tak sa môže stať, že v rámci kompenzácie sa dospelý človek ženie v práci do extrémnych výkonov, pretože v detstve nebol oceňovaný a chválený. Výkonom v práci si teraz dokazuje, že je dobrý, dôležitý, cenný, pretože inak má pocit, že nemá hodnotu,“ vysvetľuje Mgr. Maderová.

Takýto človek si v rámci psychoterapie potrebuje uvedomiť, čo spôsobilo jeho traumatizáciu v ranom detstve, prečo sa to stalo, a potrebuje si ujasniť postoje a vzťahy k mame a otcovi, prípadne k iným autoritám. (Traumatizáciu spôsobujú rodičia svojim deťom často nevedome a neznamená to, že svoje deti nemilujú.) Vzťahové súvislosti sa dajú odhaliť pri terapeutickom rozhovore, ale aj prostredníctvom techník zameraných na vnútorné prežívanie a precítovanie symptómov a pocitov vychádzajúcich z tela, a to prostredníctvom terapeutických metód, ako je napríklad focusing, biorelease monológ, imaginatívne techniky či vegetoterapia.

„Príde pacientka s tým, že má migrény a nevie prečo. Môže mať konflikt s partnerom alebo je v konflikte sama so sebou, ale ona si to vôbec neuvedomuje. Bežný terapeut rieši problém pri rozhovoroch. Ale bodypsychoterapeut sa okrem slov zameria aj na telo. „Keď prežívame niečo nepríjemné a uvedomíme si svoje pocity, nájdeme spôsob ako nepríjemný pocit v sebe najprv pomenovať a potom uvoľniť. Za migrénami môže byť napríklad aj potláčaná emócia hnevu. Keď nevieme hnev vyjadriť, je to zlé, lebo zablokovaný hnev zostane v človeku zatvrdnutý a môže spôsobiť rôzne problémy. Našou úlohou teda je naučiť klienta svoj hnev vyjadrovať. Najskôr ho ale musíme naučiť, aby ho vôbec cítil a uvedomil si, že cíti hnev. Aby videl, čo sa deje v tele, keď svoj hnev potláča. A najlepšie je, keď tie súvislosti nájde on sám, keď to precíti. Na to máme metódy ako focusing (zameranie sa na symptóm, či na bolesť, a jeho precítanie) a biorelease monológ (pomenujúci a následne uvoľňujúci monológ klienta, ktorým ho terapeut sprevádza) alebo vegetoterapiu – vnímanie a nasledovanie pocitov a prejavov tela na neuro-vegetatívnej úrovni.“

Ako to celé prebieha?
Pacient sa musí zamerať na to, čo cíti, keď hovorí o nejakej téme. Či to u neho vyvoláva napätie, nepríjemný pocit v tele, bolesť, skrátka, čo sa vtedy deje s telom. Ak zaznamená v niektorej časti tela napätie, terapeut sa ho pýta, aký spätný pocit to napätie u neho vyvoláva – cíti sa obmedzený, neslobodný, tlačný k niečomu? On sám si tak pomenuje, čo sa mu jeho telo snaží povedať nejakým nepríjemným pocitom. A keď si spojí telesný príznak s pocitom, nastane uvedomenie problému a príčiny, z tela sa negatívne pocity uvoľnia a teda odstránia aj na fyzickej úrovni.

BLAHODARNÝ DOTYK

Veľmi dôležité je, aby človek vedel pomenovať, čo mu telo hovorí. To však pre každého z nás nemusí byť ľahké. Mgr. Maderová hovorí, že najväčší problém s tým majú ľudia, ktorí sú nadmieru racionálni, pričom prílišná racionalizácia je tiež často obranný mechanizmus.

„Pre mnohých ľudí je účinná práca s dotyk. Nemusíme hovoriť, čo sa v nich deje, ale učíme ich, kde a čo cítia, keď niekam položíme ruku, aké pocity dotyk u nich vyvoláva. Dotyk však v psychoterapii zameranej na telo musí mať vždy terapeutický zámer s prísne etickými zásadami. Dotyk považuje psychoterapia zameraná na telo za základnú potrebu pre uzdravenie bolesti duše klienta. Poznáme ho ešte z predver-

ní, tak mu poviem – *Teraz pozoruj, čo sa v tebe ďalej deje*. Existujú rôzne psychoterapeutické metódy a nie každý človek je vhodný na všetko. Psychoterapeut musí citlivo zvoliť, akú metódu použije a klient sám rozhoduje o tom, do čoho terapeuta pustí a s čím bude súhlasiť. Keď je mu niečo nepríjemné, nemôžem a ani nebudem v tom pokračovať, aby som ho netraumatizovala. V takýchto prípadoch môžeme pracovať s uvoľňovacími cvičeniami. Napríklad máme veľmi dobré dotykové cvičenia, pri ktorých uvoľňujeme časti tela, kde sa ukladá stres. Biodynamické masáže môžu mať charakter buď uvoľňujúci, to sú jemnejšie typy masáží, ktoré použijeme na celkovú harmonizáciu, prekrvujúcu a oživujúcu masáže, ktoré sa používajú napríklad pri únave, depresiách alebo keď je niekto pod vplyvom stresu v napätí, a tzv. provokujúce masáže, ktoré môžeme použiť, keď má niekto napríklad zablokovaný hnev alebo napätie, ktoré sa prejavuje stuhnutím a stiahnutím svalov. Vtedy ho masáž môže vyprovokovať aj k vyjadreniu emócií a tým automaticky nastane uvoľnenie. Každopádne biodynamické masáže môžu prebiehať aj na nevedomej úrovni klienta, kedy pomáhame odbúravanju nahromadených toxínov v tele, ktoré sa prostredníctvom psycho-peristaltického a druhého neuro-vegetatívneho systému v žalúdku trávia a lymfatickým, tráviacim a vylučovacím systémom z tela vylučujú. Dotykom vieme niektoré emócie jednoducho vyprovokovať alebo ich vieme ľuďom doplniť, keď im chýbajú.“



Dotyk sa však nepoužíva u ľudí, ktorí boli zneužívaní alebo bolo na nich páchané násilie a ktorí fyzicky pocítili, že ich telo bolo v ohrození. Vtedy sa dá použiť len verbálna psychoterapia.

balného a prenatalného obdobia a patrí medzi základnú potrebu človeka. Spája nás totiž v živote s najdôležitejšou osobou, ktorou je naša matka. A preto psychoterapeut, ktorý sa klienta dotýka, si musí byť vždy svojej terapeutickú rolu vedomy a svoj dotyk vnímať tak, že doplnia alebo pomáha cítiť klientovi jeho základnú psychickú potrebu, ktorú v láskyplnom materskom vzťahu dáva prirodzene dieťaťu jeho matka.

Wilhelm Reich vytvoril psychoterapeutickú metódu, ktorá sa nazýva vegetoterapia. Jej základom je precítovanie tela prostredníctvom pocitov a je zameraná na vyjadrenie emócií na neuro-vegetatívnej úrovni. Keď je klient napríklad vo veľmi silnom zážitku hnevu, tak mu poviem, nech precíti, kde hnev cíti, a nech ho vyjadrí aj telom. Keď svoj hnev fyzicky znázor-

STAVAJTE SI HRANICE A REŠPEKTUJTE ICH

Všetci nosíme v sebe problémy a zranenia, o ktorých veľmi dobre vieme. Len s nimi nevieme pracovať a nevieme sa ich zbaviť. Väčšinou pochádzajú z detstva či z mladosti a ovplyvňujú nás celý život. Máme ich uzamknuté vo svojom vnútri a možno máme aj strach, že by sa dostali na povrch. No vždy ma zaujímal, či sa v psychoterapii môže odhaliť aj niečo, o čom človek vôbec netuší. Napríklad vás trápia migrény, vy ste presvedčení, že to je zo stresu v práci či z konfliktu v manželstve, no zrazu u psychoterapeuta zistíte, že primárny problém a konflikt je niekde úplne inde. Deje sa aj čosi také?

„Lekári k nám často posielajú svojich pacientov práve preto, aby sme odhalili psychický pôvod choroby a bolesti. A vtedy sa odhalujú aj veci, o ktorých pacienti vôbec nevedia. Naozaj si neuvedomujú, že majú taký vnútorný konflikt, ktorý u nich vyvoláva až bolesti. Len čo sa odstráni, bolesti zmiznú a sami sú prekvapení, ako málo stačilo na veľkú zmenu. Ak je to naozaj len emočný blok a fyzická bolesť je spôsobená vplyvom stresu a vnútorného konfliktu, dá sa odstrániť. Ak už ochorenie prešlo do štádia, že je chorý orgán, už vieme klienta len psychicky podporovať v tom, aby sa jeho zdravotný stav nezhoršoval, aby sa naučil brať na seba ohľad, vnímal reč svojho tela a hranice, kedy už môže byť prekročená miera určitej záťaže, ktorá spôsobuje ochorenie. Vtedy už potrebuje vnímať bolesť určitého orgánu, ktorý je oslabený, ako signál, že prekračuje hranicu. My mu môžeme pomôcť aj v tom, ako si hranice stavať – keď sa to podarí a človek rešpektuje

zmysluplný systém, nie je možné, aby samo sebe ublížilo, ak na to nedostane podnet z vonkajšieho prostredia. Zdravie nášho tela ovplyvňujeme len my alebo ho ovplyvňujú naše vzťahy, ktoré ťažšie zvládame, majú naň teda vplyv aj naši rodičia, partneri, priatelia. Ale oslabiť nás môže aj nevhodná práca a pre naše telo nevhodný životný štýl. Všetky tieto vonkajšie príčiny potrebujeme eliminovať, aby sme žili v súlade so sebou samým. Bodypsychoterapia sa snaží u človeka prebudiť spontánne inštinkty, aby začal vnímať svoje potreby. Pozrite sa na malé deti, tie vnímajú svoje potreby celkom prirodzene – keď dlho sedia, začínajú sa ošívavať, postavia sa, potrebujú sa prebehnúť. My však na stoličke zostaneme sedieť aj hodiny a pozeráme do počítača, až nás rozbolí hlava. Pod vplyvom racionálneho rozmyšľania prestávame vnímať svoje emócie,

to tak, že dieťa môžeme viesť k poslušnosti alebo k slušnosti. Keď ho vedieme k slušnosti, tak to znamená – *Som slušná k iným aj voči sebe.* Ale keď vediem dieťa k poslušnosti – *Som milá voči druhým, ale nie voči sebe.* A to je veľký rozdiel,“ konštatuje psychologička.

BODYPSYCHOTERAPIA A DETI

Pri malých deťoch do 6 rokov bodypsychoterapeut pracuje s rodičmi a najmä s matkou, pričom primárnymi potrebami dieťaťa je dotyk, objatie a akceptácia. Bodypsychoterapia vychádza z hlavných psychoanalytických a psychodynamických teórií, podľa ktorých je najdôležitejšie vývinové obdobie, v ktorom má vysoký vplyv na duševné zdravie a vývin dieťa traumatizácia (v zmysle frustrácie a neuspokojovania základných fyzických a psychických potrieb

hranice svojho organizmu, nemusí sa to prejavovať bolesťami. Bolesť príde iba vtedy, keď na seba robíme nátlak, nerešpektujeme sami seba, ak nám nič nie je príjemné, alebo to telu škodí. Dôležité je byť láskavý a akceptujúci aj k sebe samému a nevnímať svoje oslabenie ako vlastné zlyhanie či slabosť. Ale, naopak, vnímať bolesť alebo nepohodu ako múdrosť tela, pretože každý máme určitý senzor v tele, ktorý – ak si ho nevšímame – sa prejaví chorobou,“ zdôrazňuje Mgr. Maderová.

príčom často je naše telo naozaj múdrejšie ako hlava. Potrebujeme, aby hlava s telom žili v rovnováhe, aby hlava nedávala stále príkazy, čo musíš, ale aby vnímala aj to, že telo povie – *Ja toto nechcem a neurobím to!* Učíme klientov, aby z toho *musím*, začali hovoriť *ja chcem* a vrátili sa viac k svojim potrebám a vnímali svoju hodnotu.“

NEVEĎME DETI K POSLUŠNOSTI, ALE K SLUŠNOSTI

Bodypsychoterapia sa snaží podporiť vás v tom, čo vám chýba a naučiť vás, ako si to dopĺňať, ale zároveň aj, ako sa vyhýbať tomu, čoho máte nadbytok. „Keď som hovorila na začiatku, že niekto si kompenzuje nedostatok ocenenia v detstve tým, že teraz podáva v práci extrémne výkony, tak my sa snažíme, aby si tie kompenzačné mechanizmy uvedomil a naučil sa ich v sebe regulovať. Vysvetľujeme – *Nemúšiš sa snažiť viac. Si dobrý taký, aký si. Si dôležitý človek. Aj ak sa ti niečo nepodarí, je to v poriadku...*“ konštatuje Mgr. Maderová.

V ambulancii rieši so svojimi klientmi najmä témy bezpečia, existencie, lásky, sebalásky, ale aj slobody. Veľký vplyv na nás majú aj obmedzenia. „Keď sme obmedzení v slobode, tak sme rigidní, veľmi štruktúrovaní, nedokážeme vybočiť ani napravo, ani naľavo, vždy musíme mať systém a všetko riadi rozum. Vidno to napríklad na ľuďoch, ktorých rodičia neustále *cepovali*, keď boli deťmi – *Musíš mať poriadok a ako to sedíš, pekne sed', vystri sa, takto si sadni...* Ono je

dieťaťa jeho rodičmi), rané detstvo. To trvá asi do 6 rokov veku dieťaťa. Samozrejme, platí to aj neskôr v období puberty a dospelovania, až do dospelosti dieťaťa, teda asi do 21 rokov.

„Dotyk je základná psychická potreba, ktorú pozná naše telo ešte pred narodením. Máme ho v sebe inštinktívne zakorenenejšie a všetci ho potrebujeme. Keď nám chýba, vzniká psychická deprivácia. Preto má dotyk aj liečivý charakter, lebo rieši rané témy. Stáva sa napríklad, že dieťaťu chýbal dotyk, lebo mama sa ho nemohla dotýkať – bola chorá, vyčerpaná, sama mala problémy... No a vtedy potrebujeme pracovať s mamou, aby si to uvedomila, aby začala vnímať a cítiť seba a potom môže poskytnúť bezpečné podmienky pre dieťa. Ale aby to boli mamy schopné odovzdať ďalej, musia to sami cítiť. Keď žena porodí a zistí, že sa cíti slabá, smutná, bojí sa svojej novej role, má pocit, že to nezvládne, je dobré vyhľadať psychoterapeuta, aby jej poskytol bezpečie, ak jej ho nevie poskytnúť vlastná matka. V období po narodení dieťaťa je mama matky veľmi dôležitá. Ak neposkytne dcére bezpečie a neposkytne jej ho ani nikto

A dodáva: „Myslím si, že každý z nás má nejaký rezonujúci orgán, ktorý je slabší a má tendenciu ochoriť alebo podľahnúť negatívnemu vplyvu, emóciám, stresu či tlaku. Niekoľko bolieva žalúdok, u iného stúpne krvný tlak alebo ho bolí hlava či chrbát. Je dôležité objaviť príčinu skôr, ako to dospeje k vážnemu ochoreniu – napríklad, že sa vám vytvorila žalúdočné vredy, ktoré už treba operovať. No aj v tomto prípade je dobré zistiť, prečo vredy vznikli a čoho sa mám vyvarovať. Lebo, keď to nezmením, žalúdok ma bude opäť bolieť.“

Učíme ľudí, že keď je telo v rovnováhe, nikdy proti sebe nejde, pretože každá bunka je naprogramovaná tak, že pracuje v prospech tela a nie opačne. Telo je perfektné fungujúci

iný, napríklad psychoterapeut, môžu sa ďalej prenášať traumy, a síce, že čerstvá mamička bude traumatizovať svoje dieťa tak, ako bola traumatizovaná aj ona,“ upozorňuje Mgr. Maderová.

KOLKO DÁM, TOLKO TREBA AJ DOSTAŤ

Mali by sme žiť v súlade sami so sebou, so svojimi potrebami, vnímať, čo naše telo potrebuje a dopriať mu to – to je podľa Mgr. Maderovej základ prevencie, ako si nevytvárať problémy, ktoré by mohli prerásť až do bolestí a chorôb.

„Keď nám telo signalizuje, že sa potrebuje vyspať, radšej si treba ísť ľahnúť a oddychnúť si, aj keby to malo byť len na chvíľu. Rovnako, keď nás bolí hlava alebo chrbát, treba to vnímať ako signál nášho tela, že niečo nie je v poriadku. Keď chrbát chce, aby som sa na stoličke oprela alebo sa z nej postavila, tak to urobím. Dôležité je uvedomiť si, že koľko energie vydáme, toľko jej treba aj doplniť. Je to ako so stravou – koľko zjem, toľko musím zo seba vydať. Tak, ako na fyzickej úrovni funguje príjem a výdaj potravy, tak by na psychickej úrovni mala existovať rovnováha medzi príjmom a výdajom energie. Keď telu dávate potravu, v jednom okamihu si povie, že už má dosť, idete na záchod a nasleduje výdaj. Keď ale zahlcujete svoj organizmus stresom, povinnosťami, informáciami, nevie si povedať, že už dosť. Telo to v sebe zadrží a nevie to dať von. Preto platí, že koľko času strávim prácou, toľko ho treba stráviť aj nejakou relaxačnou činnosťou alebo jednoduchým oddychom, prechádzkou na čerstvom vzduchu. Koľko času strávim sedením za počítačom, toľko by som sa mal vonku hýbať. Práve pohyb je pre nás veľmi dôležitý. Vekom sa metabolismus spomaľuje a z toho tiež vznikajú rôzne choroby. A netýka sa to len spracovania stravy, ale aj psychiky. Čím sme starší, tým sme pomalší, pretože sme osobnostne zrelší, a viac vecí a súvislostí si uvedomujeme a emocionálne hlbšie ich prežívame, čo je prirodzené. Dlhšie nám trvá spracovať niektoré veci, dlhší čas potrebujeme na emocionálne prežívanie, pretože emocionalita sa

vekom pod vplyvom životných skúseností a rôznych kríz, ktorými prechádzame, prehľbuje. Keď sme starší,

Keď má dieťa neurotické prejavy, tiky, traumy a rôzne strachy, môže mu pomôcť relaxácia formou masáží alebo krainio-sakrálnej terapie. Keď odmieta terapeuta, ten naučí matku, ako má s dieťaťom pracovať doma. Deti v puberte už vedia zvládať aj iné terapeutické metódy, dokážu zažívať a prežívať pocity a rozprávať o nich, nemajú problém nechať sa zrelaxovať.

FOTO SHUTTERSTOCK.COM

sme bozajlivejší, úzkostnejší, môžeme byť aj depresívnejší a smutnejší. To je prirodzené osobnostné dozrievanie človeka. Stívísí aj s našimi hodnotami, a tak to má byť. Vždy si však

treba zachovať určitú harmóniu so sebou. To znamená okrem iného aj to, že človek by mal myslieť nielen na iných, ale aj na seba. Koľko dávam, toľko treba dostávať. Koľko premyšľam, toľko si treba zase dovoliť myseľ uvoľniť a nič nerobiť, len tak ležať, oddychovať. Medzi výkonom a oddychom by mala byť rovnováha,“ radí psychologička Mgr. Maderová.

Monika Bothová

A na záver ešte dodáva: „Keď nás postretnú psychicky podmienené ochorenia, je to často výzva na to, aby sme začali pracovať na zmene svojich postojov, zlovykov v správaní či stereotypov, na zmene životného štýlu, a niekedy aj partnera. Na fyzické ochorenia ľudia dostanú lieky a nemajú pocit, že majú niečo v živote zmeniť. Ich choroba a sebalútosť im často dodáva pocit vlastnej hodnoty. Začnú sa ľutovať a hovoria, že berú desať liekov, ale nehládajú, prečo sa im to stalo. Pri psychických problémoch to človek riešiť musí, inak svoj problém neodstráni. Keď psychogénne ochorenie nie je vážne a vieme sa z neho zotaviť, môže nás dokonca vnútorne posilniť a môžeme vďaka nemu osobnostne rásť. Preto sa skúsme pozeráť na ochorenia a bolesti ako na výzvy, a nie ako na prekážky. Je to vždy lepšie, ako keď ostaneme slepí a ochorenia, ktoré spôsobia už chorobu orgánov až tak ľahko neodstránime a ostaneme v zajatí bezmocnosti, hnevu a sebalútosťi.“

FOTO SHUTTERSTOCK.COM