

Psychosomatika

Tématem **přednášky naší květnové schůzky byla psychosomatika**. Vlastně pouhé nahlédnutí do jejích možností, završené psychosomatickou pohádkou. Ale nejprve něco z definice psychosomatiky, jak ji popisuje MUDr. Jarmila Klímová ve své knize „Proč (a jak) psychosomatika funguje“:

Při pohledu do historie je zřejmé, že psychosomatika není výplodem nějakého esoterického nadšení moderní doby. Veškeré prazáklady lékařských věd, ať už z Indie, Číny nebo říše Inků, byly postaveny právě na principu psychosomatiky, resp. vnímání člověka jako celku. Tehdy nikoho ani nenapadlo oddělovat nemoc orgánů od stavu duše. Teprve s příchodem moderních věd se na lidské tělo začalo pohlížet jako na dokonalý stroj, který je možné úspěšně léčit. Péče o duši byla ze systému vyňata a svěřena církvi, čímž bylo o člověka postaráno. Jenže člověk je ze své podstaty bytost sociální. Vytváří si vztah k věcem, k situacím, k okolnímu prostoru a především k jiným lidem v čele s nejbližší rodinou. Právě rodina je místo, kde začíná životní příběh každého z nás. Kromě toho je člověk ovlivňován i svojí spiritualitou (což není náboženství). Zdaleka ne každý si ji však uvědomuje. Je to jako s emocemi – obsahují je všichni, přitom spousta lidí s nimi vůbec neumí zacházet. Další nepodstatnou složkou je naše energetické fungování. To doplňuje **pentagram, tj. 5 aspektů** vnímání nemoci, které spolu úzce souvisí a ovlivňují se navzájem : **Bio-, psycho-, socio-, spirituálně-energetický model** (viz obrázek).

Jak říkal římský filosof na začátku našeho letopočtu: „Jednou z podmínek uzdravení je chuť uzdravit se.“ Díky aktivnímu přístupu léčeného člověka, který je 100% zodpovědný za své zdraví, je možné se v rámci psychosomatického léčení uzdravit z neuzdravitelného.

A jak to bylo se slíbenou pohádkou z knihy MUDr. Jarmily Klímové „Psychosomatický dotek motýla“? První byla o zázračném uzdravení princezny, která se zamilovala do malíře a ochuravěla z představy, že by si měla vzít nemilovaného, zato urozeného a bohatého prince. Toto pohádkové téma určitě všechny známe, ale co když si místo princezny představíme sebe? Bude mít pohádka o našem životě také šťastný konec?

Druhá byla určena všem ženám pokročilejšího věku. „Rozvod po padesátce“ měl velký úspěch, tak alespoň malé připomenutí: „Společnost červeného klobouku dává ženám oddech od běžného života, možnost bavit se a vyvádět ztřeštěnosti, neboť vlastní životní svoboda je to nejcennější, co máme. Vždyť žena ve 3 letech se podívá do zrcadla a vidí královnu. V 8 letech se podívá na sebe a vidí Popelku. V patnácti má pocit, že je tlustá, ošklivá, má mizernou pleť a takhle nemůže nikam jít. Ve dvaceti vidí, že je moc tlustá, vlasy má moc kudrnaté, ale řekne si, že jde. Ve třiceti vidí totéž, ale řekne si, že nemá čas a jde. Ve čtyřiceti: podívá se na sebe a vidí, že je moc tlustá, vlasy má moc kudrnaté, ale řekne si – alespoň že jsem čistá - a jde do světa. V padesáti se na sebe podívá, řekne si – jsem, jaká jsem – a jde, kam se jí zachce. V šedesáti se na sebe podívá, vzpomene si na všechny, kdo se v zrcadle už nikdy neuvidí, a jde dobývat svět. V sedmdesáti se podívá do zrcadla a vidí moudrost, smích a zkušenost a jde a užívá si života. V osmdesáti se už ani nedívá. Narazí si červený klobouk a jde za zábavou.“

Lída Němejcová