



Psychosomatika

Veškeré individuální konzultace a terapie, stejně jako skupinové workshopy a semináře probíhají v rámci specifického přístupu [SiT Systému](#)

**Komplexní propojující pohled na tělo a psyché,
skryté souvislosti a příčiny tělesných nemocí,
fyzické problémy jako zrcadlo procesů v naší duši.**

Název psychosomatika vychází z řeckých pojmů pro duši - psyché a tělo-soma. Vlastně můžeme mluvit o základním **psycho-somatickém systému** složitých propojujících vztahů a vzájemné komunikace. Z techničtějšího hlediska můžeme též mluvit o **propojení systémů**

:

endokrinního systému (žláz s vnitřní sekrecí)

vegetativního nervového systému (VNS) nebo též autonomního nervového systému (ANS)

somatického motorického systému

psychiky komplexně

Dnes je již dostatečně lékařsky **prokázané propojení a vzájemná interakce všech těchto systémů**

Nicméně **každý průměrně všímavý člověk**, i bez těchto důkazů, si může všímat, jak rozdílnou zátěž tělo a jeho imunitní systém zvládá, v závislosti na situacích, vztazích, vnitřní pohodě či stresu. Každý si může začít všímat, že ho např. záda začínají bolet, když ho čeká např. návštěva rodičů, tchýně, rozhodování o odpovědnosti apod. Většina z nás má i nějaké zkušenosti z dětství, kdy jsme si jako vytvářeli nemoci pro upoutání pozornosti a péče rodičů či jako součást únikové strategie od školních či jiných povinností. Rovněž v určitých vývojových etapách je dostatečně známá prudce zvýšená nemocnost či výskyt zvláštních, těžko určitelných onemocnění, jako např. v období separačních procesů matka-dcera, kdy toto období je provázeno zvýšenou nemocností na obou stranách.

Co je rovněž známé a prokázané, tak je **reakce našeho mozku na určité slovní projevy**, např. na slovní agresí v různých formách, **kdy mozek a následně celé tělo reaguje a spouští stejné neurochemické procesy, jako při skutečném fyzickém napadení**

Další zajímavé objevy byly učiněny v oblasti systému emocí a DNA, **potvrzující přímý vliv emocí na změny naší DNA či prioritní aktivací určitých sekvencí a informací v ní**. Způsob prožívání a zpracovávání emocí tedy je faktorem ovlivňujícím vznik tzv. dědičných poruch nebo rozhodujícím pro somatizaci určité genetické pravděpodobnosti, je faktorem podporujícím nebo tlumícím rozvoj určitých vlastností, schopností či vývoj obecně.

Někdy se vyskytuje mylný názor, že nějaké nemoci a problémy jsou psychosomatické a jiné zase, že jsou jen somatické, virové, infekční, genetické...atd. Ještě jsem se však nestřetl s chorobou, která by nezapadala alespoň do širších psychosomatických souvislostí a procesů

anebyla důsledkem traumatických zapletení klienta či jeho předků v systému. To, že tam tento vliv je, ovšem nemusí znamenat, že problém můžeme vždy odstranit. Léčivý proces pak závisí na mnoha faktorech, včetně stupně patologie. **Takže u jakékoliv nemoci a fyzického problému můžeme najít určité traumatické či systemické souvislosti a zapletení, najít nějakou zprávu, kterou se nám snaží naše duše či tělo předat.**

Psychosomatika je tedy sama o sobě **komplexním systémem**, který obsahuje mnoho dalších, vzájemně se prolínajících, psychosomatických systémů.

Jednotlivé psychosomatické systémy nejsou jen dílčími částmi či vrstvami celkového systému, ale spíše jeho **komprimací do určité oblasti či procesu, ve které se prioritně projevuje**.

(tělesná struktura a funkce, vnitřní struktura a funkce naší psyché, motivační struktura, časová struktura, logické úrovně, vztahy, atd...).

Můžeme tedy sledovat samostatně procesy např. v těchto systémech:

- **psyché - soma** - základní
- **endokrinní-somaticko motorický-VNS-psyché** - funkční propojení a způsob rozšiřování psychosomatické zprávy
- **systém popisující MFK metoda** (části těla-řetězce svalů-slovo-psyché) - test-zátěžový model-systemické souvislosti v těle a od těla k psyché-zpětná vazba...

- **motivační systém** - vědomý a nevědomý
- **systém vycházející z tzv. "logic level"** - (důraz na posloupnost kroků a oblastí působení, směr a záměr využití zdrojů, zapojení všech smyslů), pokud přeskočíme problémové fáze, tak jen zapouzdříme a fixujeme původní problém, který si bude hledat jinou cestu ven a jen posilujeme obrannou iluzi o tom, že je vše v pořádku a retraumatizujeme tak.

- **systém 12 oblastí působení traumatu** (definovány v rámci [SiT Systému](#)) - **každý z nich pak vytváří samostatný systém projevující se v těle i v psyché**

. Zde se díváme např. KDO to vlastně chce co a proč, jaká identita je vládnoucí v určitých chvílích, a která vytváří problém, vidíme co je obrana nebo kompenzace, jaké motivy a strategie jsou aktivní, v jaké fázi a procesu se nacházíme, jak vnímáme realitu a cítíme tělo....

-

- 1. oblast paměti a informací (informací o zdrojové události) 2. oblast identit – integrace vlastních vytěsněných částí psyché a dezintegrace parazitických částí

3. oblast traumatických strategií (obran, prevence, kompenzace, retraumatizace...)

4. oblast vnímaných životních hodnot (přeznačení, spojení, viry v myšlení, iluze)

5. oblast motivace, skrytých zisků a ekologie vztahů v systému

6. oblast zapletení v systemických vztazích rodinného systému

7. oblast zdrojových esencí (Esence a další zdroje)

8. oblast zadržovaných traumatických energií (emoce, tělo)

9. oblast separačních a vývojových fází

10. oblast projevů traumatu v realitě klienta (konkrétní vnímání a prožívání iluze)

11. oblast ukotvení vnitřní struktury klienta (vědomí sama sebe, svých částí, procesů a dějů, jako bezpečné prostředí změny, místo iluzorních opěrných bodů a zmatků)

12. oblast ukotvení v nové realitě (vnímání a prožívání v realitě, nové možnosti a dovednosti, vytváření reality a emoční svoboda, svoboda myšlení)

1. **systém - oblast - paměti a informací** (informací o zdrojové události)
2. **systém - oblast identit** – integrace vlastních vytěsněných částí psyché a dezintegrace parazitických částí
3. **systém - oblast traumatických strategií** (obran, prevence, kompenzace, retraumatizace...)
4. **systém - oblast vnímaných životních hodnot** (přeznačení, spojení, viry v myšlení,

iluze)

5. **systém - oblast motivace, skrytých zisků a ekologie vztahů** v systému
6. **systém - oblast zapletení v systemických vztazích rodinného systému**
7. **systém - oblast zdrojových esencí** (Esence a další zdroje)
8. **systém - oblast zadržovaných traumatických energií (emoce, tělo)**
9. **systém - oblast separačních a vývojových fází**
10. **systém - oblast projevů traumatu v realitě** klienta (konkrétní vnímání a prožívání

iluze)

11. **systém - oblast ukotvení vnitřní struktury** klienta (vědomí sama sebe, svých částí, procesů a dějů, jako bezpečné prostředí změny, místo iluzorních opěrných bodů a zmatků)

12. **systém - oblast ukotvení v nové realitě** (vnímání a prožívání v realitě, nové možnosti a dovednosti, vytváření reality a emoční svoboda, svoboda myšlení)

- **systém řetězení traumatických událostí** - jednotlivé problémy a traumata vytváří celý systém zapletení a na sebe navazujících událostí, tvoří určité řetězce

- **časový psychosomatický systém** - „zamrznutí“ v určité vývojové etapě či čase, v nedokončené obranné strategii, chyby v posloupnostech a prioritách, přeznačené vnímání minulosti a budoucnosti

- **další a další systémy...**

V rámci zavnímání komplexnosti naznačených psychosomatických systémů si můžeme uvědomit: na jedné straně, **čím vším je ovlivňována každá jednotlivá práce s nějakým problémem (ať tělesným či psychickým)** a na druhé straně, **jak velký dosah-rozsah vlivu má právě ten konkrétní, třeba i nepatrný zásah do problému, resp. jeho ošetření. Jinými slovy, co všechno ovlivňuje výsledek ošetření jednoho malého namoženého svalu a naopak, jak velký dosah má právě takovéto malé ošetření, s jak velkou pákou vlivů zachází.**

Zjednodušeně a s mírnou nadsázkou řečeno,

kdy masírováním, třeba jen malého svalu na těle klienta, působíme současně, díky uvedené páce, také na jeho partnerství, na jeho děti, celkové fyzické i duševní zdraví, zaměstnání a kariéru a obecně vztahy s lidmi.

Ke každému problému tedy můžeme přistupovat s vědomím působení minimálně těchto psychosomatických systémů

a pracovat s nimi

individuálně konzultačně

nebo pomocí

nejrůznějších technik a metod

a nebo

skupinově

(vše též v rámci uvedené nabídky a komplexního přístupu

[SiT Systému](#)

). Výborným nástrojem pro otevření psychosomatických témat i zpětnou vazbu jejich pochopení a realizovaných změn a současně i průvodcem celým léčivým procesem je

[MFK-metoda](#)

.

.

**Některá nejčastější zapletení ve vztahové oblasti rodinného systému (viz.o
blast 6 a**

[systemické souvislosti vztahových systémů](#)

)

a je

j

ich možné projevy na těle a zdraví.

Triangulace nebo zastupování

- Stažení strachem a obrany – bloky
- Smutek a slzy – dutiny, záněty
- Vztek – žlučník, játra
- Přetížení a oslabení – imunita, energie
- Sebedestrukce, sebepoškozování
- Nestabilita a nejistota projevená i v těle
- Rozpolcenost a kastrace v ženské či mužské roli a projevu - sexualita
- Sluch, zrak – filtry a snížené funkce
-

Nesení břemen rodičů (Z podvědomého strachu o rodiče a své vlastní přežití, bere dítě na sebe to, co rodič odmítá či nemůže vidět a řešit).

- Přetížení, oslabení – záda, páteř, imunita
- Smutek a slzy – dutiny, záněty
- Vztek – žlučník, játra
- Výprask od rodiče či kohokoliv – násilí a jeho dopady na tělo
- Zástupná sebestrukce, nemoci, oběť . **Respektování místa v systému nebo černá ovce rodiny** – Sebedestrukce – Sebevraždy
- Tragédie a úmrtí
- Soudy a vězení s odpovídajícími dopady na tělo
- Smutek, slzy – dutiny
- Role oběti či černé ovce – zdraví obecně . Nepřijetí rodičů – Odříznutí od zdroje života – nemoci, únava, problémy, spojování s rodiči nevědomým skrytým způsobem přes jeho problémy a zátěže –
- Zamrznutí v dětských reakcích – následky

- Bojování a úsilí v životě

Imitace

- Formy sebestrukcí a různých závislostí s odpovídajícími dopady
- Opakem imitace je odmítání, totální popření určitého způsobu, jednání – trvalý vzdor, agrese-obrany, bojování na více frontách . **Loajalita** – Všechny role oběti a formy sebestrukcí s možnými dopady na zdraví – přímo či nepřímo z pocitů křivdy a nenaplněného života
- Potlačený vztek a nespokojenost, zahořklost, rezignace – žlučník, játra, rakovina
- Opakování vzorců, které vedou k ukotvení stejných či podobných zdravotních problémů a nemocí . **Oběť a agresor** – **Setrvávání v roli oběti** vytváří další situace pro potvrzení této role, skrytou dominanci a manipulaci, přitahuje střety s násilím, závislost na negativních pocitech – dopady v mnoha oblastech
- **Snaha zapomenout** na těžké okamžiky či úseky v životě a vytěšňování události a pocitů v nich, vede k poruchám paměti, stařecké demenci a ztrátě orientace, alzheimerově chorobě, omezení až ztrátě schopnosti cítit, omezení smyslového vnímání (co nechci vidět, slyšet, cítit), poruchy spánku apod. **Splácení viny či profit z utrpení druhých** – Splácení viny
- nebo vina za přežití** – Splácení viny
- penězi, majetky, **zdr**
- avím**
- a vztahy a osobní spokojeností, snaha odčinit

- Role oběti obecně, sebedestrukce, nemoci . **Zapřený otec** – Zmatek, nedůvěra, nestabilita
- Vztek a agrese, smutek – projevy v těle
- Dokazování, úsilí, workoholismus - vyčerpání
- Neustálé hledání v mnoha oblastech – nenaplnění, vyčerpání, střety a rány . **Přerušené sblížení**

Opakování odmítnutí a zranění, řetězení zranění (nenaplněná obrana či touha) – nenaplnění, **strach, sevření, bloky v těle,**

- fyzická zranění a úrazy od zástupných rodičů nebo přetěžováním v rámci strategií získávání pozornosti a ocenění (sportovní aktivity, kolektivy, autority) . **Následování** – předčasná úmrtí, tragické nehody, sebevraždy

- časté nemoci a úrazy

Zástupný odchod

- Vytěšněná část matky či babičky, parazitující ve vědomí dítěte, může vést dítě ke smrti.

Potraty

- Gynekologické problémy (operace, myomy, záněty)
- Sexualita, bezdětnost,
- Sebedestrukce, nemoci, úrazy, smrt.
- Řetězíci se narkózy v rámci traumatických strategií (a pro ně vytvářené úrazy) . **Další**

častá psychosomatická témata:

kožní problémy, záněty močového měchýře a pohlavních orgánů, srdce a krevní tlak, trávení, poruchy příjmu potravy, paralýzy končetin, bolesti hlavy, nadváha, podváha, spánek, zácpy či průjmy, astma a kašel, rýmy a dutiny, žlučník, játra, ledviny, paměť, třes, zuby, oči -zrak, uši -sluch, schizofrenie a hraniční osobnost, bipolární poruchy osobnosti, epilepsie, neplodnost, změna sexuální orientace, deprese, úzkost, apatie či paralýza

Pro všechna tato témata existují určité typické souvislosti a zapletení, určitá zdrojová témata, někdy velmi zřetelná jindy o něco méně, nejde je však nikdy aplikovat šablonovitě, dogmaticky jako vzorec, ale je třeba se podívat na konkrétní souvislosti, konkrétní příběh.

Často se totiž objevují různé **retraumatizující nešvary ve vedení klientů ve stanovení příčiny psychosomatického problému** právě takovým **slepým šablonovitým zneužitím**

, např. když je všeobecně rozšířený názor, že

problémy s koleny

souvisí s tématem pokory a tudíž, "když tě bolí kolena, tak nejsi dost pokorný" . Pravdou je, že problém může souviset s pokorou, a může znamenat , že je někdo i málo pokorný (pak je otázka ovšem proč, jak, s jakou motivací) a nebo přesně naopak, je pokorný příliš a potřebuje se naučit víc hájit svůj prostor a říkat ne. Současně může být tento problém o nějaké jiné bolesti vázané na svobodný/nesvobodný pohyb, na stání na vlastních nohou, na postavení v práci či na majetkovou situaci nebo na nějaké konkrétní trauma či úraz z vlastního dětství nebo porodu, a také může jít o trauma jeho rodičů nebo vyjadřovat systemické zapletení do vztahu rodičů.

Pokud se pak v takovém případě nehledá příčina opravdu individuálně, a někdo použije na druhého či sebe ono "nejsi dost pokorný", tak velmi hrubě a násilně retraumatizuje!

Podobně pak potřebujeme vnímat i jiná psychosomatická témata - např.: problém se sluchem, bolest v uších a pod. může znamenat, že dotyčný něco nechce slyšet nebo někdy v dětství pro něj bylo důležité něco neslyšet (příliš bolavé) nebo tehdy neslyšel naopak něco co potřeboval slyšet, nebo stále potřebuje slyšet a neslyší nebo něco současně slyší a bolí ho to nebo se bojí slyšet, stejně tak tyto problémy mohou být a patřit jeho matce či babičce nebo tím pomáhá otci takže i zde nejde použít žádnou šablonku a poučku, ale je třeba se problém podívat v rámci celého [SiT Systému](#) a zjistit konkrétní zapletení, případně řetězec zapletení.

Objednání - viz. [aktuální nabídka](#) a [kontakty](#) nebo [zde](#) (konzultace a terapie) nebo [zde](#) (psychoterapeutická a psychosomatická poradna MFK Centra Praha)