

Poselství bolesti

Jitka Ševčíková,

koučka, lektorka emoční inteligence a zvyšování psychické odolnosti

„Cink!“ přišla zpráva. Co s vámi udělá zvuk nebo obrázek ikony, když se na telefonu objeví, že vám (ano, právě vám!) někdo věnoval svoji energii a pozornost a posílá vám vzkaz? Objeví se celé spektrum emocí od zvědavosti, nadšení, (po)těšení, zlosti, vzteku, nenávisti, závisti, ale i touhy či zklamání. V drtivé většině si vzkaz přečteme a pak pracujeme nejen s obsahem, ale i emoční zprávou (smajlíky, ikonkami...). Těch nepřečtených, neotevřených, přehlédnutých a třeba i hned smazaných zpráv je málo. Spamy, hoaxy, nevyžádané zprávy od lidí, které neznáme, nebo dokonce nesnášíme, ale i tak někdy ze zvědavosti nakoukneme, co po nás chtějí, protože co kdyby.

No a teď si představte, že bolest je také taková zpráva, která nejdřív jen cinkne. Je to zpráva, která přichází od našeho nejlepšího přítele, od našeho celoživotního souputníka: od našeho těla, od srdce nebo z naší duše. Je to zpráva, která nám má sdělit cokoli, co si žádá naši pozornost. Chováte se k bolesti jako ke zprávě na messengeru? Vítáte ji a věnujete jí pozornost, nebo ji smážete nějakou pilulkou, náhražkou, kompenzační strategií, jako je zvládání za pomoci nějaké finty, klíčky, náplasti, čokolády či rozptýlení?

Chodím v Brně na polikliniku Viniční k panu zubaři a v prvním patře mívám vždy dveře s označením: Centrum pro léčbu bolesti. Je to pro mne trochu tajuplné místo a často mám touhu za ty dveře zajít nebo aspoň nakouknout klíčovou dírkou. Vždyť jdu o patro výš k zubaři a tam mne může při zákroku nebo po něm něco bolet. Co by mi asi poradili v centru pro léčbu bolesti? Ještě nikdy jsem tam nezašla, ale prohlédla jsem si webové stránky a to mne přivedlo k myšlence na zvládání své vlastní bolesti. Hledám řešení? Váhám, zda mám v bolesti zůstat a jak dlouho, nebo ji potlačit, prožít, nebo se jí poddat? Jak to mám já a jak to máte vy? Je bolest vaším messengerem, poslem zpráv? Reagujete na ni? A jak? Radujete se, že vám přinesla zprávu o něčem, co si žádá vaši pozornost, nebo jste naštvaní a říkáte si „co mě to bolí, proč mě to bolí, kdy mě to přestane bolet...“? A druhým říkáte: „co tebe bolí, nemůže tě to bolet, nebreč, neřvi, už se uklidni, vždyť už to nebolí“!

Bolest většinou zaháníme a lidem s bolestí se zpravidla spíše vyhýbáme, pokud to tedy není součástí naší profese se lidem s bolestí věnovat. Odmítat tuto emoci v každodenním životě je ale chyba, protože ji potřebujeme. Co to vlastně ta BOLEST je? Prý neurobiologický stav našeho organismu...

„Bolest je nepříjemný sensorický a emoční zážitek spojený s akutním nebo potenciálním poškozením tkání, nebo je popisována výrazy takového

poškození... Bolest je vždy subjektivní.“ (Z definice Světové zdravotnické organizace) A hledám dám. „Bolest je prý psychický stav či pocit spojený s aktuálním nebo potenciálním poškozením živé tkáně organismu. Nejčastěji vzniká v důsledku vlivů ohrožujících existenci nebo celistvost organismu, či jako příznak poruchy průběhu fyziologických procesů. Může mít i čistě psychické příčiny. **Má význam pro ochranu organismu před poškozením, neboť upozorňuje, že k poškození dochází, nebo by v nejbližší době mohlo dojít. Je stimulem pro obranné reakce zaměřené na odstranění vnějších nebo vnitřních podnětů, které ji vyvolaly.“ Hm, moc vědecké. Co si pod tím mám představit? Když jsem četla knížku Molekuly emocí od doktorky Candance Pertové, kterou můžeme znát z filmu Co my jen víme, autorky knížky Everything You Need to Know to Feel Go(o)d, pomohly mi její jednoduché obrázky. Přestavuji si buňku posetou mnoha receptory, jakými si snímači, stejnými, jako jsou naše oči, uši, nos, jazyk a prsty, jenže na buněčné úrovni. Tyto receptory se shlukují v buněčné membráně. Candance preceptory přirovnává ke klíčovým dírkám, které čekají, až k nim přes extracelulární tekutinu připlave správný chemický klíč. Proto je tak důležitá voda v našem těle! Naformuje se do této klíčové dírky a vznikne proces známý jako vazba, protože klíč zapadl do dírky. Vazba – to je vlastně sex na molekulární úrovni! Klíč v dírce odemkne receptor a způsobí mírné rozrušení tím, že pošimrá molekuly, které se přeskupí a změní svou podobu a klik! Informace vstupuje do buňky – teď tedy taková, že to bolí.**

Bolest je skutečná i bez zjevné příčiny

Výše popsaná definice říká, že bolest vzniká, když je někde naše tělo, duše, srdce poraněné nebo poškozené, současně ale vystihuje také skutečnost, že na daném místě žádné poškození být nemusí, a přesto nás to bolí. Bolest ze ztráty, z bolesti jiného, bolest ze zoufalství... Rozvzpomínám se, kde všude mě bolelo při smrti syna, při zradě kamarádky, při nečekaném vyhazovu z práce, při hádce s manželem, při strachu o dceru... Docela jistě to tenkrát v té chvíli bolelo. Dny, týdny i měsíce poté. A bolest bez zjevné příčiny? Ano, i takovou jsem zažila a následně někdy příčinu hledala.

Proč mne bolí palec u nohy? Vždyť jsem se do něj nekopla, nezranila jsem se o nic... a pak jsem pochopila, že jsem dlouho nevěnovala pozornost signálům, že nosím těsné boty, vysoké podpatky, že se hrbím u počítače a dostatečně necvičím svaly pánevního dna, svalový korzet a že pokud nebudu věnovat pozornost bolesti palce, který se začíná ozývat, moje tělo v bolesti přitvrdí. Moje skvělá fyzioterapeutka mi vysvětlila, jak je tělo neuvěřitelně propojené – palec u nohy může souviset s vadným držetím těla i s oslabeným močovým měchýřem. Bolest se tedy ozývá nejen bez zjevné příčiny (zatím, nebo nereflektované), ale ozývá se záludně i na místě, kde bychom ji nečekali.

Pokud bolesti bez zjevné příčiny nevěnujeme pozornost, může ji vyléčit čas, samouzdravovací proces v našem těle, nebo naopak způsobí pěkný šrunc, např. chronický nebo akutní zánět. Třeba ji odfiltrujeme tím, že jsme schopni bolest už necítit, zvyknout si na ni a přibrat ji do života jako souputníka, takže posléze už ani nevíme, jak dlouho s námi je.

Druhá část definice WHO upozorňuje na skutečnost, že **bolest je vždy subjektivní**. To znamená, že když někoho něco bolí, nikdo si nemůže ověřit, zda to tak opravdu je. Medicína nemá žádný algimetr ani dolorimetr (do češtiny přeloženo asi jako „boloměr“), což je častým zdrojem nedorozumění, nepochopení, konfliktů a nakonec špatného a nedostatečného léčení bolesti.

box

Dělení bolesti podle intenzity:

0 žádná

1 malá, mírná – nenarušuje denní činnosti

2 střední – narušuje běžný den, ale člověk dokáže na bolest zapomenout

3 velká – narušuje běžný den, přináší nesoustředěnost a nespavost

4 nesnesitelná – ničí schopnost člověka chovat se normálně

Margo McCaffery, zdravotní sestra podílející se zásadním způsobem na organizaci léčby bolesti, proto navrhla doplnit definici o tvrzení: **Bolest je cokoliv, co trpící osoba takto pojmenuje, a bolest existuje, kdykoliv nemocný řekne, že ji má**. Právě z nemožnosti nějakým způsobem ověřit a změřit bolest druhého vzniká v celém našem podezřavém světě a ještě víc ve světě zdravotníků nedůvěra, kterou trefně vystihuje přísloví o tom, že sytý hladovému nevěří.

Svoje klienty vedu k odpovědnosti, že jediným expertem na **svůj život** je jeho nositel. Nikdo nežije váš život a nenosí vaše tělo, proto za svůj život, tělo i duši převezměte odpovědnost a rozvíjejte své kritické myšlení. Ne všechny informace, které nám nabízejí autority, jsou pro nás vhodné. A co když nám někdo vnucuje myšlenku, že nás to už nemá, nebo dokonce nemůže bolet a přece to bolí?

Nejrůznější reklamy nám vnucují představu, že když je nám špatně, stačí spolknout pilulku, prášek, tabletku nebo to namazat masťou. Uživatelé drog uvažují vlastně stejně. Prostě se chtějí co nejrychleji dostat ze stavu „blbě“ do stavu „dobře až skvěle“ jednoduše, rychle a účinně. Dostat se do stavu bez bolesti i za cenu otupění, ale proč vlastně? Navzdory tomu, že bolest je považována za prožitek nepříjemný a negativní, má svůj další, z mého pohledu

pozitivní význam pro naši soudržnost, pro etické chování (vím, jak to bolí, a proto to neudělám), altruismus, nesobecký způsob myšlení a cítění, nezištné jednání ve prospěch druhých a v konečném důsledku i pro osobnostní růst každého z nás.

Význam bolesti

Bolest je signál těla, který se vyplatí poslouchat. Upozorňuje nás na problém, říká, že (a většinou i kde) se v našem těle děje něco, co ho poškozuje, nebo by ho poškodit mohlo. Tím, že bolest potlačíme, se problém nevyřeší, ale naopak často prohloubí, protože nás nic nenutí jej řešit.

Chci se proto bolesti v našich životech zastat. Slouží naší ochraně a svým způsobem je tedy dobrá. Bolest způsobuje vyhybavou reakci a koncentruje naši pozornost na řešení situace. A občas nás přímo a konkrétně vede, co dělat, jak si pomoci. Uvědomila jsem si to velmi dobře při každém svém porodu a také třeba když jsem upadla a zlomila si ruku, nebo když byl čas změnit práci, víc odpočívat, věnovat pozornost některé části svého těla. Přirozené však je, že trpíme neradi, a také nás trápí, když vidíme trpět druhého, obzvlášť dítě. Vím, že rodiče často potlačují pomocí medikamentů běžné bolesti už u nejmenších dětí. Čípek proti bolení břicha, znečitlivující gel, když rostou zoubky atd.

Reklama nám říká, že potlačovat bolest je správné. Když to přijmeme za své, učíme to i své děti. Uvědomme si, že emoce bolesti jsou impulzy k myšlenkám. Můj kolega psychoterapeut Michal Mynář často říká, že lidé se jako by „nechtějí životem umazat“. Nejlepší by bylo nehýbat se a zadržet plynutí a vývoj, aby nepřišla žádná bolest, jenže pak člověk nežije. Urputné zadržování něčeho a lpění na něčem nebo někom ale způsobuje energetickou blokádu. A jak víme, i proud řeky plyne nejpřirozeněji tam, kde je nejméně odporu.

Přirozenými učiteli plynutí by mohly být právě naše děti, které jsou v neustálém pohybu. Točí se, houpou, poskakují, stále někde visí, prolézají, všechno je zajímavá... až do té doby, než budou „vychovávané“ pokyny: nedělej to, nelez tam, spadneš, bude tě to bolet, buď opatrný, nechod' tam, sed' klidně, hezky si hraj. Jinými slovy: hlavně nic nedělej, aby tě to potom nebolelo.

Každý sebemenší proces v našem těle je založený na vnitřním i vnějším pohybu a prevencí bolesti by proto měl být přiměřený pohyb fyzický i psychický. Znáte přísloví: „Sedí si na vedení“? Ano, mnohdy si na něm opravdu sedíme až do bolesti. Tělo je uzpůsobeno k aktivnímu pohybu, a jakmile pohyb nemá, a ještě je v nepřirozené pozici se zborcenou páteří, energie těla jde do komprese a psychika do deprese. Páteř i mysl přestávají být pružné a přestává fungovat intuice, důvtip a určitě nás nenapadne nic objevného. Ztrácíme pružnost a

přizpůsobivost, protože není-li pružné tělo, nemůže být pružná ani mysl. Vše souvisí se vším a bolest nám pomáhá si to uvědomit.

Terapie léčivým dotykem

Nejdůležitějším vztahem je vztah k sobě. Právě jeho kvalita určuje i všechny ostatní vztahy. Každý potřebuje mít vztah k sobě, ke svému tělu a tím pádem i ke své bolesti. Jak ji přijímáme? Odmítáme ji, nebo s (ne)klidem luštíme její zprávu? Znamená to rozhodnout se a učinit péči o sebe a reakci na bolest svou nejvyšší prioritou bez ohledu na mýty a předsudky okolního světa. Je třeba vrátit pozornost a péči sobě samým. Kam jde naše pozornost, tam jde naše energie a tam dochází k životní změně, růstu a hojení. To, co opravdu potřebujeme v bolesti vyléčit, je často nespokojenost duše.

Znáte dětskou říkanku ze školky „Polámal se mraveneček...“? Je geniální, protože je tam srozumitelnou formou předáno poselství, že přítomnost, péče a láska nejbližších pomůžou při bolesti velmi zásadně.

Tváří v tvář bolesti má každý z nás vždy alespoň tři možnosti:

- 1) Změnit okolnosti, odstranit příčinu bolesti nebo vyřešit problém
- 2) Změnit svoje pocity vnímání tím, že se smíříme se skutečností, s příčinou bolesti (rozvod, rozchod, úmrtí, ztráta...). Důležitou roli hraje čas i přístup a aktivní hledání pomoci. Jsou věci nebo okolnosti života, které změnit prostě nelze, a je nutné se s nimi naučit žít. Všechna energie, kterou bychom vynaložili na odpor vůči této bolesti, by přicházela nazmar – proto je efektivnější **po akutní fázi traumatu** změnit úhel pohledu na bolest a odpovědět si na otázku, co se z této bolesti můžu naučit.
- 3) Neudělat nic a bezmocně se v bolesti trápit dál. Je to cesta bolestivých a sebelítostivých lidí, kteří mají potřebu hledat viníky. Odpovědnost za svůj život, zdraví a svoje pocity se snaží hodit na druhé.

Na závěr uvedu pár mýtů a klišé, kterým se odedneška už můžete jen pousmát:

1). Bolest patří k životu

Je to pravda, ale jak říká oblíbená česká míra: vocad' až pocad'. Bolest upozorňuje, že je něco v nepořádku, a toto „něco“ se má řešit.

2). Bolest nelze objektivně měřit, nemocný ji může zveličovat

To sice může, ale až na některé hypochondry nebo zoufalé manipulátory, kteří se na sebe snaží strhnout bolestí pozornost, se to při dobré péči nestává.

3). To ho přece nemůže bolet, to je jen jeho psychická nadstavba

„Psychická nadstavba“ je pozůstatek z dob, kdy zde vládl marxismus-leninismus. Tento argument zcela popírá, že psychická bolest skutečně existuje a je stejně ničující jako bolest fyzická. Může dokonce vyvolat větší stresovou odpověď, která dokáže ohrozit i život jedince.

4). Muži musí bolest snášet hrdinsky, ženy vydrží větší bolest

Tak to je úplný nesmysl obecné generalizace, protože tolerance k bolesti je mnohem komplikovanější, počínaje rasou (Asiaté snášejí bolest lépe než Středoevropané) a konče individuálním fyziologickým nastavením, životní zkušeností a aktuální situací. Úplně jinak prožívá stejnou bolest zraněný fotbalista, který ví, že musí dohrát zápas, protože jinak ten milion nedostane, a jinak člověk, který se zranil v noci na cestě v lese.

5). Děti snesou větší bolest, protože mají ještě nezralou nervovou soustavu

Právě proto, že děti nemají dozrálé všechny struktury, nemají také vyvinuté obranné mechanismy proti bolesti a snášejí ji proto mnohem hůř. A nejen to, zapisují si to jako negativní zkušenost, kterou si nesou do dospělého věku, kdy mají malou toleranci a přehnanou citlivost. Při výzkumu „osobností náchylných k bolesti“ bylo zjištěno, že tito lidé za sebou často mají kruté dětství s mnoha bolestnými zkušenostmi.

6). Dostal už dost léků, aby mu to stačilo k utlumení bolesti.

Odporuje to základní zásadě, že bolest je vždy subjektivní. Zde také leží příčina nedostatečného léčení bolestí, a to např. v posledních fázích života, kdy by měl být odstraněn všechn diskomfort a nepohoda.

7). Když bylo možné utlumit bolest placebem, nemůže to být tak hrozné

Placebo není žádný švindl. Představuje impuls startující ozdravné a pomocné funkce organismu, včetně psycho-fyziologických. Jestli je možné psychologickou cestou bolest vyvolat, je logické, že toutéž cestou ji lze tlumit.

Účelem života není prožít život bez bolesti. Účelem je zaujetí pro život a i přes bolest znovu zažehnout jiskru, proč stojí za to jej žít. A okamžiků bez bolesti, která nás činí lidskými a vědomějšími, je třeba si vážit. Věděl to už Karel

Čapek, když v závěrečné scéně R.U.R. vložil zlidštěnému robotovi do úst tato slova: „Byli jsme stroje, pane, ale z hrůzy a bolesti stali jsme se dušemi.“