



## KŮŽE JAKO DETEKTOR

## ŽIVOTNÍ POHODY

**K**ožní onemocnění jsou onemocnění psychosomatická, přímo se vážou na náš dlouhodobě negativní psychický stav. Přestaneme-li vnímat kůži jako pouhý vnější obal a začneme ji vnímat jako největší orgán těla, komunikační prostředek s okolím, bránu mezi vnějším a vnitřním světem, mohou nám začít docházet souvislosti mezi tím, jak žijeme, a tím, jak na to reaguje naše kůže.

Samozřejmě, výskyt mnoha kožních chorob, včetně atopického ekzému, má celou řadu objektivně zjistitelných příčin (viry, genetika apod). Ale nemůžeme zanedbat ani souvislost s tím, jak žijeme, jak smýšlíme, čeho se bojíme, co nás trápí nebo s čím si neumíme poradit. I mnohé výzkumy ukazují na jednoznačný vliv psychických stavů člověka na vznik kožních chorob. Proto se kožní choroby zařazují i do tzv. psychosomatické sedmy (soubor onemocnění, která se přímo vážou na duševní stav). Z tohoto pohledu kožní onemocnění souvisejí se zvýšeným stresem, s poruchami vztahu k sobě a k naší sociální roli, s pocitem nedostatečnosti, s nízkým sebevědomím.

Kde to všechno začíná? Kůže má celou řadu funkcí, mimo jiné je prostředníkem mezi vnějším a vnitřním prostředím. Poskytuje nám informace, podle

kterých tělo reaguje na změny v okolí. Vnější podněty tak mohou napětí v těle buď zvýšit, nebo naopak snížit.

Když se narodí dítě, jeho kůže je hlavním přijímačem informací z okolí. Každá buňka a nervové zakončení čekají na informace, které ovlivňují jejich funkce. Aby se mohlo dítě zdravě vyvíjet, musí být informace z okolí „v pořádku“. Pokud kůže přinese „špatné“ zprávy (nedostatečný kontakt s kůží matky, chlad či vysoká teplota, absence něžných doteků...), spustí se řada obranných tělesných reakcí, které do malého dětského tělíčka vnesou napětí, jiný poměr určitých hormonů, zvýšený počet bílých krvinek.

**KDYŽ SE NARODÍ  
DĚTÁTKO, JEHO KŮŽE JE  
HLAVNÍM PŘIJÍMAČEM  
INFORMACÍ Z OKOLÍ.**

Z krátkodobého hlediska jsou všechny tělesné obranné mechanismy v pořádku, protože se nás snaží chránit a udržovat v rovnováze. Z dlouhodobého pohledu nás častá aktivace těchto systémů přetěžuje a vytváří další následky, které se projevují právě výskytem psychosomatických onemocnění, jako je například atopický ekzém. Pokud

jsme jako kojenci neměli klid, bezpečí, radost, soustavnou pozornost a kontakt se šťastnou matkou – tedy to, v čem bychom měli vzhledem k evolučnímu vývoji vyrůstat –, a naopak jsme vyrůstali v rodině, kde byl přítomen smutek, křik, hádky, stres, vytvářelo se v nás po celou dobu napětí, které se později zákonitě projevilo v podobě nějaké choroby – ať už šlo o problémy s dýcháním, se zažíváním, nebo s kůží. Tyto systémy se v nás zafixují až do dospělosti a přetrvávají tak dlouho, dokud je nezačneme aktivně řešit, například prostřednictvím psychoterapie či celkovou změnou životního stylu.

Před lety mě navštívili rodiče, jejichž syn po nich „zdědil“ atopický ekzém a ve svých osmi měsících jej měl téměř na celém těle. Jako obvykle jsem rodičům sdělil, že nejsem lékař a nerozumím tomu, co vše se v těle odehrává, ale rozumím tomu, jak v sobě zmírnit celkové napětí, což by mohlo jejich chlapečkovi výrazně pomoci. Po několika návštěvách jsem zjistil, že je maminka velmi úzkostná a své smutky intenzivně přenáší na svého kloučka.

VZNIK MNOHA  
EKZÉMŮ ZÁVISÍ NA  
RŮZNÝCH FAKTORECH.  
ČASTO POSTIŽENOU  
SKUPINOU JSOU DĚTI,  
KTERÉ DOMA NEMAJÍ  
DOSTATEČNĚ ŠŤASTNÉ  
A LASKAVÉ PROSTŘEDÍ  
NEBO KTERÉ  
MUSEJÍ SOUTĚŽIT  
O POZORNOST S JINÝMI  
DĚTMI NEBO VĚCMI.

---

Začali jsme pracovat s jejími strachy a sebedpřijetím, poté jsme přešli na to, jak se chovat k dítěti. Maminka byla úžasná, pravidelně mi volala, ptala se na detaily a ke změně přístupu k chlapci vedla celou rodinu. Začali s tatínkem s chlapcem usínat, více si s ním hráli, začali jej nosit a pravidelně se mu věnovat. Co bylo na tomto příběhu nejlepší? Po čtyřech letech laskavého, citlivého přístupu neměl chlapeček jediné postižené místočko a ani náznak jakéhokoli kožního problému nebo alergie. Běhal bosý po louce, nevadily mu pyly ani prach. Maminka nepoužívala žádné léky, žádnou chemii, pouze cit, dotek, kontakt a všudypřítomnou radost ze života.

Vznik mnoha ekzémů závisí na různých faktorech, přičemž jedním z klíčových spouštěčů je dlouhotrvající negativní duševní stav. Jednou skupinou osob, u kterých se ekzém může vyskytovat, jsou lidé, kteří jsou trvale ve stresujícím prostředí, ať už v práci, nebo doma. Další často postiženou skupinou jsou děti, které doma nemají dostatečně šťastné a laskavé prostředí nebo které musejí soutěžit o pozornost s jinými dětmi (nebo věcmi), či děti, které jsou proti své vůli umístovány do institucí, jako jsou jesle a školky. Potíže s ekzémy mívají rovněž lidé, kteří mají problémy se vztahem k sobě nebo se nedokážou orientovat ve své životní sociální roli.

**Muži v současné západní civilizaci v podstatě nemají vzor toho, co znamená být mužem, a nejsou vždy oporou pro své ženy.**

Sebevědomí, které nevychází z podstaty naplnění mužské či ženské životní role, je nestabilní a opírá se pouze o výsledky či výkony, sociální postavení, finanční zázemí apod. Nestabilní osobnost (aniž by o tom dotyčný sám věděl) pak v období, kdy se objeví životní problémy, o domnělé sebevědomí přichází, a najednou se třeba objeví atopický ekzém. Právě zde je prostor pro psychoterapii, která může člověku pomoci v mnoha situacích. Rodiče porozumí vlivům, které malým dětem ubližují. Dospělým se může ulevit od dřívějších nezpracovaných témat nebo si uvědomí vlastní obavy či posílí přirozené sebevědomí. A právě zpracováním těchto témat může začít celková změna přístupu k životu, která velmi výrazně pomáhá v úspěšné léčbě.