

KAPITOLA IV JE TO EPIDEMIE!

A najednou to přijde: zdá se, že stejně jako se všichni vaši kamarádi ženili, všechny vaše kamarádky se vdávaly, všichni přiváděli na svět větší či menší počet potomků, najednou se všichni rozvádějí. To je snad nějaká epidemie, co se s těma chlapama děje? – vykládají si kamarádky na kafi. To je snad nějaká epidemie, co se s těma ženskýma po porodu stalo? - vykládají si chlapi u piva a všichni dohromady, respektive každá skupinka zvlášť, nevěřičně kroutí hlavou.

Ačkoliv jen takhle nezávazně plkají, vůbec je nenapadne, že by měli svoje kavárenské či hospodské řečičky vzít vážně a na problematiku rozvodů se podívat z hlediska medicínského. Je to zvláštní, ale skutečnou příčinou rozvodů může být nikoliv snad nějaký zarděnkový virus, ale zdravotní stav druhého z partnerů.

Pokud dojde v průběhu manželství ke změně fyzického zdravotního stavu, tak se k tomu ten druhý povětšinou umí nějak postavit. Když si manželka zlomí pánevní kosti natřikrát, protože se blbě rozhodla zateplit na zimu střechu chaty a jaksi podcenila, že již je namoklo, a tudíž to klouže (čímžto zdravím srdečně paní Hanu), tak si s tím manžel asi nějak bude vědět rady. Případně když se manželovi zabodne do lebky traverza vypadnuvší z předjedoucího nákladáku (čímžto rovněž srdečně zdravím pana N., významného IT specialistu), tak milující manželka rovněž ihned nepropadne přesvědčení, že je všemu konec. Mimochodem pan N. pár měsíců po nehodě se svou totálně deformovanou makovicí s vážnou tváří vykládal na IT světových kongresech, že se podrobil implantování čipů a dalších přístrojů přímo do mozku, takže má tu hlavu deformovanou právě kvůli tomu, což mu jeho kolegové, rovněž IT specialisté, na těchto IT kongresech věřili.

Dokonce mi následně řekl, že ta legrace za tu traverzu stála.

Ba dokonce když tělo vašeho druha přepadne infarkt, rakovina, zápal plic či pro muže – jak všeobecně známo – smrtelná choroba zvaná rýmička, ví ta druhá strana, co má dělat. Fyzické choroby nejsou v zásadě to, co manželství rozvrací. Velmi častým důvodem pro rozvod manželství je však argument „on/ona se změnil/a“. Jako kdyby to už nebyla ona či on. Dojde k duševní změně a málokoho napadne, že vinna může být duševní choroba. A pokud to jednoho z nich napadne, tak co s tím??? Prostě se zbláznil/a. Západní medicína je bohužel dosti vzdálena konceptu, že duševní choroby jsou projevy fyzických nemocí, respektive, že jsou projevy jednak stavů mysli, jednak stavů těla.

Toto je naopak koncept například tibetské medicíny, která se u každé duševní poruchy snaží najít příčinu i ve fyzickém těle. Zdá se, že se to může podařit, a dokonce pomocí západní medicíny i prokázat. Jen se musí umět hledat. Proto než podáte návrh na rozvod s odůvodněním, že z vašeho protějšku se nenadále stal psychopat, pokuste se zapátrat v odborné literatuře a zkuste nabídnout partnerovi řešení. Pokud jste vybaveni plynulou angličtinou a švýcarským kontem umožňujícím vám dostatek času pro badatelskou činnost, pusťte se do plavby na www.pubmed.com, což je adresa obsahující, jak praví nadpis na domovské stránce, 21 milionů citací z biomedicínské literatury, živých vědeckých časopisů a knížek on-line. Můžete se taky pustit do českých psychologicko-psychiatrických webů a možná se k něčemu propátráte. Dám vám pár příkladů, jak může být duševní choroba podmíněna fyzickým stavem. Tristní je, že si té choroby nikdo nevšimne, i když léčit ji je relativně velmi snadné.

Lidští jedinci se vyvinuli v okolí velkých afrických jezer, kde byla spousta ryb a koryšů, mňam, mňam. Pro naše praotce to byla

základní strava, následkem čehož měli enormní přísun rybího tuku, tedy esenciálních mastných kyselin typu omega 3¹. Mají jednu úžasnou vlastnost: prospívají po nich nejenom naše tělíčka, ale zejména naše mozečky, u kterých tvoří neuronové membrány. Prostě 3 omega mastné kyseliny má velmi rádo nejen naše srdce a cévy, ale též mozek.

Bohužel si je tělo neumí samo vyrobit a je zcela odkázáno na příjem zvenčí. A ještě jednou bohužel si je důležitosti těchto látek tělo dobře vědomo, a když roste miminko mamince v bříšku, případně když se pěkně nasosne na prs, dostává se mu 3 omega mastných kyselin přednostně a maminka strádá. A maminka začne očividně blbnout, propadat depresím a hysterickým záchvatům. Zvláště když následují dvě těhotenství brzy za sebou a kyseliny se nemohou včas a dostatečně doplnit – zejména s ohledem na to, že dle českých zvyků máme tak kapra na vánoce a jinak kdo by se s tím obíral – mohou být výsledky katastrofální.

Proto než svou ženu, matku svých malých dětí, přizabijete v rámci sebeobrany před jejím dalším ječivým záchvatem, dříve, než z týchž důvodů podáte návrh na rozvod, prolévejte ji pár měsíců rybím tukem a našťouchejte do ní krevet jak do martinské husy. Je možné, že významně ušetříte za rozvodové právníky.

A nyní si přečtěte tyto symptomy²: nevolnost, křeče, nadýmání, průjem, chronická únava, bolest kloubů. Že to všechno váš drahý má, že se u něj dostávají návaly vzteku a střídání nálad, že práskne dveřmi a následně se zhroutlí neschopen jakékoliv činnosti? Budete se divit, ale je možné, že na něj sedla alergie na lepek. To jsou totiž její příznaky.

1 o těchto léčivých účincích 3 omega mastných kyselin, jakož o mnohém jiném, stejně zaznamenaníhodném, jsem se dozvěděla z knížky významného francouzského psychiatra Davida Servan-Schreibera, „Uzdravení bez léků“, nakladatelství Portál, Praha 2005. Vřele doporučuji bez ohledu na to, že rozvodová situace u vás nevypukla...

2 pěkné alternativně-zdravotní info se dozvíte na www.nejenleky.cz. Ke spoustě info na téma zdraví se také pracujete na www.babinet.cz

Zkuste pár týdnů v domácím jídelníčku úplně vynechat moučné výrobky včetně těstovin, o pečivu nehovoře. Ubezpečuji vás, že je to hnusné. Tak zvaná bezlepková mouka, což se škrob se škrobem proškrobený stokrát jinak v ceně osmdesát korun za kilo, taky nepotěší, ale je možné, že jejím užíváním se dostaví zázračná změna.

Pokud navíc navštívíte tetičku Wikipedii či strejdu Googla, dozvíte se, že [bezlepková dieta](#) přispívá ke zlepšení zdravotního stavu pacientů např. s [depresí](#), [schizofrenií](#), [autismem](#), [roztroušenou sklerózou](#), [Downovým syndromem](#), [lupénkou](#), [cukrovkou](#), [dráždivým tračníkem](#), [šedým zákalem](#), [rakovinou](#), [růžovkou](#) a nemocemi pohybového aparátu. Navíc alergie na lepek významně snižuje šanci na otěhotnění a může mít na svědomí též potraty a předčasné porody. Ještě že ten lepek není v alkoholu, aby bylo čím tu bezlepkovou dietu zapít – i když, pozor na whisky, tam prý je...

Alergický atak vás může postihnout v jakémkoliv věku, o čemž svědčí případ vynikajícího českého pediatra MUDr. Jozefa Švejcara, na kterého přišel v jeho jednaosmdesáti letech. A nebylo mu platno nic ani jeho vzdělání, ani jeho zásluhy, prostě nic... Přidejme ovšem, že i s alergií se dožil záviděníhodné stovky.

Dalším důvodem psychických změn mohou být cizopasnici a viry, kterými můžete být promořeni, aniž byste o tom měli sebemenší potuchu. Jeden z našich předních vědců, [Jaroslav Flegr](#), dospěl k názoru, že jedním z obrovských „měničů charakteru“ je toxoplazmóza, což je pidiprvok, kterým je promořeno asi 30 % české populace. Významným způsobem přispívá k rozvoji deprese a na základě jeho působení se člověk stává nepoměrně agresivnějším.

Když připustíte, že jste ulovili nějakou chorobu, která má vliv na duševní zdraví (a která choroba takový vliv nemá?), možná opět ušetříte za rozvod. Jak uvidíte dále, jsou to částky skutečně nikoliv nepodstatné.

Žít s člověkem, trpícím depresemi, je téměř nemožné. Zdá se však, že deprese může být – stejně, jako se to nedávno zjistilo o onemocnění koronárních tepen – podmíněna zánětem. Může také být znakem nastupujícího onemocnění, na příklad rakoviny, která, pozor, je často předcházena zánětlivými procesy. A příznaky deprese jsou: smutek, únava, nespavost, nechutenství, probouzení se (klasicky mezi druhou a třetí v noci), neakčnost, lhostejnost... Tak co, máte takový exemplář doma?

Kapitolou samou o sobě je posttraumatický syndrom. To je potvora, která si na vás sedne, kdykoliv se setkáte s něčím, co je mimořádně nepříznivé a co nemůžete v zásadě ovlivnit. Třeba dlouhodobý stres, dlouhodobě nepříznivé podmínky a existenciální traumata³. Posttraumatický syndrom se může také dostavit po prodělání těžké, život ohrožující choroby. Na zdraví mají přímý vliv i politické poměry, ve kterých žijeme. Vzpomínáte na scénu ze slavného filmu Forrest Gump, kdy na protiválečném shromáždění dá Jenny ten její anarchista facku a Forrest jej za to totálně zmlátí? A druhý den se dotyčný fešák Jenny omlouvá „Promiň, nechci být na tebe zlej, to jen ta zkurvená válka a ten posranej Johnson...“ a kupodivu to všichni cítí jako úplně normální a pravdivé. Politické poměry jsou napjaté – existuje zde tedy zcela ospravedlnitelný důvod pro to zbít svou vlastní ženu.

V 7. čísle časopisu Vesmír z roku 2011 se v článku „Poznámky

³ opět bez vztahu k rozvodům doporučuji na dané téma Irwin D. Yalom, Existenciální psychoterapie, nakladatelství Portál, Praha 2006

k délce života“ zaobírá význačný slovenský biochemik, RNDr. Emil Ginter, DrSc., zajímavým fenoménem. Po roce 1989 se v ČR náhle, takřka z roku na rok, významně prodloužil věk. O mnoho více než by odpovídalo nějaké zlepšené lékařské péči, která ostatně neměla možnost se v tak krátké době projevit. Dr. Ginter to připisuje pádu komunismu. Ten byl totiž takovým stresovým faktorem, a když odpadl, dostavily se účinky prakticky okamžitě.

Vliv politických poměrů na délku dožití vidíme bohužel i reverzibilně, a to zejména v druhém pololetí 2011. Já vím, že pánové už byli lehce v letech, ale posuďte sami: J. Dienstbier +1/2011 ve věku 74 let, J. Gruša +10/2011 ve věku 73 let, Magor Jirous + 11/2011 ve věku 67 let, V. Havel +12/2011 ve věku 75 let. Čekám, kdy dojde na Karla Schwarzenberga, Ludvíka Vaculíka, Milana Uhdeho a několik dalších. Protože všichni ti již zemřeli s tím, co se děje v českých politických vodách nyní, skutečně hluboce nesouhlasili.

V podstatě všichni zemřeli na chorobu, které podlehl o řadu let dříve tak, jak se to básníkům stává, Karel Kryl. Totiž na beznaděj. Proto - pokud také na vás doléhají „poměry“ - nepodceňujte to. V zásadě ta idea, že by lékaři měli hlásit materiální poměry svých pacientů, má své racionální jádro, protože mají vlastně hlásit stresující faktor. Jiná věc je, že v českých zemích je takovéto hlášení na nic, protože kdo dnes nemá finanční problémy, kdo tedy není ve stresu, že...?

Když se dva lidé berou, úplně automaticky pronesou floskuli – nebo ji alespoň odkývou – že znají navzájem svůj zdravotní stav. Věřme tomu, že v ten den to je pravda. Ale za pět let? Ruku na srdce, milá paní, je ten váš chlap pořád takový kanec sám od sebe, anebo se za vámi plíží podpořen viagrou, o jejíž existenci nemáte nejmenší tušení? A jestliže za bé je správně, co myslíte, že

to dělá s jeho psychikou, když schovává prázdná platíčka na místa, na která dle jeho názoru nepřijdete a vyhazuje je potajmu do veřejných odpadkových košů? Jestliže nejste úplně padlá na hlavu, což evidentně nejste, protože jinak byste nečetla tuto knihu, tak určitě alespoň tušíte, že n ě c o to s n í m dělá. Teď jde o to, co s tím uděláte vy...

No právě, co s tím? Nyní teprve nastupuje skutečná zkouška důvěry. Představte si: přijdete za partnerem a následuje tento dialog:

„Víš, miláčku, v posledních měsících se skutečně chováš jako úplný debil, nedá se s tebou žít a jestli to takhle půjde dál, tak se s tebou na mou duši rozvedu. Nicméně stále tě hluboce miluji a myslím, že je možné, že jsi prostě nemocen.“

„Takže ty si navíc myslíš, ty krávo jedna, že já jsem debil, jo? To si teda nemysli, že to na mě hodíš. To ty, ty se chováš jako hysterická pí..., a jestli si myslíš, že s tebou budu žít já, tak se zatraceně mýlíš, huso jedna!“

„Jistě, miláčku, já vím, že chyba může být i na mé straně a samozřejmě, když se do toho pustíme, tak se určitě nechám úplně vyšetřit i já, že mi pomůžeš, drahoušku?“

„...chrrrrr ...prásk...“

Genderově to lze prohodit i zcela naopak, protože tento komunikační vzorec je zcela neutrální. Jak navodit atmosféru důvěry tak, že jeden či oba přiznají, že na ně mohly dolehnout nemoci a věk, aniž si toho všimli, a tyto faktory vykonaly svoje zkázonosné dílo, to skutečně nevím. Mohu vám dát nápad, který je, tak jako většina myšlenek v této knížce, poněkud neortodoxní.

Jeho realizace má v každém případě jednu výhodu: zjistíte, že je spousta lidí, kteří jsou ještě větší magoři než vy, hlásí se k tomu a docela na rovinu vám řeknou, že vůbec nemají potuchu, proč to funguje. Zejména když by to podle všech vědeckých důkazů vůbec fungovat nemělo. Mluvím o homeopatii.

U homeopatického léčitele zodpovíte desítky otázek, po kterých začnete pochybovat o zdravém rozumu nikoliv svém, ale toho, jehož rukám se svěřujete. Tak třeba: když vás začíná bolet v krku, bolí vás nejdřív vlevo nebo nejdřív vpravo? Měla jste někdy pocit, jako kdyby vám z ucha vyletěl brouk? Když prdíte, po čem ty prdy smrdí? Tancujete rád/a? A tak dále...⁴

Na základě těchto otázek, které by vám váš obvodní lékař bezpečně nikdy nepoložil, stanoví diagnózu. Nemusí být nutně fyzická. Může být i psychická. Může být taková, že si dáte panáka v nejbližší knajpě za rohem. Rady a léky homeopata budou s velkou pravděpodobností fungovat, neptejte se ale proč.

Myslím, že tím jsme už rezervoár všech šílených pokusů o záchranu vašeho manželství skutečně vyčerpali. Jestli selžou i tyto pokusy, vezměte svoje manželství jako uzavřenou kapitolu a vycouvejte z něj co nejrychleji – když kvůli ničemu jinému tak proto, abyste se ušetřili vzniku posttraumatických stresových poruch.

Ještě shrnutí:

1/ Rozvody přicházejí v každé generační kohortě ve vlnách, které podléhají obvyklým komunikačním vzorcům. Napřed jsou odvážlivci, ti se rozvedou pár měsíců po svatbě. Pak následuje hlavní rozvodová vlna a na konci se courají opozdilci, na které to sedne okolo padesátky. Z obecnosti tohoto jevu je dobré si vzít

⁴ o tom, jak vůbec neví, proč to tak funguje, moc pěkně pojednává kniha předního českého homeopatického léčitele Jiřího Čehovského „Homeopatie – víc než léčba.“ Nakladatelství Alternativa, Zbraslav, 1997.

pozitivní příklady, jak věc řešit.

2/ Důvodem rozvodů jsou velmi často změny v povaze partnera, tedy v jeho psychice. Tyto psychické změny mohou být ovšem nastoleny fyzickou chorobou. Pokuste se navodit se svým partnerem na toto téma komunikaci a najít společně způsob, jakou cestou pokusů a omylů, avšak vedoucí možná k nápravě, se vydat.

3/ Pust'te se do řešení lékařských problémů svépomocně. Pokud dosud nemáte počítač a internet, poříd'te si jej a začněte po večerech surfovat a shánět informace.

4/ Nezapomeňte, že televize má prokazatelně anestetické účinky. Když budete se svým protějškem chtít mluvit, zatímco na ni zírá, odezvy se nedočkáte. Když bednu vypnete, docílíte stejného efektu, jako když někoho vyfackujete z narkózy, takže debatu musíte načasovat na jindy.

5/ Obvodní lékař s biochemickou laboratoří na stejné chodbě vám asi nepomůže. Hledejte alternativní zdroje poznání.

6/ Je možné, že za vašimi manželskými/partnerskými problémy skutečně stojí změna zdravotního stavu vašeho partnera. Ať však zapříčinilo tento stav cokoliv, je jen a pouze na vás, abyste se pustil/a do řešení.