



2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA  
UNIVERZITA KARLOVA

---

# Adaptace, somatizace a disociace

Mgr. et Mgr. Jaromír Škoda ([jaromir.skoda@lfmotol.cuni.cz](mailto:jaromir.skoda@lfmotol.cuni.cz))

# Osnova

## I. Adaptace

- I. Obecně
- II. Proces adaptování
- III. Příklady
- IV. Shrnutí

## II. Somatizace

- I. Reagování
- II. Příklady
- III. Další pojmy a shrnutí

## III. Disociace

- I. Obecně
- II. Svalové krunýře
- III. Vztah k psychosomatice





2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA  
UNIVERZITA KARLOVA

# I. Adaptace

# Obecné předpoklady

Tělesný projev zapříčiněný duševní (ne)aktivitou.

- organismus cílí k **homeostáze** (*milieu intérieur/klid*)
- dosahujeme vybitím impulzu – zrušením
- psychická homeostáza má přednost před somatickou – raději snášíme bolest, než utrpení.
- Narušení homeostázy říkáme **disequilibrium**
  - Mnoho projevů. Jednodušší definovat negativně = jakékoliv napětí, které zabraňuje prožívání komplexního klidu/úlevy.
  - disE přidružené k fyziologii – hlad, žízeň, potřeby na toaletu, únavy
  - disE přidružené k psychologii – nuda, vzrušení, rozrušení, úzkost, strach
  - disE přidružené k sociálním – vina, stud, soucit



# Proces adaptování

Piaget

1. stimul

2. organismus se adaptuje – adaptace probíhá v oscilaci mezi *akomodací* a *asimilací*.

- akomodace je přizpůsobování organismu ve směru objekt → subjekt (např. zakřivení čočky při pozorování působícího objektu, zpozornění při překvapivém hluku, zrychlení dechu v úzkosti)
- asimilace je přizpůsobování ve směru subjekt → objekt (např. pokousal mě pes, nechci to zažít znovu, tak do svého *subjektivního* světa *asimiluji* představu, že všichni *objektivní* psi jsou zlí a budu se jim vyhýbat.)

⇒ *svět kolem nás působí. Ale také my máme vliv na svět kolem nás tím, že ho postupně mentálně pohlcujeme.*  
*Proto:*

1. *první zážitek svého druhu je vždycky **akomodace** doprovázená nepohodlím (disequilibrium), které chceme neutralizovat (vrátit se do homeostázy) a nepohodlím.*
2. *abychom předešli opakování disequilibria, pohltíme událost (**asimilujeme**) – uděláme z ní zkušenost založenou na vzpomínce.*

např. prvně v životě neuspějí u zkoušky je nepříjemnější zkušenost, než když mi umře padesátý pacient. V druhém případě už asimilováno schéma reakcí.

3. reakce – optimum = adaptace (tj. adaptivní x neadaptivní reakce).

- adaptivita je ovlivněna 1. intenzitou stimulu a 2. vyspělostí akomodace a asimilace.
- *Pozn. Adaptací tedy myslíme proces equilibrizace organismu k podmínkám vnitřním a okolí. Výsledek je nastolení homeostázy.*



# Příklady

## Nízká intenzita + optimální akomodace + různá asimilace

*Když mě bude někdo lechtat (intenzita nízká) očekávám mírnou stresovou reakci. Když to bude někdo blízký, očekávám optimální reakci (dobrou akomodaci organismu a asimilaci). Když mě ovšem začne lechtat pacient během sdělování diagnózy, akomodace zůstává optimální, ale budu v šoku, protože je to neasimilovaná zkušenost.*

## Vysoká intenzita + optimální akomodace + různá asimilace

*Když mě někdo praští pádlem přes obličej (intenzita vysoká) a akomodace je optimální (pokud se mi to stává často, tak i asimilace) bude intenzita natolik vysoká, že můžu skončit se zlomeným nosem.*

## Vysoká intenzita + minimální akomodace + maximální asimilace

*Mistra kung-fu přepadne několik ninjů, protože ale celý život trénoval na tuto událost, asimiloval všechny možné scénáře vývoje, není důvod pro výraznou akomodaci (např. stres). S minimálním úsilím a lehkostí zpacifikuje útočníky.*

## Nízká intenzita + žádná akomodace + žádná asimilace

*Rozhodli jste se pro experiment. Protože jste vstřícní vědci, zvolili jste jednoduchou otázku: kolik je 2+2? (nízká intenzita). Z nějakého důvodu (to je k zamyšlení nad sebou) jste se rozhodli tuto úlohu zadat novorozencům. Závěr vašeho výzkumu ukázal, že novorozenci nejsou schopni úlohu vyřešit, protože se nemohou akomodovat na úlohu, už jenom, protože nemluví.*



# Ve shrnutí

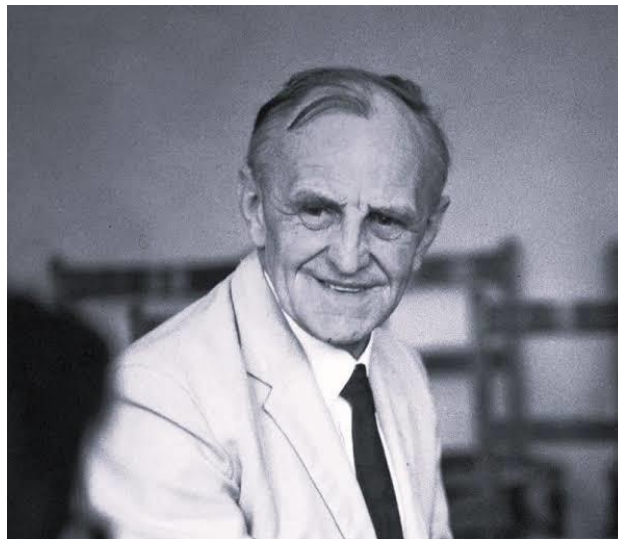
Proces adaptování je základní proces učení. Všimněte si:

1. Úzce a nevyhnutelně souvisí s frustrací  
např. efekt Zeigarnikové – když Vás učitel vyhodí od zkoušky, budete si lépe pamatovat obsah látky, než když je zkouška jednoduchá. Narušení procesu složení zkoušky totiž donutí zvýšení asimilace. Jinými slovy – bude si lépe pamatovat to, co bylo spojené s diseqilibriem.
2. Aby dítě bylo optimálně vybaveno na život, musí být optimálně frustrováno, jinak hrozí narušení osobnosti a snížení kapacity pro snášení stresu.  
např. Donald Winnicott – ideál dostatečně dobrého rodiče. Tj. že příliš pečující rodiče poškodí dítě stejně jako nepečující. Např. 1) ztráta identity, 2) hysterické záchvaty, 3) v liberální rodinách častěji poruchy příjmu potravy, 4) v libertariánských rodinách, kde nelze vytvořit identitu, protože se vše toleruje, častěji extrémní chování, sebepoškozování, změny identit apod.
3. Vzpomenete si na akomodaci a asimilaci až se budete učit  
když poprvé otevřete látku – nová slova, cizí jazyk, úplně nové koncepty – šok z diseqilibria. Řeknete si „co to sakra je a k čemu mi to bude“ = akomodace, hledáte způsob jak se do toho vpravit. Když pak látku čtete podruhé/potřetí a začíná dávat smysl = asimilace (ten je už doprovázen diseqilibriem otravy).





Piaget



Winnicott



Zeigerniková







2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA  
UNIVERZITA KARLOVA

# II. Somatizace

# Hierarchie reakcí

Reakce mají svojí hierarchii a přibližně odpovídají fylogenetickému pořadí vzniku modalit psychiky.

- připomínka minulé hodiny: *somatická reakce* – vnímání – emotivita – paměť – myšlení – vědomí
- adaptivnější = užití vyšších kategorií v dané situaci
- faktory:
  1. síla psychiky (něco snesete, pokud Vás rodiče, adekvátně frustrovali)
  2. síla impulzu (bez ohledu na to, co snesete, každý se někdy můžeme zhroutit)

*pozn. od toho je univerzita – Váš titul bude důkazem, že snesete i prohry, že se dokážete postarat o sebe, dodržovat režim a převzít za sebe zodpovědnost. To je základní rozdíl mezi zdravotníky a léčiteli – totiž, že bazálně nechceme po pacientovi vlastně nikdy víc, než jsme byli ochotni snášet sami.*



# Reakce – vědomí, myšlení, paměti

- vědomí
  - nejméně. Jsou to situace, kdy uvádíme do reality nové transcendentální koncepce na základě našeho sebepoznání (u zkoušky nedoporučuji). Pokud se objevuje, tak spíše ve filozofii, teologii.
- myšlení
  - nejsou v každodennosti obvyklé. Jsou vyhrazeny především pro vysoké funkce spojené s rozhodováním. Reakce jsou založené na kombinaci znalostí a vytváření prakticky užitečných deskripcí a konceptů. Objevují se ve vědě. (někdy na zkoušce typem: *to jsem si byl jistý, že to nějak na místě vymyslím*).
- paměti
  - v praxi pro Vás nejčastěji. Osvojíme si ve škole znalosti a na podněty reagujeme na základě vzpomínky. *Pozn. paměť koreluje méně s inteligencí než myšlení.*



# Reakce – emotivita, vnímání, somatická reakce

- emotivita

- v našem prostředí považovaná již za projev nezralosti (nejpřísněji např. Japonsko, výrazné kulturní rozdíly mezi kontinenty (s výjimkou Antarktidy)). Jedná se o projevy, které považujeme za „afektované“, hysterické apod.

- vnímání

- vyhrazené již pro retardace, psychózy, psychosomatické vyčerpání, katastrofické situace. Vědomí, myšlení, paměť a emotivita je odpojena, rozhodování probíhá jen percepčně. Člověk se „veze“ ve svém těle, často amnézie. Jsou to senzomotorické procesy.

- *somatické*

- při převážné absenci psychického aparátu – hluboké mentální retardace, floridní psychotické stavy, těžké demence. Reakce na svět jsou zcela fyziologické a bazální.



# Všimněte si

1. Jsme vybaveni všemi modalitami (pokud nejsme v patologii)
2. Čím vyšší, tím více koreluje s tím, co si představujeme pod konceptem inteligence (neplatí automaticky pro vědomí)
3. Každý člověk se pohybuje mezi všemi nepatologicky – jde ovšem o to, které převládají obvykle mimo zátěžovou situaci
4. Není možné ovládat vyšší, pokud nezvládám nižší (např. nemohu využít myšlení, když afektivně házím po učiteli skripta)
5. Pokud je situace dostatečně zátěžová očekáváme regres i u zdravých jedinců
6. Vývojově očekáváme některé fáze jako naprosto adekvátní. Např. nemluvně má být senzomotorické (vnímání), je také v pořádku, když je adolescent emotivní.



# Příklady

*Ad vědomí Epikurus vyvodil, že Bůh musí jistě alespoň logicky existovat, protože všechny národy mají nadpřirozené představy. Protože je ale nejvyšším cílem života bezbolestný klid a Bůh musí být dokonalou reprezentací toho klidu, tak musí být nehybný. Někde leží v hamace a je ze svojí homeostázou naprosto spokojený a nikdy se nepohne, protože by to byl důkaz, že není dokonalý, tudíž božský.*

*Ad myšlení Dr. House má pacienta, který trpí úpornou bolestí v části těla, ale bez nálezu. Psychosomatika se nepotvrdí. Dr. House ale správně vymyslí, že to není lečjaká nemoc, ale nádor mozku v centru bolesti.*

*Ad paměť Eržika nemá nejmenší tušení, co je Wilsonův syndrom, ale odcituje paměťovou stopu, co četla na wikipedii a je pochválena zkoušejícím za svoji znalost.*

*Ad emotivita Aneta je konfrontována manželem, že ho podvedla. Je v šoku. Zarazí se, pak ho fyzicky napadne a pak s brekem uteče.*

*Ad vnímání Martin, Honza a Adam jsou při vážném zranění kolemjdoucího. Martin přiskočí a začne pomáhat, Honza se zasekne a dívá se do neznáma a Evžen projde kolem a (ne)vnímá.*

*Ad somatizace Frantovi je 6 let, nastoupil do školy a je trochu menší a pomalejší, protože jeho CNS není na úrovni sedmiletých. Do školy musí, ale vlastně se mu tam nedaří. Frantovi se začne brzy objevovat migréna a zvracení, když má do školy. Příznaky, ale záhadně mizí, když jede na dovolenou.*



# Mentalizace

Simon Baron-Cohen, Peter Fonagy, Anthony Bateman

## Schopnost správně přiřazovat duševní stavy sobě a ostatním

- Není to vrozená schopnost. Získáváme ji v dětství od rodičů zrcadlením emocí rodiče
  - *Matka uklidňuje plačící dítě. Dítě vnímá, že matka se o něj stará, ale není jeho vlastní úzkostí zaplavena. Dítě si začne postupně uvědomovat, že přestože s ním matka nepláče, projevuje mu náklonnost jinak – dítě tak získává základ pro tvoření mentalizačních hypotéz.*
- Podmínka sebekontroly, empatie, emoční inteligence a sociální zralosti.
- Čím nižší osobnostní struktura, tím obvykle nižší mentalizace
  - Indikátory omezené mentalizace – impulsivita, slabá regulace intenzivních emocí, fragmentární a nekonzistentní self (sebeporozumění).
- Nutnost předcházení psychosomatickým obtížím – „jako byste uměli řídit, ale neznali alespoň některé dopravní značky.“
- Člověk se jen těžko může chovat adekvátně k sobě či okolí, když netuší, co se mu děje (např. nerozliší, že, když vnímá vztek je vlastně smutek)



# Alexithymie

= „emoční negramotnost“

Reusche (1948) – pacienti neumí popsat vlastní afekty a pudová hnutí. Nekonečné popisy tělesných příznaků, popisy napětí, podrážděnosti, frustrace, bolesti, nudy, prázdnoty, neklidu,... Emoce ale popsat neumí. Sny si nepamatují, mají špatné interpersonální vztahy, plačtivost je snižena, nebo naopak nevztažená k odpovídajícím pocitům. Osobnosti často „jakoby“ narcistické a závislé.

- pacient pak působí jako, kdyby sám sebe vyšetřoval z venku. Např.:  
*„Jak se máte?“ „Buší mi víc srdce a objevují se mi častěji bolesti hlavy.“*





# Shrnutí

*Se somatizací se setkáváme*

1. vývojově (děti, dospívající, geronto involuce) a u některých poruch (MR, demence, psychózy).
2. Při omezené mentalizaci (v minulosti tzv. psychastenie, a pochopitelně děti). Dnes v dgn.manuálu MKN 10 (F45.0 Somatizační porucha, F45.1 Nediferencovaná somatoformní porucha)
3. Alexithymie (častě dgn. kategorie R a řada jiných kategorií MKN 10)





2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA  
UNIVERZITA KARLOVA

# II. Disociace

# Obecně

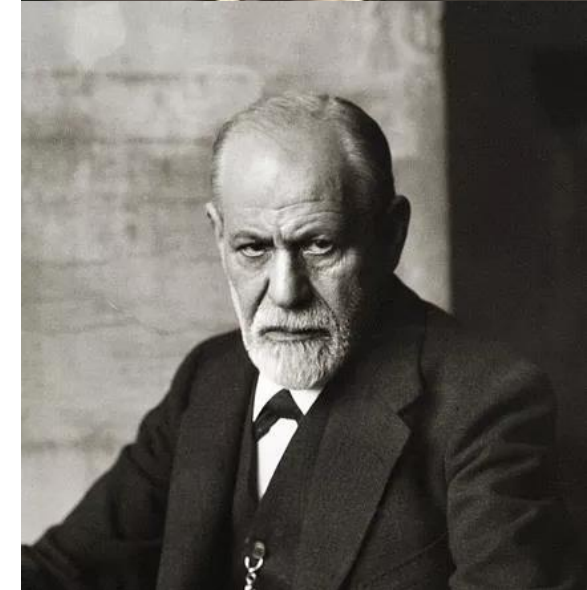
Disociace (Janet) – roztříštění/rozdělení pod vlivem traumatických či stresujících okolností.

- mezi buď/a nebo 1. myšlení (vč. paměti), 2. afektivitou, 3. tělesným projevem

**Konverze** (Freud) – vyjádření intrapsychického konfliktu pomocí disociace. Tj. disociace vyvolaná vnitřním stresem.

- Typ disociace, u které je patrný symbolický význam.
- Kategorie MKN 10 – F 44.2 – 44.7

*Příklady F44: d. amnézie, d. fuga, d. stupor, trans a posedlost, d. motorické poruchy, d. záchvaty, d. anestezie a ztráta citlivosti, smíšené d.*



# Svalové krunýře

Rozpracoval Wilhelm Reich – navazuje na disociace a konverze

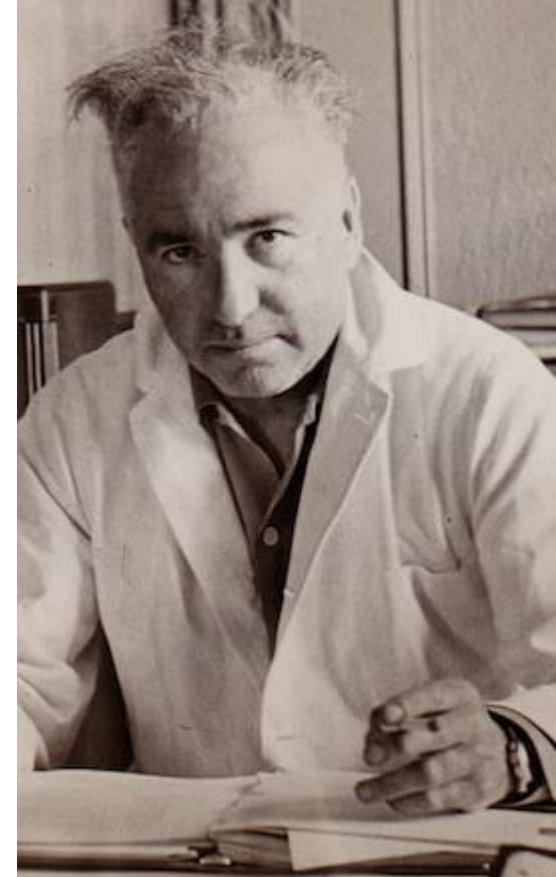
Dynamika – neurotik je v napětí, které narušuje jeho homeostázu. Především se jedná o konflikt mezi impulzem a nemožností ho projevit. Jinými slovy, člověk se nevědomě odmítne nějak chovat (třeba agresivně), aby tak udržel sebepojetí svého charakteru.

- pozn. *integrita psychiky má přednost před integritou somatiky. Člověk je ochotný obětovat a narušit orgánové soustavy, jen proto, aby se udržel v klidu.*

⇒ tyto svalové struktury jsou tak vyvolány psychogenně a formují se přes kosterní svalstvo. Fixují se do různých bolestivých poruch.

- *např. dva lidé se stejnou tváří by měli jiné standardní výraz obličeje, protože budou s jinou frekvencí využívat různé svalové skupiny.*

Na Reicha navazuje řada metod překrývající psychoterapii a fyzioterapii, např. Bioenergetika Alexandra Lowena.



# Psychosomatika

*Jak somatizace a disociace souvisí s psychosomatikou?*

1. V nejširším slova smyslu je můžeme považovat za psychosomatiku. Někdy je označujeme jako „signalizační“ fáze. Tj. že pokud nejsou ošetřeny a přetrvávají, mohou přijít v jinou, již jasně diagnostikovatelnou nemoc.
2. V užším slova smyslu je za psychosomatiku nepovažujeme, pokud jsou tzv. primární, nebo symptomatické.
  1. Ad primární – tj. že jsou vývojové projevy (např. děti, MR)
  2. Ad symptomatické – tj. jsou symptomem jiného okruhu (poruch osobnosti, psychóza, demence)

=> u všech můžeme říct, že somatizují, ale jen u některých, že je to psychosomatika.

