KDYŽ JE PROBLÉM VYŘEŠEN, ALE VZOREC PŘETRVÁVÁ

Esej o přetrvávajících adaptivních vzorcích v duševním a tělesném zdraví

(připraveno pro PLOS Mental Health Conversations)

Tomáš Brabec
Fyzioterapeut a konzultant bolesti a chronické bolesti, Česká republika

Otázka

Lidé se mohou skutečně změnit. Člověk, který o sobě roky pochyboval, může získat jistotu právě v té oblasti života, ve které jeho nejistota vznikla. Někdo, kdo dlouho žil v bezmoci, smutku, nejistotě nebo neustálém boji, může tyto okolnosti opustit a původní problém už nevnímat jako něco nevyřešeného.

Přesto ve své klinické praxi opakovaně pozoruji jev, který otevírá zajímavou otázku: Co když byl problém skutečně vyřešen, ale způsob fungování, který se během něj člověk naučil, přetrvává?

Známý psychologický stav se může začít objevovat v jiném kontextu. Člověk, který už o sobě nepochybuje v původní oblasti života, může začít prožívat nejistotu jinde. Něco, co pro něj dříve nemělo velký emoční význam, může najednou získat nepřiměřenou důležitost. Nové okolnosti mohou být interpretovány způsobem, který znovu vytváří známý stav smutku, bezmoci, boje nebo pochybností o sobě.

Ve své práci s chronickou bolestí a přetrvávajícími tělesnými symptomy zároveň pozoruji něco, co může být dalším projevem stejného jevu: tělesný symptom se někdy neobjeví v období největší psychické zátěže, ale až poté, co se člověk z původního problému posunul dál.

Tato pozorování mě vedla k formulaci **Adaptive Habit Framework**.

Framework není primárně teorií bolesti. Je hypotézou o tom, co se může stát s naučenou adaptací poté, co se změní okolnosti, které ji vytvořily.

Od adaptivní odpovědi k adaptivnímu zvyku

Člověk se neustále přizpůsobuje okolnostem, ve kterých žije.

Během náročného období může být užitečné zůstávat ve střehu, bojovat, stáhnout se, vydržet, spoléhat na druhé, potlačit vlastní potřeby, odkládat rozhodnutí nebo být opatrný v tom, co si člověk dovolí. Také emoční stavy, jako jsou smutek nebo nejistota, mohou být pochopitelnou reakcí na realitu, ve které člověk právě žije.

Tento způsob fungování označuji jako **adaptivní odpověď**: psychologickou, behaviorální nebo fyziologickou reakci, která vzniká ve vztahu ke konkrétní situaci a v této situaci plní určitou funkci.

Adaptivní zvyk je pokračováním této naučené reakce poté, co se původní podmínky změnily a její původní funkce už není potřebná. Toto rozlišení odpovídá základní definici Adaptive Habit Framework.

Rozdíl mezi nimi je především ve vztahu k současné realitě:

Adaptivní odpověď odpovídá přítomnosti. Adaptivní zvyk ji přežívá.

Samotné přetrvávání naučených reakcí samozřejmě není novou myšlenkou. Užší otázka, kterou framework přináší, zní: **co se s takovým vzorcem děje ve chvíli, kdy člověk původní problém skutečně překonal, ale naučený způsob reagování zřejmě přetrvává?**

Když si vzorec najde nový kontext

Představme si člověka, který dlouhé roky žil s pocitem, že něco nedokáže zvládnout sám.

Postupně se jeho situace změní. Změní se jeho chování. Opakovaně si ověří, že situaci zvládá, a sám už původní problém nevnímá jako problém.

Přesto se pochybnosti o sobě začnou objevovat jinde.

Může začít pochybovat o něčem, co mu dříve nedělalo starosti. Může se začít neobvykle zabývat oblastí, která pro něj nikdy nebyla zvlášť důležitá. Nové situace může opakovaně interpretovat prostřednictvím stejné známé otázky: **„Opravdu to zvládnu?“**

Podobný princip lze pozorovat u smutku, bezmoci, boje, závislosti na druhých nebo jiných naučených stavů.

Adaptive Habit Framework nepředpokládá, že si člověk takové situace vědomě vytváří. Stejně tak netvrdí, že každá opakující se emoce je důsledkem adaptivního zvyku.

Hypotéza je užší: **dříve naučený způsob adaptace může nadále ovlivňovat pozornost, interpretaci, očekávání, rozhodování a chování, a tím zvyšovat pravděpodobnost, že se známý psychologický stav znovu objeví v novém kontextu.**

To otevírá důležitou otázku pro oblast duševního zdraví:

Znamená návrat známého psychologického stavu nutně to, že původní problém stále není vyřešen?

Adaptive Habit Framework navrhuje, že tomu tak být nemusí. Může být důležité rozlišovat mezi **nevyřešeným problémem** a **přetrvávající naučenou adaptací**.

Jiná otázka pro duševní zdraví

Minulé zkušenosti, trauma a emoce mají pro duševní zdraví zásadní význam. Adaptive Habit Framework jejich význam nezpochybňuje.

Rozdíl spočívá v tom, co považujeme za přetrvávající.

Pokud je každé opakování smutku, strachu, bezmoci, nejistoty nebo jiného známého stavu interpretováno jako důkaz, že něco z minulosti zůstává nevyřešené, může se terapeutické uvažování stát obtížně vyvratitelným.

Pokud se člověku uleví, může to být považováno za potvrzení této interpretace. Pokud se mu neuleví, lze pokračovat v hledání hlubšího nebo dosud skrytého nevyřešeného problému.

U některých lidí může být takové hledání samozřejmě oprávněné.

Může však existovat také skupina lidí, u kterých byl původní problém skutečně překonán. Jejich chování se změnilo, jejich fungování se změnilo a oni sami vnímají předchozí situaci jako něco, co už mají za sebou.

U těchto lidí může být užitečné položit jinou otázku.

„Co už vyřešené je, ale jaký způsob reagování naučený během tohoto období stále pokračuje?“

Psychologická změna a aktualizace všech naučených reakcí totiž nemusí nutně proběhnout současně.

Od psychologických vzorců k tělesným symptomům

K této otázce jsem se dostal prostřednictvím téměř dvaceti let klinické práce ve fyzioterapii, zejména s lidmi s chronickou bolestí a přetrvávajícími tělesnými symptomy.

Opakovaně jsem se setkával se zdánlivě paradoxním časovým průběhem. Některé symptomy nezačaly během období největšího stresu, konfliktu nebo psychologické zátěže. Objevily se až po významné životní nebo vnitřní změně, kdy člověk původní problém popisoval jako překonaný.

To mě původně vedlo k popisu, že se adaptivní zvyk „přesouvá“ nebo začíná „projevovat“ prostřednictvím těla.

Tento jazyk je však nutné chápat jako klinickou metaforu, nikoli jako tvrzení o neurofyziologickém mechanismu.

Framework v současnosti neurčuje, jakým mechanismem by mohl přetrvávající naučený vzorec tělesnou zkušenost ovlivňovat. Mezi možné procesy patří interoceptivní predikce, autonomní regulace, selektivní pozornost k tělesným signálům, hodnocení ohrožení nebo amplifikace tělesného vjemu. Tyto možnosti se mohou překrývat a framework mezi nimi zatím nerozhoduje.

Širší hypotéza navrhuje, že **naučený regulační nebo predikční vzorec může zůstat aktivní i po změně původního kontextu a následně ovlivňovat psychologické prožívání, chování, tělesnou percepci nebo regulaci v jiné oblasti.**