



TĚLO VÍ ČASTO DŘÍV **než hlava**

Když se snažila odhalit příčinu svých zdravotních potíží, otevřela se před ní cesta, která ji dovedla až ke studiu homeopatie v Londýně. Dnes **Slávka Kubátová** hledá se svými klienty souvislosti, které mohou stát za jejich dlouhodobými problémy.

TEXT: LENKA STAVREVA

Vy sama říkáte, že k homeopatii se člověk často dostane přes vlastní zkušenost. Jak to bylo u vás?

Moje cesta začala už v dětství. Maminka je pediatřička a po revoluci byla hodně otevřená novým možnostem, takže homeopatie u nás doma nebyla nic exotického. Když jsme měli zánět dutin, horečku nebo opar, často přišla na řadu právě homeopatika. Brala jsem to jako normu. Pak jsem ale šestnáct let žila v Londýně a tenhle svět se mi vzdálil. Znovu jsem se k němu dostala, až když jsem sama začala řešit vážnější zdravotní problémy.

Co se dělo?

Měla jsem vysoký tlak, který se objevil už kolem pětadvaceti let, a to v opravdu extrémních hodnotách. Nebylo to v rodině, nikdo si s tím neuměl poradit. Léky se nastavovaly, měnily, chvíli fungovaly a pak zase ne.

Čtyři roky jsem hledala odpověď a postupně jsem byla čím dál unavenější, protože vedlejší účinky byly silné a já měla pocit, že se pořád neví, proč se to děje. A vysoký tlak není maličkost. Je to takzvaný silent killer, člověk ho často necítí, přitom může způsobit infarkt nebo mrtvici i v mladém věku.

Tehdy jste začala hledat jinou cestu?

Ano. A hlavně jsem tenkrát poprvé velmi silně vnímala intuici. Takový ten vnitřní signál, že něco není správně. Dodnes si myslím, že tělo často ví dříve než hlava. Někdy stojíte před rozhodnutím, něco ve vás říká „nedělej to“. A když to stejně uděláte, později si říkáte proč. Přesně tohle jsem zažila třeba i u svého psa, kdy jsem neposlechla intuici a šla do zákroku, který nakonec dopadl špatně... A tak jsem si po letech klasické léčby řekla, že zkusím hledat ještě jiný způsob. Našla jsem si homeopata a rychle jsem začala vnímat změnu. Už po první nebo druhé preskripci se děly věci, které mě překvapily. Nejen že jsem se celkově cítila lépe, ale i tlak reagoval. Současně jsem začala měnit další věci, například suplementaci, pohyb, stravu. A hlavně mi celá homeopatie přišla strašně zajímavá.

Vy ovšem zdůrazňujete, že homeopatie nemá nahrazovat klasickou léčbu.

To určitě ne. Já mám ke klasické medicíně velký respekt a vždycky říkám, že v akutních situacích je nenahraditelná. Pokud má člověk vysokou horečku, silný zánět, akutní bolest nebo stav, který může být nebezpečný, patří nejdříve k lékaři. Operace, urgentní péče nebo dobře nastavená medikace mají na prostu zásadní místo a bez nich bychom se neobešli. Homeopatie má podle mě největší prostor hlavně tam, kde se potíže vracejí nebo vlečou. Typicky migrény, opakované angíny, ekzémy, chronická únava. Člověk dostane lék na bolest nebo na konkrétní symptom, ale často už se neřeší, proč se problém opakuje. A tam se snažím hledat širší souvislosti.

A jak jste dospěla k rozhodnutí homeopatii studovat?

Přišlo ve chvíli, kdy jsem řešila vlastní

životní rozcestí. Přemýšlela jsem, co dál, jestli založit rodinu, jakým směrem se vydat, co vlastně chci. A právě během terapií jsem si uvědomila, kolik věcí mám sama v sobě nedořešených. V homeopatickém rozhovoru totiž velmi rychle sklouznete k osobním tématům. Přijdete s bolestí hlavy a během pár minut mluvíte o rozchodu, o ztrátě nebo o tom, kdy se ve vašem životě něco změnilo. To mě přivedlo k myšlence, že místo nějakého praktického oboru bych chtěla studovat právě homeopatii. V té době byla v Anglii velmi otevřená atmosféra vůči komplementární medicíně. Existovaly vysokoškolské programy zaměřené na akupunkturu, homeopatii nebo jejich kombinaci s biochemií. Nakonec jsem se dostala na jediný skutečně plnohodnotný vysokoškolský program homeopatie v Evropě. Nebylo to jednoduché, bylo to drahé, ale v momentě, kdy jsem ten obor uviděla, věděla jsem, že to chci zkusit. Pak už to byla hlavně logistika, to znamená půjčka, organizace, práce. Ale šla jsem do toho.

Jak náročné studium bylo?

Velmi. Hodně lidí si myslí, že homeopa-

„Homeopatie má podle mě největší prostor hlavně tam, kde se potíže vracejí nebo vlečou.“

tie je jen výběr kuliček podle tabulky, ale ve skutečnosti je to velké množství detailní práce. Učili jsme se například pracovat s repertoriem, tedy obrovskými knihami symptomů, kde má každý detail svou rubriku. Každý symptom se

hledá, třídí, kříží se s dalšími. Používala jsem repertorium od Robina Murphyho, amerického homeopata, který byl zároveň patronem naší školy. Člověk se tím vlastně učil nový jazyk. Nehledáte třeba jen bolest hlavy, ale zajímá vás, kdy přichází, jaký má charakter, co ji zhoršuje, co ji zlepšuje, co se děje současně. A největší váhu mají zvláštní symptomy. Říkáme tomu Strange, Rare, Peculiar, tedy zvláštní, vzácné, neobvyklé. Když klient řekne něco opravdu specifického, často právě tam leží klíč. Ve škole jsme dokonce soutěžili, kdo najde správnou rubriku nejrychleji.

Součástí studia byla i praxe?

Ano, a ta byla skvělá. Pracovali jsme s reálnými klienty ve studentské klinice. Pamatuji si třeba paní z Jamajky, která přišla naštvaná, působila skoro démonicky. Ale byl to fantastický případ, protože reagovala na léčbu okamžitě a velmi dynamicky. Nakonec u mě zůstala v praxi ještě několik let. A tehdy jsem si definitivně uvědomila, že tohle je práce, která mi dává smysl.

Po škole jste pracovala i v homeopatické lékárně v Londýně. Jak to tam vypadalo?

Homeopatická lékárna na první pohled připomíná klasickou lékárnu, ale zaměřuje se výhradně na homeopatické léky a související přípravky. Denně jsme měli stovky objednávek, někdy až devět set. Museli jsme absolvovat speciální školení na přípravu konečných forem léků, všechno bylo pod kontrolami, velmi precizní práce.

Jak vypadá vaše práce s klientem?

Nikdy neřeším jen jeden symptom. Když někdo přijde s migrénami, zajímá mě spánek, hormony, trávení, rodinná anamnéza, stres, emoce, vztahy. Protože často zjistíme, že migréna je jen vrcholem ledovce. Homeopatický rozhovor má strukturu, ale zároveň je to snaha člověka opravdu nasvítit, pochopit, jak funguje. A možná právě tady někdy naráží klasická medicína na své limity. Ne proto, že by něco dělala špatně, ale protože na podobně široký rozhovor často není čas. Lékař řeší to akut-

ní, měřitelné a urgentní, zatímco já se můžu ptát i na věci, které s potížemi na první pohled nesouvisejí.

Jak klient pozná, že léčba funguje?

Často velmi nenápadně. Po pěti týdnech se sejdem znovu a někdo změnu vnímá poměrně rychle, zatímco jiný naopak řekne, že se nic nestalo, nic se nezměnilo. Ale když se začneme bavit konkrétně, ukáže se, že třeba tři týdny neměli symptom, který předtím řešili denně. To je typické, nemusí to být wow efekt ze dne na den. Spíš najednou zjistíte, že jste na svůj problém přestali myslet. A to je vlastně velká změna.

Je to jiné u dětí?

Děti na homeopatickou léčbu reagují mnohem rychleji. Mají méně vrstev, to znamená méně traumat, méně léků, méně nánosů. Proto je práce s nimi často kratší než u dospělých. A současně je dnes u dětí a dospívajících velké množství témat, která jsme my vůbec neřešili. Úzkosti, OCD, deprese, panické ataky. Dnešní děti dospívají strašně rychle, tlak je obrovský, sociální sítě nastavují standardy, které nejdou naplnit. Mám pocit, že dnešní dobu bez následků ustojí jen opravdu velmi silná a vyrovnaná duše.

Pomáhá někdy už samotný rozhovor?

Velmi. Nedávno ke mně přišel dospívající kluk, který odmítal psychologa. Dvě hodiny mluvil bez zastavení. Rozvod rodičů, introverze, úzkosti, pocit, že nezapadá. A někdy právě tohle udělá největší posun, že poprvé dostane bezpečný prostor mluvit.

Mluvíte klientům i do životního stylu?

Ano, často. Nejsem dogmatická, ale většina lidí si časem sama všimne, že když vysadí lepek, nejsou nafouklí, když omezí kávu, lépe spí, když zmírní alkohol, klesne úzkost. Jde o souvislosti. Ne o zákaz. Sama nepiju kávu, alkohol, nejím maso ani lepek. Ale trvalo roky, než jsem si našla vlastní rovnováhu. A zároveň nejsem asketa.

K tělu máte citlivý přístup. Jak to ale jde dohromady s vaším tetováním?

Ano, tetování je zásah do těla a já jsem o něm hodně přemýšlela. Nakonec jsem si řekla, že život není o sterilní dokonalosti. Dřív jsem pila alkohol, kouřila, dnes některé věci už nepotřebuji. Ale nejde o perfekcionismus. Spíš o určitý balanc, že si některé věci odpustíte a tím vyvážíte to, co pro vás třeba není úplně ideální. Nehrát si na někoho, kdo všechno vyřešil dokonale, ale být člověkem, který si sám něčím prošel. 

SLÁVKA KUBÁTOVÁ, BSc (Hons) LCHE



* Je homeopatkou s patnáctiletou mezinárodní praxí. Vystudovala **Centre for Homeopathic Education v Londýně** pod záštitou Middlesex University. Profesionálně působila mimo jiné v homeopatických lékárnách **Ainsworths** a **Helios Homoeopathy**.

* Ve své práci propojuje klasickou homeopatickou tradici s moderními praktickými postupy, zajímá se o biochemii, výživu a cílenou suplementaci.

* Přednáší v zahraničí i doma. Nedávno jí ve vydavatelství Mladá fronta vyšla kniha **Homeopatie v moderní době**. Nabízí v ní srozumitelný pohled na homeopatii v kontextu dnešního životního stylu i historického vývoje léčebných přístupů, a věnuje se nejčastějším potížím lidí i zvířat.

* www.skhomeopathy.com

