

## KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

### 15 Biológia straty

#### Emócie a zdravie

- Žiadni ľudia sa nerodia so sklonsmi k potlačovaniu emócií.
- Ak sa tieto sklony prejavujú u ľudí, tak preto, lebo sú tak **naprogramovaní od detstva**.
- Toto správanie predstavuje pozoruhodne presný system pamäti, ktorý uchováva spomienky, ktoré sa do mozgu vtisli v ranných štádiách jeho vývoja.
- Tento system pamäti riadi ľudí celý život a pripravuje pôdu pre nástup chorôb, ktoré sa môžu prejavíť až v dospelosti.
- **Biológia nemocí vzniká už v rannom detstve**.
- Mechanizmy stresových reakcií mozgu sú programované zážitkami už od narodenia, kedy sa začínajú ukladať nevedomé spomienky, ktoré určujú naše postoje, správanie k nám samotným, k druhým i k svetu.
- Rakovina, roztrúsená skleróza, reumatoidná artritída, nie sú náhlymi zmenami v dospelosti, ale výsledkom dlhodobých procesov, ktoré začali už v detstve.
- **Emočne neuspokojivé interakcie medzi rodičmi a deťmi v detstve majú za následok nástup chorôb**.
- Príbehy ľudí majú spoločnú rannú stratu vzťahov, ktoré boli **hlboko emočne nanapľňujúce**.
- Vplyv **emočnej deprivácie v rannom detstve na vznik chorôb** je jasne uvedený v lekárskej a psychologickej literatúre.
- U žien s rakovinou v oblasti genitálií sa prejavuje výrazne nižšia miera blízkosti s rodičmi ako u zdravých osôb.
- Tieto ženy omnoho menej prejavujú svoje emócie.
- **Jednoduché a jasné hodnotenie subjektívneho vnímania rodičovskej lásky a starostlivosti je významným spôsobom spojené so zdravotným stavom**.

#### Fyzický kontakt a láska

- Prvý kontakt so svetom prežíva dieťa vo forme **hmatu**.
- Práve vo forme dotykov sa nám prvýkrát dostáva láska.
- Dotyky majú obrovský význam pre zdravý vývoj ich tela a správania.
- U ľudí je **hmatová stimulácia naprosto zásadná pre rozvoj zdravých emočných vzťahov**.
- Fyzický kontakt a láska sú úzko prepojené.
- Učíme sa mať radi nie tým, že nám to niekto vysvetlí, ale tým, že nám prejavuje lásku.
- **Nedostatok fyzického kontaktu, obmedzuje fyzický vývoj a dieťa nadobúda pocit, že nie je milované**.
- Interakcie s okolitým svetom programujú náš fyziologický a psychologický vývoj.

#### Emočný kontakt

- Emočný kontakt je pritom rovnako dôležitý, ako ten fyzický.
- **Sociálno-emočné interakcie zásadným spôsobom ovplyvňujú i vývoj samotného mozgu**.
- Už od narodenia regulujú nastavenie, aktivitu a **rozvoj psycho-neuro-imuno-endokrinného supersystému**.
- Spôsob, ako budeme v budúcnosti spracovávať a zvládať psychický a fyzický stres, sa tiež formuje už v rannom detstve.
- Narušenie HPA osi je registrované u pacientov, ktorí trpia **autoimunitnými chorobami, rakovinou a inými chorobami**.
- Ľahko pochopíme, prečo týranie, zneužívanie, trauma, alebo extrémne zanedbávanie v detstve môže mať negatívne následky.
- U ľudí, ktorí neprežili traumy a napriek tomu ochorejú, to znamená, že im nikto nespôsobil nič negatívne, ale nedostávali niečo pozitívne.
- Absencia niečoho alebo niekoho spôsobuje také narušenie.
- Všetky **stresory predstavujú absenciu** (skutočnú, vymyslenú, či očakávanú) zásadných prvkov prostredia, ktoré vnímame ako nevyhnutné pre naše prežitie.

- Asi existuje teda určitá **biológia straty** a my ju musíme nájsť.

### Stres-strata-rodíčovská láska

- Stresové stimuly naznačujú, že **niečo buď chýba, alebo to môžeme stratiť a to niečo je pre daný organizmus vysoko relevantné a žiadané.**
- **Rodičia sú biologickými regulátormi nezrelých fyziologických a emočných systémov dieťaťa.**
- **Rodičovská láska** nie je iba púhym vrelým a príjemným emočným zážitkom.
- Je to **biologická podmienka nevyhnutná pre zdravý fyziologický a psychologický vývoj dieťaťa.**
- **Rodičovská láska a pozornosť stimulujú optimálne dozrievanie mozgu, PNI systému a osi HPA.**

### Vývoj mozgu

- **Mozog novo narodeného dieťaťa** je v porovnaní s mozgom dospelého človeka omnoho menší, ako u iných saccov.
- Dieťa nedokáže po narodení chodiť, a to preto, lebo dieťaťu chýbajú potrebné nervové obvody, schopnosť vizuálnej priestorovej orientácie a svalová koordinácia.
- Jasný anatomický dôvod, prečo ľudia prichádzajú na svet tak neurologicky znevýhodnení, je daný veľkosťou hlavičky, ktorá musí prejsť pôrodnými cestami.
- **3/4 rastu mozgu a takmer 90% jeho vývoja prebieha až po narodení, pričom väčšina prebieha v priebehu prvých 3 rokov života.**
- V priebehu prvých niekoľko mesiacov dochádza k úžasne rýchlemu a zložitému vývoju nervových spojení. **Až milión synapsí za sekundu.**
- Priebeh vývojového procesu závisí nielen od genetického potenciálu, ale tiež na podmienkach daných prostredím.
- Jednou z podmienok nevyhnutých pre vývoj ľudského mozgu sú **pozitívne emočné interakcie s rodičmi.**
- **Emočné interakcie** stimulujú, alebo tlmia rast nervových buniek a obvodov pomocou komplikovaných procesov, ktoré zahŕňajú vypúšťanie prirodzených chemikálií.
- **Endorfíny** nespôsobujú iba príjemné pocity, ale tiež **podporujú rast nervových buniek a vytváranie nových spojení medzi nimi.**
- **Chronicky vysoká hladina stresových hormónov-kortizolu,** spôsobuje zmršťovanie dôležitých centier v mozgu.

### Vzťahy rodičia-deti

- Základným cieľom ľudského vývoja je vznik **samostatného, sebaregulovaného človeka**, ktorý dokáže žiť v súlade s druhými ľuďmi v rámci **sociálneho kontextu.**
- **Pre zdravý vývoj neurobiologických procesov sebaregulácie u detí, je naprosto kľúčový kvalitný vzťah s rodičmi, ktorí registrujú a chápu pocity dieťaťa a dokážu na jeho emočné signály reagovať s potrebnou mierou empatie.**
- Emócie sú stavy fyziologického vybudenia, ktoré sú buď pozitívne, alebo negatívne.
- Malé dieťa môže aj zomrieť, pokiaľ nemá zaistené **interakcie s rodičmi.**
- **Blízkosť s rodičmi teda slúži k biologickej regulácii nemlúvať.**

### Štruktúra mozgu

- Sebaregulácia vyžaduje koordinovanú súčinnosť anatomicky oddelených oblastí mozgu.
- **Mozgový kmeň** je evolučne najstarší a pre život najdôležitejšia časť mozgu. Je zodpovedný za primitívne impulzy nutné k prežitiu.
- Riadi autonómne funkcie: **dýchanie, kardiovaskulárny systém, telesnú teplotu, pocit hlasu a smädu.**
- Evolučne najmladší je **neokortex**, ktorý sa nachádza v prednej časti mozgu.
- Kortex=kôra.
- Túto kôru tvoria z veľkej časti telá neurónov, alebo nervových buniek.
- Kôra mozgu spracováva evolučne najzložitejšie procesy ľudského mozgu.
- Časť označovaná ako **prefrontálny kortex** je zodpovedná za moduláciu našich "vyšších" reakcií na svet, správania vychádzajúceho z užitočných informácií o tom, čo je prospešné, neutrálne, alebo nebezpečné.

- Medzi jeho funkcie patrí: **regulácia impulzov, sociálne-emočná inteligencia a motivácia.**
- Kortex neiniciuje správanie, ale inhibuje impulzívne reakcie, ktoré prichádzajú z nižších centier mozgu.
- Ako prostredník medzi týmito regulačnými procesmi kortexu a základnými funkciami mozgového kmeňa, ktorý zaisťuje prežitie, funguje **limbický emočný aparát.**

### Limický emočný aparát

- Tento systém je pre naše prežitie **naprosto kľúčový.**
- **Emócie nám poskytujú výklad sveta.** Plnia signálnu funkciu a podávajú nám správy o našich vnútorných stavoch s tým, ako sa mení vonkajší svet.
- **Emócie sú reakciami na momentálne stimuly,** ktoré sú prefiltrované cez predchádzajúce zážitky a skúsenosti.
- Tiež slúžia na **predvídanie budúcnosti** podľa nášho vnímania minulosti.
- Štruktúry mozgu, ktoré sú zodpovedné za prežívanie a moduláciu emócií, či už v kortextu, alebo v strednom mozgu, sa vyvíjajú v **reakcii na vstupy, ktoré k nám prichádzajú od rodičov.**
- **Limický systém** zreje tým, že vníma a spracováva **emočné signály vysielané rodičmi.**

### Vzťahy rodičia-deti

- Centrá pamäti-vedomé i nevedomé, spoliehajú pre svoju konsolidáciu a budúci výklad sveta, na **interakcie s rodičmi.**
- **Obvody** zodpovedné za vylučovanie **dôležitých neurotransmiterov, ako serotonín, noradrenalín a dopamín,** ktoré sú dôležité pre **udržiavanie nálady, pre vzrušenie, motiváciu a pozornosť,** sú stimulované a ich činnosť sa koordinuje práve v kontextu **vzťahov medzi dieťaťom a osobami, ktoré sa o neho starajú.**
- Práve **interakcie s rodičmi a deťmi** formujú spôsob, akým dieťa vníma svet, či už **svet plný spontánnej lásky a prijatia,** alebo **svet zanedbávania a ľahostajnosti,** či dokonca **svet nepriateľskej agresivity.**
- Podoba budúcich vzťahov potom vyrastá na základoch v **podobe nervových obvodov, ktoré sa vyvinuli podľa podoby vzťahov s našimi prvými pečovateľmi.**
- Budeme sami seba chápať tak, ako nás chápali oni, milovať sami seba tak, ako nás milovali oni, starať sa o seba s takou svedomitosťou a súcitom, ako sa starali oni.
- **Narušenie väzobných vzťahov v rannom detstve môže mať dlhodobé následky pre aparát mozgu zodpovedný za stresové reakcie a pre náš imunitný systém.**
- Narušenie väzieb v rannom veku vedie k **abnormálne intenzívnym fyziologickým stresovým reakciám v dospelosti.**
- Naopak, pozitívne väzobné interakcie u mláďat, vedú k lepšej modulácii biologicky stresových reakcií v dospelosti.
- Pre napĺňanie potrieb väzieb u ľudí je však nutné niečo viac než len púha fyzická blízkosť a kontakt.

### Naladenie

- **Rovnako dôležité je kvalitné a zdravé emočné spojenie, najmä miera naladenia.**
- Je proces, pri ktorom sa **rodič otvára emočným potrebám dieťaťa.**
- **Učí sa ich rozoznávať a vnímať.**
- Toto je veľmi citlivý proces, ktorý je hlboko inštinktívny, ale ľahko narušiteľný, pokiaľ je rodič sám stresovaný, či rozptýlený po stránke emočnej, existenčnej, finančnej, ale iného závažného dôvodu.
- **Naladenie** môže byť ohrozené i v prípade, že ho rodič sám v detstve **postrádal u svojich rodičov.**
- **Silné väzby a láska** môžu existovať i vo vzťahoch, kde naladenie neprebehlo.
- Deti majú potom pocit, že sú síce milované, ale chýba im hlbší pocit, že ich rodičia majú radi takých, akí skutočne sú.
- Deti sa naučia prezentovať rodičom svoju "prijateľnú" stránku a pritom **potláčajú emočné reakcie,** ktoré rodičia odmietajú.
- Môžu sa dokonca naučiť **odmietat' sami seba** za to, že také emočné reakcie vôbec pociťujú.

- Nemlúvňatá, ktoré mali vystresovaných rodičov, budú vyrastať s chronickou tendenciou "byť osamote" so svojimi emóciami, s pocitom, že sa nemajú s kým podeliť o svoje emócie, že im nikto nerozumie.
- Nejde o nedostatok rodičovskej lásky, alebo o fyzické odlúčenie od rodičov, ale o prázdno v jadre dieťaťa, kde by mal byť pocit, že nás tí najbližší na emočnej úrovni vidia a počujú, skutočne nás chápu a poznajú.

#### Proximálna separácia

- Tento fenomén fyzickej blízkosti, ale emočného odlúčenia, sa nazýva proximálna separácia.
- K proximálnej separácii dochádza, keď kontaktu medzi rodičmi a deťmi naladenie úplne chýba, alebo je narušené, napríklad stresom, ktorý rodičov rozptyľuje a odvádza ich pozornosť od interakcií s dieťaťom.
- Experimenty ukázali, že mláďatá postihuje intenzívna separačná úzkosť, napriek tomu, že ich matky sú im nablízku, ale z určitých dôvodov nie sú prítomné a dostupné psychicky.
- Proximálna separácia teda znamená, že dieťa má síce rodičov fyzicky nablízku, ale oni sú pre neho emočne nedostupní.
- Výsledné interakcie medzi deťmi a takto neprítomnými rodičmi sú v dnešnej hyperstresovej dobe stále častejšie.
- Úroveň fyziologického stresu, ktoré dieťa vystavené proximálnej separácii prežíva, sa blíži tej, akú vyvoláva separácia fyzická.
- Táto proximálna separácia malé deti ovplyvňuje skôr na podvedomej fyziologickej úrovni, ako po stránke vedome prežívaných pocitov a myšlienok.
- Podvedomé pocity a zážitky spôsobené proximálnou separáciou sa stanú súčasťou psychického naprogramovania takej osoby.
- Ľudia, ktorí boli v detstve takýmto spôsobom vycvičení, tak budú s najväčšou pravdepodobnosťou v dospelosti vo svojich vzťahoch opakovať podobnú dynamiku.
- Môžu si napríklad vyberať partnerov, ktorí im nerozumejú, neprijímajú ich a nevážia si ich skutočné ja.
- Pokračovať bude i fyziologická stresová záťaž, ktorú proximálna separácia vyvolala v detstve a ktorú si konkrétna osoba vôbec nemusí uvedomovať.

Zdroj: Dr. Gabor Maté, *Když tělo řekne NE*, Praha, Peoplecomm, 2022