

## KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

### 16 Tanec generácií

Vzhľadom k informáciám v predchádzajúcich kapitolách by sa mohlo zdať, akoby za **neskorší nástup chorôb mohli rodičia**.

#### Rodičovská láska

- Je nekonečná z jedného veľmi dobrého praktického dôvodu-**nezištná starostlivosť o potomstvo je vrytá hlboko do väzobného aparátu mozgu savcov**.
- Pokiaľ sú láskyplné pocity rodičov niečím zviazané, je za tým obyčajne dôvod v podobe ich **vlastných skúseností s hlbokými ranami a bolesti z detstva**.
- Pokiaľ rodičia nedokážu odovzdať svojmu dieťaťu, že ho **bezpodmienečne prijímajú a milujú také, aké je**, vychádza to z faktu, že dieťa dostáva rodičovskú lásku nie v takej podobe, v akej by si rodič prial, ale vo forme **odrážajúcej osobnosti rodiča**.
- Keď je **rodič vystresovaný**, trpí **nevyriešenou úzkosťou alebo je rozrušený nenaplnenými emočnými potrebami**, bude dieťa pravdepodobne pociťovať **proximálnu separáciu** bez ohľadu na to, aké sú vedomé zámery rodiča.
- Či už v dobrom, alebo zlom, vychádza mnoho našich rodičovských postojov a reakcií z našich **vlastných skúseností a zážitkov z detstva**.
- Fakt, že spôsob, akým vychovávame svoje deti, odráža **naprogramovanie rodiča z jeho ranného detstva**.

#### Reaktivita-precitlivosť

- U opíc je **20% "vysoko reaktívnych"** jedincov, u ktorých je zvýšená pravdepodobnosť, že pri odlúčení od matky, budú vykazovať **depresívne správanie, spojené s dlhšou aktiváciou HPA osi, abnormálne intenzívnym vybudením sympatického nervového systému a s hlbším potlačením činnosti imunitného systému**.
- U ľudí voláme týchto "vysoko reaktívnych" jedincov **"precitlivenými"**.
- Títo precitlivení jedinci (opice, ľudia) končia spravidla **na dne sociálnej hierarchie**.
- Ich potomci sa im podobajú správaním, reaktivitou a sociálnym postavením.
- Východiskové nastavenie odpovedajúce **"vysokej reaktivite"** sa dá zmeniť prostredníctvom **zmeny prostredia**.
- Keď sú títo jedinci vychovávaní kvalitnými matkami, so zdravými vzorcami starostlivosti o potomstvo, nevykazujú žiadne poruchy správania.
- Namiesto toho sa prejavujú u nich známky zrýchleného vývoja správania a v dospelosti sa dostávajú na špičku sociálnej hierarchie.
- Samice potom preberajú štýl výchovy od svojich efektívnych matiek.

#### Fyziologický a emočný vývoj dieťaťa

- Medzigeneračný prenos prístupu k výchove je z veľkej časti **otázkou fyziologického vývoja, teda toho, ako sú limbický systém a jeho okruhy naprogramované v detstve a ako sa vytvárajú prepojenia v rámci PNI systému**.
- **Emočný mozog dieťaťa sa vyvíja pod vplyvom emočného mozgu rodičov**.
- Deti si svoj **štýl výchovy nevytvárajú priamym učením-napodobňovaním matky a otca**.
- Najväčší vplyv na budúci prístup k výchove vlastných potomkov má u detí **vývoj jeho emočných a väzobných obvodov v kontexte jeho vzťahu s rodičmi**.
- To isté platí o **vývoji aparátu stresových reakcií dieťaťa**.
- Ako je **vystresovaná matka, tak sú vystresované deti**.
- Materská starostlivosť v detstve ovplyvňuje fyziológiu regulácie **úzkosti v mozgu dospelých**.
- Je to dané **vývojom amygdaly**, ktorá obsahuje **menej benzodiazepinových receptorov**, ako zdravý človek.
- Materská starostlivosť v priebehu detstva slúži k **"naprogramovaniu" behaviorálnych reakcií na stres u potomkov**, tým, že **pozmení vývoj neurónových systémov, ktoré sprostredkovávajú pocity strachu**.

- **Úzkostné matky** vychovávajú **úzkostné potomstvo** a tento vzorec sa bude odovzdávať z generácie na generáciu.

#### Experiment „neznámej situácie“

- **Isté deti** na po odlúčení od matky a opätovnom stretnutí dali rýchlo utešiť a vrátili sa ku hre.
- Neisté deti " **vyhýbavé, rozpoltené a zmätené**" neprejavovali známky strádania po odlúčení od matky a po opätovnom stretnutí sa jej vyhýbali, alebo ju ignorovali.
- **Toto správanie sa volá "pseudo-nezávislosť"**.
- Tento vzorec správania vychádza z **presvedčenia dieťaťa, že si musí stačiť samo, pretože jeho snahy o získanie pomoci zo strany rodičov sú márne.**
- Tieto vyhýbavé deti po návrate matky boli **fyziológicky vystresované.**
- Deti, ktoré spadajú do neistých kategórií, boli doma vystavené **nenaladenému prístupu rodičov.**
- Dostávali **nepriame signály emočnej absencie matky**, alebo **zmiešané signály v podobe kontaktu striedajúceho pozornosť.**
- Už v jednom roku života vykazovali tieto deti **vzťahové reakcie, ktoré budú charakteristické pre jeho osobnosť a správanie v budúcnosti.**
- Výsledky vypozerované u ročných detí predstavujú presné prediktívne indikátory správania v období adolescencie, ktoré predpovedajú rysy ako: **psychická zrelosť, vzťahy s vrstovníkmi a študijné výsledky.**
- U týchto ukazovateľov mali vyššie skóre deti, ktoré spadali do kategórie "istých".
- Výsledky experimentu "neznámej situácie" bolo možné predpovedať u konkrétnych detí **ešte predtým, než sa vôbec narodili.**

#### Tanec generácií

- Čo dospelí podvedome odhalia o svojom vlastnom detstve, poskytuje dobrú predstavu o tom, akú podobu bude mať ich vzťah s vlastnými deťmi.
- Detstvo matiek teda predpovedá ešte pred narodením ich detí, aký budú mať vzťah k vlastným deťom, ako sa budú starať a vychovávať svoje dieťa a ako bude ich dieťa reagovať na pokus "neznámej situácie".
- Správanie dieťaťa v tomto pokuse predpovie, akú výpoveď o svojom detstve dá o 20 rokov.
- **Rodičovstvo je teda tancom generácií.**
- Čokoľvek nejako ovplyvnilo jednu generáciu, ale **nebolo správne a zdravo vyriešené**, bude odovzdané ďalšej generácii.
- **Stres má teda viacgeneračnú povahu.**

#### Vina

- **Koncepcia viny stráca zmysel, keď sa zamyslíme nad tým, ako sa história našich rodín vyvíjala naprieč generáciami.**
- **Koho teda môžeme obviňovať z toho, akí sme a prečo sme chorí?**
- Keď pochopíme, že stres je prenášaný z generácie na generáciu, lepšie tiež porozumieme tomu, prečo sa v príbehoch pacientov stretávame s rodinami, v ktorých členovia majú odlišné, zdanlivo nijako nesúvisiace choroby.
- **Stres a úzkosť sa neúmyselne prenášajú naprieč generáciami.**

#### Klamstvo

- Podobne **klamstvá**, akokoľvek sú nevinné a dobre myslené, **nemôžu ochrániť dieťa pred bolesťou.**
- Všetci máme niekde hlboko v sebe niečo, čo nás upozorní, keď nám niekto klame, i keď to upozornenie nemusí vždy doraziť do nášho vedomia.
- **Keď nám niekto klame, stavia medzi seba a nás múr.**
- **Vyvoláva tým úzkosť z vyčlenenia a odmietania.**

#### Adaptabilita

- **Koncepcia adaptačnej energie** hovorí, že máme v sebe skryté zásoby **adaptability, alebo adaptačnej energie.**

- V prípade, že všetky tieto zásoby adaptačnej energie vyčerpáme, bude nasledovať **nevratné všeobecné vyčerpanie a smrť**.
- Takým procesom je starnutie, ale aj fyziologický proces, kedy sa staráme iba o druhých a nie o seba.
- **Kľúčová pre pochopenie stresu, zdravia a chorôb je koncepcia adaptivity.**
- **Adaptivita je schopnosť reagovať na vonkajšie stresory flexibilne a kreatívne, bez strnulosti, prílišnej úzkosti a zahltenia emóciami.**
- Ľudia, ktorí nie sú adaptívni, môžu fungovať normálne, ale iba v prípade, že ich nič neruší.
- Keď narazia na **problémy alebo stratu**, reagujú rôznou mierou **frustrácie a bezmoci.**
- **Budú obviňovať buď seba, alebo druhých.**
- Adaptivita každej osoby je do značnej miery závislá na **miere diferenciácie (14) a adaptivity predchádzajúcich generácií rodiny** a tiež na externých stresoroch, ktoré na nich pôsobili.
- **Vysoko adaptívni ľudia a rodiny vykazujú v priemere menej fyzických chorôb a tie, ktoré prepuknú, sú menej závažné a majú miernejší priebeh.**

### Rodičia-deti

- Deti, ktoré sú nútené "starat' sa" o svojich rodičov po stránke napĺňania **ich nezrelých emočných potrieb**, sa týmto naprogramovávajú k **celoživotnému potláčaniu vlastných emócií**.
- Tieto roly im prisudzujú práve **nenaplnené potreby rodičov z ich vlastného detstva**, čo je vzorec, ktorý sa tiahne v tých rodinách naprieč generáciami.
- Deti nemusia byť zrovna bité, aby u nich došlo k narušeniu vývoja.
- **Nevhodne nastavená symbióza medzi rodičmi a deťmi** je zdrojom veľkého množstva patologických následkov.
- Naučené adaptívne reakcie, ktoré si dieťa osvojuje pod tlakom rodinného systému, potom formujú rysy, ktoré si časom začína internalizovať ako súčasť svojej osobnosti.
- **Choroby nespôsobuje ale samotná osobnosť, spôsobuje ich stres.**
- Určité povahové rysy, ako je **potláčanie hnevu**, zvyšuje stresovú záťaž pôsobiacu v živote daného človeka.
- Koncepcia pozície náchylnej k rakovine je založená na systémovej teórii ľudského fungovania.

### Rodina

- V rámci **rodinného systému** je fungovanie každej osoby ovplyvňované a regulované **všetkými ostatnými členmi**.
- Hlavným dopadom súčasných trendov na rodiny je **nabúranie základnej štruktúry rodiny a pretrhnutie pút**, ktoré predtým poskytovali pocit súnality a zmyslu.
- **Dnes deti trávia menej času s rodičmi než kedykoľvek v histórii ľudského vývoja.**
- Jadro ľudskej existencie, ktorým bola **rozvetvená rodina, komunita, dedina, štvrť, bolo nahradené jasľami, materskou školou, základnou školou, strednou a vysokou školou**, kde sa deti viac orientujú na **vrstovníkov, než na spoľahlivých rodičov, alebo iné osoby, ktoré sa o nich starajú**.
- Rodina dnes čelí **obrovským tlakom**.
- Musia pracovať obaja rodičia, aby zaistili základné potreby, ktoré pred niekoľko desiatkami rokov zaisťoval jeden plat.
- **Odlúčenie nemluvať od matiek**, dáva minimum príležitostí k medziľudskému kontaktu.

### Spoločnosť

- Rakovina a rôzne autoimunitné choroby sú obecné vzaté **civilizačnými chorobami**.
- **Oddeľovanie tela a mysle**, typické pre modernú medicínu, predstavuje v našej kultúre dominantnú ideológiu.
- **Socio-ekonomické vzťahy** majú na naše zdravie ale **zásadný vplyv**.
- Vzhľadom k tomu, že **stres narastá spolu so znižujúcim pocitom kontroly nad vlastným životom**, ľudia, ktorí sú schopní určovať podmienky svojej práce a života obecné, sa tešia lepšiemu zdraviu.
- **Pokiaľ sa zbavíme hľadania "vinníka" za našu chorobu, môžeme sa tak slobodne posúvať k nevyhnutnej vlastnej zodpovednosti, ktorá je nevyhnutná k uzdraveniu.**

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