

## KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

### 17 Biológia presvedčení

#### Bunka

- Čo je mozgom jednotlivkej bunky?
- Nie je to bunečné jadro, ale bunečná membrána.
- Pri vývoji ľudského embrya vznikajú bunky kože i mozgu z rovnakého tkaniva-ektodermu.
- Rozhodovanie bunky prebieha v membráne, nie v jadre, kde je uložený genetický materiál.
- Keď pochopíme tento základný fakt, biologickej reality, dokážeme sa oslobodiť od obecné rozšírenej domnienky, že o všetkých otázkach ľudského správania a zdravia rozhodujú gény.
- Dnes sa učíme jazyku, ktorý Boh použil pri stvorení života. Bill Clinton.

#### Gény

- Pritom nie je ani len známe, kde gény začínajú a kde končia a vôbec nevieme, akú má každý gén funkciu.
- Je veľa technických problémov, ktoré treba vyriešiť.
- Na rozdiel od genetického fundamentalizmu, ktorý v súčasnosti ovplyvňuje modernú medicínu i postoje verejnosti, nemôžu samotné gény ani zďaleka vysvetliť všetky tie zložité psychologické charakteristiky, správanie, zdravie, ani choroby ľudských bytostí.
- Gény nie sú nič viac, ako kód.
- Gény sú súborom pravidiel a slúžia ako biologické plány pre syntézu proteínov, ktoré určujú charakteristickú štruktúru a funkcie každej jednotlivkej bunky.
- Gény sú živými a dynamickými a mechanickými plánmi.
- Či sa celý projekt zrealizuje podľa plánov, záleží na omnoho väčšom počte faktorov, než iba na samotných génoch.
- Činnosť buniek nie je definovaná iba génmi v ich jadre, ale tiež požiadavkami celého organizmu a interakciami toho organizmu s prostredím, v ktorom musia prežiť.
- Gény sú zapínané a vypínané prostredím.

#### Prostredie

- Z toho dôvodu má najväčší vplyv na ľudský vývoj, zdravie a správanie práve prostredie.
- Zásadný vplyv na to, ako sa budú realizovať genetické vlohy a potenciál, majú starostlivosť a vhodné prostredie.
- U ľudí je práve dlhodobé fungovanie ľudí najviac ovplyvnené prostredím už v útlom veku.
- Humbug okolo gnómu nie je iba výsledkom pochybného vedeckého prístupu, ale je možné ho podozrievať aj z teologickej motivácie.
- Boh na rozdiel od Clintona vedel, že už od samého počiatku svojej existencie nemôže byť človek pochopený bez toho, aby bolo brané v úvahu aj jeho prostredie.
- Na organizmus človeka neustále pôsobí fyzické i psychoemočné prostredie, ktoré formuje náš vývoj a ovplyvňuje naše interakcie so svetom po celý náš život.

#### Prostredie buniek

- Prostredie jednotlivých buniek tvorí ich bezprostredné okolie, z ktorého sa k nim dostávajú látky, ktoré slúžia k prenosu informácií vychádzajúcich tak zo susedných buniek, tak z nervových zakončení, ktoré sú riadené z relatívne veľkej vzdialenosti i z orgánov, ktoré vylučujú do krvi rôzne biochemikálie.
- Tieto látky sa naviažu na receptory na povrchu buniek a bunečná membrána potom, v závislosti na tom, nakoľko je daná bunka v tom momente receptívna, sama produkuje efektorové látky, ktoré putujú do jadra a odovzdávajú génom inštrukcie k syntéze konkrétnych proteínov, ktoré majú vykonať špecifické funkcie.
- Tieto komplexy receptorových a efektorových proteínov sa volajú percepčné proteíny, ktoré fungujú ako spínače a vypínače, ktoré integrujú bunky do ich okolia a prostredia.
- Osud buniek je riadený ich interakciou s prostredím, nie nejakým samostatným genetickým programom izolovaným od vonkajšieho sveta.

- To, aká bunka vznikne, **rozhoduje prostredie**.
- Bunky môžu byť buď v **móde obrany, alebo rastu**, nie v oboch zároveň.

### Biológia presvedčení

- Naše vnemy sú ukladané v **bunečnej pamäti**.
- Pokiaľ sú ranné vplyvy nášho prostredia **chronicky stresujúce**, potom náš nervový systém i ďalšie orgány PNI systému, ktoré sa vyvíjajú, dostávajú opakovane elektrické, hormonálne a chemické signály, ktoré hovoria, že **okolitý svet nie je bezpečný, alebo dokonca nepriateľský**.
- Tieto vnemy sú potom naprogramované do našich buniek na molekulárnej úrovni.
- Tieto zážitky z detstva učia telo reagovať na svet istým spôsobom, určujú náš postoj voči nemu i naše podvedomé presvedčenia ohľadom nás samotných a nášho vzťahu ku svetu.
- Tento proces sa volá **biológia presvedčení**.
- Biológia presvedčení je v nás síce hlboko zakorenená, **nie je však nevratná**.
- Ako sme videli, stres je výsledkom interakcie medzi stresorom a systémom, ktorý ho spracováva.
- Týmto aparátom, ktorý je zodpovedný za spracovanie stresu je u nás nervový systém, ktorý funguje pod vplyvom emočných centier v mozgu.
- Biológia presvedčení, ktorá je **vtisnutá do toho aparátu v detstve, zásadným spôsobom ovplyvňuje naše stresové reakcie po celý náš život**.
- Tieto **podvedomé presvedčenia máme v sebe vryté na bunečnej úrovni**.
- Ovládajú naše správanie bez ohľadu na to, čo si myslíme na vedomej úrovni.
- Udržujú nás v obrannom móde, alebo nám naopak umožňujú **otvoriť sa rastu a zdraviu**.

### Niektoré naše presvedčenia

- **Musím byť silná/silný**
- Čo je zlé na tom, keď nie sme dost' silní?
- Toto vnútorné presvedčenie, že musíme dost' silní, typické pre mnoho ľudí trpiacich chronickými chorobami, je **obranným mechanizmom**.
- Dieťa, ktoré vníma, že jeho rodičia ho nedokážu emočne podporovať, reaguje vytvorením prístupu **"všetko zvládnem sám/sama"**.
- Inak sa môže cítiť odmietnuté.
- Jedným spôsobom, ako sa vyhnúť odmietnutiu, je **nikdy nepožiadat' o pomoc, nikdy nepriznat' "slabosť"**.
- Žiť v presvedčení, že mám dostatok sily na to, aby som zvládla všetky životné zvraty.
- Tento dvojité meter-**vyššie očakávania od seba, ako od druhých, nemá nič spoločné so silou**.
- Vychádza z nedostatku "moci", ktorý zažívame ako deti.
- **Dieťa dokáže byť silnejšie, ako by malo byť, keď nemá "moc"**.
- **Nie je v poriadku prejavovať hnev.**
- **Keď sa budem hnevať, ostatní ma nebudú mať radi.**
- **Zodpovednosť za celý svet leží na mojich ramenách.**
- **Zvládnem čokoľvek.**
- **Neexistujem, pokiaľ niečo neurobím.**
- **Musím ospravedlňovať svoju existenciu.**
- **Moja nemoc musí byť dost' vážna, aby som si zaslúžila, aby sa o mňa niekto staral.**

### Uzdravenie

- Od lekárov som dostala veľa podpory v tom, aby som robila niečo pre seba, aby som sama sebe prejavovala lásku, napríklad tým, že budem robiť niečo, čo ma baví.
- Väčšina rodičov svoje deti miluje skutočne bezpodmienečne a práve takú lásku deťom chceme prejavovať.
- Tým zásadným je tu otázka, ako dieťa subjektívne vníma interakcie s rodičmi i celým svetom, vzhľadom k svojmu vnútornému výkladu toho kontaktu.
- Tento výklad interakcií, ktorý vychádza zo vzorcov vrytých do samotnej podstaty dieťaťa na bunečnej úrovni, vytvára tak biológiu presvedčení, ktoré ovplyvňuje podstatnú časť našich pocitov, nášho správania a našich reakcií na udalosti okolo nás.

- Zásadný podiel na vzniku chorôb má preťaženie stresom, ktorý je navodzovaný podvedomým presvedčením.
- Pokiaľ sa máme uzdraviť, je nevyhnutné pustiť sa do často bolestne pomalého a namáhavého procesu odbúravania tejto biológie presvedčení, ktorá sa vytvorila v rannom detstve.
- Nech sa nám dostáva akejkoľvek liečby, skutočné uzdravenie prichádza zvnútra.
- Je nutné zmeniť naše vnútorné prostredie.
- Aby sme mohli mať skutočné zdravie, musíme sa vydať na cestu do hlbín svojej vlastnej biológie presvedčení.
- To znamená zamyslieť sa nad svojim životom a naozaj ho poznať.
- Kľúčom k uzdraveniu je aktívna, slobodná a informovaná možnosť voľby.
- K tejto prirodzenej slobode vedie mnoho rôznych ciest.
- Oslobodenie od útlaku a stresu vonkajšieho prostredia je nevyhnutné a možné iba v prípade, že sa dokážeme oslobodiť od tyranie svojej vlastnej, hlboko zakorenenej biológie presvedčení.

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