

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

18 Sila negatívneho myslenia

Boj proti rakovine

- Základná myšlienka pri liečbe rakoviny vychádza z toho, že keď budeme mať dostatok sily, môžeme si rakovinu podmaniť, vypuďiť ju.
- Všetka podobná rétorika "boja s rakovinou" naznačuje, že tu ide o nejakú bitku a konflikt.
- Takýto prístup **nie je vhodný a ničomu nepomáha.**
- **Nie je presný z fyziologického hľadiska.**
- **Nie je to zdravé ani z psychologického hľadiska.**

Procesy

- **To, čo sa v našom tele odohráva sú plynulé procesy, sú tu vstupy a výstupy a my nemôžeme riadiť všetky ich aspekty.**
- **Musíme týmto procesom a ich plynutiu porozumieť a vedieť, čo môžeme ovplyvniť a čo nie.**
- Nie je to bitka, je to **hľadanie rovnováhy pomocou mierneho tlaku tu a ľahu tam.**
- Je to hnetenie vzájomne protichodných síl do jedného cesta.

Príčina a následok

- Model príčiny a následku u chorôb je zdrojom chybného vnímania.
- Nedokáže totiž správne vysvetliť **spôsoby, akými sa zo zdravia stáva choroba a ako z choroby opäť urobiť zdravie.**
- **Žiadna nemoc nemá jednu príčinu.**
- Dokonca ani naša osobnosť sama o sebe **nespôsobuje chorobu.**

Systémový model

- Vychádza z toho, že **na vzniku choroby sa podieľa celá rada procesov a faktorov, rovnako ako na zdravie.**
- Z biopsychologického pohľadu odráža biológia človeka jeho celoživotné **interakcie s prostredím.**
- Ide tu o neustálu výmenu energií, v ktorej sú psychologické a sociálne faktory rovnako dôležité, ako fyzické faktory.

Rovnováha

- **Uzdravenie je otázkou nájdania rovnováhy a harmónie.**
- Tomu, čo je celé (zdravé), môže začať niečo chýbať dvomi spôsobmi.
- Buď je mu **niečo odobraté.**
- Alebo môže byť narušená vnútorná harmónia celku tak, že **určité časti, ktoré predtým fungovali, už nefungujú.**
- **Stres je vlastne v svojej podstate narušením vnútornej rovnováhy tela v reakcii na subjektívne vnímanú hrozbu,** vrátane hrozby, že nám bude odopretá nejaká základná potreba.
- Môže to byť hlad, alebo **nedostatok emočnej "výživy" od partnerov, rodičov, detí,** alebo narušenie psychologickej harmónie.

Znalosti

- **Znalosti a poznanie majú moc viesť k premene.**
- To je dôvodom, prečo **poznanie je pre ľudí užitočnejšie, ako rady.**
- Pokiaľ získame schopnosť **pozrieť sa dovnútra seba samých s úprimnosťou, súcitom a nezastreným zrakom,** dokážeme identifikovať spôsoby, akými sa musíme o seba postarať.
- Môžeme nahliadnuť do zákutí, ktoré nám predtým zostávali skryté.

Disharmónia

- Všetci v sebe **máme potenciál byť celý, byť zdravý,** rovnako, ako môžeme byť chorý a trápený disharmóniou.

- Nemoc je disharmónia.
- Je prejavom vnútornej disharmónie.
- Pokiaľ sa budeme na chorobu pozerat' ako na niečo cudzie a vonkajšie, môžeme nakoniec viesť vojnu sami proti sebe.

Pozitívne myslenie

- Prvým krokom na ceste späť k zdraviu je oslobodiť sa od toho, čo sa volá pozitívne myslenie.
- To, v čo skutočne verím, je silu myslenia.
- Ako náhle upravíme toto slovo slovom "pozitívne", vylučujeme tým z nášho života tie súčasti reality, ktoré považujeme za "negatívne".
- Skutočne pozitívne myslenie začína tým, že do neho **zahrnieme celú svoju realitu.**

Otázky

- Nástup symptómov choroby, alebo diagnóza, by nás mali prinútiť **položiť si dve otázky:**
- Čo táto nemoc vypovedá o **mojej minulosti a prítomnosti?**
- Čo mi pomôže v **budúcnosti?**
- Treba si položiť obidve otázky, nielen tú druhú.

Negatívne myslenie

- Aby sme mali silu naozaj sa uzdraviť, je nevyhnutné, aby sme mali silu na to, myslieť negatívne.
- Myslieť negatívne, znamená mať ochotu zamýšľať sa nad tým, čo nefunguje.
- Čo nie je v rovnováhe?
- Čo ignorujem?
- Čomu moje telo hovorí "nie"?
- Bez týchto otázok zostanú stresy zodpovedné za našu vnútornú nerovnováhu ukryté.
- Ešte zásadnejšie je, že **zdrojom stresov je samotná neochota položiť si tieto otázky.**
- "Pozitívne myslenie" vychádza predovšetkým z podvedomého presvedčenia, že nie sme dost' silní na to, aby sme sa dokázali vyrovnat' s realitou.
- "Pozitívne myslenie" nám bráni pracovať s časťou dôležitých informácií o sebe samých, o našej situácii a svete.
- To vedie k podvedomej neistote a dezorientácii, čo patrí medzi významné zdroje stresu a silné aktívatory stresovej reakcie HPA osi.

Nezávislosť

- **Stres sa znižuje spoločne s tým, ako narastá pocit nezávislej, samostatnej kontroly.**
- Človek nemôže byť skutočne nezávislý, pokiaľ jeho život poháňa dynamika vzťahov, pocit viny, potreba väzieb, túžba po úspechu, obavy zo šéfa alebo strach z nudy.
- **Nezávislosť nie je možná, pokiaľ je náš život poháňaný čímkoľvek.**
- Podobne, ako list hnaný vetrom, i človek, ktorého poháňa nejaký extrémne významný faktor, je vydaný na milosť a nemilosť silám, ktoré sú mocnejšie, ako je on sám.
- "Aký blbý som bol, keď som bol loutka." Pinocchio.

Nevýhody pozitívneho myslenia

- Ľudia s pohodovejším, menej negatívnym myslením, môžu byť náchylnejší k chorobám.
- Pozitívne naladenie slúži k odfiltrovaní psychického nepohodlia a to znižuje odolnosť voči chorobám.
- Ľuďom, ktorí boli v detstve zranení, hrozí nebezpečie, že budú prijímať rozhodnutia, ktoré povedú k ďalšiemu stresu.
- Čím viac sa snažia potláčať svoju úzkosť prostredníctvom "pozitívneho myslenia", popieraní, alebo útekem do sveta fantázie, tým viac bude stres na nich pôsobiť a **tým väčšie škody napácha.**
- Potreba dieťaťa **vyhnúť sa bolesti a konfliktom** je zodpovedná za vznik rysov osobnosti a mechanizmu na zvládanie emócií a situácií, **ktoré neskôr vedú k predispozícii voči chorobám.**

- Mnoho ľuďom bráni v raste a poznaní seba samých rôzne **falošné spomienky a mylné predstavy o ich "šťastnom detstve"**, ktorého sa držia zubami-nechtami.
- Trochu negatívneho myslenia by im pomohlo pozrieť sa cez **hmlu týchto sebaklamov**, ktoré ich udržiavajú v **zajatí škodlivých vzorcov správania**.
- Najmä **psychické jazvy zostávajú potenciálnym miestom budúcej bolesti a ďalšieho narušenia, pokiaľ si ich existenciu neuvedomíme, nepriznáme a nevyriešime ju.**
- **Snenie s otvorenými očami, úteky do sveta fantázie**, umožňujú dieťaťu znášať zážitky, ktoré by u neho ináč spustili reakcie, ktoré by viedli k problémom.
- Táto forma disociácia sa prejavuje, keď daná osoba síce udrží vedomé spomienky na isté udalosti v minulosti, ale nie ich traumatizujúce psychické dopady.
- **Ľudia sú niekedy šťastní iba preto, lebo nevnímajú obrovskú časť svojej reality.**
- **Vytesňujú nepríjemné veci zo života.**
- **Neprekonávajú prekážky.**
- **Svoj život nežijú naplno.**
- **Ľudia s nutkavou potrebou myslieť pozitívne, sú voči nemociam viac náchylní a tiež majú menšiu šancu na uzdravenie.**

Negatívne myslenie

- Skutočné, úprimné **negatívne myslenie nás nevyhnutne zavedie do oblastí plných bolestí a konfliktov, oblastí, ktorým sme sa vyhýbali.**
- Ináč to nejde.
- Vypestovať si dostatok odvahy k tomu, aby sme dokázali **myslieť negatívne**, nám umožňuje **pozrieť sa sami na seba a vidieť nás takých, akí skutočne sme.**
- Mechanizmy pre zvládanie emócií a situácií sú u pacientov, pozoruhodne podobné.
- **Potláčanie hnevu, popieranie zraniteľnosti, kompenzačná hyperindependencia.**
- **Negatívne myslenie nám pomáha porozumieť tomu, aké sme mali skutočne podmienky v živote a ako naše vnímanie prostredia okolo nás ovplyvnilo vznik týchto rysov a mechanizmov.**
- **Emočne vyčerpujúce rodinné vzťahy** boli identifikované ako **rizikový faktor** prakticky pri všetkých kategóriách vážnych chorôb, od degeneratívnych neurologických chorôb, po rakovinu a autoimunitné choroby.
- Negatívne myslenie nám umožňuje **pozrieť sa istým zrakom na to, čo nefunguje, a neutekať pred tým, čo je nám nepríjemné.**
- **Zdravie neznamena mať v hlave iba pozitívne a šťastné myšlienky.**

Zodpovednosť za vlastný život

- **Cieľom nie je zvaľovať vinu na rodičov a partnerov, ale pomáhať zbaviť sa presvedčení, ktoré sú pre naše zdravie nebezpečné.**
- Aby sme mohli využívať skutočnú "silu negatívneho myslenia", musíme si zložiť ružové okuliare.
- **Kľúčom nie je obviňovať druhých, ale prevziať zodpovednosť za svoje vlastné vzťahy.**
- Nie je to žiadna maličkosť, chcieť po ľuďoch, ktorým diagnostikovali závažnú chorobu, aby začali **preskúmať svoje vzťahy a lepšie pochopili svoju nemoc.**
- Psychickú záťaž, ktorú nesú pacienti, nie je možné uľahčiť bez **uvážlivého, súcitného prehodnotenia tých najdôležitejších vzťahov v ich živote.**
- Stresory nie sú samotné očakávania a zámery druhých, ale to, **ako ich my sami vnímame.**
- **Subjektívne vnímanie vzťahových vzorcov sa vytvára už v detstve.**
- Väčšina našich napätí a frustrácií vychádza z nutkavej potreby **zastávať rolu niekoho, kým v skutočnosti nie sme.**
- Sila negatívneho myslenia vyžaduje silu prijať fakt, **že nie sme takí silní, ako si myslíme.**
- Náš zatvrdilý "silný" sebaobraz vznikol preto, aby zamaskoval **slabosť dieťaťa.**
- **Krehkosť nie je nič, za čo by sme sa mali hanbiť ani v dospelosti.**
- **Človek môže byť silný, a aj tak môže potrebovať pomoc.**
- Môže mať moc v niektorých oblastiach svojho života, a pritom byť úplne bezmocný a zmätený v iných oblastiach.
- Niekedy nedokážeme zvládnuť všetko, čo si myslíme.

- Za stresom a narušením osobnej harmónie stoja pokusy o dosiahnutie sebaobrazu sily a nezraniteľnosti.
- Pokiaľ sa naučíme myslieť negatívne, prestaneme potláčať emócie straty.

Vina

- U mnohých ľudí je pocit viny signálom, že sa rozhodli urobiť niečo pre seba.
- Pokiaľ ľudia necítia vinu, potom je pravdepodobné, že niečo narúša ich vnútornú rovnováhu.
- Pokiaľ stojíte pred voľbou, či cítiť vinu, alebo zatrpknutosť, tak si zvoľte vinu.

Pomoc

- Pre ľudí, ktorí nie sú zvyknutí prejavovať svoje pocity a uvedomiť si svoje emočné potreby, je extrémne ťažké nájsť v sebe potrebnú istotu a slová k tomu, aby sa na svojich blízkych obrátili asertívne, a zároveň so súcitom k sebe.
- Je to ťažké hlavne preto, lebo sa ocitli v životnom bode, kedy sú omnoho zraniteľnejší ako kedykoľvek predtým a ešte viac závisia na pomoci a podpore druhých.
- Na túto dilemu neexistuje žiadna ľahká odpoveď.
- Pokiaľ ju ale nebudeme riešiť, bude naďalej zdrojom ďalšieho stresu, ktorý bude chorobu iba zhoršovať.

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