

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

4 Amyotrofická laterálna skleróza-ALS

Amyotrofická laterálna skleróza-ALS

- Zmršťovanie malých svalov v rukách.
- Problémy s uchopením vecí.
- Nevysvetliteľné pády.

Pacienti

- Pacientom ochabujú iba svaly, nie intelekt.
- Svet vnímajú prostredníctvom abstraktných myšlienok, namiesto prežívaných pocitov.

Emócie

- Úplne paralyzované emócie.
- Nevedia hovoriť o svojich emóciách.
- Popierajú bolesť, fyzickú alebo emočnú.
- Popierajú potláčajú alebo izolujú strach, úzkosť a smútok.
- Sú milí.
- Potláčanie emócií vyzerá ako milé a príjemné správanie.
- Nenápadne milé správanie je prejavom dobrovoľne vykonštruovaného image, ktorý má napĺňať očakávania druhých.
- Ukrývajú svoje pocity pred svetom.
- Majú nutnosť byť pozitívny.
- Chronicky vytesňujú negatívne pocity.
- Majú strach z opustenia.

Detstvo

- Samota, stiesnenosť, zúfalstvo, izolácia od druhých-je ich realita v detstve.
- Emocionálna komunikácia je v detstve nulová.
- V rodine je prebytok bolestných, nespracovaných emócií.
- Sú uväznení v určitom type rolí, z ktorej sa nedokážu vymaniť.
- Role si dieťa vytvára vtedy, keď pociťuje emočnú prázdnotu od rodičov, kedy sa nemohlo vytvoriť zdravé a silné "ja".
- Vlastné ja si musia vybojovať.

Pomoc

- Sú neschopní prijímať pomoc, alebo o ňu prosiť.
- Nevedia poprosiť druhých o pomoc.
- Majú neochotu priznať si potrebu pomoci.

Výkonnosť

- Majú tendenciu k náročnej, konštantnej pracovnej záťaži.
- Majú neutíchajúci drajv.
- Sú to buď ambiciózni snaživci, alebo chronickí workoholici.
- Nikdy nemajú chvíľku oddychu.

Starostlivosť o druhých

- Pomáhajú iným, len sebe nie.
- Majú silný zmysel pre povinnosť voči druhým.
- Majú pocit viny za odmietanie druhých.
- Vyrastajú v presvedčení, že ich povinnosťou je postarať sa o každého.
- Od detstva leží na nich zodpovednosť za mladších súrodencov.
- Vedia predvídať prania a požiadavky rodičov.

- Nikdy o tom nehovoria.
- Majú prísne kompetentné správanie.

Komunikácia

- Hovoria o druhých, len o sebe nie.
- Nevedia povedať nie.
- Hovoria o úspechoch v práci, o informáciách, alebo čo povedali iní.
- Na akékoľvek otázky ohľadom emócií odpovedajú myšlienkami, výrečne, ale zmätene.

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