

## KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

### 19-3 Hnev

#### 3. Hnev

- Ja sa nikdy nehnevám, namiesto toho si nechám vyrásť nádor. Woody Allen.
- Potlačanie hnevu, je zásadným rizikovým faktorom mnohých chorôb, pretože zvyšuje fyziologickú stresovú záťaž organizmu.
- Napríklad pacienti trpiaci rakovinou, ktorí sa dokázali hnevať na svojho lekára, žili dlhšie, ako tí pokojnejší.
- Záležitosť hnevu môže byť mäťúca a vyvolávať mnoho otázok.

#### Hnev a rodičia

- Ako môžeme nabádať ľudí, aby prejavovali hnev, keď jasne vidíme, že deti pri výlevoch hnevu svojich rodičov trpia?
- U mnohých pacientov vidíme podobný vzorec: zúrivý rodič, dieťa potláčajúce emócie.
- Deti by nič také nemali zažívať.
- Hnev rodičov môže mať deštruktívny dopad na zdravie detí.
- Potlačanie hnevu môže mať negatívne následky, ale mali by sme podporovať jeho prejavy, ak škodí druhým?
- Vyzerá to ako veľký paradox.

#### Hnev a choroby

- Vzťah medzi hnevom a kardiovaskulárnymi chorobami vychádza z fungovania psycho-neuro-imunitného systému.
- Hnev aktivuje naše sympatické nervy.
- Pri zvýšenej aktivite sympatického nervového systému dochádza k zúženiu ciev, čo vedie k zvýšeniu krvného tlaku a menšiemu zásobeniu srdca kyslíkom.
- Hormóny, ktoré sú vylučované v rámci stresovej reakcie pri prejavoch hnevu, zvyšujú hladinu lipidov a hladiny cholesterolu v krvi.
- Tiež aktivujú koagulačné mechanizmy, čo zvyšuje riziko zablokovania tepien zrazeninami.
- Ako teda vyriešiť dilemu hnevu?
- Naš postoj k hnevú je založený na jeho zmätenom vnímaní.

#### Dva druhy hnevu

- Potlačanie hnevu, aj výbuchy hnevu sú dva prípady extrémneho a abnormálneho uvoľňovania emócií.
- Práve tieto extrémny stoja za následným vznikom chorôb.
- Pri potláčaní hnevu je problém v značnom alebo úplnom obmedzení prejavu hnevu.
- Pri zúrivom výleve hnevu sa v danom človeku hnev hromadí, čo vedie k neprimeranej a nezdravej ventilácii týchto emócií.

#### Skutočne prežívaný hnev

- Potlačanie hnevu aj extrémna ventilácia hnevu predstavujú formu strachu zo skutočného prežívania hnevu.
- Skutočné prežívanie hnevu je fyziologickým zážitkom bez elementu iracionálneho výbuchu.
- Tento zážitok má podobu výboja sily, ktorá prechádza celým systémom organizmu, ktorá je sprevádzaná mobilizáciou k útoku.

#### Zdravý hnev

- Zdravý hnev je prejavom moci a uvoľnenia.
- Zároveň sa tu vytráca akákoľvek úzkosť.
- Keď človek prežíva zdravý hnev, neprejavuje sa nejako dramaticky.
- Dokonca sa mu uvoľňujú svaly a klesá napätie.

## Zúrivý hnev

- Čo prežívajú ľudia pri zúrivom hneve?
- Väčšina ľudí pociťuje úzkosť.
- Pri zúrivom hneve, zažívajú ľudia istú formu extrémnej úzkosti.
- Majú vyšší hlas, plytké dýchanie, väčšie svalové napätie.
- To všetko sú známky úzkosti, nie hnevu.
- Ľudia, ktorí zúria, neprežívajú svoj hnev fyziologicky, iba takto ventilujú úzkosť.

## Hnev a deti

- Výbuchy zúrivého hnevu sú obranou proti úzkosti, ktorá nevyhnutne sprevádza hnev u dieťaťa.
- Hnev vyvoláva úzkosť preto, lebo existuje po boku pozitívnych pocitov, ako láska a túžba po kontakte.
- Vzhľadom k tomu, že hnev vedie k vzniku útoku, ohrozuje tým väzby dieťaťa.
- Prežívanie hnevu v sebe teda nesie element úzkosti i bez vonkajších rodičovských zákazov prejavovania hnevu.
- Agresívne impulzy sú potláčané kvôli pocitu viny.
- Hnev neexistuje sám o sebe.
- Vedie tiež k vzniku intenzívnej úzkosti a previnilosti, pokiaľ je namierený voči milovanej osobe.
- Čím viac rodičia odrádzajú deti od prejavov hnevu, alebo im ho zakazujú, tým väčšiu úzkosť v dieťati prežívanie hnevu spôsobuje.
- U ľudí, ktorí hnev chronicky potláčajú a potom majú výbuchy hnevu, figuruje v ich detstve rodič, ktorý nebol schopný správne prijať prirodzený a zdravý hnev dieťaťa.

## Obrana proti hnevu

- Pokiaľ sa podvedome bojíme svojich agresívnych impulzov, máme k dispozícii rôzne formy obrany.
- Ventilácia, pri ktorej sa vraciame do ranných fáz detstva, kedy sme sa s nahromadeným hnevom, ktorý bol neznesiteľný, vysporiadávali prostredníctvom divokých záchvatov a výbuchov hnevu.
- Tieto výbuchy, rev, nadávky a fyzické útoky, sú v svojej podstate obranou proti prežívaniu hnevu.
- Ventilácia nás chráni proti skutočnému prežitiu a precíteniu hnevu.
- Druhým spôsobom, ako sa môžeme vyhnúť hnevu, je jeho potláčanie.
- Ventilácia aj potláčanie sú dve strany jednej mince.
- Obe predstavujú strach a úzkosť a vyvolávajú fyziologické stresové reakcie bez ohľadu na to, či ich vedome pociťujeme, alebo nepociťujeme.

## Strach a úzkosť

- Úzkosť z hnevu a ďalšie "negatívne" emócie ako smútok a odmietnutie môžu zostávať uväznené hlboko v tele.
- Časom sa premietnu do biologických zmien prostredníctvom najrôznejších vzájomných prepojení PNI systému-uzla tela a mysle.
- To je cesta, ktorá vedie k chorobám.

## Imunitný systém

- Keď takto odzbrojíme hnev, odzbrojíme tiež svoj imunitný systém.
- Môže sa stať, že agresívna energia hnevu dlhodobo smerovaná dovnútra, zmätie imunitný systém a naše fyziologické obranné mechanizmy sa môžu obrátiť proti nám a začať napadať naše vlastné telo.
- Rakovina nie je choroba, ale porucha biochemických signálov tela.
- Pokiaľ tieto signály pozmeníme, môžeme tým ovplyvniť imunologické obranné mechanizmy tela.
- Z toho vyplýva, že akákoľvek forma intervencie, ktorá je určená k obnoveniu fyzického zdravia, musí využívať viac ako jeden fyzický prostriedok.

## Psychoterapia

- Vzhľadom k tomu, že **emócie** dramaticky ovplyvňujú náš biochemický systém, je jedným zo spôsobom poskytovania imunoterapie práve psychoterapia.
- Pacientov s diagnózou rakoviny, autoimunitnej choroby, chronickej únavy, fibromyalgie, neurologickej choroby lekári nabádajú k tomu, aby sa uvoľnili, mysleli pozitívne a znížili stresovú záťaž.
- Sú to dobré rady, ale ich realizácia je takmer nemožná, pokiaľ ľudia nedokážu jasne identifikovať a vyriešiť hlavný zdroj stresu, medzi ktoré patrí tiež internalizácia hnevu.

## Zdravé prežívanie hnevu

- Hnev nevyžaduje nejaké nepriateľské výbuchy a výlevy.
- Je to predovšetkým fyziológický proces, ktorý je nutné správne prežiť.
- Má tiež kognitívnu hodnotu-poskytuje nám dôležité informácie.
- Hnev je reakciou na určité vnemy.
- Môže byť reakciou na stratu alebo hrozbu straty v osobnom vzťahu, alebo signalizuje skutočné alebo hroziace narušenie našich hraníc.
- Pokiaľ dokážeme hnev zdravo prežívať a zamýšľať sa nad tým, čo ho vyvolalo, dáva nám to veľkú dávku sily, ktorou nemusíme nikoho zraňovať, ako pri výbuchu hnevu.
- Podľa okolností môžeme tento hnev nejakým spôsobom prejať, alebo ho nechať rozplynúť.
- Kľúčové je nepotláčať prežívanie hnevu.
- Môžeme sa rozhodnúť dať ho najavo slovami alebo skutkami, pokiaľ je nutné, ale nemusíme sa nechať nim ovládnuť a konať impulzívne a podobe záchvatov zúrivosti a výbuchov hnevu.
- Zdravý hnev nám dáva moc nad situáciou, nerobí z nás otrokov divokých emócií.
- Hnev je energia, ktorú nám dala matka príroda do vienka ako malým deťom, aby sme sa dokázali postaviť za vlastné záujmy.
- Rozdiel medzi zdravou energiou hnevu a škodlivou energiou psychického a fyzického násillia je v tom, že hnev rešpektuje hranice.
- Keď sa človek dokáže postaviť sám za seba, nemusí tým nutne narúšať hranice nikoho iného.

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