

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

19-4 Nezávislost

4. Nezávislost

- Choroby nielenže majú svoju minulosť, ale tiež vypovedajú mnoho o celej vašej minulosti.
- Bývajú totiž vyvrcholením dlhodobého, niekedy aj celoživotného boja vášho ja o sebaapresadenie.
- Z čisto biologického hľadiska by cieľom prírody malo byť prežitie samotného fyzického organizmu.
- Ako s avšak zdá, tak vyšším cieľom prírody je existencia nezávislej psychiky schopnej samoregulácie.
- Myseľ i duch môžu prežiť i ťažké fyzické zranenia, ale naša fyzická telesná schránka začne chradnúť, pokiaľ je narušená naša psychická jednota a sloboda.
- Najvýznamnejším pocitom ťažko chorých ľudí je nedostatok nezávislosti.

Hranice

- Ľudia trpia, pokiaľ nemajú jasne vymedzené hranice.
- Pokiaľ sa pozrieme na skutočnú podstatu choroby, zistíme, že choroba samotná je otázkou hraníc.
- Najpravdepodobnejší nástup chorôb je u ľudí, ktorí najzávažnejšie narušovanie svojich hraníc prežívali v období predtým, ako si mohli vytvoriť vlastné nezávislé ja.
- Aká je korelácia medzi stresormi v období detstva, ako napríklad týranie, sexuálne zneužívanie, násilie, závislosť na drogách, alebo mentálne choroby a medzi následnými problémami v dospelosti, napríklad riskantné vzorce správania, zlý zdravotný stav, choroby a predčasné úmrtie?
- Odborníci zistili "výraznú súvislosť" medzi dysfunkciami v pôvodnej rodine a zdravotným stavom v dospelosti.
- Čím závažnejšie bolo vystavenie dysfunkcii v detstve, tým horší zdravotný stav vykazujú ľudia v dospelosti.
- Najčastejším zdrojom problémov je situácia, kedy v detstve nie sú hranice vyložené narušované, ale skôr nikdy nevzniknú.
- Mnohí rodičia nedokážu pomôcť svojim deťom vytvoriť si vlastné hranice, pretože oni sami toho neboli schopní.
- Môžeme urobiť iba toľko, koľko sami vieme.
- Bez jasnej hranice medzi dieťaťom a rodičmi zostáva dieťa s nimi úzko previazané nezdravou, tesnou sieťou pút.

Hranice a nezávislosť

- Toto sa volá nedostatok diferenciacie, ktorá dominuje neskôr i v intímnych vzťahoch.
- Môže mať dve formy:
- Odtažitosť a zatrpknutý kontraproduktívny odpor k autorite, alebo
- Chronickú nutkavú potrebu starať sa o druhých
- Vzhľadom k tomu, že zmätok v imunitnom systéme, ktorý vedie k chorobám, odráža nedostatočné rozlišovanie medzi "ja" a "ty", musí uzdravenie zahŕňať ustanovenie, alebo opätovné vydobytie hraníc nezávislého "ja".
- Hranice a nezávislosť sú základom zdravia.
- Svoj život prežívame prostredníctvom svojho tela.
- Pokiaľ nie sme schopní vyjadriť to, čo prežívame, naše telo samo povie to, čo naša myseľ a ústa nedokážu.
- Osobné hranice je prežívanie energie svojho "ja" a energie druhých.
- Svoje hranice dokážeme prejavovať i neverbálne, prostredníctvom vyžarovania energie.
- Hranice sú neviditeľné.
- Sú výsledkom vedomého, vnútorne vnímaného pocitu, ktorý definuje to, kto som.
- Po čom túžime vo svojom živote a vzťahoch?

- Čo chceme menej a čo viac?
- Čo nechcem vôbec?
- Aké sú moje jasné dané medze?
- V rámci toho vymedzovania vlastného ja definujeme, čo si ceníme, čo chceme mať v živote, v tomto bode existencie.
- Nezávislosť je potom vývojom toho vnútorného centra kontroly nad našim životom.

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