

OBSAH

PREDSLOV	7
----------------	---

PRVÁ ČASŤ: ŽIVOTNÁ ISKRA

Úvod k prvej časti: Ako rozdúchať svoju životnú iskra	14
1. kapitola: Drámy, traumy a stres	17
2. kapitola: Prečo si vás dráma vždy nájde ...	25
3. kapitola: Posttraumatická stresová reakcia	38
4. kapitola: Histamín – závislosť a intolerancia	46

DRUHÁ ČASŤ: AKO ZNOVA ROZDÚCHAŤ SVOJU ŽIVOTNÚ ISKRU

Úvod k druhej časti: Rovnováha jin a jang	56
5. kapitola: Zbavte sa stresu	59
6. kapitola: Rozdúchajte svoju životnú isku vhodným jedlom	76
7. kapitola: Vplyv životného prostredia	89
8. kapitola: Prírodná úľava od stresu, depresie a úzkosti	98
9. kapitola: Joga	109
10. kapitola: Nájdite si podporu	118

**TRETIA ČASŤ: AKO SI UDRŽAŤ ŽIVOTNÚ ISKRU
V SPOLočNOSTI DRUHÝCH**

Úvod k tretej časti: Spojenie s druhými	124
11. kapitola: Aký pocit máte z druhých?	126
12. kapitola: Svojich priateľov si dobre vyberajte	136
13. kapitola: Partnerské vzťahy	147
14. kapitola: Ako byť sám sebou v rodine ..	157
15. kapitola: Rozvoj zdravých vzťahov	167
Doslov: Od stresu k strečingu	172
O autorke	175

2. KAPITOLA



Prečo si vás dráma vždy nájde

Máte pocit, že váš život je nekonečná dráma a vy stále čakáte, kedy sa budete môcť poriadne nadýchnuť? Ak áno, máte šťastie, pretože teraz držíte v rukách kľúč, ktorým môžete všetky – alebo aspoň väčšinu – svojich drám zrušiť. Najprv sa ale pozrime na to, prečo vás vlastne dráma tak priťahuje.

Dráma a neurochémia

Mozog je pozoruhodný orgán: okrem iného tvorí chemické látky, ktoré nás chránia pred bolesťou. Niektoré z týchto chemických látok majú veľmi príjemný účinok a my si na ne ľahko navykneme.

Vráťme sa však na začiatok. Náš mozog sa vyvinul tak, aby našim predkom pomáhal prežiť.

Naučili sme sa rozoznávať, keď sa deje niečo nebezpečné alebo nezvyčajné. Stále sa preto máme na pozore pred javmi, ktoré vybočujú z normálu. Je to obranný mechanizmus, ktorý nás upozorňuje na situ-

ácie, kedy by sme mali buď ujsť, alebo bojovať. Táto reakcia sa nazýva *bojuj, alebo uteč*.

Ak ste zažili niečo, kedy ste sa museli rozhodnúť medzi bojom a útekem, váš mozog aj zvyšok tela si to pamätá na bunkovej i chemickej úrovni. Pokiaľ vás nejaká trauma ochromila, možno ste reagovali podobne ako jeleň, ktorého oslepia reflektory auta. Znehybneli ste a mysleli si, že sa nedokážete zachrániť. Táto reakcia je dávny inštinkt, ako čeliť ochromujúcemu nebezpečenstvu.

Po traume môže pohotovostný systém tela ostať aktivovaný, čo má za následok, že na všetko reagujete prehnane, ako by sa jednalo o naliehavú záležitosť. Panikárite, aj keď sa nič nedeje.

Psychoterapeut Pete Walker rozšíril možnosť *boja, úteku a znehybnenia* o ďalšiu reakciu na traumy, a síce *podlizovanie sa*. Cieľom podlizovania sa je potešiť alebo udobriť si niekoho, aby ste ostali v bezpečí a uspokojili svoje potreby.

Trauma v nás teda môže vyvolať štyri reakcie:

- **Boj:** snaha brániť sa.
- **Útek:** utiecť od toho, čo nás ohrozuje.
- **Znehybnenie:** hranie „mŕtveho chrobáka“ s cieľom vyvarovať sa odhalenia a nebezpečenstva; znamená to tiež dištancovať sa od vlastného vedomia, aby sme toľko nevnímali bolesť.
- **Podlizovanie sa:** snaha vyhovieť ľuďom, ktorí nám spôsobujú traumy (napríklad zneužívajúci partner), a potešiť ich.

Definícia traumy je pre každého iná, pretože skúsenosť, ktorá je traumatická pre vás, nemusí byť vôbec traumatická pre niekoho iného. Väčšina vedcov defi-

nuje traumou ako skúsenosť, kedy si myslíte, že prídete o život, pripadáte si absolútne bezmocní, alebo ste úplne ochromení hrôzou. Trauma môže byť akákoľvek udalosť, ktorá vás odrazu a úplne dezorientuje a rozruší. Je to skúsenosť, ktorá vo vás vyvolá taký strach, že sa už viac necítite na svete bezpečne.

Traumou môže vyvolať:

- * náhla a nečakaná smrť milovanej osoby (alebo zvierat'a)
- * rozvod – váš vlastný, vašich rodičov alebo iných blízkych osôb
- * zneužitie – fyzické alebo emocionálne (vrátane zanedbávania)
- * vážna choroba
- * ohrozenie života
- * presťahovanie sa, odchod
- * nehoda
- * ťažký pôrod
- * finančné problémy
- * šikana a výsmech
- * rozpad priateľstva
- * strata zamestnania
- * nepokoje a výtržnosti
- * zneužívanie vo vzťahu
- * strata viery v Boha
- * operácia
- * potrat
- * problémy so zákonom
- * uväznenie
- * vojna alebo vojenská služba
- * strata domova
- * situácia, kedy sa stanete obeťou zločinu

- * prírodná pohroma (zemetrasenie, hurikán, záplavy atď.)
- * ak ste obeťou alebo svedkom násilia
- * čokoľvek, čo otrasie vašim pocitom bezpečia...

Čím viac tráum ste zažili, tým viac sa máte na pozore pred možným nebezpečenstvom. Pradávná časť vášho mozgu, ktorá má zaznamenávať nezvyčajné okolnosti, je stále aktívna.

To okrem iného znamená, že ste neustále nepokojní, nervózni, ustráchaní, úzkostliví... skrátka **čakáte, kedy príde ďalšia trauma**. Myslíte si, že za každým rohom číha nebezpečenstvo. Len ťažko sa sústredíte na prácu, štúdium alebo čokoľvek „normálne“. Chronická úzkosť zaťažuje váš nervový a imunitný systém. A tým, že očakávate najhoršie, to môžete nevedome privolať a vytvárať.

Vedci zistili, že ľudia, ktorí prežili traumy, oveľa silnejšie reagujú na stres ako tí, ktorí takú skúsenosť nemajú. **Ak ste niekedy zažili nejakú traumy, potom:**

- situácie, ktoré ostatní ľudia považujú za bezvýznamné, pre vás znamenajú problém;
- mávate silné fyzické a emocionálne reakcie, ako je napríklad panika, hnev a strach;
- váš mozog je neustále v pohotovosti.

To všetko vám navyše môže brániť vnímať svoju vnútornú hlas (intuíciu). Všetci sme schopní vycítiť nebezpečenstvo a vyhnúť sa mu. A hoci vy ho očakávate s prehnanou obozretnosťou, môžete paradoxne stratiť schopnosť vnímať svoju skutočnú intuíciu, ktorá vás dokáže pred ozajstným nebezpečenstvom varovať.

Závislosť na dráme

Dr. Bessel van der Kolk (považovaný za významného predchodcu výskumu traumy) dokázal, že telo sa vie prispôbiť prostrediu, takže pôvodne nepríjemné a dramatické situácie môžu začať byť vzrušujúce a príjemné.

Toto postupné prispôsobenie sa znamená, že v tele sa nastolí nová chemická rovnováha. Podobne ako pri drogovej závislosti, zažívame abstinénčné príznaky, pokiaľ nie je droga k dispozícii. Aj hranie hazardných hier je podobne návykové, pretože *dopamín* – hormón, ktorý je zodpovedný za dobrú náladu – sa vylučuje v neistých situáciách. Pri hre nikdy neviete, kedy vám stlačenie tlačidla na automate prinesie peniaze, a tak stláčate stále dokola.

Závislosť na dráme je totožná so závislosťou na hazardných hrách. Keď vnímate nebezpečenstvo, stresové hormóny vyvolávajú príjemný extatický stav.

Závislosť na stresových hormónoch

Ak ste vyrastali v rodine, kde nebola núdza o drámy, potom je vám táto energia povedomá a pravdepodobne dokonca príjemná.

Niektorí teoretici sú presvedčení, že závislosť na dráme je dôsledkom zanedbávania v detstve. Ak ste vždy získavali pozornosť rodičov iba tým, že ste vyvolali nejakú scénu, zrejme tento vzorec používate aj v dospelosti.

Vysoko stresové situácie doma, v škole aj práci okrem toho vytvárajú návyk a zodpovedajúce neurochemické vzorce. Ak ste sa napríklad nútili byť čo

najlepší v škole, mozog a telo si zvykli na vysokú hladinu adrenalínu, histamínu a *kortizolu*.

Stresové hormóny sa vylučujú ako reakcia na vnímané nebezpečenstvo. Vyvolávajú pocit opojenia, rozhodnosť, zvýšenú energiu a niekedy dokonca aj nadľudskú silu (všetci iste poznáme príbeh o matke, ktorá holými rukami nadvihla nákladné auto, aby zachránila svoje dieťa pod ním).

Takéto stavy môžu byť návykové, podobne ako keď si ľudia zvyknú na dennú dávku kofeínu. Ľudia, ktorí si vytvorili závislosť na stresových chemických látkach, ako je adrenalín, kortizol a histamín, trpia abstinenčnými príznakmi, keď vedú pokojný život a nehrozí im žiadne nebezpečenstvo. Nastane nuda a oni po čase nevedomky vyvolajú nejakú drámu, aby získali svoju dávku adrenalínu.

Stresové hormóny sú dobré v skutočne nebezpečných situáciách, kedy sa musíme rozhodovať medzi bojom a útekem, pretože nám umožňujú rýchlo a rozhodne jednať, aby sme si zachránili život. Pokiaľ sa však tieto hormóny vytvárajú neustále vďaka *dojmu*, že život je nebezpečný, výsledkom môže byť porucha imunitného systému, zvýšený krvný tlak a srdcový tep, kožné problémy, poruchy trávenia, obezita, znížené libido a pod.

Ľudia závislí na stresových hormónoch vnímajú život ako jedno veľké nebezpečenstvo. Neustále sa snažia stíhať termíny, žiť rýchlo, dokázať viac, predbehnúť konkurenciu...

Podme sa stručne pozrieť na tri hlavné stresové hormóny, ktoré na nás majú negatívny vplyv.

Adrenalín, tiež známy ako *epinefrín*, je hormón a *neuroprenášač*. Tvorí sa v nadobličkách, čo sú dve žľazy veľkosti palca uložené nad obličkami v dolnej časti chrbta. Adrenalín je vylučovaný ako reakcia na strach. Aktivuje *sympatický nervový systém*, čo znamená, že prinúti telo, aby utieklo pred ohrozením, alebo sa pustilo do boja. Adrenalín tiež zvyšuje srdcový tep; veľmi vysoké dávky adrenalínu môžu časom viesť k ochoreniu srdca až k srdcovej zástave.

Kortizol je *steroidný hormón*, ktorý sa tvorí v nadobličkách. V stresových situáciách zvyšuje kvôli energii hladinu krvného cukru, potláča imunitný systém a zabezpečuje, aby sa skonzumovaná potrava ukladala ako tuk. To je prvotná reakcia na stres, pretože za dávnych čias po dramatických udalostiach často nasledoval hladomor. Kortizol zvyšuje chuť do jedla, najmä na sladké. Nadmerná produkcia kortizolu znižuje tvorbu *kolagénu*, čo je dôvod, prečo sa v dôsledku stresu tvoria vrásky. Kortizol tiež prispieva k obezite a osteoporóze.

Tento hormón podporuje kognitívne schopnosti a pamäť.

Hladina kortizolu a ďalších stresových hormónov sa zvyšuje u ľudí, ktorí žijú v zlom manželstve. To môže viesť k závislosti na dráme v podobe manželských hádok a konfliktov.

Výskum zameraný na hladinu kortizolu u ľudí, ktorí prežili nejakú traumu, ukázal, že mali nižšiu hladinu kortizolu v tele, ako je bežné. Najmä ženy, ktoré zažili fyzické zneužívanie (vrátane sexuálneho), majú trvalo nižšiu hladinu kortizolu.

Aj keď je kortizol návykový stresový hormón, ktorý prispieva k prejedaniu sa a ďalším problémom, ani

abnormálne nízka hladina kortizolu nie je zdravá. Dôležitá je rovnováha.

Histamín je neuroprenášač vylučovaný tukovými bunkami a bielymi krvinkami v reakcii na alergény. Vylúčenie histamínu spúšťa alergickú reakciu – opuch, vyrážky, nádchu, slzenie, kýchanie, svrbenie... Vysoká hladina histamínu je zodpovedná aj za tzv. morskú chorobu.

Histamín však nie je v zásade zlý, pretože podporuje bdelosť a pozornosť. Ak si však vytvoríme alebo skonzumujeme príliš veľké množstvo histamínu, môžeme trpieť nespavosťou a úzkosťou. Nadmerná hladina histamínu má vplyv na pľúca, môže teda spôsobiť dýchavičnosť a vyvolať záchvat paniky. Zvýšená hladina histamínu má na svedomí aj nespavosť, ktorá patrí medzi posttraumatické syndrómy.

Nadmerná konzumácia cukru, čokolády, nikotínu, kofeínu a ďalších stimulantov zvyšuje vylučovanie adrenalínu, kortizolu aj histamínu. So závislosťou na dráme súvisia aj ďalšie chemické látky, ako sú *dopamín*, *serotonín* a *oxytocín*. (Neskôr sa k nim ešte dostaneme.)

Treba zopakovať, že dôležitá je rovnováha. Príliš vysoká alebo príliš nízka hladina akejkoľvek látky dokáže rozhodiť celý organizmus!

Syndróm vyhorenia

Syndróm vyhorenia sa týka ľudí, ktorí trpia dlhodobou vyčerpanosťou, depresiou a zníženým záujmom o prácu alebo život všeobecne.