

EMILIA VUORISALMI

HORMÓNY LÁSKY



Chémia šťastia a radosti:
spoznajte tajomstvo silných pocitov

IKAR

MUDr. EMILIA VUORISALMI

HORMÓNY LÁSKY

Chémia šťastia a radosti:
spoznajte tajomstvo silných pocitov

IKAR

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Copyright © 2020 by Emilia Vuorisalmi
First published in Finnish with the original title Rakkaus haltuun
by Werner Söderström Ltd,
Helsinki, Finland. Published in the Slovak language by
arrangement with Bonnier Rights,
Helsinki, Finland and Kristin Olson Literary Agency s.r.o.,
Prague, Czech Republic.

Translation © 2023 by Barbora Šuchová
Illustrations © 2023 by Shutterstock/Isifa
Cover design © 2023 by Michaela Bakytová
Design © 2023 by Michal Harvánek
Slovak edition © 2023 by IKAR, a.s.
All rights reserved.

ISBN 978-80-551-8777-8

*Pre moje deti.
Aby bol svet plný lásky,
rovnako ako vy dvaja.*

OBSAH

**LÁSKA JE NAJSILNEJŠÍM Z LIEKOV,
DÁVKUJTE JU SPRÁVNE** 13

TRVALÉ ZDROJE DOPAMÍNU 25

1. ZMYSEL

Vaše superschopnosti sú kľúčom k nájdeniu
zmysluplného života 29

2. KREATIVITA

Dajte kreativite priestor a opäť objavte
samých seba 42

3. SNY

Sny sú vašou mapou do cieľa 55

TRVALÉ ZDROJE SÉROTONÍNU 67

4. BEZPEČIE

Ak nepoznáte svoj strach, dávate mu možnosť
určovať vám cestu 69

5. USPORIADANIE

Vytvorte priestor na zmenu tak, že si vyčistíte myseľ a zorganizujete dom 84

6. UZNANIE

Zaslúžite si uznanie 95

TRVALÉ ZDROJE OXYTOCÍNU 119

7. DOTYK

Magická sila dotyku 122

8. PRÍTOMNOSŤ

Všetko sa deje tu a teraz 131

9. VĎAČNOSŤ

Vďačnosť je spínačom stavu lásky 141

KÔRA TRVÁCNEJ LÁSKY 159

10. REGENERÁCIA

Zvládanie stresu: dlhodobý stres požíera hormóny lásky 162

Odbúravanie stresu: energia na regeneráciu 178

Spánok: staňte sa dobrými spáčmi a dovoľte spánku, aby vás liečil 187

11. STRAVA

Jedlo ako zdroj životnej sily a energie 196

12. POHYB

Sme pohyb a pohyb je liek

213

EPILOG

225

POĎAKOVANIE

228

ZDROJE

230

ČITATEĽOVI

Stála som zronená pred miestnym obchodom so svojou prvorodenou dcérou. Bola som tak psychicky vyčerpaná, že som si nepamätala, ktorým smerom je náš dom. Mala som zahmlenú myseľ, srdce mi išlo vyskočiť z hrude a po nociach som bdela na podlahe v silných bolestiach chrbta a rozmýšľala som, či na ne umriem takto sama.

Príznaky sa zhoršili a nakoniec som sa ocitla na magnetickej rezonancii na urgentnom príjme v nemocnici Meilahti. Ako som ležala v tmavej tube a kovový hluk stroja mi píľil uši, premýšľala som nad svojimi životnými voľbami. Cítila som, že sen o veľkej láske mi pretiekol pomedzi prsty. Bola som plná smútku, beznádeje a trpkosti. Celý rok som sa potácala v tmavom oblečení. Hanbila som sa, že nemám partnera, ktorý by ma prišiel vyzdvihnúť z nemocnice. A prečo?

Výsledky magnetickej rezonancie neodhalili v mojej hlave nič nezvyčajné. Jasná príčina mojich symptómov sa nenašla. Jediná vec, ktorá sa v mojom živote zmenila, bola, že som prišla o veľkú lás-

ku. Myslela som si, že keď som zo straty lásky ochorela, láska ma musí aj vyliečiť. Veď sa hovorí, že je najsilnejším z liekov. Ja som jej potrebovala veľa, a to hneď!

Keď som sa začala venovať vede o láske, došla som k záveru, že najzdravšia fáza lásky je fáza náklonnosti. Vtedy prejde opojenie do stavu pokojnejšej a umiernennejšej lásky – dopamín, sérotonín a oxytocín sa vyplavujú rovnomerne. Toto bol teda môj cieľ.

Napriek tomu som nemala pocit, že som pripravená na vzťah. V hlave sa mi tak vynorila otázka: ako by som si mohla navodiť neurochemický stav podobný fáze náklonnosti bez partnera?

Ponorila som sa do čítania vedeckých štúdií a článkov. Prehrabovala som sa literatúrou, robila rozhovory s množstvom rôznych odborníkov. Výsledkom mojej práce bola odpoveď, ktorú som nazvala „Recept na trvácnu lásku“. Napísala som túto knihu vo viere, že lieky na mnohé symptómy ležia v nás a každý sa ich môže naučiť dávkovať podľa vlastnej potreby. Cieľom tohto všetkého je prinútiť vás pozastaviť sa pri otázkach, ktoré vás zavedú k ceste skúmania vášho vnútra a pomôžu vám navodiť si stabilné vyplavovanie hormónov lásky. Recept na trvácnu lásku vám pomôže cítiť sa dobre, či už ste vo vzťahu, alebo nie. Ochráni vaše zdravie, keď sa s vami život bude zahrávať.

Pomocou tohto receptu som upokojila svoju myseľ a utriedila si myšlienky. Bolesti chrbta sa aj napriek zlým vyhliadkam vytratili a v noci spávam

dobre. Som vďačná za smútok a bolesť, vďaka ktorým som našla zmysluplný, kreatívny a zdravý život. Som vďačná, že mi táto cesta pomohla nájsť pokoj a mier, o ktorých som pochybovala, že ich niekedy nájdem.

Predovšetkým som vďačná, že môžem svoju cestu k poznaniu zdieľať. Dúfam, že vám pomôžem vybudovať si váš vlastný recept na trvácnu lásku.

Vitajte na vašej vlastnej ceste!

S láskou, Emilia

LÁSKA JE NAJSILNEJŠÍM Z LIEKOV, DÁVKUJTE JU SPRÁVNE

*„Život možno žiť len tam,
kde vládne láska.“*

Tommy Hellsten

Boli ste niekedy v stave dokonalej lásky? V takom, v ktorom opojenie prešlo do fázy bezpečia, pokoja a nádeje. Alebo ak ste nezažili tento stav v partnerskom vzťahu, pamätáte si na časy, keď bolo všetko v poriadku, vo vašom vnútri vládol pokoj a cítili ste sa byť nažive a plní síl? Vďaka receptu na trvácnu lásku sa môžete naučiť žiť v takomto stave dlhodobo.

NÁVYKOVÁ SILA ROMANTICKEJ LÁSKY

Verím, že sa zo mňa stala doktorka lásky, pretože som sama bola určitým spôsobom závislá na romantickej láske. Od dovŕšenia dospelosti po svoje 32. narodeniny som bola nezadaná iba pár týždňov a nedokázala som si predstaviť žiť bez partnera. Keď som bola prvýkrát dlhší čas sama, cítila som, že môj život sa zastavil a mohol by pokračovať len vtedy, keď nájdem lásku. Prečo som tak rozmýšľala? Verím, že jedným dôvodom je, okrem romantických filmov a našej kultúry, aj príbeh mojich rodičov.

Jedného pekného letného dňa, vtedy 28-ročná mladá žena, moja mama, ležala na skalnatom brehu pri letnom rodinnom dome. Ako sa tam slnila, zbadala pekného svalnatého muža na bielom koni. Tak nejak moja mama zahodila vtedajší život vo Švajčiarsku. Prestahovala sa do studeného letného domu a nastúpila na odbornú školu, aby sa mohla stať ženou farmára a žiť vo Vehmaa na juhozápade Fínska. Rok a pol po tom, čo sa začali stretávať, som sa narodila ja, a onedlho mali deti tri. Aj napriek všetkým pochybnostiam sú mama a otec stále spolu.

S týmto príbehom je spätých toľko emócií, že môj mozog bol akoby predpripravený prežiť rovnako veľký príbeh lásky a všetkého sa vzdať – obetovať sa pre nekonečnú lásku.

Psychoterapeutka Maaret Kalliová odporúča svojim pacientom nakresliť si životnú čiaru, na

ktorú vyznačia svoje najväčšie životné zlomy. Na mojej sa každá veľká zmena spájala s mužmi alebo láskou. Nepamätám si, v ktorom roku som získala doktorský titul, ale pamätám si, ako boli uložené veci v chladničke v to jedno leto, keď som bola zaľúbená až po uši.

Mozog kladie väčší dôraz na veci, ktoré považuje za dôležité pre prežitie, a príbeh mojich rodičov pozdvihoval dôležitosť romantickej lásky v tom mojom. A keď má človek s takouto mierou závislosti na láske po prvýkrát poriadne zlomené srdce, prejavia sa na ňom silné abstinenčné príznaky.

Keď som prechádzala zo vzťahu do vzťahu, stratila som spojenie s vnútorným hlasom. Až náraz na dno bol prvou zastávkou pri sebaskúmaní a začiatkom niečoho úplne nového.

VEDA LÁSKY NÁM POMÁHA POROZUMIEŤ SEBE SAMÝM

Veda lásky – alebo štúdie z oblasti psychológie, evolučnej biológie, neurovedy a chémie, ako aj teórie zaoberajúce sa pôvodom zaľúbenia a náklonnosti, nám pomáhajú pochopiť mechanizmy prežívania lásky. Vďaka tejto vede môžeme porozumieť momentu, v ktorom romantická láska náhle skončí, alebo keď majú ľudia pocit, že k sebe nepasujú.

Veda lásky dokazuje, že ani s tými najťažšími emóciami nie sme nikdy sami. Lásku spojenú s partnerským vzťahom môžeme rozdeliť do troch

fáz: sexuálna túžba, romantická láska a pokojná náklonnosť alebo väzba.

Sexuálna túžba je jedným z našich primárnych inštinktov, ktorá nás vedie k vytváraniu sexuálnych väzieb. Primitívne časti mozgu skenujú geneticky vhodných partnerov, aby sme im predali náš genofond. Na druhej strane sa môže láska zrodiť aj pomaly a zamilujeme sa do blízkeho človeka, ku ktorému sme na začiatku necítili fyzickú príťažlivosť.

Romantická láska mení náš svet, opája nás a vyráža nám dych. Aj napriek tomu, že sa láska k tomu pravému zdá byť jedinečná a neuveriteľná, je to len chemická reakcia v mozgu. Bez chémie neexistuje láska, vášeň ani náklonnosť. Keď sme čerstvo zamilovaní, do mozgu sa nám vyplavuje dopamín a noradrenalín, pre ktoré nespíme, nepocitujeme hlad a nemôžeme dostať predmet našej lásky von z hlavy. Vo fáze opojenia sa vyplavuje aj stresový hormón kortizol, ktorý nám pomáha dosiahnuť náš najväčší cieľ – objekt našich túžob.

Zapáliť plameň romantickej lásky nám pomáhajú ako evolučné sily, tak aj každodenné uvažovanie: je toto správny čas a miesto, napĺňa táto osoba moje očakávania a zbavuje ma práve tento človek obáv? Mozog analyzuje milióny detailov z minulosti, ale aj genetické dedičstvo uložené na našom pevnom disku, aby sa dostal k výsledku. Keďže tento systém je veľmi zložitý, dĺžku a silu romantickej lásky je takmer nemožné predpovedať. Vášeň sa môže vytrátiť z hodiny na hodinu alebo môže postupne

prejsť do pokojnejšieho stavu náklonnosti. Isté je len to, že sa nemôžu zrodiť dva úplne rovnaké stavy lásky, a preto je každá skúsenosť taká výnimočná.

Účelom fázy opojenia je spojiť dvoch ľudí, aby zabezpečili pokračovanie rodu. Príroda vypočítala, že by to malo v priemere trvať jeden a pol roka. Potom sa opojenie môže zmeniť na pokojnú náklonnosť, ktorej podstatou je chrániť blaho rodiny. V tejto fáze sa vyplavovanie dopamínu ustáli a pridá sa k tomu aj stabilný tok sérotonínu a oxytocínu. Vatra sa zmení na pokojný hrejivý oheň. V tomto období lásky sa cítime byť pokojní, v bezpečí a plní nádeje.

JADRO A KÔRA TRVÁCNEJ LÁSKY

Pred piatimi rokmi som sa zobudila a položila si otázku, či by bolo možné dosiahnuť stabilné vyplavovanie hormónov lásky z fázy náklonnosti, ktorá so sebou prináša zdravotné benefity, bez ohľadu na to, či som vo vzťahu alebo nie. Výsledok mojej dlhoročnej práce sa zrodil v podobe receptu na trvácnu lásku, s ktorým sa chcem teraz podeliť.

Recept sa trvácnu lásku sa skladá z jadra a kôry. Zmyslom jadra je prinútiť vás zastaviť sa, spoznať samých seba, prebrať sa cez ochranné vrstvy do svojho vnútra a nájsť svoje najhlbšie ja. Jadro vás smeruje k vlastnej pravde a pomáha vám zistiť, čo robí práve váš život zmysluplným. Napovie vám, ako využiť vaše jedinečné vlastnosti a silné strán-

ky v prospech väčšieho spoločného dobra. Jadro trvácnej lásky vám pomôže čeliť strachu a odstrániť prekážky na ceste za vašimi cieľmi. Vedie vás lepšie pracovať nielen vo vzťahu k sebe samým, ale aj vo vzťahu k okoliu a iným ľuďom. Zvnútra zhniť strom nedokáže rásť a plodiť ovocie. Rovnakým spôsobom je zdravé jadro základom rozkvetu aj u vás.

Vrstva kôry obalujúca jadro predstavuje fyzickú aktivitu, ktorou podporujete funkciu jadra. Pomocou dychu, stravovania, pohybu a dostatočnej regenerácie ho môžeme posilniť, a zvýšiť tak svoju životaschopnosť. Bez kôry sa jadro rozpadáva a jeho sila slabne.

Keď sa cítíme psychicky zle, čiže jadro nie je v rovnováhe, sme náchylnejší na závislosti a neúspechy. Nechávame ľudí správať sa k nám nevhodne a je pre nás ťažké dodržiavať zdravé návyky, ako napríklad cvičiť, vyvážené sa stravovať a regenerovať.

Jadro a kôra sú teda prepojené a navzájom sa živia, ako v dobrom, tak aj v zlom.

RECEPT NA TRVÁCNU LÁSKU JE VŽDY JEDINEČNÝ

V mozgu je okolo sto miliárd neurónov – čo je približne polovica hviezd na Mliečnej ceste. Mozgové bunky medzi sebou komunikujú pomocou množstva neurotransmiterov a hormónov. Náš mozog je ako morský prúd, v ktorom nespočetné množstvo

molekúl neustále mení svoje miesto. Niekedy je prúd silný a rozbúrený, niekedy sa upokojí, no pohyb sa nikdy nezastaví.

Najdôležitejšie hormóny receptu na trvácnu lásku sú stimulujúci dopamín, upokojujúci sérotonín a spojovací oxytocín. Nazývam ich hormónmi lásky. Vylučujú sa z centrálného nervového systému a z tráviacej sústavy.

Hormóny lásky každodenne ovplyvňujú náš život. Dopamín nás udržuje v pohybe, motivuje nás, odmeňuje nás a učí nás prežiť. Sérotonín nás núti hľadať útočisko u blízkych ľudí, vedie nás k tomu, aby sme do svojich životov vniesli poriadok, a k získaniu uznania. Oxytocín nás spája, upevňuje partnerské vzťahy, priateľstvá, vzťahy rodičov k ich deťom a pomáha nám súcitiť s cudzími ľuďmi.

Akú rovnováhu hormónov lásky teda potrebujeme? To je individuálne. Rozdiely ovplyvňujú životné udalosti, genetické dedičstvo, výchova a prostredie, v ktorom sme vyrastali.

Základom receptu na trvácnu lásku je myšlienka, že dosiahneme trvalé zdroje každého z troch hormónov. Budeme môcť žiť v stave lásky bez ohľadu na to, či sme vo vzťahu, alebo nie. Recept vytvára dobrý základ pre zdravý a vyvážený život a slúži ako nárazník počas turbulentných životných období.

Recept na lásku má každý z nás individuálny. Niektorým chýba prirodzene viac dopamínu, iným zase viac sérotonínu. Zjednodušene to môžeme vysvetliť na príklade našich predkov – tí s vyššou hla-

dinou dopamínu chceli ísť cez džungľu hľadať nové sídla a cez moria objavovať nové pevniny, zatiaľ čo tí, u ktorých prevažoval sérotonín, radšej udržiavali teplo tábora.

U mňa prevláda dopamín a bolo pre mňa vždy prirodzené starať sa o jeho zdroje, akým je napríklad honba za snami. Dlho som mala pocit, že starostlivosť o zdroje sérotonínu je nutné zlo. Teraz chápem, že udržiavanie trvalých zdrojov sérotonínu je kľúčom k vyváženiu dopamínu a zlepšeniu celkového zdravia.

Ak chcete zistiť, či u vás prevláda dopamín alebo sérotonín, navštívte moju stránku www.docemilia.com, kde si môžete spraviť orientačný test. Model trvácnej lásky je pre mňa prirodzený a ucelený spôsob, ako sa priblížiť k zdraviu, pretože všetko, čo vplýva na myseľ, vplýva aj na telo – a naopak. Preto chcem v tejto knihe skúmať zdravie z pohľadu lásky komplexne, pomocou zistení z oblastí neurovedy, filozofie a psychológie.

ZÁKLADOM VŠETKÉHO JE ROVNOVÁHA

Spolupráca mozgu, mysle a tela je postavená na nespočetnom množstve faktorov. Mozog a telo sú však neoddeliteľne prepojené. Šťastie, blaho a láska nie sú v rukách mystickej sily, ale v našej schopnosti cítiť, myslieť a konať.

„Cítte to, aby ste to vyliečili.“

Sama som padla na samé dno a zlomila si srdce. Preliala som hektolitry slz a roky som cítila pichľavú bolesť na hrudi. Prebdela som množstvo nocí v bolestiach a občas som si myslela, že sa ich nikdy nezbavím. Veľakrát som sa zranila, keď som sa pokúšala vyškríabať nahor.

Vďaka svojim skúsenostiam teraz viem, že úlohou bolesti je nasmerovať nás na nové chodníčky, ktoré nás dovedú k zmyslu života. Bolesť nám často hovorí, že niečo musíme zmeniť, že nekonáme v súlade s vnútorným hlasom, že naše držanie tela je zlé, máme nedostatok pohybu, príliš veľa stresu, jeme nesprávne alebo potrebujeme vyjadriť nejaký pocit. Keď v sebe nájdeme odvahu a pohneme sa tým správnym smerom, bolesť ustúpi.

Ak nie ste pripravení na zmenu, nedá sa do nej dotlačiť. Ak je hladina stresu na vysokej úrovni, je pre nás ťažšie uchopiť problémy, pretože sa sústreďujeme na prežitie. Preto aj úľava od bolesti začína tým, že sa zastavíme, postavíme sa jej a počúvame, čo sa nám snaží povedať.

Cesta každého jedného z nás k stavu trvácnej lásky je individuálna, ale všetci sa musia zastaviť a počúvať samých seba, priznať si svoje obavy a zistiť svoju hodnotu. V recepte na trvácnu lásku hrajú dôležitú rolu zvládanie a odbúravanie stresu, pretože dlhodobý stres požíera hormóny lásky a bráni nám brať veci s nadhľadom. Keď znížime každodennú záťaž, energia sa uvoľní na regeneráciu, a my zase pochopíme celok.

Náš mozog je plastický, čiže sa dokáže počas celého života meniť. Môžeme ho trénovať, aby si vši-

RECEPT NA TRVÁCNU LÁSKU

