

Development bezpodmienečného životného štýlu

BEZPODMIENEČNÝ ŽIVOT

STAŇTE SA AUTOROM SVOJHO ŽIVOTA,
A PREPÍŠTE SVOJU BUDÚCNOSŤ



ANTÓNIA MORGAN

Bezpodmienečný život

Copyright © 2020 Antónia P. Morgan. Všetky práva vyhradené.

ISBN 978-80-570-2100-1

Žiadna časť nesmie byť reprodukováaná v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom, elektronickým, mechanickým, fotokopírovaním, záznamom alebo iným informačným systémom ukladania a vyhľadávania bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora, s výnimkou prípadov povolených zákonom. Žiadosti o povolenie na kopírovanie akejkoľvek časti tejto práce by mali byť predložené Antonii P. Morgan, antonialpm2005@gmail.com.

Materiál v tejto knihe nemôže nahradiť odborné poradenstvo. Všetky zdieľané príbehy, mená klientov a ďalšie identifikačné údaje boli zmenené s cieľom ochrániť ich, ako káže zákon o ochrane osobných údajov.

Na pamiatku mojej mamy Kataríny Pecuchovej, ktorá už v osemnástich rokoch prišla skoro úplne o rodinu, otcovi Milanovi Pecuchovi, ktorý zažil ťažké detstvo, ale hlavne mojej dcére Kathryn, ktorá mi dala nádej. Jej milujúci prístup ma inšpiroval k hľadaniu riešenia ukončenia nenávisťi, hnevu a emocionálnej bolesti vo svete. Moja práca bude pokračovať, je poctou životu mojej matky a otca a mojej láske k dcére.

OBSAH

Úvod / 9
Predslov / 10

TEÓRIA BEZPODMIENEČNÉHO ŽIVOTA

Vplyv stresu na fyzické a psychické zdravie / 17
Terapia bezpodmienečného života v podmieničnom kontexte / 20
 Genetika verzus prostredie / 22
 Meranie život ohrozujúcich symptómov / 24
 Program bezpodmienečného života / 25
 Teória bezpodmienečného života / 28
 Hierarchia bezpodmienečného života / 30
 Etický kódex bezpodmienečného života / 32

PODMIENEČNÁ MINULOSŤ – LEVEL 1

Vplyv podmieničnej minulosti / 37
 Dekódované detstvo / 38
 Teória vzťahovej väzby / 39
Generačný cyklus podmieničnosti / 41
 Podmieničný vplyv rodiny / 46

PODMIENEČNÁ PRÍTOMNOSŤ – LEVEL 2

Vplyv podmieničnej minulosti / 51
 Podmieničný vplyv spoločnosti / 51
 Globálny vplyv a sociálne médiá / 53
Vznik látkových a nelátkových závislostí / 55
 Vplyv partnerských vzťahov / 57
Toxickí ľudia a emocionálni manipulátori / 58
 Typy toxických ľudí / 59
 Typy narcistického spektra / 60
Tajomstvá emocionálnej manipulácie / 64
 Skresľovanie vnímania reality / 70
 Rodinný patogram / 73
 Život meniace momenty / 77
 Životný príbeh / 81

VÍZIA BEZPODMIENEČNÉHO ŽIVOTA – LEVEL 3

Vízia bezpodmienečného života / 91
Hľadanie zmyslu bezpodmienečného života / 92
 Vplyv hodnôt na vnútorný hlas / 94
 Hierarchia, rebríček hodnôt / 96
Hierarchia podmieničných faktorov / 98

Podmienečné faktory v životných sférach / 99
Tvorba bezpodmienečnej vízie / 103
Know-how bezpodmienečnosti / 112

PROGRAMOVANIE BEZPODMIENEČNEJ BUDÚCNOSTI – LEVEL 4

Programovanie bezpodmienečnej budúcnosti / 127
Ako zvládnuť podmienečnosť s otvoreným srdcom / 129
Naučte sa vnímať samých seba bezpodmienečne / 133

AKTIVÁCIA BEZPODMIENEČNÉHO ŽIVOTA – LEVEL 5

Sebaláska v bezpodmienečnom kontexte / 139
 Jadrové presvedčenia / 139
 Kognitívno-behaviorálne konštrukcie / 141
Technika deaktivácie kognitívno-behaviorálnych konštrukcií / 144
 Zmeňte svoj vnútorný hlas / 153
Transformácia jadrových presvedčení na bezpodmienečné / 154
Aktivácia bezpodmienečných jadrových presvedčení / 159
 Tvorba bezpečnej vzťahovej väzby / 162
Transformácia vzťahov na bezpodmienečné / 168
Základné vzťahové bezpodmienečné práva / 169
 Bezpodmienečná vzťahová vízia / 171
 Bezpodmienečná komunikácia / 178
Bezpodmienečná komunikačná štylizácia – zarámovanie / 179
Bezpodmienečná komunikačná štylizácia – zrkadlenie / 182
 Podmienečné reakcie počas komunikácie / 187
 Bezpodmienečné vzťahové hranice / 190
Pravidlá bezpodmienečných vzťahových hraníc / 192
 Typy bezpodmienečných vzťahových hraníc / 193
Identifikácia podmienečných reakcií vo vzťahoch / 200
Identifikácia potrieb počas tvorby vzťahových hraníc / 202
Development bezpodmienečných vzťahových hraníc / 203
Práva počas tvorby bezpodmienečných vzťahových hraníc / 205

MANAŽMENT BEZPODMIENEČNÉHO ŽIVOTA – LEVEL 6

Manažment bezpodmienečného životného štýlu / 219
 Tvorba bezpodmienečných schém správania / 220
Ako motivovať k bezpodmienečnému životnému štýlu? / 223
Manažment podmienečných kognitívnych konštrukcií / 229
 Kognitívne chyby v podmienečnom vnímaní / 238
 Naučte sa odpúšťať / 240
 Mindfulness pre emocionálnu reguláciu / 243
Bezpodmienečnosť ako manažment podmienečnosti / 248
 Tvorba bezpodmienečných prehlásení / 257

NA ZÁVER

KOGNITÍVNO-BEHAVIORÁLNE A NEUROLINGVISTICKÉ CVIČENIA

- Meranie podmienených reakcií / 24
- Tvorba rodinného patogramu / 74
- Identifikácia život meniacich momentov / 78
 - Váš životný príbeh / 82
 - Spoznávanie hodnôt / 95
 - Hierarchia, rebríček hodnôt / 97
- Identifikácia podmienených faktorov v životných sférach / 100
 - Vízia bezpodmienečného života / 105
 - Vízia know-how bezpodmienečnosti / 113
 - Identifikácia podmieneného vnímania / 131
- Development vnímania bezpodmienečných vlastností a stránok / 134
 - Identifikácia podmienených jadrových presvedčení / 140
- Tvorba bezpodmienečného vnímania prostredníctvom TDKBM / 149
- Sebaregulácia prostredníctvom identifikácie vplyvu podmienených jadrových presvedčení na váš vnútorný hlas / 155
- Aktivácia bezpodmienečných jadrových presvedčení / 160
 - Hierarchia vzťahov / 163
 - Identifikácia podmienených faktorov vo vzťahoch / 165
 - Tvorba základných vzťahových práv / 170
 - Tvorba bezpodmienečnej vzťahovej vízie / 173
- Precvičovanie bezpodmienečnej komunikácie – rámovanie / 181
- Precvičovanie bezpodmienečnej komunikácie – zrkadlenie / 185
 - Identifikácia podmienených reakcií vo vzťahoch / 201
 - Tvorba bezpodmienečných vzťahových hraníc / 205
- Zoznam kontaktov bezpodmienečného spoločenstva / 215
 - Aktivácia motivácie k zmene správania / 226
 - Identifikácia stresových, podmienených situácií / 231
 - Deaktivácia podmieneného vnímania / 232
 - Naučte sa odpúšťať druhým / 241
 - Naučte sa odpúšťať sami sebe / 242
 - Identifikácia bezpodmienečných aktivít / 243
 - Mindfulness, vedomé dýchanie / 245
 - Mindfulness, vedomé vnímanie / 246
 - Bezpodmienečné skutky na každý deň / 250
 - Prejavy bezpodmienečnej vďačnosti / 251
 - Bezpodmienečné sny a túžby / 254
 - Bezpodmienečný denník / 255
- Development a implementácia personifikovaných bezpečnostných prehlásení / 259

PRÍBEHY ZO ŽIVOTA

- Generačné potreby druhých / 43
- Generačný narcizmus / 45
 - Stratené detstvo / 47
 - Globálna epidémia / 54
- Prezlečená za kamarátku / 63
- Toxická manipulátorka / 69
- Kognitívne rozpoltenie / 76
- Zmysel života / 91

BEZPODMIENEČNÉ NÁSTROJE A POMÔCKY

- Zoznam podmiennečných stránok a vlastností / 267
- Zoznam bezpodmienečných stránok a vlastností / 267
 - Podmienečné jadrové presvedčenia / 268
- Zoznam patologického a podmiennečného správania / 268
 - Zoznam hodnôt / 269
- Zoznam ukotvovacích aktivít bezpodmienečného správania / 269
 - Charakteristika bezpodmienečných vzťahov / 270
- Zoznam bezpodmienečného správania a skutkov / 271
 - Zoznam bezpodmienečných prehlásení / 272

ĽUDIA ČASTO UTEKAJÚ ZA ŠŤASTÍM NETUŠIAC, ŽE ŠŤASTIE
SA NEDÁ NÁJSŤ!

VYTVORTE SI ŽIVOTNÝ ŠTÝL, KTORÝ PODPORUJE ŠŤASTIE,
PRETOŽE PLNOHODNOTNÝ, BEZPODMIENEČNÝ ŽIVOT
SA DÁ ŽIŤ LEN VTEDY,
AK INVESTUJETE SVOJU ENERGIU DO VECÍ,
KTORÉ DÁVAJÚ VÁŠMU ŽIVOTU ZMYSEL.

ÚVOD

Žiadne dva ľudské životy nie sú rovnaké. Neexistuje moment, ktorý sa presne opakuje, každá situácia aktivuje inú reakciu. Niekedy však situácia, v ktorej sa ocitnete, môže zmeniť celý váš život na základe rozhodnutí. Rozhodnutí, ktoré často nie sú založené na vašich vlastných hodnotách, ale na hodnotách ľudí, s ktorými prichádzate do každodenného kontaktu. Je to preto, lebo ani netušíte, že práve títo ľudia majú na vás vplyv. Navyše, ak vaše detstvo bolo podmienené, vaše podmienené jadrové presvedčenia sa stali vašim automatickým programom.

Zamysleli ste sa už niekedy nad tým, prečo niečo vo vašom živote dlhodobo nefunguje? Alebo prečo ste neurobili niečo, čo ste chceli a mali v úmysle urobiť, alebo mali ste to naplánované? Rozmýšľali ste nad tým, prečo sa k vám ľudia nesprávajú úctivo, a to aj napriek tomu, že vy k nim áno? Zamysleli ste sa nad tým, čo je vlastne zmyslom vášho života a či ste vôbec šťastní? Ak áno, a neviete si odpovedať, tak práve pre vás je táto kniha!

Ponúka možnosť vymaniť sa z podmieneného programu, ktorý vám bol počas detstva nainštalovaný a preinštalovať ho na nový bezpodmienečný program. Táto kniha ponúka poznatky o tom, ako externé vplyvy, napríklad toxickí ľudia, kultúrne normy, sociálne normy alebo rodinné vzťahy, ovplyvňujú všetky malé či veľké životné rozhodnutia. Je to z dôvodu, že počas detstva vám boli nainštalované podmienené jadrové presvedčenia, ktoré ovplyvňujú to, čo si o sebe myslíte, ale aj to, čo si myslíte, že si v živote zaslúžite! Ľudia nevedomky definujú svoju osobnosť na základe toho, čo si o nich myslia druhí. A nakoniec sa to, čo hovoria o vás druhí, stáva súčasťou vašej identity a osobnosti, súčasťou vašej psychologickkej DNA. Smutné je, že niektorí ostávajú uväznení v podmienenom programe celý svoj život a nikdy sa im nepodarí nájsť to, po čom celý život tak veľmi túžili.

Vykročte na cestu za sebaopznaním, zbavte sa toxických faktorov vo vašom živote a objavte svoj skutočný potenciál!

PREDSLOV

Už vo veľmi mladom veku som zistila, čo je skutočný strach. To som ešte ale vtedy netušila, ako veľmi ma to v živote zmení a ovplyvní moje dôležité životné rozhodnutia. Niektoré životné skúsenosti na nás majú taký silný vplyv, že sa stanú súčasťou našej psychologickkej DNA. Ukážem vám, ako sa môj psychologický program stal podmieneným. V živote to, ako vnímame samých seba a svet okolo nás, ovplyvňuje veľa rozličných faktorov.

Prvý dôležitý faktor, ktorý ovplyvnil vývoj mojej osobnosti, prišiel s prvou traumatickou ranou, keď som mala deväť rokov. Táto rana prišla nečakane po tom, čo moju mamu operovali a ona o pár dní neskôr podľahla zdravotným komplikáciám. Verím, že to bol kritický moment môjho detstva, pretože od tohto momentu sa život, ako som ho dovtedy poznala, úplne zmenil. Kritické životné momenty sú pre nás emočne také náročné, že sa zapisujú do nášho podvedomia. A presne tak isto sa zapísal ten môj do mojej pamäti a je pre mňa natoľko živý, že si ho viem dodnes presne vybaviť, ako by sa stal iba včera. Živo si pamätám, ako prechádzam popri nemocničnom vozíku. Pamätám sa na sivú pleť mojej mamy, z ktorej sa prirodzená farba úplne vytratila. Napriek tomu, že som bola ešte len dieťa, pri pohľade na ňu som vedela, že trpí bolesťami. Hovorila to za ňu jej tvár, jej popraskané pery a absencia jej láskyplného pohľadu v jej očiach. Pamätám si, že jej energia tam už nebola, necítila som jej silu, ktorú vždy prejavovala a vyžarovala. A netušila som, že je to naposledy, čo ju vidím dýchať, a že je to naposledy, čo sa jej dotýkam. O pár dní neskôr nám zavolali z nemocnice, že podľahla zdravotným komplikáciám. Vtedy sa navždy zmenil môj psychologický program a ja som už nikdy nebola taká istá ako pred smrťou mojej mamy. Po tejto veľkej emocionálnej strate nastala úplne nová kapitola môjho života. Kapitola s názvom *Ako urobiť druhých šťastnými, aby ma mali radi* a neopustili ma? Zo všetkých ľudí som sa najviac snažila urobiť šťastného môjho otca. No napriek tomu, že som sa tak veľmi o to usilovala, stále som vnímala, že som vo svojom snažení neúspešná. Moja „neschopnosť“ urobiť otca opäť šťastným vytvorila vo mne akýsi základ pre podmienené jadrové presvedčenia, že nie som dost' dobrá. Každý sa vyrovnáva so stratou milovanej osoby inak. Môj otec, tak ako veľa ľudí, si z času na čas vypil, aby utlmil svoju emočnú bolesť. Vedela som, že je smutný a že trpí. Zo dňa na deň ostal sám s dvoma maloletými deťmi. A ja som sa o neho bála, bála som

sa, že prídem ešte aj o neho! Bála som sa, že ho stratím a nezostane mi nikto! Netušila som, čo očakávať od budúcnosti! A tak sa strach a úzkosť pridali k môjmu podmienenému psychologickému programu. Moja emocionálna bolesť zo straty matky sa znásobovala tým, že sme doma vôbec o nej nehovorili. Obávala som sa aj toho, že ak vôbec poviem, ako veľmi mi chýba a ako mi je za ňou smutno, vyvolá to v otcovi, ktorého som nadovšetko milovala a bola mu vďačná, že sa o mňa stará, ešte väčšiu emocionálnu bolesť, ktorú bude riešiť alkoholom. A tak som po dlhé roky všetku svoju emocionálnu bolesť držala v sebe.

Roky plynuli a my sme vôbec nehovorili o mame, ako keby ani nebola existovala. Navyše, po jej smrti u nás doma nastala úplne iná rodinná dynamika. Moja len o rok a pol staršia sestra zrazu nadobudla rolu akejsi náhradnej matky. Zadeľovala mi, čo mám urobiť, čo treba upratať, a tak sa aj súrodenecká nerovnováha zapísala do môjho už narušeného psychologického programu. Tým, že sestra bola sama ešte len dieťa, riadila domácnosť cez kritiku a výčitky. A ja som sa začala vnímať ako akási čierna ovca rodiny. Každodenná kritika sa stala pre mňa natoľko samozrejím, že som ju považovala za normálny spôsob komunikácie, fungovania, ba dokonca aj za prejav lásky. A to všetko pridávalo len mojej emočnej bolesti. Vtedy som nemohla ani tušiť, že sa raz stanem psychologičkou. No už som vedela, že mojou misiou bude nájsť spôsob, ako pomôcť svetu, aby sa stal lepším a viac milujúcim miestom. Nestalo sa tak hneď.

Na ďalších dvadsať rokov mi osud určil úplne iný smer, a to aj hlavne pre môj podmienený program, ktorý mi kázal robiť to, čo chcú druhí, napĺňať ich potreby, a nie tie moje! A tak som sa vybrala hľadať lásku do sveta. Chcela som začať odznova a s čistým štítom. Všetka doma sa mi väčšinou dostalo len kritiky. Odišla som do Nemecka, dúfajúc, že tu nájdem šťastie. Zakotvila som vo Wiesbadene, kde som pracovala ako aupairka. No ale aj táto životná skúsenosť mi dala veľa emocionálnej bolesti, pretože som sa ťažko vyrovnávala nielen s odchodom z domu, ale aj s kultúrnymi rozdielmi. Všetky tieto životné skúsenosti viedli k tomu, že môj narušený psychologický program bol úplne destabilizovaný a predisponoval ma na to, aby som sa stala ľahkou obeťou toxických ľudí a emocionálnych manipulátorov.

V tom čase som stretla svojho budúceho manžela. Jeho forma komunikácie, kontroly a kritiky mi bola natoľko známa, že vďaka môjmu podmienenému detstvu vo mne vyvolávali pocit spolupatričnosti. Môže to znieť akokoľvek nepochopiteľne, ale to, čo poznáme z detstva, potom sami nevedome v dospelosti vyhl'adáваме a vytvárame akýsi generačný cyklus. Podmienené správanie druhých je nám natoľko

známe, že ho vnímame ako prejav lásky, pretože počas detstva nám pozornosť bola prejavovaná podmienenosťou. A tak vlastne ani netušíme, ako sa bezpodmienečná láska prejavuje, pretože sme ju nikdy nezažili.

Prešlo niekoľko rokov a ja som sa vydala za človeka, ktorý od momentu svadby mal všetko, čo som robila, pod kontrolou. O pár mesiacov neskôr sme sa odsťahovali do Ameriky, kde som vôbec nikoho nepoznala a kde som zažila kultúrny šok. Bol to pre mňa úplne nový svet a ešte väčšia vzdialenosť od rodiny a všetkého, čo som v živote poznala. Prvé roky života v USA boli plné smútku a samoty, na čo určite nikdy nezabudnem. Neschopnosť hovoriť plynule po anglicky a neschopnosť pracovať, pretože som ešte nemala schválené víza, napomáhali tomu, aby môj manžel mohol mať nado mnou väčšiu kontrolu. Jeho podmienené správanie sa začalo prejavovať veľmi často ako verbálnym, tak aj psychickým násilím. To všetko sa odrážalo na mojom fyzickom zdraví. Začala som trpieť bolesťami hlavy, nespavosťou, ale aj poruchami trávenia, ktoré časom sprevádzala depresia a pocity úzkosti. Depresia a nespavosť čoskoro viedli k migrénom. Moje zdravie bolo v dvadsiatich dvoch rokoch natoľko podlomené, že som utrpela v tomto mladom veku sériu epileptických záchvatov. Úplne som stratila krátkodobú pamäť a časť mojej dlhodobej pamäte bola úplne vymazaná. Začala som uvažovať ešte viac nad tým, čo vlastne chcem so svojim životom robiť. Bola som úplne stratená a stále som mala pocit, že neviem nájsť zmysel svojho života. Jednou vecou som si ale vždy bola istá, tým, že ešte stále (napriek mojej vnútornej bolesti) chcem urobiť svet lepším.

Prešlo ďalších pätnásť rokov. Vystriedala som veľa rozličných zamestnaní, od finančnej poradkyne, fitnes konzultantky, cez prekladateľku z ruského do anglického jazyka, ba dokonca som v štáte Virgínia mala licenciu ako privátne očko. Ale nič z toho ma vlastne nenapĺňalo. Stále som mala pocit prázdnoty a netušila som, ako urobiť môj život zmysluplným. Nepamätám si presne na ten moment, ale jedného dňa som to jednoducho vedela, vedela som konečne, čo chcem so svojim životom robiť. No stalo sa tak až po vyslobodení sa z môjho podmieneného manželstva! A práve vtedy, keď ma manžel opustil kvôli inej žene, som klesla na úplné dno. Uistilo ma to ešte viac v tom, že si nezaslúžim byť milovaná a že nemám hodnotu. Celý život mi to bolo pripomínané spôsobom, ako sa ľudia a rodina ku mne správali. No a teraz to potvrdil aj môj manžel.

Len láska k mojej dcére mi dávala silu bojovať a ísť ďalej. Vtedy som ešte netušila, že som sa oslobodila od podmienenosti. Vedela som len to, že cesta za sebazpoznaním nebude ľahká, ale všetko dobré v živote predsa niečo stojí! Začala som študovať a robiť vlastne to, v čo dnes verím a čo je mojím životným poslaním.

Presne v tom čase, keď som po prvý raz v živote začala robiť to, čo ma baví, začal sa zlepšovať aj môj psychický stav. A so psychickým zdravím sa zlepšovalo aj moje fyzické zdravie natoľko, že migrény skoro úplne pominuli.

*Otázkou zostáva, prečo mi tak dlho trvalo nájsť zmysel života?
A prečo som neurobila to, čo ma naplňa a robí šťastnou, oveľa skôr?*

Dnes to ale už viem! Bol to môj nefunkčný podmienený psychologický program, ktorý ma počas detstva naučil uprednostňovať a naplňovať potreby druhých pred mojimi vlastnými potrebami. Bol to môj nefunkčný psychologický podmienený program, ktorý mi nedovoľoval byť naozaj šťastnou, lebo ja som si to vlastne nezaslúžila. Môj vnútorný kritický hlas mi cez podmienené jadrové presvedčenia neustále našepkával, že nemôžem byť predsa šťastná, keď moja mamka už nežije! Nemôžem byť predsa šťastná, keď môj otec pije! Nemôžem byť predsa šťastná, keď si moja sestra myslí, že nie som dobrý človek! Nemôžem predsa v živote niečo dosiahnuť, keď ma druhí presviedčajú o tom, že to nedokážem!

Vďaka štúdiu psychológie sa môj život pomaly začal meniť a vlastne mi zachránil život! Možno sa vám to zdá neuveriteľné, ale ja tomu verím. Štúdium psychológie mi pomohlo pochopiť, ako detstvo ovplyvňuje vývoj osobnosti. Ale aj to, ako veľmi chceme byť v živote milovaní a ako veľmi túžime po bezpodmienečnej láske a bezpodmienečnom živote. Tak veľmi túžime byť milovaní, že sme práve pre túto lásku schopní urobiť úplne všetko, dokonca stratiť aj samých seba. Psychológia mi otvorila bránu k pochopeniu, že ak počas detstva nespoznáme bezpodmienečnú lásku a nevytvoríme si bezpečnú vzťahovú väzbu, naše podvedomie ju potom hľadá celý život. No ale veľmi často na nesprávnom mieste.

Dnes verím, že jedným z dôvodov, prečo som sama išla takúto bezpodmienečnú lásku hľadať až do Ameriky, bolo, že po smrti mamy som ju nepocíťovala. Podmienečné jadrové presvedčenia ma utvrdzovali v tom, že nie som dosť dobrá a milovaniahodná. Chcem podotknúť, že môj otec sa vždy snažil byť dobrým otcom, a verím, že sám netušil, aký vplyv a následky má jeho správanie, presne tak isto ako veľa rodičov dnešnej doby. Po strate milovanej osoby bol sám stratený na svojej životnej ceste a vlastne robil všetko tak, ako najlepšie vedel. Tak isto moja sestra, hoci jej kritické slová mali vážny dopad na moju osobnosť. Často si neuvedomujeme, že detská duša je tak veľmi krehká, že kritika ju môže úplne zničiť a odsúdiť na celoživotnú podmienenosť!

TEÓRIA
BEZPODMIENEČNÉHO ŽIVOTA

VPLYV STRESU NA FYZICKÉ A PSYCHICKÉ ZDRAVIE

Každý z nás sa do určitej miery snaží urobiť niečo pre svoje zdravie. Či je to cvičením, sledovaním príjmu potravín alebo čítaním motivačných kníh, prostredníctvom ktorých sa snažíte žiť zdravšie a lepšie. No málokto z vás sa možno zamýšľal nad tým, ako sa chrániť pred nežiadúcim emocionálnym stresom, ktorému ste denne vystavení. Jedným z dôvodov, prečo si ľudia neuvedomujú, aké dôležité je odstránenie emocionálne stresových, podmienených faktorov zo života, je aj to, že sa stále málo hovorí o nepriaznivom vplyve stresu na duševné, psychické, ale aj fyzické zdravie. Donedávna sa lekári a vedci domnievali, že fyzické zdravie je dôležitejšie ako psychické alebo duševné. Najnovšie vedecké výskumy však potvrdzujú pravý opak!

Výskumom sa zistilo, že počas stresovej záťaže nastáva reakcia **GAS**, takzvaný **všeobecný adaptačný syndróm**. Je to hormonálna reakcia organizmu (hypofýzy), počas ktorej nadobličky začnú vyplavovať do krvi hormóny, ktoré oslabujú molekuly imunitného systému. Oslabenie imunitného systému vplýva na aktiváciu zápalových C-reaktívnych proteínov a tým aj na vznik zápalových ochorení.

REAKCIA ORGANIZMU „GAS“ – VŠEOBECNÝ ADAPTAČNÝ SYNDRÓM



Reakcia GAS aktivuje štítnu žľazu a pripravuje telo na situáciu ohrozenia života.

To vedie k fyziologickým zmenám, ako búšenie srdca, zvýšenie krvného tlaku, nepravidelný tep, studený pot, sucho v ústach, častejšia potreba močenia, plytké a zrýchlené dýchanie, závraty, bolesti hlavy, migréna, nevoľnosť, strnulosť svalstva a iné. Každý z vás už určite zažil takúto reakciu. Zakaždým je táto reakcia špecifická na základe kontextu, v ktorej sa odohráva.

Počas stresovej záťaže sa ľudský mozog snaží nastoliť akúsi rovnováhu, reguluje spustením autonómneho nervového systému a nastáva **aktivácia metabolizmu s produkciou hormónu kortizolu**. Ak je vaše telo vystavené aktivácii tohto hormónu pričasto, a zároveň čím dlhšie zotrúvate v nečinnosti, tým je pravdepodobnejšie, že negatívne symptómy premôžu váš imunitný systém a vášmu organizmu spôsobia permanentné fyziologické, ale aj duševné zmeny.

Stresové hormóny kortizol, noradrenalín a adrenalín sú novodobými zabijakmi!

Donedávna bol vysoký krvný tlak chorobou starších ľudí, dnes sa s ním stretávame u čoraz mladších osôb a stal sa **tichým zabijakom dnešnej doby!** Je to aj preto, že sme čoraz viac vystavení stresovým a emočne napätým situáciám.

Emocionálny stres aktivuje širokú škálu porúch, medzi ktoré patria fóbické úzkostné poruchy, panické poruchy, obsesívno-kompulzívne poruchy (prejavujú sa obsesívnymi myšlienkami a kompulzívnym správaním) a adaptačné poruchy. Stres tiež spôsobuje neurotické stresom podmienené a somatoformné poruchy, ako napríklad akútna stresová reakcia, posttraumatická stresová porucha, ale aj adaptačné poruchy.

Emocionálny stres má rozličné príznaky v podobe developmentu (rozvoja) úzkosti a depresie, zníženého záujmu o okolie, dochádza aj k zmenám vo vzťahoch, vedie k nechutenstvu alebo k nadmernej chuti do jedla, prejavuje sa tiež bolesťami žalúdka a radom ďalších behaviorálnych a psychických symptómov. Dôležité je uvedomenie si, že **emocionálny stres ovplyvňuje funkčnosť imunitného systému**, prispieva k vzniku psychických porúch, najmä neurotických psychických porúch, ale aj somatických ochorení, znižuje funkčnosť tráviacej a srdcovo-cievnej sústavy, ovplyvňuje vznik alergií, astmy a iných zdravotných problémov. Chronický stres má tiež vplyv na fyzické formy ekzémov, dermatitídy, artritídy, má vplyv na vznik psychogénneho reumatizmu, astmy, hypertenznej choroby srdca, krvných a lymfatických porúch, žalúdočných vredov, hnačky, zvracania, nechutenstva, bulímie a diabetu.

Zamyslite sa a pozrite si v dole uvedenej tabuľke, či aj vy neprejavujete niektoré z uvedených symptómov. Zaškrtnite si tie, ktoré ste za posledný týždeň buď pociťovali, alebo ešte stále pociťujete.

PSYCHICKÉ, FYZICKÉ A BEHAVIORÁLNE PRÍZNAKY (SYMPTÓMY) STRESU

PSYCHICKÉ	FYZICKÉ	BEHAVIORÁLNE
Depresia	Cukrovka	Nesprávna životospráva
Pocit úzkosti	Kardiovaskulárne ochorenia	Zvýšená konzumácia alkoholu
Závislosť	Vysoký krvný tlak	Prejedanie sa
Panika	Búšenie srdca	Ponocovanie
Obezita	Znížená imunita	Zvýšená konzumácia cigariet
Zmeny nálad	Bolesti hlavy	Strata hierarchizovaného usporiadania života
Tréma	Pocit únavy	Znížená konzumácia tekutín
Podráženosť	Bolesti na hrudníku	Agresívne prejavy
Nesústredenosť	Zmena v menštruácii	Riskantné správanie

Ak pocítujete niektoré z týchto symptómov, vaše telo je pod stresovou záťažou! Uvedomte si, že neriešenie stresových životných situácií emočného pôvodu vedie k psychickým, fyzickým, ale aj behaviorálnym poruchám.

Ak vo svojom živote nič nezmeníte a všetko ostane presne ako doposiaľ, o týždeň, mesiac, rok či o päť rokov budete žiť taký istý podmienený život, aký ste žili doteraz.

TERAPIA BEZPODMIENEČNÉHO ŽIVOTA V PODMIENEČNOM KONTEXTE

Terapia bezpodmienečného života napomáha zvládať stres a s ním súvisiace podmienené faktory v živote. Medzi podmienené faktory, ktoré podporujú vznik emočného stresu, patria toxické vzťahy, neadekvátne kultúrne normy, globálne vplyvy šírené prostredníctvom médií, ale aj rodinná patológia. Terapia bezpodmienečného života vám pomôže nadobudnúť nové návyky a vzorce správania, ktoré vám budú pomáhať nastoliť emocionálnu reguláciu v podmienenom kontexte.

Ako funguje bezpodmienečný životný štýl v podmienenom svete?

Vnímanie sveta a tvorba vašej reality sa tvorí cez akýsi filter životných skúseností. Aby ste boli schopní prežiť ako dieťa v podmienenom svete, vytvorili ste si svoj nefunkčný podmienený program. Detstvo je východiskom pre tvorbu psychického základu a do značnej miery ovplyvňuje formovanie hodnôt a jadrových presvedčení.

Teraz cez svoj skreslený filter podmienených životných skúseností vnímate samých seba v kontexte, ktorý vám je známy. A preto vaša schopnosť vyhodnotenia reality môže byť skreslená. Podmienené jadrové presvedčenia ovplyvňujú pohľad na životné situácie, čo je často dôvodom, prečo niektorí ľudia vidia vždy pohár napoly prázdny, a nie napoly plný. Veľa ľudí netuší pôvod ich maladaptívneho a patologického správania. To je hlavným dôvodom, prečo stále viac ľudí trpí emočne, a to aj napriek dostupnosti antidepresív.

Uvedomte si, že antidepresíva len utlmujú emocionálnu bolesť, ale neliečia ju! Tlmiť bolesť sa ale nedá navždy, pretože časom vzniká tolerancia na liek, ktorá vyžaduje neustále väčšiu dávku lieku, aby utlmila symptómy. Ak by lieky mali naozaj schopnosť liečiť, tak by sme sa nestretávali s narastajúcim počtom ľudí trpiacich depresiou, pocitmi úzkosti, nespavosťou, tráviacimi ťažkosťami, migrénou atď. Napriek dostupnosti antidepresív ľudí s týmito symptómami stále pribúda, a čo je horšie, znižuje sa vek ľudí, u ktorých sa prejavujú psychické, fyzické a behaviorálne symptómy.