

# **STRES**

**PSYCHOSOMATIKA**

**EMÓCIE, KTORÉ ZABÍJAJÚ**

**Bratislava 2023**



Kontaktná adresa: Vydavateľstvo Biely Lotos s.r.o.  
tel: +421 905 216 325  
[info@bielylotos.sk](mailto:info@bielylotos.sk)  
[www.bielylotos.sk](http://www.bielylotos.sk)

Preložil kolektív prekladateľov MSH ALLATRA  
Vydalo Vydavateľstvo Biely Lotos s.r.o.  
ako svoju 14. publikáciu

**ISBN 978-80-974393-3-0**



Táto kniha je tlačenou verziou videorelácie „**Stres a psychosomatika**“. Plnú verziu videorelácie nájdete na: <https://allatra.tv/sk/video/stres-a-psychosomatika>

Ľudia si často kladú otázku: Čo je príčinou mnohých ochorení a neduhov? Čo je najúčinnjším prostriedkom na akékoľvek ochorenie?

Čo sú to psychosomatické ochorenia a aká je ich príčina? Prečo v poslednom čase pozorujeme ich nárast?

Ako vplýva stres na zdravie človeka? Existujú v dnešnej medicíne efektívne spôsoby liečby psychosomatických ochorení? Čo je základný recept šťastného a zdravého človeka?

Na tieto a ďalšie otázky sa pokúsili nájsť odpovede lekári z rôznych oblastí medicíny v rámci cyklu relácií na ALLATRA TV „Psychológia. Poznanie pravdy“. Podelili sa o svoje skúsenosti a príklady z praxe pri práci so psychosomatickými ochoreniami. Tiež sa podelili o svoje názory:

- na spôsoby liečby psychosomatických ochorení súčasnej medicíny, o ich efektívnosti;
- na hlavné príčiny psychosomatických ochorení;
- na to, čo je to stres, aký je mechanizmus jeho vzniku a rozvoja;
- aká je vzájomná súvislosť medzi emocionálnym stavom človeka a jeho fyzickým zdravím;
- ako sa myšlienky môžu stať príčinou pretrvávajúceho stresu pacienta;

- čo sú to potlačené emócie;
- aký je hlavný rozdiel medzi emóciami a pocitmi;
- ako emócia strachu, ktorú človek prežíva, súvisí so psychosomatikou.

**Ukázalo sa, že spúšťacím mechanizmom a príčinami psychosomatických ochorení sú stres, konflikt alebo ťažké emocionálne prežívanie človeka. Na to poukazujú aj samotní pacienti.**

Záver tohto rozhovoru s lekármi je jeden – základom psychosomatiky je voľba človeka: prijímať negatívne myšlienky, venovať im pozornosť, prežívať emócie a byť z tohto dôvodu v stave stresu alebo nie.

**Pokiaľ si chce človek zachovať svoje zdravie, musí pracovať na sebe, kontrolovať svoje vedomie, učiť sa riadiť svoju pozornosť, vkladať ju do lásky a radosť. Úspech liečby psychosomatických ochorení závisí od samotného pacienta, jeho úprimnej túžby a pevného rozhodnutia vyliečiť sa.**

**Alexander Kravčenko, moderátor, účastník MSH**

**ALLATRA:** Dobrý deň, milí priatelia! Dnes je v štúdiu ALLATRA TV Oľga, Elena, Diana, Jevgenij, a na diaľku sa s nami spojila Mária.

Uvedomujem si, že zákonite môže vzniknúť otázka: „Čo tu dnes všetci títo ľudia budú robiť? A prečo je nás tak veľa?“

Odpoveďou na túto otázku môže byť téma našej dnešnej relácie a v podstate aj profesia, ktorej sa venujú naši hostia. Keďže Oľga je kardiologička, Mária je gastroenterologička, Elena je rodinný lekár, Diana je psychoterapeutka a Jevgenij je traumatológ-ortopéd, budeme sa venovať takému fenoménu, ako je psychosomatika.

Čo sa pod tým rozumie? Je tam všetko jasné a jednoznačné? Samozrejme, odpovieme na hlavnú otázku: aký je vzájomný vzťah medzi zdravím tela a psychikou? Zistíme, ako lekári prijímajú pacientov u seba v ordinácií. Ako pracujú s týmito problémami. A to najdôležitejšie, odhalíme súvislosť medzi emóciami, myšlienkami, a prirodzene, zdravotným stavom človeka. Samozrejme, moja prvá otázka teda znie: „Čo je to psychosomatika? Kedy sa tento pojem objavil v medicíne? Je to moderný termín, či už existoval predtým, alebo nie? A na čo je to všetko zamerané?“ Prosím.

**Diana Olejnik, psychiatrička, psychoterapeutka:**

Samotné slovo „psychosomatika“ je vytvorené z dvoch

slov: „psyché“, čo znamená „duša“, a „soma“ alebo „somatos“ – „telo“. A veľmi často sa možno stretnúť s komentármi, že psychosomatika skúma, ako duševný stav vplýva na vznik, priebeh a výsledok nejakého somatického ochorenia. No bez ohľadu na to, že psychika je utvorená zo slova, ktoré v preklade znamená „duša“ a „život“, Duša nemá nič spoločné s poškodením tela. Rovnako, ako nemá nič spoločné s pojmom psychika. Veľmi často sa pod pojmom psychika rozumie vnútorný subjektívny svet človeka, ktorý zahŕňa jeho myšlienky, jeho pocity, jeho emócie, nálady, vzťahy, želania, očakávania, názory. **Toto všetko, čo som vymenovala, okrem pocitov, sa týka práce vedomia. Pod psychikou treba chápať prácu vedomia. To znamená, že psychika – to je práve vedomie.** A z toho dnes budeme vychádzať, pri rozoberaní tejto témy. To znamená, ako práca vedomia vplýva na formovanie a priebeh choroby v tele. Chcela by som povedať ešte pár slov, čím sa dnes zaoberá psychosomatika.

Psychosomatika je dnes interdisciplinárna veda a skúma najmä to, ako emócie vplývajú na fyziologické procesy v tele, ako vplývajú na správanie človeka, na jeho vzťahy k druhým ľuďom, na jeho vzťah k sebe samému, na jeho vnímanie rôznych situácií.

**Všade je to smerované na akési vonkajšie okolnosti, na hľadanie príčin vo vonkajšom. A to nás, podľa mňa, privádza do ďalšej slepej uličky.** Keď vedomie a všetko, čo ho naplňuje, aj to, ako sa prejavuje, definujeme ako svoj vnútorný svet, tak vždy

budeme orientovaní na vonkajšok. Ono nás vždy bude orientovať na vonkajšie. Vždy bude odvádzať pozornosť od seba.

A všetko, čo sa s človekom deje, bude vždy spájať s nejakými vonkajšími podmienkami. Vo všeobecnosti sa tento termín „psychosomatika“ prvýkrát objavil a zaznel v roku 1818. Zaviedol ho nemecký psychiater Johann Heinroth, ktorý ako prvý začal hovoriť o tom, že **akákoľvek negatívna emócia, ktorá uviazne v ľudskej pamäti a neraz sa v živote človeka opakuje, otravuje nielen Dušu, ale podkopáva aj fyzické zdravie človeka.** V skutočnosti bola táto súvislosť pozorovaná vždy. Pozorovali ju už v Starovekom Egypte, je to opísané v ajurvéde, vždy na ňu prihliadali lekári východnej medicíny. Teda tieto pozorovania boli vždy. Ale oficiálne sa do lekárskeho slovníka termín „psychosomatika“ dostal približne pred 100 rokmi, keď dvaja psychoanalytici, Sigmund Freud a Franz Alexander, zaviedli také tvrdenie, že nevyjadrené potlačené emócie si vždy nájdu východ z tela, a nájdu si východ v podobe nejakých nevyliciteľných chorôb. A ak sa pozrieme, čo sa dnes deje v spoločnosti?

V súčasnosti existuje obrovské množstvo ochorení tela. To, čo nazývame somatickými ochoreniami. A väčšina z nich má chronický priebeh. Teda sú nevyliciteľné, pritom často s tendenciou k zhoršeniu stavu človeka, často vedú k jeho invalidite alebo nejakým závažným obmedzeniam v živote, v životaschopnosti človeka.

A to svedčí o tom, že príčiny týchto ochorení nie sú objasnené, alebo to, čo považujeme za príčinu, ňou možno nemusí byť. Takže za posledných 25 – 30 rokov pozorujeme proste veľmi prudký nárast počtu pacientov so psychosomatickými ochoreniami. Týka sa to predovšetkým ochorení gastrointestinálneho traktu, kardiovaskulárneho systému, chronických nešpecifických ochorení a endokrinných porúch. A ak toto všetko konfrontujeme s tým, čo sa teraz deje v našej spoločnosti – dnes u nás dominujú psychické poruchy (a už sme o tom neraz hovorili), spomedzi ktorých majú veľký podiel rôzne fóbie, úzkosti, panické poruchy, stresové a posttraumatické stavy.

Podľa štatistiky sa 90% dospelaj populácie sveta nachádza v stave chronického stresu, 60% zažíva akútny stres raz alebo dvakrát týždenne, a 30% ľudí zažíva akútny stres denne. Základom všetkých týchto stavov je strach. V súvislosti s tým by bolo veľmi zaujímavé ujasniť si, aké emócie sú základom väčšiny somatických ochorení?

**Alexander:** Diana, veľmi pekne ti ďakujem za tvoju odpoveď. Bolo dôležité pochopiť kľúčové skreslenie, pretože pod psychikou sa prirodzene rozumie Duša, vysvetľuje sa ako Duša, a často (opäť, aj u odborníkov, aj vo svete) sa používa taký výraz ako duševné choroby. Teda, akoby duševné choroby boli príčinou toho, že ochorie telo, že telo trpí. Úprimne povedané, pre mňa ako človeka, ktorý sa už oboznámil so Znalosťami AllatRa, ktorý chápe podstatu Duše, sa samozrejme takéto vysvetlenie



zdá byť nerozumným a nelogickým. Ale ďakujem, že si povedala, že pod psychikou dnes budeme chápať vedomie a prejavy vedomia. Vtedy, povedzme, sa už postoj k psychosomatike stáva menej zaujatým. Keď Freud a Alexander povedali o súvislosti medzi emóciami a ochoreniami, vtedy sa stáva pochopiteľným, čo s tým má vedomie. A vtedy sa stáva pochopiteľnou téma nášho dnešného rozhovoru. No a samozrejme, keďže si už uviedla určitý okruh emócií (hnev, strach, popudlivosť) tak zákonite by bolo dobré pochopiť, ktoré choroby dnes patria medzi psychosomatické. To znamená, ktoré konkrétne áno, a ktoré nie? Existuje taký zoznam? Rád by som sa o tom dozvedel viac.

**Jevgenij Beregovoj, lekár traumatológ-ortopéd:** Existujú takzvané klasické psychosomatické ochorenia. Zverejnené boli lekárskou komunitou ešte v polovici minulého storočia, a bolo identifikovaných niekoľko chorôb, ktoré sú všeobecne považované za psychosomatické ochorenia. Medzi ne zaradili hypertenziu, peptickú vredovú chorobu žalúdka a dvanástorníka, nešpecifickú ulceróznu kolitídu (to znamená, keď dôjde k ulcerácii hrubého čreva a ono začne krváčať), je to neurodermatitída, bronchiálna astma, hyperfunkcia štítnej žľazy (označuje sa tiež ako hypertyreóza), reumatoidná artritída, diabetes. **Pri skúmaní všetkých týchto chorôb z pohľadu psychosomatiky sa zistilo, že sú navzájom prepojené a všetky súvisia s blokovaním, potláčaním alebo dlhodobým prejavovaním radu emócií, ako sú krivda, agresia, zlosť,**

**nedostatok pozornosti, strach, hnev, nedostatok lásky.** Pozornosť však vyvolalo to, že prakticky **všetky tieto choroby súvisia s prítomnosťou takých emócií, ako sú strach a agresia.**

A ak sa pozrieme na štatistické údaje, ktoré už spomenula Diana, tak tu je obraz asi takýto: všeobecne sa predpokladá, že asi 70 – 80% všetkých pacientov, ktorí vyhľadajú lekársku pomoc, má psychosomatické ochorenia. A ak sa pozrieme na počet psychosomatických ochorení medzi populáciou v produktívnom veku, tak tu sa tieto štatistiky pohybujú okolo 50 – 70% práve u práceschopnej populácie. To znamená, že táto pomerne mladá aktívna populácia trpí psychosomatickými ochoreniami. Viete, keď sme sa prvýkrát začali rozprávať o téme našej relácie, moja prvá myšlienka bola, že budeme hovoriť o pandémii. Takže psychosomatické ochorenie sa vyskytuje prakticky u väčšiny ľudí, ktorí vyhľadajú lekársku pomoc.

**Diana:** Chcela som ešte trošku doplniť to, čo práve povedal Jevgenij, pretože ľudia často nechápu, prečo je to práve agresia alebo strach, ktoré sa vyskytujú najčastejšie. **Lekári, ktorí pozorujú pacientov so psychosomatickou patológiou, si všimli, že v živote týchto pacientov sa veľmi často vyskytuje nahromadený hnev, hnev na druhých aj na seba, nespokojnosť so sebou samým (a nespokojnosť so sebou samým to je agresia voči sebe), strach z budúcnosti, prehnaná sebakritickosť, sebaspytovanie, neprijímanie udalostí a rôznych**

**situácií – to všetko je agresia, nahromadené pocity krivdy voči najbližším, výhrady voči iným, nespokojnosť so sebou samým. Teda takto to zvyčajne hovoria pacienti. Veľmi často sa pozoruje vnútorné napätie, tlak, ktorý títo pacienti vyvíjajú na svoje okolie s požiadavkou nejakého špeciálneho správania alebo s túžbou kontrolovať – to všetko je prejavom agresie. Toto je veľmi dôležité chápať. Preto aj hovoríme, že strach a agresia ako zjednocujúce emócie sú základom všetkých týchto ochorení.**

**Alexander:** Áno Diana, **zároveň je tiež veľmi, veľmi dôležité pochopiť, že agresia je dôsledok strachu.** To znamená, že ak sa človek nebojí, nebude agresívny. Ako sa hovorí, je to zákonité.

**Elena Prengemann, rodinná lekárka:** Okrem týchto klasických psychosomatických chorôb, ktoré vymenoval Jevgenij, existuje aj množstvo psychosomatických stavov a psychosomatických reakcií. Typickou psychosomatickou reakciou, s ktorou sa v praxi stretáva každý lekár vlastne v akomkoľvek zdravotníckom zariadení, je **„hypertenzia bieleho pláštá“**. To znamená, že pacientovi, ktorý nemá skutočnú hypertenziu, a ktorý príde do zdravotného zariadenia (ešte ani nevidel biely plášť alebo lekára, nikoho), stúpne krvný tlak na pomerne vysoké hodnoty.

V Nemecku sa uskutočnila štúdia na mladých ľuďoch. Išlo o pomerne veľkú vzorku študentov. A zistilo sa, že u 10% týchto ľudí sa vyskytuje taký

fenomén, ako je „hypertenzia bieleho pláštá“. Uskutočnila sa aj štúdia s pacientmi v pomerne vyššom veku. **A 50% starších ľudí, ktorí mali normálny krvný tlak doma aj v iných situáciách, malo vysoký krvný tlak v zdravotníckych zariadeniach.** V zásade je to pri každom prijme jednoducho viditeľné u veľmi veľkého percenta pacientov. Takže človek sedí, obáva sa, zmeriaš mu pulz (napríklad 100 alebo dokonca viac), sám si všimne tachykardiu, vysoký tlak. Keď sa človeka pýtaš: „Bojíte sa?“ „Áno, bojím sa.“ „No, a prečo sa bojíte?“ Hovorí: „Čo ak mi nájdete niečo hrozné!“ Takže človek aj hovorí, že sa bojí.

A práve **strach je základom takejto psychosomatickej reakcie.** Dodám, že okrem týchto psychosomatických reakcií existujú aj psychosomatické funkčné poruchy, to znamená, že **veľké množstvo pacientov sa sťažuje na bolesti hlavy, krku, chrbtice, pocit hrče v krku, sťažené dýchanie, nepríjemný pocit tlaku v oblasti srdca, mravenčenie po tele, necitlivosť končatín, bolesti v oblasti žalúdka, čriev.** Takže ak prejdete všetky systémy od hlavy po päty, tak vo všetkých orgánoch a systémoch možno pozorovať takéto funkčné poruchy. Pri vyšetrení pacienta sa neodhalí nič, žiadna organická patológia, žiadne viditeľné zmeny v tele. Zvláštnosťou týchto pacientov však je, že **sa vždy sťažujú aj na poruchy spánku (absolútne všetci) a narušenú koncentráciu pozornosti.** To znamená, že sa nemôžu koncentrovať na prácu, pretože sú v tejto chvíli s najväčšou pravdepodobnosťou

sústredení na toto prehrávanie negatívnych myšlienok. **Takíto ľudia sa vždy sťažujú na silnú únavu, vyčerpanosť a nedostatok životných síl.**

**Jevgenij:** Áno. Čo sa týka chorôb, ktoré súčasná medicína tiež zaraďuje k psychosomatickým chorobám, nie sú to len také psychosomatické reakcie, takzvané funkčné ochorenia, ako práve hovorila Elena, ale **patria k nim aj choroby, ktoré sú spojené s konkrétnymi anatomickými zmenami. Sú to také ochorenia ako onkologické a infekčné.** Výstižným príkladom sú onkologické ochorenia. A nech to znie akokoľvek zvláštne, existuje na to konkrétny dôkazový materiál. Jedným z príkladov takýchto dôkazov sú výskumy, ktoré uskutočnil Glen Rein, biochemik z Londýnskej univerzity. Skúmal stav ľudskej DNA na základe toho, že DNA absorbuje určité spektrum svetla. **Bežne absorbuje svetlo s vlnovou dĺžkou 260 nanometrov. A to sa deje vtedy, keď človek zažíva pocit lásky, vďačnosti. Práve v takom stave dochádza k normálnemu fungovaniu DNA človeka, a teda k normálnej absorpcii svetla. U človeka, ktorý prežíva negatívne emócie, také, ako je hnev, zlosť, podráždenie, agresivita, strach, sa vlnová dĺžka absorbovaného svetla zvyšuje. Dosahuje približne 310 nanometrov.** A to sa blíži k takzvanej Poppovej frekvencii. Poppova frekvencia je frekvencia svetla, ktorú absorbujú rakovinové bunky. **Na základe tejto štúdie bol vyvodený záver, že DNA pod vplyvom negatívnych emócií zmenila svoju funkciu zo zdravej na takú, aká býva u rakovinových buniek.**

**Fakticky sa zdravá bunka pod vplyvom negatívneho emocionálneho naladenia človeka a na základe strachu mení na rakovinovú bunku.** Toto nie je jediný dôkaz. Je ich množstvo. Ďalším z mnohých pozorovaní, ktoré tiež potvrdzujú vplyv psycho-emocionálneho stavu človeka na genetický aparát, sú výskumy, ktoré uskutočnil laureát Nobelovej ceny za rok 2020 v oblasti medicíny a fyziológie. Tieto výskumy uskutočnil Eric Kandel. *Zistil, že ľudská DNA, podobne ako počítač, reaguje na vonkajšie príkazy, ktoré prichádzajú od človeka v podobe emócií.* **Odhalil, že stav DNA nezávisel ani tak od toho, čo človek zdedil od rodičov, ako od emocionálneho stavu samotného človeka, od jeho vzájomného pôsobenia s ľuďmi v spoločnosti. Teda ako sa správa k ľuďom okolo seba, ako prejavuje svoje emócie v spoločnosti. Podľa toho, aké emócie v jeho živote prevládajú, tieto emócie vedú buď k aktivácii alebo k blokovaniu jednotlivých úsekov DNA.** Stav fyzického tela človeka teda priamo závisí od jeho psycho-emocionálneho stavu. Existujú teda také dôkazy, ktoré priamo potvrdzujú, že stav fyzického tela, jeho funkcie, priamo závisia od jeho emocionálneho stavu. **Teda ak človek, prebýva v pocite lásky, radosti, v pocite vďačnosti, jeho telo funguje normálne. Ale človek, ktorý prežíva negatívne emócie, prijíma tieto negatívne emócie vo svojom živote, prežíva strach, hnev, agresivitu, tak aj jeho telo prechádza zmenami a začína trpieť chorobami.** Pričom takými, ktoré dnes patria medzi popredné choroby z hľadiska úmrtnosti na svete.

**Alexander:** Nemôžem povedať, že je to šokujúca informácia. Pretože naozaj máš pravdu, že bolo vykonaných veľa podobných štúdií, a hovorí sa o nich v mnohých zdrojoch, ale zaujímavé je, že ľudia sa nad tým z nejakého dôvodu nezamýšľajú. **Ľudia sa z nejakého dôvodu nesnažia zmeniť svoj emocionálny stav, spôsob života, spôsob myslenia. Z nejakého dôvodu to pre nich stále zostáva druhoradé.** Čo je potrebné pochopiť? Tak isto existujú určité choroby, ktoré sa považujú za psychosomatické. Ako prebieha príjem pacienta? Ak viete, že človek prichádza so srdcovými alebo žalúdočnými ťažkosťami, s istotou viete, že príčina je psychosomatická. Na čo sa ho pýtate? „Aké emócie ste prežívali? Pohádali ste sa s niekým?“ Alebo odborník kladie (čo si pamätám) konkrétne otázky: kde to bolí, ako to bolí, ako dlho to trvá, čo ste pili, čo ste prípadne jedli, koľko ste spali a podobne. To znamená, že ma zaujíma samotný priebeh príjmu a vaše konanie v prípade, aj keď je na 100% jasné, že príčina choroby je psychosomatická.

**Oľga Kononenko, kardiologička:** Keďže pracujem ako kardiologička, z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že veľmi veľa pacientov sa sťažuje na zvýšený krvný tlak. Keď príde pacient a vy sa s ním začnete rozprávať, tak prvé otázky sú u každého lekára štandardné: „Čo vás trápi?“ Čo ho trápi, a čo ho priviedlo k lekárovi. A pacient začína hovoriť, že „v poslednej dobe som veľmi vystresovaný, dostal som sa do akýchsi stresových situácií a začal som si na sebe všímať, že mi začal

stúpať tlak, tachykardia,“ teda zrýchlený srdcový tep. V priebehu rozhovoru sa ukazuje jedna časť emócií. Hovorím: „Čo si myslíte, čo konkrétne vás k tomu priviedlo?“ No a mnohí začnú hovoriť, že sa s niekým pohádali alebo, že niekto z ich blízkych bol dlhodobo chorý, a oni sa o neho starali, strachovali sa. Niekto sa sám bojí, aby nedostal túto chorobu, alebo niekto stratil svojho blízkeho a drahého, a aj na základe toho už vzniká strach, lebo napríklad niekto z príbuzných zomrel na infarkt alebo mozgovú príhodu.

Už na tomto emocionálnom pozadí človek prichádza a chce sa nechať vyšetriť, aby zistil, či je zdravý alebo nie. Je toho veľa... Asi bude lepšie hovoriť o konkrétnych príkladoch, pretože je to všetko všeobecné. **Celkovo, čo som si už vo svojej praxi všimla je, že nezáleží ani na veku, ani na pohlaví človeka, ktorý pred tebou sedí. V zásade sa ľudia sťažujú na jedno a to isté.**

Aby to bolo názornejšie, tak tu sú konkrétne príklady. *Bol jeden mladý 45 ročný človek. Keď prišiel, bol celý červený, spotený, pritom to bol urastený muž. Hovorí: „Keď prichádzam do nemocnice...“ Mimochodom, možno to pripísať tomu, o čom hovorila Elena v súvislosti s „hypertenziou bieleho plášťa“. Začína mať taký šialený tlak, takmer 300 mmHg, a začína sa tachykardia. Keď lekár vidí tento záznam kardiogramu, hovorí: „Musíte byť okamžite prijatý do nemocnice.“ Jednoducho do takej miery človek emocionálne reaguje. Potom hovorí:*



„Môžem chodiť k tomu, koho už poznám.“ Mňa už pozná, predsa bol u mňa už viac krát. Pokračuje: „Vás už poznám, už mi je normálne.“ Keď mu meriam tlak má len 140, povie: „To je u mňa normálny tlak.“ Pretože mnohí, keď sú na príjme, opäť ako hovorila Elena, zmerajú im tlak, a ich tlak je 180. Tak hovorím: „No, ja už neviem. Čo vy neužívate tabletky alebo potrebujete zvýšiť dávku?“ Odpovedá: „Pani doktorka, nebojte sa, to je taká moja reakcia. Všetko je v poriadku.“

V poslednom čase, najmä za posledný rok-rok a pol, sú takéto sťažnosti častejšie, najmä zo strany mladých ľudí. Prišiel za mnou 22-ročný mladík a hovorí: „Náhle sa mi z ničoho nič začína zvyšovať tlak, začína mi búšiť srdce.“ Pýtam sa: „S čím to všetko podľa vás súvisí?“ „V poslednom čase sa bojím byť v dopravnej zápche. Keď stojím v zápche – je koniec! Začína mi byť horúco, chladno a búši mi srdce. Mám pocit, že sa musím dostať von, okamžite sa dostať von.“ A pýtam sa ďalej: „S čím súvisí vaša práca? Ako spíte? Čo sa celkovo deje vo vašom živote?“ Človek spravidla strávi polovicu noci pri počítači, a spánok je prirodzene nekvalitný.

Ešte bol veľmi zaujímavý prípad: Jedna žena už bola u mňa viackrát, a potom sa tak akosi stratila. No, všetci prichádzajú z rovnakého dôvodu – vysoký krvný tlak, búšenie srdca. Po nejakom čase sa vrátila. Pýtam sa: „Čo sa stalo?“ Ona hovorí: „Viete, v poslednom čase sa stalo niečo, čo spôsobilo, že sa mi začal zvyšovať tlak, a búši mi srdce. Stalo sa mi,

že sa môj syn ku mne zle zachoval. A ja som sa na neho nahnevala.“ A tieto myšlienky, o ktorých hovorí, že sa nahnevala na syna, ju natoľko pohltili, že hovorí: „Ja si uvedomujem, že už začínam v hlave počúvať myšlienky o tom, aby som spáchala samovraždu.“ Pokračuje: „No ja si už uvedomujem, že to nie je normálne. Navštívila som psychiatra.“ Alebo psychológa, psychiatra. Prirodzene, bola jej predpísaná štandardná liečba – antidepresíva. Hovorí: „No, ja ich užívam, a vidím, že mi nepomáhajú. Už som prehľadala celý internet, všetku literatúru, ako sa toho zbaviť.“ Samozrejme, ako človek, ktorý sa stretol so Znalosťami a sama mám túto skúsenosť, hovorím: **„Viete, existujú konkrétne Znalosti, ktoré vám dajú odpovede absolútne na všetky Vaše otázky, a pomôžu Vám dostať sa z toho.“**

Taktiež prišiel 33-ročný mladý muž, a hovorí: „Pani doktorka, už nemôžem. Už nemám žiadnu silu. Po celý čas chodím ako prispatý, ako handra, nemám silu. Neustále akési stresy, akési hádky, akési problémy v práci, neustále konflikty o to, kto je v rodine najdôležitejší, komu treba venovať viac pozornosti, to je všetko!“ Ďalej pokračuje: „A viete, najdôležitejšie je, že mám v hlave taký roj myšlienok! Jednoducho sa idem zblázniť, neviem, kam od neho ujsť! Čo mám urobiť, aby aspoň na pár sekúnd zmĺkli, aby som si mohol oddýchnuť od tejto nočnej mory v mojej hlave? Už jednoducho nemôžem!“

A čím dlhšie pracujete, tým viac v praxi chápete, že tento problém je veľký a rozsiahly. A odpoveď na

otázku: ako sa vyznám v tom, či je to psychosomatika alebo nie? Samozrejme, ako lekárka tradičnej medicíny som povinná pacienta vyšetriť, pretože okrem toho, že existuje esenciálna arteriálna hypertenzia, existuje malé percento, doslova 5 – 10% sekundárnej alebo symptomatickej hypertenzie, ktorá súvisí s poruchami endokrinného systému, iných vnútorných orgánov, patológiou chlopní, cievnu patológiou. To znamená, že v každom prípade som povinná tohto človeka vyšetriť. **Keď človek prinesie všetky vyšetrenia a nie sú tam absolútne žiadne odchýlky od normy, vtedy začínam chápať, že ide o prejav čistej psychosomatiky.**

Paralelne mu môžete predpísať slabé sedatívne lieky. Pretože aj keď podávate lieky, ktoré sú zamierené výlučne na normalizáciu krvného tlaku a pulzu, nefungujú. Prečo nefungujú? Pretože mechanizmus je úplne iný. Pretože človek sedí pokojne, ticho, a tu v určitom momente vzniká akási výbušná vlna, a je to – človek začína mať buď záchvat paniky, ktorý sa prejavuje ako prudká vegetatívna kríza, alebo nastane práve takáto hyperkríza.

A opäť si všimneš, že **ak sa človek s touto situáciou nevyrovná hneď na začiatku a naďalej žije rovnakým spôsobom (žije, premýšľa, myslí), to všetko sa skôr či neskôr stane chronickou, štrukturálnou zmenou.** Preto tvrdiť, že psychosomatika, to sú výlučne zdraví ľudia, ktorí majú nadbytok negatívnych myšlienok, je tiež nesprávne. Pretože u ľudí, ktorí takto žijú trvale a hlavou sa im neustále preháňajú

tieto negatívne myšlienky, ktoré prirodzene vyúsťujú do negatívnych emócií, tu tieto mechanizmy stresu už prechádzajú do chronického stavu. A vtedy už, tak či tak, začne telo chátrať. Začínajú sa štrukturálne zmeny. Opäť, čím viac tieto zmeny prebiehajú na pozadí neustáleho stresového stavu, tým horšie sa človek cíti.

**Alexander:** Mám taký pocit, že som teraz nepočul odpoveď kardiológa, ale odpoveď psychológa alebo psychoterapeuta. Hovorili sme viac o myšlienkach a o emóciách. Ale ako som pochopil, vo vašej praxi to nie je štandardná otázka. Nekladiete ju hneď na začiatku. Príde človek (neviem, či poznáte jeho anamnézu alebo nie), ale nepoviete mu: „Tak, na čo myslíš posledný mesiac? Alebo štyri dni? Alebo aké emócie si prežíval? Pohádal si sa s niekým, alebo nie?“ Takže toto je zaujímavé a chcel by som vedieť a upresniť: **do akej miery je vaša práca spojená, na základe tvojej odpovede, Oľga, s tým, aby sa našla skutočná príčina? Buď pracujeme predsa len viac s príčinou (hovorím konkrétne o našej súčasnej medicíne), alebo konkrétne pracujeme viac s následkom. Ochorela si, tu máš tabletku alebo náplasť, alebo sa odborníci predsa len snažia nejakým spôsobom dostať ku skutočnej príčine.**

**Oľga:** Ak liečite následky, je to jednoducho málo efektívne a neúspešné. Je to len zakrývanie príznakov a plátanie dier, keď je možné jednoducho, normálne, kvalitne opraviť, napríklad nejakú vec. Ale ak sa tak nestane, títo pacienti chodia z ordinácie

do ordinácie. Hovoria, že im nikto nepomáha. Zbierajú len kopy dokumentov. Stáva sa z nich kategória ľudí, ktorých zdravotníci nazývajú zberačmi. Ktorí jednoducho chodia a zhromažďujú posudky, a potom sedia a porovnávajú diagnózy. Kto čo povedal. **Ak sa človek vnútorne nemení, ak nemení svoj postoj k životu a k tomu, čo sa skutočne deje vo vnútornom svete, je to beznádejné, sú to chronické ochorenia, ktorých liečba je proste tak trochu podporovaná týmito liekmi.**

**Mária Michal'skaja, gastroenterológ:** Chcela by som sa podeliť o informácie, týkajúce sa psychosomatiky v gastroenterológii. A tu naozaj platí, že akúkoľvek gastroenterologickú patológiu si vezmete, či už ide o gastroduodenitídu, peptické vredy, cholecystitídu, pankreatitídu, poruchy funkcie žlčových ciest, syndróm dráždivého čreva, nešpecifickú ulceróznú kolitídu, ktorú sme dnes už spomínali, **vždy sa budeme stretávať s touto psychosomatickou zložkou. Samotní pacienti často hovoria o tom, že zhoršenie alebo vznik ochorenia spôsobil práve stres. Veľmi často hovoria, že dlhý čas boli nútení, ako si myslia, žiť pod veľmi silným stresom.** Aj keď o tom sami nehovoria, vždy sa ich na to opýtam: „A ako je to u vás vo všeobecnosti so stresom?“ **A najčastejšia odpoveď, ktorú od gastroenterologických pacientov počujete, je: „Mám chronický stres“.** A ak ich mám celkove charakterizovať, sú to ľudia, ktorí sú väčšinu dňa v strese, veľmi často navštevujú lekárov, najmä gastroenterológa. To znamená, že nestihli absolvovať

jednu liečbu, a už prichádzajú znova. Alebo jedny symptómy miznú, a iné sa začnú objavovať. A to, o čom hovorila Oľga (my gastroenterológovia sa s tým skutočne stretávame veľmi často): chodia od jedného špecialistu k druhému. Práve včera som mala pacientku, ktorá prišla a hovorí: „*Pani doktorka, za posledné tri mesiace ste môj dvanásty gastroenterológ.*“ S takouto zložkou, presne ako hovorila Oľga. A naozaj, keď preskúmame symptómy, na ktoré sa sťažujú moji pacienti, potom spolu s gastroenterologickými symptómami (krčovité bolesti, poruchy peristaltiky, pálenie záhy, pocity hrče v hrdle), sa na pozadí toho veľmi často vyskytujú aj kardiologické symptómy, ktoré tu už dnes boli opísané (kardiológia, zvýšenie krvného tlaku). A nie je to nič prekvapujúce, pretože sympatoadrenálne reakcie nezasahujú iba jeden systém, vždy je zapojený aj gastrointestinálny, kardiovaskulárny a endokrinný systém. Zvyčajne **títo pacienti, keďže už prichádzajú opakovane, často sami začínajú rozprávať, že všetkým týmto situáciám predchádzali nejaké konflikty, nejaké problémy, nejaké obavy, nejaké strachy.** Veľmi často sa obávajú o svoj zdravotný stav. Najmä, ak v rodine alebo jednoducho medzi známymi niekto vážne ochorel, alebo v dôsledku tejto choroby zomrel, tak sa u nich objavujú určité symptómy, s ktorými sa obracajú na lekára.

**Jevgenij:** Teraz, keď počúvam svojich kolegov, mám dojem, že sú u vás moji pacienti. **K tomu všetkému, čo hovoríte, pridajte bolesti kĺbov, a to je presne môj pacient, ktorý prišiel ku mne do ordinácie.**

Vzhľadom na špecifiká mojej špecializácie (traumatológ-ortopéd), ku mne najčastejšie prichádzajú pacienti už s pomerne dlhou históriou liečby u reumatológov, terapeutov a neurológov. A spravidla ide o neúspešnú liečbu s častými recidívami bolesti kĺbov. Oni už prichádzajú s otázkami ohľadom chirurgickej liečby, pretože nevedia, čo majú robiť, a už si myslia, že chirurg („Ten mi už určite pomôže!“) tam niečo vloží, niečo odoperuje a všetko prejde. Keď taký pacient prichádza na vyšetrenie, má už celý súbor názorov od iných špecialistov, má za sebou dlhú históriu liečby, spravidla neúspešnú, s recidívami. A čo upúta tvoju pozornosť? Keď človeku položíš otázku (a prvé otázky sú obyčajne: na čo sa sťažujete, čo vás trápi?), povie, že „bolí ma kĺb, toto, tamto“. Avšak sami začnú zdôrazňovať to, čím to všetko začalo. Ak to sami nezdôraznia, položíš im otázku, napríklad: „Čo si myslíte, ako to všetko začalo?“ **A drvivá väčšina, ak nie 100% (ale prakticky 100%) týchto pacientov začína hovoriť o tom, že na začiatku prešli nejakou stresovou situáciou.**

Buď niekto zomrel, alebo došlo k rozvodu, alebo k nejakému konfliktu, alebo k niečomu inému, k nejakému ťažkému zážitku, a potom sa objavili bolesti kĺbov, niekedy s opuchmi, so zvýšenou teplotou. A takmer všetci hovoria, že okrem toho došlo aj k poruchám spánku. V priebehu rozhovoru sa ukáže, že štandardná liečba, ktorá im bola predpísaná, zvyčajne nezabrala, a ak áno, tak len na veľmi krátky čas. Pretože ľudia prichádzajú a pýtajú sa na chirurgickú liečbu, je samozrejme potrebné vylúčiť

chirurgickú patológiu, t. j. anatomické zmeny. Človeka pošlete na komplexné vyšetrenie, na testy a v drvivej väčšine prípadov sa nič nezistí. To znamená, že neboli zistené žiadne anatomické zmeny, a ak áno, sú minimálne. V laboratórnych testoch nie sú žiadne výrazné odchýlky od normy. Veľmi, veľmi zriedka, ak ide o zanedbaný prípad v pokročilom štádiu, sa vyskytujú celkové zápalové zmeny. Najčastejšie sa však takéto zmeny neobjavujú. Vystáva prirodzená otázka: Čo robiť s takýmito pacientmi? V tejto súvislosti bola veľmi ilustratívna návšteva jedného z pacientov, relatívne mladého štyridsaťštyri ročného muža. *Prišiel ku mne s už pomerne dlhou anamnézou šesťmesačnej liečby u reumatológa. A v priebehu rozhovoru sám uvádza, že všetko sa u neho začalo po strate manželky. Bola dlho chorá a on vynaložil veľmi veľa úsilia na jej záchranu. Ale aj tak zomrela, a to prirodzene spôsobilo v jeho živote výrazné zmeny, stres, dlhodobé trápenie.*

*Povedal, že v priebehu asi dvoch mesiacov nemohol pre bolesť kĺbov ani vstať. Vyšetrenia nepreukázali žiadne zmeny, CT vyšetrenia nepreukázali žiadne hrubé anatomické zmeny vyžadujúce chirurgický zákrok, ale doterajšia liečba, ktorú podstúpil, nepriniesla žiadny výsledok. A tento mladý muž sa ma sám pýta, či to u neho nie je psychosomatické. Pýta sa na môj názor. V priebehu komunikácie vyšlo najavo, že ešte pred svojou návštevou u mňa sa sám objednal k psychoneurológovi. Takže **pacienti sami cítia a chápu, že stres tu nehrá vedľajšiu úlohu.** A keď dievčatá hovorili o tom, že títo pacienti*



prichádzajú s celým radom vyšetrení, s celou škálou prejavov, tak táto škála prejavov (búšenie srdca, bolesti, nespavosť) je prítomná aj u pacientov, ktorí majú bolesti kĺbov.

**Alexander:** Ďakujem Jevgenij. Mám na vás ďalšiu otázku. Ak je to tak a vo všeobecnosti je vám ako odborníkom, lekárom všetko jasné, ako často sú dnes títo pacienti v lekárskej praxi, teda v našom štandardnom systéme zdravotnej starostlivosti, odporúčaní k psychológovi alebo psychoterapeutovi?

**Elena:** Môžem povedať, že u nás sú odporúčania veľmi často. V Nemecku je každý lekár (gynekológ, všeobecný lekár alebo terapeut) povinný absolvovať určité štúdium o psychosomatike, ktoré mu umožňuje rozpoznávať psychosomatické ochorenia. To znamená, že v každom prípade musíme človeka najprv vyšetriť fyzicky, zistiť, či nemá nejaké somatické ochorenie (pretože, podobne ako hovorili, môže to byť jedno aj druhé), a vykonať túto psychosomatickú diagnostiku. Na takúto psychosomatickú diagnostiku existuje dokonca aj formulár s určitými otázkami: aký je emočný stav človeka, aké má príznaky, ako to všetko začalo. Zadáme doňho niektoré jeho biografické údaje o tom, čo si sám pacient myslí, prečo má tieto ťažkosti. A potom, ak si so situáciou nevieme poradiť sami, môžeme pacienta nasmerovať k psychoterapeutovi, psychológovi alebo na psychosomatickú kliniku. V Nemecku je však obrovská čakacia listina. V súčasnosti je napríklad čakacia doba na ambulantné vyšetrenie u psychoterapeuta

približne jeden rok. Na psychosomatickú kliniku asi šesť mesiacov. To ukazuje, aký obrovský počet ľudí, osôb, pacientov, potrebuje túto pomoc.

**Diana:** Čo sa týka návštevy lekára. Ako som tak sedela a počúvala vás, kolegovia, tak hovoríte (ty si to povedal, Jevgenij), že stačí pridať pár symptómov, a je to môj pacient. A ja sedím a chápem, že ani nemusím pridávať alebo meniť žiadne symptómy, a je to typický súbor sťažností pacientov napríklad s panickými záchvatmi alebo nejakou obsedantno-kompulzívnou poruchou. A ak sa to porovná s opisom fyzických, mentálnych a emocionálnych symptómov, s opisom symptómov stresu, bude sa to presne zhodovať. **Určite tam bude zrýchlený tep, určite tam bude búšenie srdca, závraty, bude tam zrýchlené dýchanie, zvýšené potenie, budú sa vyskytovať bolesti žalúdka, zubov, bolesť v chrbte alebo v nejakých iných orgánoch. Určite sa objaví úzkosť, neopodstatnené obavy, nedostatok sebadôvery, podráždenosť, neschopnosť sústrediť sa na určité činnosti. Je zaujímavé, že mnohí odborníci k tomuto zoznamu pridávajú aj nepokojné myšlienky a nenásytné túžby.** Preto, či je to pacient, to si treba naozaj ujasniť. Ale všetky tieto príznaky, ktoré ste uviedli, aj to, čo vidíte počas svojich vyšetrení, aj to, čo pozorujem ja, ako psychiater alebo psychoterapeut, to všetko dokonale zodpovedá obrazu a príznakom stresu.

**Jevgenij:** Stopercentne súhlasím s tým, čo hovorí Diana. Tí pacienti, ktorí chodia na vyšetrenie, sa

u mňa skutočne sťažujú na bolesti kĺbov, pretože som ortopedický traumatológ. Ale keď sa s nimi rozprávate, ukáže sa, že sú súčasne sledovaní aj u kardiológa, neurológa, gastroenterológa, pneumológa, endokrinológa (prakticky u všetkých špecialistov), pretože majú naozaj celú zbierku symptómov.

A túto početnú zbierku je takmer nemožné rozdeliť, takže je ťažké určiť, komu pacient patrí. Tiež som si všimol (už to bolo spomenuté), že počet týchto pacientov, ktorí sa dostanú na príjem s takouto bohatou zbierkou symptómov, pri ktorých už dokonca vzniká otázka, či operovať alebo nie, tento počet za posledných niekoľko rokov (2-3 roky) jednoducho narastá. Je ich proste veľa! Ich počet sa zvyšuje. Keď si spomeniem na svoju prax, povedzme pred dvadsiatimi rokmi, takýchto pacientov bolo menej. Teraz ich je skutočne veľa.

**Alexander:** Prirodzene, rád by som prešiel k takému fenoménu, akým je stres a strach, pretože o tom sme dnes veľa hovorili. Poďme zistiť, čo je vlastne príčinou, aká je súvislosť? Pretože naši diváci to nemusia pochopiť: „No dobre, bol som nervózny, potil som sa, bol som červený. Stane sa potom niečo s mojimi kĺbmi, alebo to bude mať vplyv na moje srdce?“ Alebo obyčajný normálny človek, žijúci v dnešnej modernej spoločnosti, povie: **„Prepáčte, ospravedlňujem sa, ale ako sa dá žiť bez stresu?“** Alebo **„Ako sa dá žiť bez konfliktov?“** Pokúsme sa teda identifikovať túto súvislosť. **Čo je na strese také, že núti ľudí behať za všetkými odborníkmi?**

**Diana: Toto je naozaj veľmi dôležitá otázka, pretože nielen pacienti, ale ani väčšina odborníkov doteraz nerozumie, nevie, aký je mechanizmus stresu.** V súčasnosti možno rozlíšiť viac ako 300 koncepcií psychosomatickej medicíny na rôznych úrovniach. A to svedčí o tom, že v tejto oblasti neexistuje zhoda, a odborníci stále hľadajú. **Všetci sa však zhodujú na tom, že základom psychosomatických ochorení sú stres a potlačené emócie. A na prvom mieste je stres.**

Čo to teda je? Podľa všeobecnej definície (aspoň podľa jednej z tých, ktoré sa mi veľmi páčia) stres, to je fyzická, psychická, emocionálna a chemická reakcia tela na niečo, čo človeka desí, dráždi alebo ohrozuje. V jednom z článkov o psychosomatike som našla veľmi zaujímavý komentár, v ktorom istý odborník píše, že stresovým faktorom sa stáva samotná psychika, v hĺbke ktorej sa odohráva boj, prežívanie straty, a traumatické spomienky zostávajú reálne.

A tu sme sa maximálne priblížili k pochopeniu. Tak v čom teda spočíva samotný mechanizmus stresu u človeka? Aby to bolo pochopiteľné, rozoberme si to na príklade. *Napríklad človek sa chystá prejsť cez cestu, o niečom premýšľa, je nepozorný, a začne prechádzať na červenú alebo si jednoducho nevšimol auto, ktoré uháňa a nechce chodca pustiť. V poslednej chvíli človek zareagoval: buď odskočil, alebo zastavil, alebo ho vodič obišiel, či auto zabrzdlilo – chvalabohu, všetko dobre dopadlo a človek zostal nažive. Zdalo by sa, choď a raduj sa.*

Samozrejme, práve zažil stres, jeho život bol v reálnom ohrození, ale veď **všetko sa dobre skončilo. No namiesto toho, aby išiel ďalej a tešil sa, začína sa pre človeka skutočný stres.** Pretože v tej chvíli sa mu v hlave začnú preháňať myšlienky: „Čo keby som to nestihol, čo keby vodič nezareagoval, čo keby...“ V jeho hlave začína vznikať množstvo obrazov, ako jeho telo už letí cez auto, je pomliaždené, zakrvavené, uháňajú sanitky.

A to všetko s myšlienkami: „Ach, aká hrôza! Veď som už nemusel byť nažive!“ Alebo obrázky pohrebu a všeličoho iného. Všetko sú to také hrozné obrázky a obrazy s predstavami toho, že život ide ďalej, a jeho už niet. Práve v tejto chvíli sa človek začne vyčerpane zosúvať na asfalt alebo ho prepadne hystéria, ruky a nohy sa mu trasú, srdce mu bije až v krku, nemá už žiadnu silu ísť a hýbať sa. To znamená, že **stres je vyvolaný myšlienkami, ktoré sa zrazu objavia v jeho hlave.** Ale tým to nekončí.

Človek sa trochu spamätal, pomohli mu, upokojil sa a vrátil sa domov. **Doma ho tieto myšlienky a obrazy naďalej prenasledujú. Začnú sa u neho objavovať bezsenné noci a výsledkom je (a strach má tendenciu túto tému rozvíjať), že zakaždým, keď sa bude chystať prejsť cez cestu, sa mu tieto spomienky vynoria.** Ďalej to všetko môže viesť k tomu, že sa bude báť nastúpiť do akéhokoľvek dopravného prostriedku, pretože sa mu budú v myslí vynárať obrazy a spomienky na najrôznejšie nehody, ktoré videl alebo o ktorých počul, nešťastné udalosti

na cestách atď. Postupom času sa u neho môže objaviť strach vôbec vyjsť z domu, nastanú problémy v práci a problémy v rodine.

Pretože človek je ustavične sústredený na svoje zážitky, nič ho nezaujíma, je pre neho veľmi ťažké sa na niečo sústrediť, rozvíja sa u neho nervozita, podráždenosť, nespavosť. A nespavosť ešte zhoršuje asténiu a celkovú slabosť. **A čo je dôležité pochopiť, že nášmu mozgu je úplne jedno, či práve prežívame nejaký stres z ohrozenia života, alebo ho prežívame v spomienkach či predstavách. Telo bude reagovať rovnako. Zakaždým bude mať človek búšenie srdca, zvýšený krvný tlak, bolesti hlavy, zvýšené potenie, tras a slabosť v rukách, nohách atď.** – všetky tieto príznaky stresu, ktoré sa v tele prejavujú v čase ohrozenia života človeka. Čo sa stane časom? Človek sa už naozaj začne znepokojovať: „Možno mám nejaké zdravotné problémy?“ Pretože takéto pretrvávajúce prejavy (tlkot srdca, všetky príznaky stresu) nepochybne narúšajú fyzické zdravie človeka. Človek začne chodiť po lekároch. Dnes o tom všetci hovoria, že človek príde, má skutočné symptómy, ale neexistuje pre ne žiadny organický základ. A lekári hovoria: „Nie, nič vám nie je. Pravdepodobne ste len nervózny.“ Časom sa ale objaví nejaká choroba. Tak týmto je pre človeka stres.

**Alexander:** V odpovediach sa vyskytli také výrazy ako „predkladajú sa obrázky“. Rád by som pochopil, kto tieto obrázky predkladá, odkiaľ pochádzajú, a o akých obrázkoch sa hovorí?

**Diana: Ide o to, že všetci vedia (prinajmenšom lekári), že náš mozog nevníma bezprostredne, ale akúkoľvek informáciu, ktorá k nemu prichádza, vníma vo forme obrazov. Tieto obrazy a myšlienkové obrazy** (mimochodom, je to stále tá istá myšlienka, len toto je prvotná varianta myšlienky, ktorá prichádza do nášho mozgu) **prichádzajú z vedomia, z druhotného vedomia, z toho, čo sa nazýva intelekt, na ktorý sme tak hrdí, a s ktorým sami seba najčastejšie asociujeme.** Pretože človek, na rozdiel od zvierat, má dva druhy vedomia, ako vieme zo Znalostí, ktoré sú vysvetlené vo filme „Vedomie a osobnosť. Od vopred mŕtveho k večne živému“ (*poznámka redakcie: sledujte na allatra.tv*). Bola podľa neho vydaná aj kniha, leží dnes u nás na stolíku.

Tak teda, na rozdiel od zvierat má človek dva druhy vedomia. Existuje prvotné vedomie, ktoré je charakteristické pre všetky zvieratá, a práve ono je zodpovedné za všetko, čo sa deje s telom zvieratá, vrátane tela človeka ako zvieratá. A existuje druhotné vedomie. **Práve činnosť druhotného vedomia môžeme pozorovať podľa tých obrazov a myšlienok, ktoré k nám prichádzajú. Nevytvára ich náš mozog, prichádzajú nám.**

**Mozog ich len prijíma ako prijímač. V prvom rade prijíma práve obrazy, a po tom, čo sme tomuto obrazu venovali pozornosť, sa objavia zodpovedajúce myšlienky. A až keď sa rozhodneme venovať niektorým myšlienkam pozornosť,**

**objavujú sa po nich zodpovedajúce emócie.** Takže ak nám prišla nejaká desivá, strašidelná myšlienka, je jasné, že budeme prežívať emóciu strachu. Ak nám prišla myšlienka, ktorá nás hnevá alebo rozčuľuje, budeme prežívať zodpovedajúcu emóciu, a tak ďalej. To je to, čo treba pochopiť.

**Alexander:** Stres je spravidla reakciou na tie obrazy a myšlienky, ktoré si ľudia všímajú vo svojej hlave. **Je to teda v podstate iluzórne nebezpečenstvo, iluzórny konflikt, niečo, čo sa človeku vôbec nemusí stať.**

**Diana:** Rozhodne to tak môže byť. **Pritom to nemusí nevyhnutne znamenať ohrozenie života tela pacienta. Môže to byť hrozba pre jeho spoločenské postavenie, môžu byť zasiahnuté nejaké ambície. Čokoľvek môže byť stresujúce: škaredo sa pozreli, nevhodne odpovedali, zle zareagovali na niečo, čo človek povedal alebo urobil. To všetko môže byť pre človeka stresujúce.** Vynadali mu v mestskej doprave alebo v obchode, to môže byť pre človeka stresujúce: „Ako mi mohol tak odpovedať? Prečo sa so mnou tak rozprával?“ Čokoľvek. **Všetko, čo zraňuje našu dôležitosť, pýchu a sebecko, môže byť pre človeka stresujúce.** Tým sa odlišujeme od spôsobu, ako prežívajú stres všetky zvieratá.

Áno, ak je ohrozené telo – je to stres, ale v tomto momente ľudský endokrinný systém u ľudí, rovnako ako u každého zvieraťa, reaguje veľmi rýchlo. Okamžite uvoľňuje do krvného obehu hormóny, ktorých



hlavným účinkom je pomôcť mobilizovať organizmus a odstrániť vzniknutý problém. **Všetci poznajú tieto hormóny: adrenalín, noradrenalín, kortizol. Uvoľňujú sa však veľmi krátko – maximálne päť minút. Čo robia? Posilňujú, zrýchľujú srdcový tep, povzbudzujú nervový systém, zvyšujú krvný tlak, zužujú cievy a vypínajú všetky orgány zodpovedné za trávenie, aby sa zabezpečil maximálny prítok krvi do mozgu.** V priebehu piatich minút, ak sa to deje v okamihu nebezpečenstva, sa organizmus zmobilizuje, celý organizmus sa doslova prestavia, aby človek situáciu zvládol.

**Ak sa však zrazu táto reakcia preťahuje, ak si človek, ako som už povedala, začne v mysli prehrávať nejakú situáciu znova a znova, organizmus reaguje rovnakým spôsobom. A vtedy sa dlhotrvajúce pôsobenie týchto hormónov, ktoré sa naďalej uvoľňujú do krvného obehu, stáva pre organizmus veľmi vyčerpávajúce.** Mimochodom, práve to býva často spúšťačom mnohých chronických somatických ochorení.

**Elena:** Rada by som uviedla ďalší príklad. *V nemocnici sa stal prípad, keď bola žena stredného veku prijatá na bežné vyšetrenie na kardiologické oddelenie. Na vizitu k nej prišlo veľa lekárov, vrátane primára oddelenia, ktorý prehlásil: „Toto je typický prípad TS.“ Keď lekári odišli, stav pacientky sa zhoršil, začala sa dusiť, začala mať bolesti na hrudníku. Ošetrojúci lekár, ktorý ju liečil, sa k nej vrátil, začal sa s ňou rozprávať a dozvedel sa, že skratku TS si*

*vysvetlila ako terminálny stav. Lekár mal na myslí trikuspidálnu stenózu, nie terminálny stav. Pani sa tak vydesila, že zomrie, že žiadne lekárske opatrenia, žiadne presvedčovanie, že to slovo zle pochopila, nevedli k úspechu. A táto žena skutočne v priebehu niekoľkých hodín zomrela na pľúcny edém.*

**Ol'ga:** Z pohľadu kardiológie vám môžem povedať, že samotná trikuspidálna stenóza ako izolovaná patológia srdcovej chlopne, je veľmi zriedkavá. Spravidla býva kombinovaná s vážne zanedbanými poruchami – mitrálnymi stenózami, ktoré vznikajú, keď človek trpí reumatizmom – potom po čase dostane stenózu trikuspidálnej chlopne. V podstate to, čo sa v medicíne nazýva „hemodynamika“, v žiadnom prípade nemôže spôsobiť smrť na pľúcny edém. Pri mitrálnej stenóze je častou príčinou úmrtia pacientov to, že z rôznych dôvodov nie je človeku poskytnutá včasná pomoc: buď nás pacient nekontaktuje, alebo keď dôjde k poruche rytmu, potom sa jednoducho stáva, že človek nestihne prísť včas na kliniku. Toto je teda veľmi názorný príklad psychosomatiky.

**Diana:** Ďakujem veľmi pekne za tvoj príklad so stresom. Myslím, že teraz je to všetkým jasné. **Tu nebol ohrozený život človeka. Jedinou hrozbou, ktorú v tej chvíli mala, boli myšlienky, ktoré sa jej prehánali hlavou, a ktoré ju priviedli až k smrti.** Všetko je veľmi názorné. Chcela by som uviesť ešte jeden príklad alebo objasniť, že **stres je založený a drží sa na pocite vlastnej dôležitosti,**

**na pýche a egoizme.** Pretože toto veľmi mnohých ľudí poburuje. Hovoria: „Nie, veď bol reálne ohrozený môj život, tak ako by som mal reagovať?“ **Uniká im, že samotný stres je vyvolaný práve týmito spomienkami, neustálym prehrávaním myšlienok.**

Príprava na verejné vystúpenie je pre všetkých ľudí stopercentne stresujúca. Však? A stres z čoho? No predsa vystúpiť, hovoriť, podeliť sa o svoje chápanie niečoho. Od nikoho sa nevyžaduje nič nadprirodzené. To, čo rozprávame každý deň, máme povedať pred kamerou. To je všetko! A to sa stáva stresom. Prečo? Pretože v hlave začínajú znieť myšlienky: „A čo ak zrazu poviem niečo zle? Čo ak na niečo zabudnem? Čo ak to nebude dostatočne presvedčivé? A ako sa ku mne zachovajú? Všetcividia, že nie som až taký dobrý odborník, čo si potom o mne pomyslia? To je to, čo vyvoláva stres.

Najzaujímavejšie je, že **symptómy budú rovnaké ako u človeka, ktorého práve takmer zrazilo auto. Objaví sa rovnaký tras rúk, rovnaký vysoký krvný tlak, búšenie srdca, môže sa objaviť nevoľnosť, poruchy trávenia alebo črevné problémy, v ktoromkoľvek orgáne alebo časti tela sa môže objaviť bolesť, môže sa objaviť nespavosť.** Všetci vedia, že pred verejným vystúpením... Buď nemôžeš telo zdvihnúť z gauča, aj keď spalo 8-9 hodín, alebo mu stačia 3-4 hodiny, oslabuje sa a nespí, začínajú sa nočné mory – všetko, čo sprevádza stres. Tak to prebieha. Život človeka pritom nie je ohrozený, nikto ho nevháňa do klietky s levmi.

**Je tu však hrozba pre jeho status, jeho významnosť je ohrozená: ako ho ohodnotia a ako ho príjmu. A to je všetko. To je podstata mechanizmu stresu.**

**Alexander:** Hrozba pre status, pre významnosť, pre egoizmus všeobecne, **pre ten obraz, ktorý si človek v živote vymyslel, alebo presnejšie, ktorý mu namaľovalo vedomie, a podľa ktorého sa snaží žiť.**

**Oľga:** Práve som to našla v knihe **AllatRa**. „Z toho vyplýva, že človek sa aj chce rýchlejšie dostať, napríklad z depresívneho alebo agresívneho stavu, ale v skutočnosti sa ho nijako nemôže zbaviť. Prečo? Pretože už dopustil v sebe tento stav svojou voľbou – uvažovaním o určitých myšlienkach, ktoré ho zacyklujú v tomto stave. A dostať sa z toho nemôže, pretože sa v skutočnosti nechce zriecť týchto negatívnych myšlienok, ignorovať ich vo svojom vedomí a nabudúce si ich neprípúšťať. Už sa príliš dotýkajú jeho pýchy, velikášstva, pocitu vlastnej dôležitosti alebo inej 'super vlastnosti' zo štandardného balíčka Živočíšnej podstaty.“

**Diana:** Práve toto je problém, ktorý vzniká, keď **človek nechápe, že on nie je vedomie**, a nemá s týmto obrazom nič spoločné, že **tento obraz je človeku vnucovaný, človeku, ktorý nevie, že je Osobnosťou, a že vedomie je cudzia štruktúra.**

**Jevgenij:** Tu je taký klasický príklad psychosomatiky – prípad Klumbiesa. V psychosomatike sa opisuje ako klasika. Tento pacient prišiel k lekárovi so sťažnosťami na bolesť v oblasti srdca. Vyšetřili ho,

*lekár u pacienta nezistil žiadnu patológiu, ale povedal nasledovné: „Nezomriete skôr, ako ja.“ A čo sa stalo potom. Po nejakom čase lekár zomrel pri autonehode, pričom zomrel v dôsledku nešťastnej náhody. Keď sa to pacient dozvedel, zomrel. Znie to, samozrejme, dosť desivo, ale je to potvrdený fakt, a je akoby klasickým príkladom klasickej psychosomatiky.*

**Alexander:** Ďakujem, to je tiež taký, ako sa hovorí, názorný, do očí bijúci, príklad. Otázka pozornosti! Áno? V prvom aj druhom príklade, ktoré boli uvedené, do toho ľudia vložili pozornosť. A samozrejme, zopakujem, ako hovoril Igor Michajlovič: „**Vedomie, to je program**“, to znamená, že **je to bezduchý program, ktorý pracuje podľa určitých algoritmov**. V programe stlačili tlačidlo „štart“, a ten to zrealizoval. To znamená, že **ak by tam človek nevložil svoju pozornosť, tieto prípady by sa nestali**. A to je dôležité chápať. Prečo? Aby u ľudí nevzniklo nesprávne chápanie toho, čo je to psychika, čo je to vedomie. **Áno, sú to algoritmy, je to program, je to systém, no bude vykonávať výlučne to, za čo zaplatíme, za čo zaplatí Osobnosť. Ak človek veľmi starostlivo, veľmi pozorne pristupuje k tomu, do čoho vkladá svoju pozornosť, potom v živote u nikoho takéto situácie nenastanú.**

**Diana:** Teda z toho všetkého, čo sme dnes prediskutovali, môžeme teraz urobiť záver, že **stres, to je výsledok prežitého strachu a voľby človeka zotrvať v tomto prežívaní. Táto voľba sa deje prostredníctvom vkladania pozornosti človeka do určitých**

**myšlienok a obrazov, ktoré k nemu prichádzajú z vedomia.** Tak to je, s tým absolútne súhlasím.

**Alexander:** Existuje niečo, ako potlačené emócie. Čo je to za jav? S čím súvisí? Je to škodlivé alebo nie? A kto a čo ich v nás potláča?

**Diana:** Potlačené emócie, to je to, na čo sa teraz kladie veľký dôraz, pričom sa odporúča, aby sa nepotláčali, ale vyjadrovali. Predovšetkým si však pripomeňme, že **emócia je následok myšlienky** (to, o čom dnes celý čas hovoríme), **ktorá k človeku prišla, a ktorej venoval pozornosť.** Aké emócie sa človek najčastejšie snaží potlačiť? Tie, ktoré chce skryť, tie, o ktorých si myslí, že nie je vhodné ich ukazovať. A to budú práve emócie agresie a strachu. To sú emócie, ktoré, ako sme zistili, poukazujú na stresový stav človeka. Pred chvíľou sme to preberali. Ešte by som chcela upresniť, že každá z týchto emócií, vo všeobecnosti akákoľvek základná emócia, ktorú človek má, má ešte svoje spektrum.

Napríklad strach môže začať ľahkým nepokojom – to bude emócia strachu. Môže sa prejavovať v podobe úľaku, obáv, a môže prerásť až do hrôzy a paniky. Alebo napríklad agresia. Môže začať miernou nespokojnosťou a podráždením, určitou nevraživosťou, rozhorčením, a končiť hnevom, zlosťou, nenávisťou, zúrivosťou – to všetko bude agresia. Alebo napríklad základná emócia, akou je odpor. Odpor je rovnaký, ako agresia alebo strach. Pretože odpor, to je predovšetkým neprijatie niečoho. Môže sa prejavovať pohrdaním,

zhnusením, štitivosťou, presýtením. Ale je treba chápať, že akékoľvek neprijatie niečoho alebo niekoho, to je potlačená agresia alebo strach. Emócia smútku. Môže sa začať ľahkou clivotou, smútkom, sklúčenosťou a prejsť do hlbokého zármutku a žiaľu. Vina je všetkým veľmi známa emócia. Je to hnev na vlastné činy a strach z trestu. Emócia hanby, tá sa môže prejavíť vo forme pomykova, určitých rozpakov, ostýchavosti, nepohodlia, bezradnosti.

Hanba – to je socializovaný odpor k sebe samému, a tiež agresia voči sebe samému, neprijatie atď. Je teda dôležité pochopiť, že za každým takýmto opisom nejakej emócie sa skrýva celé spektrum jej prejavov. **Ak človek neustále potláča emócie, potom ho privedú k chronickému stresu.** Mechanizmus stresu sme už prebrali, takže aj mechanizmus potlačených emócií bude rovnaký. Najdôležitejšie je, že sa spúšťa prijatou myšlienkou. To je to, o čom sme hovorili.

Ešte jedna vec. Chcela by som rozdeliť chápanie pojmu „emócia“ a „pocit“. Tak teda **skutočný vnútorný svet človeka, to je práve svet pocitov.** Myšlienky a emócie, to nie je vnútorný svet človeka, to je cudzia štruktúra, to je výsledok práce vedomia. A v tom spočíva veľký omyl a klam. Pretože pocity a emócie sú odlišné, ich podstata je odlišná. **Pocity bývajú len láska, šťastie, radosť, je to potok lásky, je to prúd života, ktorý ide k Osobnosti človeka ako k duchovnej bytosti prostredníctvom Duše z Duchovného sveta. To znamená, že to je jazyk komunikácie Boha s človekom. Z Duchovného sveta ide**

**k človeku vždy iba Láska a podpora.** A od systému vesmírneho rozumu alebo od diabla, prostredníctvom vedomia prichádzajú k človeku myšlienky. A 80-90% týchto myšlienok je negatívnych. Následkom toho máme prevažne negatívne emócie. Je veľmi ľahké to pochopiť, aj keď sa pozrieme na zoznam základných emócií. Tento zoznam základných emócií vytvorili poprední odborníci v oblasti ľudských emócií. Takže ich teraz vymenujem a vy si ich vypočujte. Medzi základné emócie teda patria: radosť, údiv, strach, zlosť, smútok, odpor, opovrhnutie, zármutok, hanba, vina, rozpaky, záujem. Už z počutia je 80-90% z týchto emócií negatívnych. A čo sa týka emócie radosti. Všetci hovoria: „To je určite dobrá emócia, pozitívna.“

Radosť od vedomia a skutočná radosť sa veľmi líšia. Napríklad emócia radosti vždy závisí od nejakého dôvodu: niekoho z mojich kolegov degradovali zo súčasnej pozície, ale človek sa môže radosť, pretože má perspektívu, že môže byť vymenovaný na túto pozíciu. A vari toto je skutočná radosť? Táto radosť od vedomia je veľmi nejednoznačná, je vždy krátkodobá a jej príčina nemusí byť vždy dobrá. Ale **radosť, ktorá ide z Duchovného sveta, radosť ako pocit, radosť, ktorá ide z Duše, to je úplne iná radosť. To je stav šťastia. Ona prosto je. A nikdy nikam nemizne, nie je na ničom závislá. Je to ten stav šťastia, o ktorý sa chcete podeliť. V tomto stave nikdy nikomu nič zlé neurobíte, nikdy nebudete nikomu želať nič zlé.** A to je veľmi dôležité rozlišovať. Na základe toho, čo sme dnes objasnili, táto **vonkajšia snaha zachovať si adekvátnosť s pomocou**



**vnútorného sveta vedomia definovaného vedou, spravidla končí ťažkými somatickými chorobami.** A preto je teraz potrebné pochopiť len jednu vec, že prejavená, potlačená emócia je predovšetkým emóciou, a jej mechanizmus je vždy jeden: **emócia je výsledkom prijatej myšlienky a pozornosti, ktorú jej venujeme.** Z toho potom môžeme vyvodiť, že **základom psychosomatiky je voľba človeka prijímať negatívne myšlienky, sústreďovať na ne svoju pozornosť, a už v dôsledku toho byť v stave stresu, podráždenia alebo nespokojnosti, v skleslej nála-de, v potlačených emóciách a tak ďalej.**

A ak budeme hovoriť o potlačených emóciách, ako to prebieha? V základe je vždy myšlienka. Ak napríklad v práci šéf urobil nevhodnú poznámku na adresu človeka, a človek chce ostro reagovať. Áno, zažíva podráždenie a chce reagovať: *„Ako sa so mnou môžete takto rozprávať? Ako sa opovažujete? Kto si myslíte, že ste?“* No človek to neurobí. Prečo? Pretože v tej chvíli mu hlavou preletí myšlienka: *„Samozrejme, že môžeš odpovedať. Ale vieš si predstaviť, aké to bude mať následky? Ved' on je nadriadený a ty si podriadený. Môže ťa vyhodiť, môže ťa deň čo deň otravovať, spôsobovať ti hromadu nepríjemností a starostí.“* A človek nevyjadrí, neprejaví svoje emócie. Ale čo je toho príčinou? Myšlienka, ktorá ho zastavila: *„Neponáhľaj sa s tým. Urobíš si zle.“* A teraz sa zamyslíme, čo bolo príčinou podráždenia človeka. Áno, vidí, že nejaký človek ( v tomto prípade jeho nadriadený) s ním hovorí nekorektne a hrubo. Prečo? Pretože v hlave šéfa sa teraz prehánajú myšlienky: *„Sprav s ním poriadok!*

*Čo si to dovoľil? Kto si myslí, že je? Čo je to vôbec za zamestnanca? Koľkokrát mu treba hovoriť to isté?'*" A on, keďže tieto myšlienky prijal, vylieva tieto emócie von. No odkiaľ sa berie podráždenie u toho, kto počúva? Z rovnakých myšlienok. Približne takých: *„Ako môže? Kto si myslí, že je? A vôbec, je šéfom len preto, že má veľa peňazí, ale inak vôbec ničomu nerozumie. A peniaze zarába len preto, že sme všetci takí dobrí.“* A tak ďalej. Takže myšlienka prichádza najprv z druhotného vedomia. Upresním ešte jednu vec. **Myšlienky a obrazy k nám prichádzajú z druhotného vedomia, ale prvotné vedomie je zodpovedné za emócie, ktoré sa objavujú. Preto druhotné vedomie neustále dráždi prvotné vedomie, túto opičku, a podsúva jej nejaké myšlienky:** *„nahnevaj sa“, „odpovedz“ alebo naopak „neodpovedaj“.* Prichádzajú teda takéto návrhy, príkazy. A čo potom robí prvotné vedomie? Spracúva ich, dáva túto informáciu Osobnosti. **Pokiaľ Osobnosť neoddeľuje samu seba od práce vedomia, považuje to všetko za svoje vlastné myšlienkové procesy.** Ľudia často hovoria: *„Samozrejme, sú to moje rozhodnutia. Takto rozmýšľam, takto myslím, takto sa cítim.“* A Osobnosť platí svojou pozornosťou toto predstavenie, venuje pozornosť týmto myšlienkam. V dôsledku toho sa objavia negatívne emócie, a v dôsledku toho sa objavia činy na vyjadrenie alebo potlačenie týchto emócií. Tak to prebieha.

**Alexander:** Ďakujem za vysvetlenie, pretože, práve som si spomenul, čomu som ja osobne nikdy nerozumel: v definícii psychosomatiky, vo vysvetlení

tohto fenoménu, tohto smeru v medicíne, tam je vždy príčina v твоjich emóciách, musíš pracovať so svojimi emóciami. Čiže, ak človek prečítal knihu AllatRa, zoznámil sa so Znalosťami a začína na sebe pracovať, teda ich používa v živote, potom je prvé rozhorčenie obdobné: „Aké moje emócie! Kde som ja, a kde sú emócie?“ **Vďaka tomu sa teda stáva jasným, kde, na čo hrá vedomie, a prečo systém pracuje tak, že sa snaží všetkých ľudí presvedčiť, že emócie sú ich.**

**Diana:** Je tu ešte jeden taký moment. Vieš, špecialista vždy odporúča: „*Musíte sa naučiť ovládať svoj stav.*“ Svoj stav! A tu sú špecialisti aj ľudia v takej slepej uličke. Ako? Ako tento stav ovládať? **Ovládať svoj stav znamená kontrolovať prácu vedomia. Učiť sa ovládať pozornosť: ktorým myšlienkam venovať pozornosť, a ktorým nie.** Teraz to už začína byť jasné.

**Alexander:** V prvom diele **knihy Sensei zo Šambaly** rozpráva hlavný hrdina svojim priateľom podobenstvo. Viete, dnes trochu porušíme tradíciu, pretože podobenstvo obvykle hovoríme na konci relácie, ale ja naozaj nechcem ukončiť reláciu práve týmto podobenstvom. Jeho podstata je takáto.

*„Jeden mudrc stretol na svojej púti Mor a spýtal sa ho: 'Kam ideš?' Mor odpovedá: 'Do veľkého mesta. Musím tam zahubiť päť tisíc ľudí.' O niekoľko dní ten istý mudrc znova stretol Mor. 'Povedal si, že zahubiš päť tisíc ľudí a zahubil si všetkých päťdesiat tisíc,'*

*vyčítal mu mudrc. 'Nie,' ohradil sa, 'zahubil som len päť tisíc, ostatní zomreli od strachu...'*"

**Rozhodujúce je skutočne to, ako človek reaguje na akékoľvek udalosti prebiehajúce v jeho živote.** Vzhľadom na to, že sme dnes hovorili o strachu, teraz by bolo dobré pochopiť to schematicky. Takže, ďakujem Diana, už na základných emóciách si vysvetlila, že pocit viny, sklúčenosti, clivoty, krivdy a podobne, to všetko sa nakoniec aj tak opiera o strach. Všetky tie prípady, ktoré boli teraz uvedené, ukazujú: priatelia, ak žijete v tejto emócií, znášajte následky. Takže všetko je, ako sa hovorí, zákonité: zaplatili ste – žniete úrodu. Preto si poďme vyjasniť, ako strach súvisí so psychosomatikou.

**Diana:** Ešte je aj potrebné pochopiť, definovať, zhrnúť, že strach je emócia. Emócia, ktorá vzniká ako dôsledok desivých, hrozivých myšlienok, ale až potom, čo človek venoval tejto myšlienke pozornosť. V tých príkladoch, ktoré sme dnes preskúmali, je veľmi jasne vidieť, že **strach je pre telo človeka tá energeticky najnáročnejšia, najvyčerpávajúcejšia a najničivejšia emócia. Práve ona spúšťa v organizme človeka mechanizmus stresu, a práve ona je základom všetkých psychosomatických ochorení. Videli sme, že emóciu strachu vždy sprevádza emócia agresie a sklúčenosti, astenické emócie v podobe zhoršenia nálady, smútku a depresie.** A čo bolo ešte na príkladoch, ktoré sme rozoberali, veľmi názorne vidieť, že strach je chémia, strach je spojený s telom a s chemickými procesmi v tele.

**Človek predsa nie je telo, človek je Osobnosť, Duch. A človek iba platí svojou pozornosťou túto reakciu v tele. Myšlienka, dokonca aj tá najstrašidelnejšia, to je len ponuka, ktorá prichádza. Je to ako reklama na internete: otvoríte obrázok s reklamou, sformuje sa želanie niečo kúpiť, a až potom človek nakupuje. Ak reklamu neotvoríte, ani sa nedozviete, čo za tým obrázkom bolo. Tak je to aj s obrazmi, s myšlienkami, ktoré k nám prichádzajú. Ak im venujeme pozornosť, to je koniec, spúšťa sa kaskáda týchto chemických reakcií v tele. A toto je veľmi dôležité chápať.**

### **Úryvok z relácie „Pravda života“**

*Igor Michajlovič: Ved' každý človek, dokonca, aj keď mu prichádzajú tieto myšlienky, vrú v ňom, bublajú, on to predsa pozoruje zo strany. Áno, vlezie, vkladajúc pozornosť, do húštiny udalostí, pociťuje emócie, strachy, odpor, pochybnosti, ale na druhej strane, on zostáva pozorovateľom z boku. Stačí sa zastaviť a povedať: „Nie, ja toto nefinancujem.“ Ved' je to veľmi jednoduché: Kam vkladáš pozornosť, to sa aj realizuje. Ak vkladáš pozornosť do pochybností, budeš plný pochybností. Čo kupuješ, to dostaneš. A pozornosť, to sú tvoje prostriedky. Tak načo kupovať pochybnosti, počúvať hercov a podriaďovať sa nevedno komu: programikom, malým besíkom? A možno treba vkladať pozornosť do lásky, radosti, do skutočného, večného, do tejto rezonancie, do skutočného života? Ved' ty sa rozhoduješ. A ako môžeš pochybovať o tom, či si, alebo nie? Ved' ty si, ved' ty predsa cítiš.*

**Alexander:** Povedzte mi, prosím, ako sa dnes pracuje so psychosomatickými ochoreniami? To znamená, čím sa liečia, čo sa pri nich predpisuje? Aké sú postupy, aké lieky? A dôležité je aj to, keďže je všeobecne známy recept, že stačí emócie „vyrozprávať“, a všetko je vyriešené, psychosomatické ochorenie mizne akoby mávnutím čarovného prútika. Chcel by som pochopiť, nakoľko je tento nástroj účinný, a vôbec, keď sa zistí, že choroba má psychosomatickú príčinu, čo s tým dnes lekári robia?

**Elena:** Podelím sa s vami o to, čo radia tu v Nemecku, čo ma učili. Takže človeku, ktorý je v strese v súvislosti s prácou, rodinou, sa odporúča odpočinok. To znamená ísť na rehabilitáciu, ísť na dovolenku, vziať si práceneschopnosť, ak to súvisí s prácou, aby sa v práci nestretával s psychotraumatickou situáciou, všetko to prehodnotiť. Ale podľa mojich skúseností to pomáha ľuďom len dovtedy, kým sú práceneschopní. Akonáhle sa blíži čas návratu do práce, symptómy sa opäť začnú prejavovať s novou silou.

Aj keď je človek doma, nepracuje a nič nerobí, ešte viac upadá do „omieľania“ týchto negatívnych myšlienok. To znamená, že stav človeka, aj keď je jednoducho poslaný oddýchnuť si na nemocenskej alebo na dovolenke, sa môže zhoršiť. Odporúča sa aj fyzická aktivita. Tá je, samozrejme, veľmi dobrá pre zdravie a pomáha zmierniť symptómy tým, že pri fyzickej aktivite sa uvoľňujú endorfíny, ktoré sa nazývajú vnútorné hormóny šťastia, to znamená, že tieto symptómy môžu na nejakú dobu zmiznúť.

Avšak účinok týchto hormónov je časovo obmedzený, a keď vyprchá, človeku sa stav opäť zhorší. A aj keď sa človek venuje behu alebo nejakému inému športu, ak si v tej chvíli bude v mysli naďalej prehrávať všetky myšlienky, všetky situácie, kvôli ktorým sa trápi, ktoré ho znepokojujú, opäť to vyvolá v tele reakciu v podobe emócií, a fyzická aktivita v tomto prípade nebude mať žiadny úspech.

**Odporúčame tiež autogénny tréning, progresívnu svalovú relaxáciu podľa Schultza. Sú to dobré metódy**, ale ak človek nepozná príčinu, že je to všetko o myšlienkach, potom títo ľudia hovoria: „*Nemôžem sa ani uvoľniť, chcem sa uvoľniť, ale prichádzajú mi myšlienky a moje telo sa neuvolňuje.*“

Odporúča sa aj psychofarmakológia, t.j. antidepresíva, trankvilizéry alebo niektoré rastlinné prípravky. Vo svojej praxi som sa rozhodla pre rastlinné preparáty, pretože **je známe, že trankvilizéry a antidepresíva majú obrovské množstvo vedľajších účinkov, samy o sebe stimulujú rozvoj psychických ochorení, človeka vnútorne znehýbňujú a robia z neho poslušné zviera.** Bylinné preparáty sa užívajú krátkodobo z toho dôvodu, že sú pre človeka potrebné, iba ak sa vôbec nedokáže upokojiť. Je to ako s človekom, ktorý si zlomil nohu – potrebuje sádru a barlu, ale keď sa noha zahojí, sádru možno odstrániť, a barlu zahodiť. **Keď človek začne chápať pravú príčinu svojho stavu, a v tom spočíva práca na sebe (t. j. neprijímať negatívne myšlienky), len takáto metodika mu**

**pomôže zbaviť sa symptómov.** Všetko ostatné – aromaterapia alebo rady ako „*nauč sa hovoriť nie*“, alebo „*teraz sa musíš starať o seba, musíš sa naučiť mať sám seba rád*“, t. j. **egoistovi, ktorý už je fixovaný na seba, na svoje symptómy, na svoju duševnú bolesť, človeku nespokojnému s celým svetom, tomu odporúčať, aby mal rád sám seba – to jednoducho nie je možné.**

**Oľga:** Rada by som dodala, že **človek, ktorý prejaví svoje emócie, získava akúsi dočasnú ilúziu úľavy.** No v skutočnosti človek, ktorý vložil veľa síl do uvoľnenia tejto agresie, sa potom cíti zničený, pretože mechanizmy poškodenia zostávajú, a človek sa o to viac obáva akútnych zmien v organizme, ktoré sú spojené s aktiváciou sympatoadrenálneho systému. **Pokiaľ ide o to, ako sa tohto stavu zbaviť, je skutočne potrebné, aby sa ho človek chcel sám úprimne zbaviť.** Pretože nech vám hovoria, nech vám navrhujú čokoľvek, nejaké metódy, ktoré sú podľa niekoho tie naj-najúčinnnejšie, pokiaľ človek sám vo svojom vnútri nechce úprimne z duše zmeniť svoje myslenie, zmeniť svoj postoj – nebude to účinné. Prečo to hovorím? **Pretože som všetky tieto momenty sama prežila. Pokým som sa nestretla so zdrojom Znalostí v podobe kníh Anastasie Novych a relácií s Igorom Michajlovičom Danilovom, pokým to ty sám nezačneš chápať a zažívať, tak neexistuje kúzelník, ktorý by ťa toho všetkého zbavil. Preto kto chce, ten sa toho zbaviť môže.** V tejto chvíli je všetko dané, všetko je k dispozícii, proste si to vezmi a používaj.



**Jevgenij:** Je tu ešte jeden pomerne závažný moment. Vieme, že pre náš mozog nie je až také rozhodujúce a je mu to v podstate jedno, či sa činnosť odohráva v realite, alebo sa odohráva vo vedomí, v myšlienkach. **Mozog vníma obe tieto činnosti rovnako, takže ak človek prejavuje emócie, mozog ich bude vnímať rovnako, ako keby si ich prehrával v hlave.** Je tu však ešte jedno „ale“. **Po tom, čo tieto emócie prejavi, môže ako odpoveď dostať od druhého človeka tiež emócie, akoby svojimi emóciami nakazil ostatných v okolí. A tu je možné, že táto odpoveď vyvolá ešte silnejšiu reakciu a ďalšie zhoršenie tých emócií, ktoré ho trápia, ešte ako doplnok k tomu, čo sa deje okolo neho.**

A čo sa týka toho (zaznela taká zaujímavá fráza, ktorá sa tiež potvrdzuje), že keď človek odchádza na dovolenku, začína odpočívať, nastane u neho určitá dočasná úľava. V tomto smere existuje dosť výstižný príklad – psoriáza, ktorá tiež patrí k psychosomatickým ochoreniam. Často sa vyskytuje taký názor, že keď človek odíde na dovolenku, napríklad k Čierne moru alebo niekam inam, aby si oddýchol, príde úľava. Niektorí ľudia tomu uveria a sťahujú sa zo svojho trvalého bydliska napríklad na juh v nádeji, že sa choroby zbavia, pretože keď tam prichádzajú na dovolenku, krátkodobo sa im uľaví. Ale keď sa tam človek presťahuje žiť, **prináša so sebou aj kufor so svojimi myšlienkami. Tie od neho nikam neodchádzajú. Všetko, čo sa mu odohráva v hlave, sa s ním presúva do nového bydliska.** Stretol som viacero takých ľudí, u ktorých sa po presťahovaní

na juh, v snahe zbaviť sa psoriázy, na novom mieste stav ešte zhoršil. Pritom to zhoršenie bolo také silné, že ich to privádzalo do zúfalstva. **Toto je jasný príklad toho, že ak človek neurobil vnútorné rozhodnutie, čo si vybrať: zvoliť si emócie, alebo predsa len žiť v láske, potom žiadne vonkajšie zmeny nepovedú k zlepšeniu jeho celkového stavu, ani radikálne nezmenia situáciu.**

**Alexander:** Ďakujem Ti, za veľmi správne zdôraznenie významu vyjadrenia emócií, ako aj toho, že ako odpoveď môžeme od druhého človeka dostať emóciu rozhorčenia alebo niečo podobné. A skutočne, v programoch s účasťou Igora Michajloviča Danilova bol tento mechanizmus veľmi dobre a opakovane vysvetlený. Pre systém živočíšneho rozumu sú emócie potravou, takže sa ich snaží získať. Je preň dôležité, aby človek emócie prejavoval, je preň dôležité, aby ich prežíval. A prirodzene, keď ich prejavuje navonok, k čomu dochádza? Infikuje druhého človeka. To znamená, že robí presne to, čo od neho vedomie, systém, žiada: „*No tak, urob to. Prenes túto emóciu strachu. Prenes tento hnev na druhého človeka.*“ **Takto sa stáva prevodníkom, infikuje ďalšieho človeka. A čo to znamená? Zlo sa množí. Jednoducho a skrátka narastá.** A tá devastácia, o ktorej si dnes hovorila, Oľga, je dôsledok. Akonáhle človek splnil program systému, systém nemilosrdne požiara aj jeho. Tento pocit devastácie je dôsledkom toho, aký je systém nemilosrdný. Bude svojich adeptov požírať rovnako, ako ostatných ľudí. Opäť jednoducho len preto, že je to program. A to treba chápať.

## Úryvok z programu „PRAVDA ŽIVOTA“

**Igor Michajlovič:** *No, pozri sa, sú pravidlá hry, ktoré nemôže nikto porušiť. Vedomie (no herci) nič nerobí, ono len ponúka. A my potom svojou voľbou reagujeme na jeho ponuky – a začína sa rozvíjať už aj chémia, aj fyzika, a všetko na svete buble, hormóny hrajú, ne-súhlas, súhlas a tak podobne. A to predhadzuje len maličkú myšlienku. A my ju prijímame alebo neprijímame. Ale ono je vždy aktívne a vždy sa snaží dostať z rôznych strán a zmocniť sa našej pozornosti, pretože pre neho je to krmivo. Viete, to je ako, no povedzme, keď vezmeme proso, sypeme ho vtáčikom, a oni sa zo všetkých strán zlietajú a jedia. A paradox: Viac sypeš – viac prilietajú. Tak aj tu. Čím ste márnejši, tým viac na vás útočia. A Duchovný Svet, ten prosťo je, k nemu sa dá ísť samostatne. Satan prichádza sám, ale k Duchovnému Svetu musíte ísť vy, musíte ísť a prekročiť satana. Tak to má byť. Inej cesty niet.*

**Alexander:** Ďakujem pekne za našu dnešnú diskusiu. V krátkosti zhrniem tie okruhy, o ktorých sme dnes hovorili. Uviedli sme ich na začiatku relácie, a teraz to len zopakujem.

**Psychika, to nie je Duša. Psychika, to je vedomie so všetkými jeho prejavmi. A to je dôležité pochopiť. Ak chcete pochopiť, ako funguje vedomie priamo vo vás, prosím, pusťte sa do toho. Existujú knihy Anastasie Novych, existujú relácie s účasťou Igora Michajloviča Danilova, existuje veľmi dobrý kanál ALLATRA TV, na ktorom nás teraz sledujete.**

Je tu veľa zaujímavých rubrik, študujte. To vám skutočne pomôže nájsť odpoveď na základné otázky. **Príčina psychosomatických ochorení je uvedená všade** (stačí zadať na internete a uvidíte), **sú to emócie: negatívne emócie, potlačené emócie, nevyjadrené emócie. Je však dôležité chápať, že príčinou psychosomatických ochorení sú myšlienky, do ktorých vkladáme svoju pozornosť.** Prečo sme dnes kládli dôraz práve na toto? Aby mal každý možnosť pochopiť, čo sa v jeho živote deje. Aby mal každý možnosť odsledovať ten spúšťací mechanizmus, ktorým sa všetko začína. Zopakujeme to ešte raz, pretože to už bolo neraz povedané v mnohých reláciách.

**Čím sa v trojrozmernosti začína konanie a akýkoľvek proces? Obrázok, myšlienka, emócia, reakcia v tele, konanie.** Je to 5 bodov a všetky sme dnes prebrali, počnúc prvým, vznikom myšlienky, prešli sme k emócií, potom ako táto emócia začína vplývať na telo, do akých chorôb to vyústi (pripomeniem, že dnes bol s nami v štúdiu kardiológ, mali sme tu traumatológa-ortopéda, všeobecného lekára, gastroenterológa, psychoterapeuta a psychiatra). Vidíme, aké široké je spektrum toho, čo sa môže stať s našim telom a psychikou. Potom sa začína realizácia, teda konanie. **Ak chceme zostať zdraví, ak chceme zostať v každej situácii človekom, pracujme na sebe, študujme. Celé ľudstvo má teraz túto unikátnu možnosť. Ako sa hovorí, všetko dobré, veľa lásky.**

# Psychológia. Poznanie Pravdy



Televízny kanál, ktorý ukazuje nový prístup k chápaniu ľudskej psychológie, založený na poznatkoch uvedených v knihách Anastasie Novych a reláciách s Igorom Michajlovičom Danilovom, umožňuje iný pohľad na „učenie o duši“. Komplexná analýza nevyriešených problémov psychológie a odborné rady.

## NEVYRIEŠENÉ OTÁZKY PSYCHOLÓGIE A PSYCHIATRIE



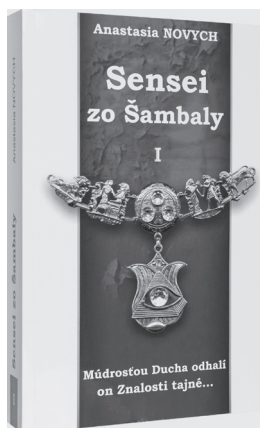
**PRÍČINY PSYCHICKÝCH OCHORENÍ**

**KÝM JE ČLOVEK?**

**JEDNODUCHÉ A ÚPRIMNÉ ODPOVEDE**

# Sensei zo Šambaly 1. diel

Rozprávanie Mladosti o stretnutí s **Múdrostou** sa na prvý pohľad zdá byť naivitou. Ale toto obyčajné vnímanie je iba iluzórnou bariérou, šikovnou pascou, rozloženou naším Egom na ceste k dokonalosti **Ducha**. Ten, kto ju prekoná, **odhalí** pre seba omnoho viac, ako sám mohol dúfať. Sláva Víťazovi – lebo **Poznanie** mu bude odmenou, lebo **tajné** sa stane pre neho skutočnosťou.



Kniha je zostavená podľa poznámok z osobného denníka bývalej maturantky, odrážajúcich udalosti leta roku 1991.

Toto je veľmi silná kniha. Po jej prečítaní cítiš neobyčajný príliv síl, duševnej čulosti. A čo je najohromujúcejšie – ona je v plnom zmysle univerzálna a aktuálna pre každý vek! Je z tej kategórie kníh, ktoré otváraš na hocktorej strane a pri čítaní tam nachádzaš niečo svoje skryté.

Rozprávanie prebieha v prvej osobe. V tejto knihe sa odhaľuje vnútorný svet šestnásťročnej dievčiny, ktorá sa náhle ocitla tvárou v tvár smrti. Postrčilo ju to k prehodnoteniu svojho života a hľadaniu odpovedí na večné otázky: „**Prečo žije človek, v čom je zmysel života? Kto som ja v skutočnosti? Prečo väčšina ľudí na zemeguli sú veriaci? Ved' ak raz veria, znamená to, že v niečo dúfajú. Akou cestou dosahujú veľkí svoju vnútornú nesmrteľnosť? Čo je ukryté za ponímaním bytosti Človeka?**“ Ale najdôležitejšie je, že nachádza odpovede na svoje hlavné vnútorné otázky.

**Kniha je bezplatne dostupná na stránkách: [allatra.tv/sk](http://allatra.tv/sk)**

# Kniha AllatRa

**Je to živá encyklopédia prapôvodných duchovných znalostí o svete, spoločnosti a človeku.**

Nielenže s každým hovorí o jeho osobných problémoch, ale zároveň dáva odpovede na najnútornejšie skryté otázky, ktoré si človek nesie v sebe, o ktorých sa neodváži povedať ani najbližším ľuďom. Kniha AllatRa prenáša človeka do uchvacujúceho stavu celostného poznávania Pravdy, a uspokojuje jeho túžbu po hľadaní zmyslu života naplnením zo životodarného Prameňa.



Je zdrojom prapôvodných Znalostí potrebných pre duchovné prebudenie a kardinálnu transformáciu ako človeka, tak aj celého ľudstva.

- ☉ Duša — to najcennejšie v človeku
- ☑ Sekcia veda
- 📖 Význam duchovného rozvoja človeka
- 👤 Zmysel ľudského života
- 📐 Viacrozmerná konštrukcia človeka
- 📄 Starodávne duchovné praktiky a meditácie
- 😊 Atypické správanie dieťaťa
- 👍 Spoločnosť a človek
- ⚖️ Čo sa deje po fyzickej smrti?
- 🔍 Čo spája všetky náboženstvá?
- ☆ Pracovné znaky
- ☾ Posvätné symboly ikon
- ⚙️ Usporiadanie vesmíru
- 👥 Čo je to systém živočíšneho rozumu?
- 🔮 Čo sa skrýva za super schopnosťami?
- 🙋 Dialóg s Bohom
- 🏆 Posvätný Grál
- 📖 Starodávne podobenstvá

**Kniha je bezplatne dostupná na stránkách: [allatra.tv/sk](http://allatra.tv/sk)**

1. vydanie, 2023

Sadzbu zhotovilo Vydavateľstvo Biely Lotos s.r.o.

Vytlačila Tlačiareň Alfa print s.r.o.

Robotnícka 945, 036 01 Martin

Slovenské vydanie © Biely lotos s.r.o. 2023

Kontaktná adresa: Vydavateľstvo Biely Lotos s.r.o.

tel: +421 905 216 325

[info@bielylotos.sk](mailto:info@bielylotos.sk)

[www.bielylotos.sk](http://www.bielylotos.sk)

ISBN 978-80-974393-3-0



9 788097 439330