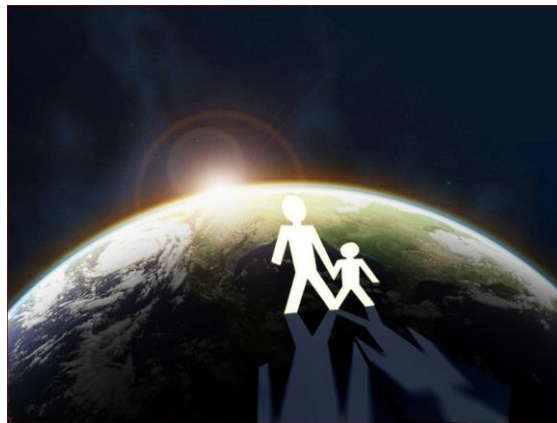


*Potom Duch vyviedol Ježiša na púšť, aby ho diabol pokúšal. A keď sa štyridsať dní a štyridsať nocí postil, napokon vyhladol“.*

*Biblia, Evanjelium podľa Matúša, naratívna časť 4*

## **Psychika človeka vo väzbe na biologické telo**

### **II.**



**V Liptovskom Mikuláši 9.júla 2013**

*V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.*

Myšlienka Ericha Fromma z úvodu je nosnou ideou dnes už mnohých významných psychológov, filozofov a vedcov zvlášť v neurobiológii, totiž ***kto nemá rád seba nemôže mať rád ani druhých***. Descart prišiel s ideou „kogito ergo sum“<sup>1</sup>, ale Damasio (Damasio, 2004) a jeho výskum v neurobiológii mozgu vedie k záveru, že naše vedomie je formované na základe prežitia vonkajších zážitkov cez geneticky zabudované emócie a vytváranie mentálnych máp, ktoré formujú naše pocity a tie vytvárajú základnú kosru vedomia. Sú to zrkadlové neuróny, ktoré umožňujú človeku kopírovať chovanie sa pozorované u iných ľudí, či živých organizmov (Damasio, 2010). Akonáhle sa vytvorí dostatočne bohatá knižnica mozgových máp, potom existuje možnosť, aby si človek vybavil pocit v mysli a ten následne umožňuje aktivovať biologické telo a ***mentálne vytvorený pocit prežiť na úrovni emócií***. Podľa Damasia je naše ego ohraničené len našim telom, pretože to je priestor, ktorý dáva možnosť vzniknúť pocitom (Immordino-Yang, 2007). Takýto koncept vychádza aj dávnych prístupov indickej tantry (Preece, 2012). Naopak, nevedomie takéto ohraničenie nemá a rozprestiera sa ďaleko za hranice tela, t.j. je schopné spracovať podnety a vnemy prichádzajúce nielen z vnútra tela ale aj z vonkajšieho prostredia a spracovať ich. Nakoniec televízia umožňuje prenášať informácie, napríklad v podobe filmu, či športového podujatia, ktorých úlohou je vybudovať naše emócie a tým prežiť dej a mať príslušné pocity. Tu je mechanizmus, ktorým je možné vysvetliť aj to, že sú ľudia, ktorí cez televíziu vedia spustiť liečivé účinky u ľudí na druhom konci sveta práve tým, že sledovaním zasiahnutá osoba aktivuje príslušné emočné centrá a spustí sa prežívanie a tým aj liečebný proces. V zásade ide o prenos informácie a jej pôsobenie v psychike človeka. Prenesená informácia vyvolá pocit vo vedomí človeka a pocit spustí následne prežívanie biologického tela cez emócie. To znamená, že pokiaľ sú mapy v mozgu vytvorené, môže bežať aj opačný proces, človek vo vedomí si vyvolá pocit a pocit spustí prežívanie na úrovni biologického tela cez aktiváciu emócií. ***Pokiaľ sú to negatívne myšlienky, spustí celý cyklus stresu a pokiaľ stres nadobudne vyššiu intenzitu, vyplavené hormóny, pokiaľ nie sú spálené, vytvoria toxickú koncentráciu a spustia napr. proces rakoviny*** (Kabat-Zinn, 2005). Aj preto budhisti vychádzali pri svojich postupoch v joge zo skutočnosti, že telo je prepojené s psychikou a podlieha jej stavu a opačne, prácou s telom je možné ovplyvniť psychiku. Pre západnú kultúru to bol Jon Kabatt Zinn, ktorý vytvoril celý program redukcie stresu a založil kliniku ako súčasť University of Massachusetts Medical School<sup>2</sup> ktorú popísal v publikácii Full Catastrophe Living (Kabat-Zinn, 2005). Je zaujímavé, že vo svojej publikácii Antonio Damasio preukazuje na neurobiologickej úrovni spojenie biologického tela a psychiky človeka (Damasio, 2010) Idea Ericha Fromma je dnes modernou neurobiológiou preukázaná (Damasio, 2004), naše vedomie je odvodené od prežívania našim telom a preto je dôležité nájsť vzťah so svojim vlastným telom, ako zdrojom informácií a poznania (Immordino-Yang, 2007). Je to odkaz našej kultúry, konkrétne z konca Rímskej ríše, keď cisár Konštantín prevzal kresťanstvo a vyhlásil ho za štátom uznanú cirkev, ktorá stále pôsobí v našej kultúre a ovplyvňuje náš spôsob výchovy a konania. Cisár Konštantín realizoval ideu zníženia prevádzkových nákladov Rímskej ríše spojených s vojskom a poriadkovými službami tým, že zrovnoprávnil v roku 313 milánskym ediktom kresťanskú cirkev s ostatnými cirkvami. V praxi boli však kresťania preferovaní, či už pri prevodoch majetku, alebo postupom v úradoch. Pre realizáciu vlády nad človekom obsahuje totižto kresťanská viera nástroj hriechu a odpustenia. Už v židovskom Talmude sa píše: „ Boh ochraňuje kajajúcich hriešnikov, (ktorých má dokonca radšej než spravodlivých), pred svojou spravodlivosťou tým, že ich zakrýva svojou dlaňou, respektíve ich skryje pod svoj trón.“ ( Talmud Babli. Tract.Pesachim, 119,) V prvom rade je potrebné sa spýtať aký je rozdiel medzi hriešnikom a spravodlivým na jednej strane a kajajúcim sa hriešnikom na strane druhej. Odpoveď je jednoduchá. Hriešnik aj spravodlivý sú slobodní, ale kajajúci hriešnik nielen že nie je slobodný, ale podriadil sa autorite boha. ***Aj preto idea hriechu a odpustenia v kresťanskej viere predstavuje zároveň ústredný motív moci***. Základ je, že pápež, ako najvyšší predstaviteľ cirkvi je tou osobou, ktorá určuje, čo je hriech a zároveň má možnosť udeliť rozhrešenie. Na hriech sa viaže samozrejme idea večného zatratenia duše ako nástroja na vyvolanie strachu u človeka. Práve

<sup>1</sup> Kogito ergo sum – myslím teda som

<sup>2</sup> <http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx>,

***V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.***

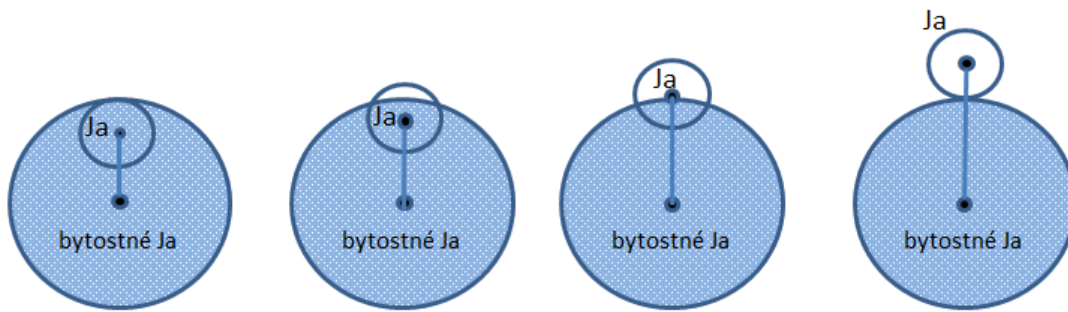
kresťanská cirkev sa kontinuálne adaptovala na podmienky feudalizmu a kapitalizmu a vyžadovala od jednotlivcov prísnu poslušnosť voči zákonom, či už to boli zákony, ktoré slúžili priamo cirkvi, alebo aj svetským zákonom, ktoré priamo cirkvi neslúžili. Základný cieľ bolo naučiť ľudí báť sa autority a to nielen autority, ktorá si zbraňou a násilím vynucuje plnenie zákona. **Cieľom bolo, aby občania svoj strach internalizovali a poslušnosť pretvorili na mravnú a náboženskú kategóriu v podobe hriechu.** Ľudia potom nedodržia zákony len preto, lebo sa boja, ale preto, že **cítia vinu za neposlušnosť. Cítiť vinu znamená vytvárať si stresovú situáciu mentálnym spôsobom.** Pocit viny môže byť prekonaný len odpustením, ktoré môže previnilému udeliť len samotná autorita. Tá stanovuje podmienky pre odpustenie, pričom celý proces má nasledovný cyklus:

1. *Hriešnik je prichytený pri čine*
2. *Hriešnik pociťuje ľútosť*
3. *Hriešnik je potrestaný*
4. *Hriešnikovi príslušná autorita odpustí*
5. *Prijatím trestu sa hriešnik podriaďuje autorite*

Práve postupnosť hriech – ľútosť vinníka a jeho kajanie – prijatie trestu a tým nové podriadenie autorite a nakoniec odpustenie obsahuje v sebe kladnú, posilňujúcu spätnú väzbu, pretože každý akt neposlušnosti vedie po odpustení a prijatí trestu k zvýšenej poslušnosti. Každý akt neposlušnosti nesie v sebe podmienky pre vytvorenie pocitu viny. Zvýšením počtu podmienok pre pocit viny zároveň narastá aj počet stresových reakcií. **Štát a cirkev vnucovali ľuďom pocit, že neposlušnosť je hriech.** Obe inštitúcie pracovali spoločne, pretože obe museli chrániť svoju vlastnú mocenskú hierarchiu. Štát potreboval náboženstvo ako ideológiu, ktorá spája neposlušnosť a hriech, cirkev potrebovala veriakov, ktorých štát vycvičil v cnostiach poslušnosti. Inštitút rodiny tak využívali obe inštitúcie, cirkev aj štát, **pretože funkciou rodiny bolo vycvičiť dieťa k poslušnosti od prvého okamihu, kedy prejaví svoju vlastnú vôľu.** Vlastnú vôľu bolo nutné zlomiť, aby následne dieťa fungovalo ako poslušný občan. **Vtedy naše ľudské centrum nespočíva v nás samotných, ale v autorite, ktorej sa podriaďujeme. Nedosahujeme blaženosti cez vlastnú tvorivú aktivitu, ale cez pasívnu poslušnosť a usilovanie sa o súhlas autority. Takto organizovaná spoločnosť spolu s internalizovaným hriechom predstavuje kultúrne dedičstvo Európy, ktoré nám zanechali pozostatky Rímskej ríše a jej kultúrneho výdobytku – kresťanstva.**

Tento spôsob výchovy a prežívania má významný podiel na realizácii chovania sa veľkej časti obyvateľstva EU s príslušným dopadom v psychickej rovine a spôsobu a intenzite generovania stresu v organizme a následného rozvoja chorôb. Nový objav v medicíne spojený s primitívnou reakciou „znehynenie“ (Levine, 2011) umožňuje vysvetliť celý rad psychosomatických chorôb a dáva návod na riešenie ich príčiny a nie opakované neustále liečenie následkov. Do týchto chorôb spadá obštrukčná choroba pľúc, choroba kardiovaskulárneho systému a celý rad ďalších moderných chorôb. Ale stresová reakcia znehynenie vzniká ako odpoveď organizmu na vonkajší podnet a tým pôsobí na zlomenie vôle dieťaťa. Damasio ukázal, že vtedy si organizmus vytvorí falošné mapy tela a odfiltruje tie časti podnetov z biologického tela, ktoré mu spôsobujú bolesť (Damasio, 2004). **Tým dieťa stráca prístup k najcennejšiemu zdrojom svojho bytia. Navyše, súčasťou procesu je aj vytvorenie nerovnováhy na úrovni biologického tela, ktorá môže byť trvalá, alebo sa aktivuje len pod príslušným vonkajším stimulom.** Peter Levine v svojich publikáciách (Levine, 2012) (Levine, 2012) (Levine, 2011) ukázal, že existuje ešte primitívnejšia stresová reakcia ako je boj alebo útek a tou je znehynenie. Neschopnosť vystúpiť z procesu znehynenia znamená, že akonáhle sa aktivuje stres aktivujú sa aj mechanizmy znehynenia so všetkými negatívnymi súvislosťami. Výsledok je, že sú vytvorené predpoklady na rozvoj chronických chorôb, ktoré sa prejavajú až v neskoršom veku. Zároveň je vytvorený predpoklad, že organizmus zámerne skresľuje situáciu a vyhýba sa bolesti, čo vytvára predpoklad na rozvoj komplexov s negatívnym obsahom. Veľmi ilustratívne tento mechanizmus skresľovania reality popísal Antonio Damasio (Damasio, 2010).

***V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.***



Obrázok číslo 2.1. Postupné vynáranie vedomia z psyché človeka. Os bytotné Ja a Ja ostáva neporušené. Nevedomie ● vedomie ○ Psyché predstavuje súčet vedomia a nevedomia, pričom Ja stotožňujeme s centrom vedomia s priradenými obsahmi vedomia a bytotné Ja s centrom nevedomia s priradenými obsahmi nevedomia.

Bytotné Ja môžeme chápať ako základ ľudskej psyché (Jung, 1981). Psyché podľa amerických výskumníkov vzniká 49 dní po oplodnení (Strassman, 2006). Po narodení má dieťa k dispozícii z psyché len jeho nevedomú časť súčasťou ktorej je bytotné Ja ako centrum psyché človeka. Nevedomé psyché človeka je rozprestreté a obsahuje v sebe potenciú na vytvorenie vedomia. Je nutné zdôrazniť, že aj po vzniku vedomia nevedomá časť psyché zďaleka presahuje ohraničené vedomie. Výpovede ľudí, ktorí prešli do iného stavu vedomia však indikujú, že v pamäti človeka sú uložené prakticky všetky informácie, ktoré človek zažil ešte pred narodením alebo počas pôrodu a tesne po ňom. Pokiaľ tieto zážitky vyvolávajú silné emócie, formujú sa typizované štruktúry v mozgu ako odraz týchto emócií v podobe komplexov (Grof, 2007). Moderná neurobiológia cez skenovanie mozgu ukázala, že sú to mozgové mapy, ktoré majú svoju štruktúru, ktoré sa vytvárajú učením (Damasio, 2004) (Doidge, 2011). Tieto komplexy je možné aktivovať vhodným vonkajším stimulom a na základe vonkajšieho prejavu komplexu je možné tieto komplexy popísať a systematizovať.

V treťom mesiaci po narodení sa začína tvoriť vedomie. Jedná sa o interaktívny proces medzi psyché človeka a prostredím, v ktorom jedinec existuje. Plasticita mozgu predstavuje termín pre skutočnosť, podľa ktorej si mozog vytvára svoje štruktúry a hlavne ich mení na základe ich intenzity využívania. Neuroplasticita predstavuje základný a tým veľmi dôležitý mechanizmus neuronálneho fungovania, pomocou ktorého mozog prijíma, spracováva a uskladňuje informácie, pričom sa sám v dôsledku vonkajších podnetov prispôsobuje a mení, a to v interakcii svojich geneticky daných možností, environmentálnych a kultúrnych stimulov. Významným spôsobom na procese tvorby vedomia sa podieľajú zrkadlové neuróny (Damasio, 2010). Interpretácia podnetu ako zrkadlovej interpretácie reakcie blízkeho človeka predstavuje proces učenia interpretácie vonkajších podnetov a tým postupné vytváranie zásoby mozgových máp (Damasio, 2010) (Immordino-Yang, 2007).

Vedomie vzniká ako kvalitatívne nová schopnosť mozgu rozoznávania protikladov. Na jednej strane sa vynára vedomie z nevedomia ako celok a zároveň sa centrum vedomia postupne oddeľuje od centra nevedomia – od bytotného Ja. **Zdravý vývoj osobnosti je ten, pokiaľ os ako spojnice bytotného Ja a centra vedomia zostáva neporušená.** Inými slovami, nie sú tu vonkajšie podnety, ktorá zahltia organizmus bolesťou do takej miery, že sa odpojí od senzorov a prestane vnímať bolesť, t.j. začne pretvárať realitu tak, aby organizmus mohol prežiť. V zásade ide o vzostupný cyklický proces, kedy dochádza k oddeľovaniu Ja od bytotného Ja vytváraním nových a nových máp a teda aj komplexov a jeho opätovný návrat do bytotného Ja.

Rodíme sa v stave inflácie, kedy bytotné Ja je úplne stotožnené s latentne existujúcim Ja. Bytotné Ja sa rodí a je produktom naviazaným na genetický vývoj človeka. Ale vedomé Ja sa tvorí v procese kultúrneho prenosu, t.j. ako odozva psyché človeka na súbor podnetov, prežívaných biologickým telom cez emócie. Je to rozvoj kultúry ako prejav rozvoja vedomia, ktorá vytvára novú

***V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.***

kvalitu prostredia. Ale centrum vedomia – ego človeka, je aktivované len vtedy, kedy je aktivované vedomie (Damasio, 2010). Človek ale aj príroda pretvára prostredie v ktorom sa človek nachádza. Nová kvalita prostredia svojimi signálmi spätne vplýva na genetickú výbavu človeka (Lipton, 2011). Tým mení rôznymi mechanizmami prostredie génov a vytvára predpoklady na ich aktiváciu alebo deaktiváciu, poprípade mutáciu. Mechanizmy môžu byť psychické a následne napr. cez systém stresu pretvorené na chemické podnety alebo môžu byť priamo chemické, napr. toxické látky. Štatisticky sa mení 30 génov z pokolenia na pokolenie z 25 000, t.j. genetická obmena človeka sa deje raz za 20 000 rokov, pričom rozvoj vedomia je niekoľkonásobne rýchlejší, čo vidieť porovnaním antiky a dneška. Ideál krásy biologického tela človeka je totožný, len rozvoj spoločnosti je na diametrálne vyššom stupni. Pôvodný predpoklad, že genetické mutácie sú slepé a príroda v náhodnom procese skúša a testuje lepšie riešenia sa ukázal ako nie pravdivý. Naopak, sú to ciele mutácie ciele vybraného počtu génov, ktorých úlohou je zaistiť lepšiu adaptabilitu organizmu voči meniacemu sa vonkajšiemu prostrediu. Nielen genetické mutácie, ale aj epigenetické zmeny, zmeny chovania sa a iná interpretácia symbolov zaisťuje v celom komplexe evolučný vývoj (Jablonka, 2005)

Úlohou výchovy dieťaťa je, ako vymaniť vedomé Ja z nevedomia tak, aby **os Ja a bytostného Ja zostala neporušená, t.j. aby nedošlo k inštinktívnej reakcii znehybnenia a tým odpojenia vedomia a nervovej sústavy od biologického tela** alebo vznik iných mechanizmov spôsobujúcich skresľovanie reality ako nástroj na oddelenie sa od spôsobovanej bolesti (Damasio, 2010). Len vtedy je vytvorená silná a odolná osobnosť. Existuje rad názorov na spôsob výchovy, mnohé ale nereflektujú biologický vývoj dieťaťa a tým aj nástroje, ktoré má dieťa k dispozícii a vyvíjajú sa v čase a teda sa aj v čase menia.



Obrázok č. 2.2. Počet správnych rozhodnutí ako závislosť od počtu nezávislých informácií spracovávaných vedomím naraz

V prvom rade je nutné akceptovať, že nevedomie je schopné prijať a spracovať až 20 miliónov informácií za sekundu (Lipton, 2011). Naproti tomu vedomie iba 40 i to tak, že pokiaľ sú informácie na sebe nezávislé, tak nad 7 (+/-) 2 informácií, vedomie tvorí exponenciálne narastajúci počet chybných spracovaní. Človek sa vyčlenil z biologickej ríše a nadobudol schopnosť vytvárať socioálne kultúrne prostredie tým, že jeho Ja získalo schopnosti autobiografického Ja ktoré :

1. Pamätá si minulosť
2. Plánuje budúcnosť
3. Je schopné pozorovať vlastné psychické štruktúry

To, čo je dôležité ale je, že kým **nevedomie tvorí informáciu bez kvalitatívneho súdu**, tak vedomie rozhoduje medzi protipólmi resp. protikladmi a rozhoduje medzi protipólmi chápanými ako dobro alebo zlo v kontexte dynamickej zmeny vonkajších situácií. Vedomie aj nevedomie

**V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.**

vytvára každý okamih navzájom kompenzačno komplementárny stav a poskytuje obsahy zamerané prospektívne, t.j. obsahy orientované do budúcnosti a slúžiace na lepšiu orientáciu a adaptáciu organizmu v prostredí, či už sociálnom alebo prostredí prírody.

Naša psychická výbava sa z hľadiska biologického umiestnenia a funkcií delí na tri základné podsystémy (MacLean, 1973):

1. Inštinkty – sídlia v mozgovom kmeni
2. Základný súbor emócií, ktorý má každý človek na Zemi úplne rovnaký (Ekman, 1973) (Ekman, 2005) (Ekman, 2004) sídlia v limbickom systéme
3. Vedomie, ktoré sídli vo veľkom mozgu

Genetika preukázala rozborom genetického kódu mitochondrií, že všetci ľudia na planéte Zem majú jednu pramater, ktorá žila pred cca 140 000 rokmi a nesie označenie mitochondriálna Eva (Wells, 2005). To je na genetickej úrovni potvrdenie záverov výskumu emócií Paula Ekmana (Ekman, 1973), že všetci ľudia na Zemi majú rovnaký základný súbor emócií.

### **Príklad vytvorenia komplexu.**

Jedného dňa sme riešili denné problémy spoločnosti s pani riaditeľkou, keď zrazu niekto zaklopal. Po vstupe do miestnosti sa príslušná osoba predstavila a spýtala na voľné priestory a podmienky, za ktorých je možné priestory prenajať. Prakticky tromi vetami pani riaditeľka obrazne povedané záujemcu vyhodila. Keďže priestory boli prenajaté, tak som sa len slušne spýtal, či je to spôsob takto jednat s potenciálnym klientom. „To nebol potenciálny klient, to bol človek, čo len zisťoval podmienky a určite to nebol možný nájomník“. Takáto odpoveď ma zarazila, pretože som bol prítomný na diskusii. „Ako to viete?“ Spýtal som sa. „Ja neviem ako to viem, ale viem, že mám pravdu“.

Vysvetlenie je pomerne jednoduché. Niekoľko ročným denným stretávaním sa s potenciálnymi klientmi pani riaditeľka v nevedomí vytvorila štruktúru, ktorá zodpovedá popisu správania a vysielania emócií, ktoré charakterizujú reálneho záujemcu o priestory. Podobne má vytvorenú štruktúru, ktorá zodpovedá vyslaným emóciám pri marketingovom prieskume, pričom obsah slova môže byť totožný s prvou vzorkou. Získané informácie z vyslaných emócií porovná podvedomie s vytvoreným odtlačkom v podvedomí a s vysokou presnosťou rozhodne o tom, či sa jedná o marketingový prieskum, alebo o reálneho nájomníka. Pani riaditeľka túto schopnosť získala bez toho, aby tento proces bol vedomým procesom. Goleman uvádza, že človek s dobre vyvinutou emotívnou inteligenciou je schopný do 30 sekúnd zaradiť novo spoznanú osobu a následne už svoje vnútorné iracionálne rozhodnutie iba racionalizuje.

Na druhej strane schopnosť naučiť sa šoférovať je plne vedomý proces, ktorý po získaní príslušných skúseností postupne prechádza do nevedomého procesu. Zvyšovaním počtu najazdených kilometrov sa skúsenosti premietajú do reakcií vodiča. Je známe, že vodiči, ktorí nadobudli zručnosť riadenia auta (okolo 20 000 nabehaných kilometrov) vykazujú do 40 000 km najväčšiu pravdepodobnosť havárie, pretože ešte nemajú skúsenosti z kolíznych situácií a nevedia ich predvídať. Tam, kde vodič s nabehaným počtom kilometrov nad 500 000 reaguje zdržanlivo, tam ešte vodič do 40 000 km nabehaných km problém nevidí, nepredvída ho a v čase kolízie nemá príslušné reakcie k dispozícii. Získanie schopnosti predvídať na ceste je aj u šoféra nevedomý proces.

Vyššie uvedené príklady reprezentujú vytvorenie komplexov a ich presunutie do osobnej vrstvy nevedomia ako produktívnych komplexov.

To, čo ale je dôležité je, že biologicky je pri narodení dieťa vybavené len inštinktmi a základným súborom emócií, jednoducho preto, že vedomie a rozhodujúca časť veľkého mozgu sa vyvíja až po narodení dieťaťa. Porovnaním s vývojom iných novonarodených cicavcov biológovia usudzujú, že to bola nutnosť vytvorenia priestoru v hlavičke dieťaťa pre veľký mozog, ktorý príroda vyriešila tak, že urýchlila o 9 mesiacov skôr narodenie dieťaťa človeka. Inými slovami až po deviatich mesiacoch po narodení sa dieťa v rozvoji motorických schopností a ostatných biologických systémov vyrovnáva ostatným vyšším cicavcom. Inštinkty a emócie, ktoré má dieťa pri narodení

***V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.***

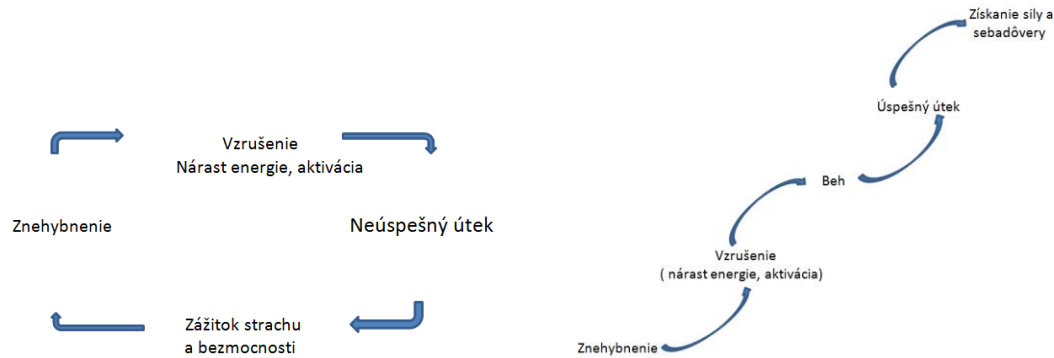


k dispozícii sú systémy vyvinuté prírodou určené na pobyt v prírode. Počas vývoja dieťaťa sa tieto inštinkty a prípadne emócie cestou procesu, pre ktorý zaviedol Freud pojem sublimácia, pretvárajú na chovanie, vhodné pre existenciu v spoločnosti, dieťa sa socializuje. Vedomie vzniká cca od tretieho mesiaca a postupne sa vytvára biologická štruktúra ako reakcia mozgu na opakované podnety zvonka v podobe veľkého mozgu.

Prvá fáza vývoja vedomia sa uzatvára v treťom roku a upevňuje sa do siedmeho roku. Pokiaľ v prvých fázach vývoja dieťaťa pred, počas a po narodení do troch rokov vznikne silný podnet s negatívnym emocionálnym nábojom, je evidentné, že dieťa môže spúšťať inštinktívnu reakciu, ktorá je reakciou na podnet chápaný ako podnet z prostredia prírody a preto môže dôjsť k spusteniu inštinktívnej reakcie znehybnenie (Levine, 2012). Pokiaľ sa vyskytne takýto silne emočne negatívne nabitý podnet do 18 - 36 mesiacov od počatia, buď jednorázový a dostatočne dlhý, alebo opakovaný, čo aj slabší, v organizme dieťaťa sa môže vytvoriť bioenergetický blok a príslušný psychický komplex, ktorý vytvorí kultúrne podmienenú emóciu, t.j. automatickú odozvu organizmu, ktorá sa aktivuje, akonáhle je zachytená obsahovo a štruktúrne podobná situácia z vonkajšieho prostredia ako podnet. Opakovaním štruktúry a obsahu situácie, často desaťročia po jeho vzniku, môže byť tento komplex aktivovaný a riadi osobnosť pri rozhodovaní – v zásade obmedzuje slobodu človeka na psychologické úrovni. Jeden z prvých filozofov, ktorý na túto skutočnosť poukázal, bol Spinoza ( Spinoza B., 2004)

Na biologickej úrovni vytvorené bioenergetické bloky vytvárajú nerovnováhu s dlhodobým účinkom, ktorý postupne rozvíja somatické choroby v horizonte desiatok rokov. Štatistika návštev lekára v USA poukazuje na skutočnosť, že až 80% návštev sa týka psychosomatických chorôb (Agus, 2012). Malé dieťa nevie rozoznať prostredie prírody od kultúrneho prostredia v zmysle rizík spojených s týmito rozdielnymi prostrediami. Inými slovami, dieťa nerozlišuje, či je samo v izbe, kde neexistujú riziká ohrozenia organizmu tak, ako sa vyskytujú v prírode, alebo je položené vo voľnej prírode. Pokiaľ sa cíti osamotené, od istého času sa vždy spustí reakcia spojená s ohrozením života. Podobne, na správne nastavenie stresového a hormonálneho systému je potrebné, aby aj počas spánku malé dieťa cítilo tlkot srdca matky, t.j. nevedomý inštinktívny systém vyhodnocuje, že je pod ochranou a riziko ohrozenia života je ošetrené. To zvlášť platí do 9teho mesiaca po narodení, kedy sa zrejme upevňuje práca nervového systému a fixujú jednotlivé režimy práce organizmu. **Optimálne vyladenie stresového a hormonálneho systému v organizme spôsobuje, že dieťa je otvorené vonkajším podnetom a má veľa zdravej energie.** Os Ja a bytostného Ja nie je prerušená a organizmus sa optimálne zdravo vyvíja. Inými slovami, bolesť nebola motiváciou pre skreslenie reality a oddelenie citov od vedomia. Pokiaľ ale dôjde k spusteniu inštinktu „znehybnenie“, malé dieťa určite do 9 mesiacov po narodení a zrejme aj dlhšie, nemá biologické mechanizmy, ktorými by dokončil celý cyklus inštinktívnej reakcie „znehybnenie“ a vytriasol by bioenergetický blok. Ani staršie dieťa sa nemá ako cez kultúrny prenos naučiť tejto technike zbavenia sa bioenergetického bloku, pretože táto vedomosť v procese socializácie zanikla a rodičia ju neovládajú. Pokiaľ náhodne na to nepríde dieťa samo, tak sa ocitá v bludnom kruhu podľa obrázku číslo 3.a. Riešenie rozpustenia bioenergetického bloku predstavuje opätovné vstúpenie do znehybnenia a cez fyzický pohyb dochádza k narušeniu štruktúry a vytrasenie bioenergetického bloku tak, ako je to zobrazené na obrázku číslo 3b. To, ale čo je temer nemožné pre moderného človeka, je vstúpenie do stavu znehybnenia, pretože to znamená na malý okamih podstúpiť stav, **ktorý je akoby stavom biologickej smrti. Tieto epizódy je možné vyvolať cielene preťažením organizmu s kombináciou silného negatívneho emocionálneho zážitku.** Preťaženie organizmu je možné doceliť rôznymi technikami od hladovania, fyzického preťaženia, psychického preťaženia, cez rytmické bubnovanie s dosiahnutím tranzu alebo vybudení hrôzy, či halucinných stavov tak ako to praktikovali šamani. Moderné techniky zahrňujú techniku práce dychu v kombinácii s rytmickým dýchaním a fyzickým spracovaním uvoľnených epizód v systéme holotrónneho dýchania (Grof, 2011), alebo v systéme prvotného výkriku (Janov, 1990).

**V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.**



Obrázok 2.3. Opakujúci sa cyklus stresovej reakcie „znehynenie“ ako maladaptívny spôsob spracovania 2.3a. Úspešný spôsob vystúpenia zo stresovej reakcie „znehynenie“ 2.3b.

Niektoré príklady, tak ako ich uvádza literatúra, predstavujú ilustráciu, kedy môže dôjsť k spusteniu primitívnej reakcie „znehynenie“.

Dieťa keď sa narodí, žije v symbióze s matkou. Pre malé dieťa trvá pocit matkovej existencie  $x$  minút. Ak je matka preč viac ako  $x$  minút, ***imago- obraz matky sa stráca a spolu s ním ustáva aj schopnosť dieťaťa prežívať symbol spojenia***. Dieťa je nešťastné, ale táto situácia je vratná, pokiaľ sa matka vráti do  $x + y$  minút. Behom  $x + y$  minút sa dieťa nezmení.

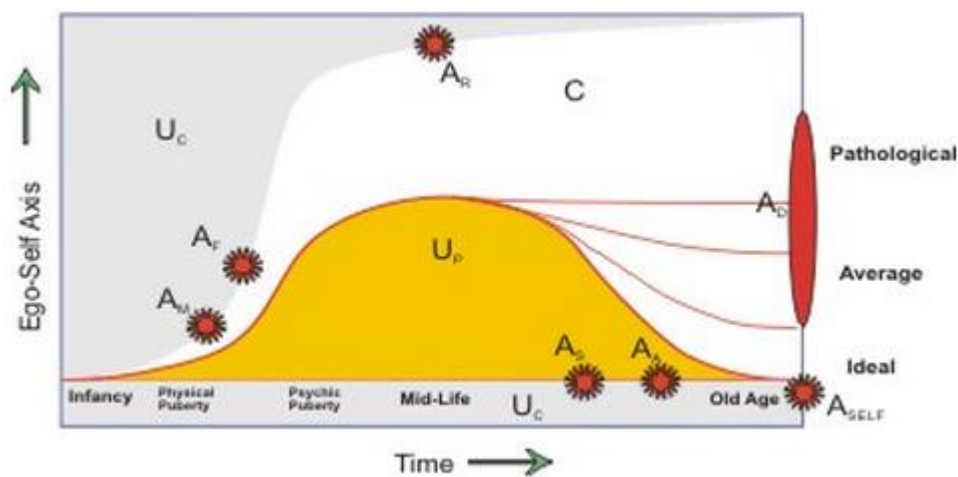
Ale za  $x + y + z$  minút dieťa prežije trauma. ***Za  $x + y + z$  minút už návrat matky nenapraví zmenený stav dieťaťa***. Trauma znamená, že dieťa prežije zlom v kontinuite života, takže ***primitívne obrany sa od teraz organizujú k obrane proti opakovaniu „nepredstaviteľnej úzkosti“ alebo proti návratu k akútnemu stavu zmätenosti, ktorý súvisí s dezintegráciou rodiacej sa štruktúry ega***. Pokiaľ dôjde k takémuto stavu, je ho možné porovnať so stavom šialenstva, kedy dochádza k rozpadu niečoho, čo môže existovať behom osobnej kontinuity existencie. ***Potom, ako sa dieťa „uzdraví“ z deprivácie o rozsahu  $x + y + z$ , musí začínať znovu, trvale pripravené o základ, ktorý by mu mohol poskytnúť kontinuitu s osobným začiatkom*** (Winnicot, 1971). Tým je stratené spojenie na osi Ja a bytostného Ja a dieťa prichádza o najcennejšie zdroje, ktoré má k dispozícii pre život.

Pokiaľ je výchova organizovaná systémom, že sa dieťa nechá vyplakať až zaspí, tak to je prístup, ktorý priamo vedie k aplikácii vyššie popísaných záverov. Ak je táto výchova doplnená o prvok bitky, pretože dieťa nespí, tak prechod cez stavy zúfalstva dieťaťa a dezintegrácie ega naberajú temer istotu. Pokiaľ je intenzita zážitku traumatizujúcej udalosti vysoká, na prelomenie osi Ja – bytostné Ja postačuje samotný, jednorázový zážitok. Pokiaľ sa opakujú s nižšou intenzitou, ako je prahová úroveň zlomu, potom podľa Levina (Levine, 2012) je možné chápať tieto stavy ako ***opakujúce sa traumatizujúce epizódy, ktoré u malého dieťaťa vedú k aplikácii inštinktu „znehynenia“***. Ich opakovaním sa vytvoria podmienky pre vznik vývojovej traumy. ***Levine tvrdí, že opakovaním procesu s negatívnym emotívnym nábojom je takisto dosiahnutý stav prahu citlivosti. Znehynenie je najprimitívnejší obranný mechanizmus v živočíšnej ríši, ktorého podstatou je odpojenie nervovej sústavy od tela, vytvorenie bioenergetických blokov v organizme tak, že spolu so zadržaním dýchania simulujú smrť organizmu***. Pokiaľ malé dieťa nemá v sebe vybudované mechanizmy, ktoré regulárnym spôsobom umožňujú organizmu výstup z tohto stavu, bioenergetické bloky zostávajú v organizme celé desaťročia. Inštinktívna reakcia „znehynenie“ je spúšťaná inštinktom, sídliacom v mozgovom kmeni. Dieťa po narodení má k dispozícii plne vyvinutý mozgový kmeň spolu s príslušnými inštinktmi, má k dispozícii v limbickom systéme štandardnú sadu emócií, ktorá je u každého človeka rovnaká (Ekman, 1973). Až po narodení sa dieťaťu vyvíja veľký mozog a kultúrne podmienený súbor komplexov ( emócií), ako odraz prežitého, ktoré vytvárajú z človeka socializovanú individuálnu osobnosť so všetkými špecifickými vlastnosťami. Kým inštinky, sídliace v mozgovom kmeni predstavujú nástroje na prežitie v prírode, tak rozvoj veľkého mozgu a s ním vedomia vytvárajú predpoklad adaptácie človeka v kultúrnom prostredí vo vzájomnom dynamickom

***V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.***



ovplyvňovaní človeka a prostredia. **Počas spustenia inštinktu „znehybzenia“ dochádza k vytvoreniu obranných mechanizmov, ktoré odpájajú cit od vedomia a teda významne narušia os medzi Ja a bytostným Ja.** Dieťa stráca prístup k najcennejším vlastným zdrojom, **v dospelosti pociťuje stav, akoby strácal pôdu pod nohami.** Dieťaťu zostáva k dispozícii vedomie a následne, ďalším spôsobom výchovy dôjde k rozhodnutiu, či dieťa začne nachádzať viac riešení cez vnútorný svet a otočí tok svojej psychickej energie dovnútra a začne hľadať riešenie cez funkciu intuície, alebo zostane otvorené vonkajšiemu svetu a cez funkciu vnímanie čerpá informácie priamo z objektu. Negatívny spôsob výchovy spolu s nejednoznačným rozlíšením protikladov, vedie k zmätenej interpretácii vonkajších podnetov. Výsledkom je, že dieťa nevie správne interpretovať emócie a ani ich používať - dieťa je málo socializované. Jeho reakcie na vonkajšie podnety sú často prehnané. Je to práve táto situácia, kedy dieťa často obracia svoju energiu dovnútra a hľadá riešenie cez funkciu intuície, kde jednak spoznáva skreslený obraz vonkajšieho sveta, ale vo svojej fantázii si vytvára obrazy o ideálnom svete. Negatívny spôsob výchovy vytvára vytvorený komplex nazvaný Jungom **Anima** u chlapca na **pôvodne negatívny materský komplex** (Kastová, 2004), ktorý sa aktivuje pri výskyte podobnej situácie. Pokiaľ matka vplýva výlučne pozitívnym spôsobom, dostáva tento komplex extrémny prejav v podobe pôvodne **pozitívneho materského komplexu** (Kastová, 2004). Podobne existujú relácie medzi otcom a synom a takisto medzi matkou a dcérou a otcom a dcérou (Kastová, 2004). Jung zaviedol pojem Anima a Animus  $A_A$  pre materský a otcovský komplex a pojem Tieň  $A_S$ , pre vytesnené zlé vlastnosti človeka do nevedomia.



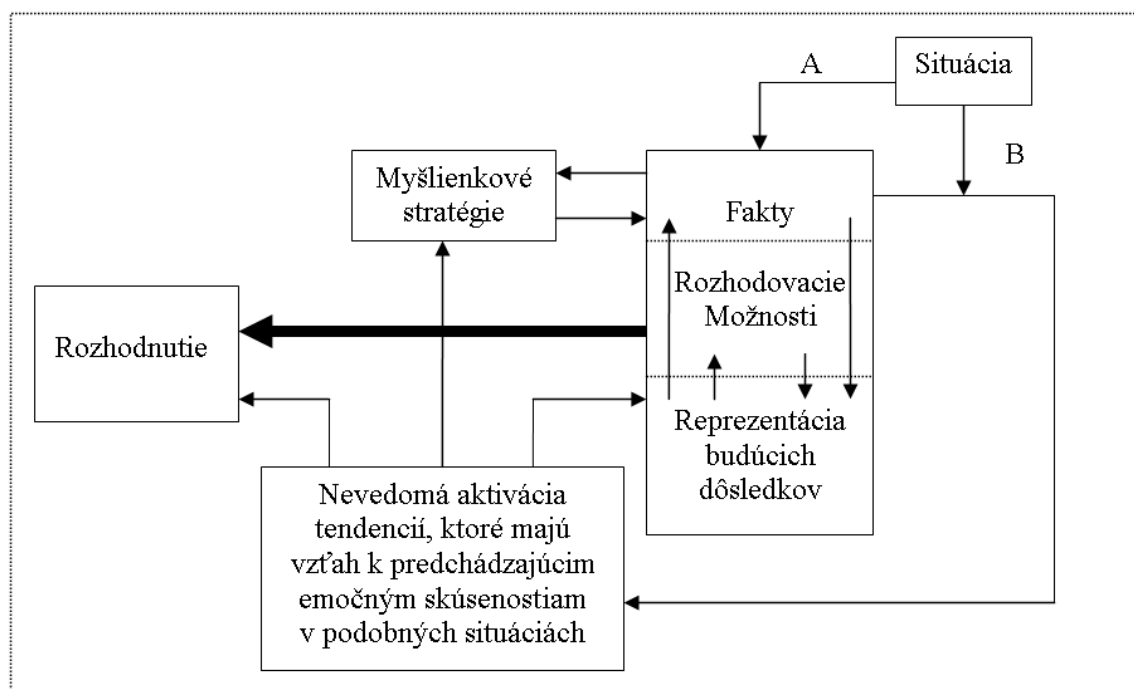
2.4. Model životnej energie a trajektórie ega počas života. Zdroj: (Schueler, 2012)

Plasticita mozgu preukázala (Doidge, 2011), že komplex nie je nič inšie, ako vytvorená biologická štruktúra mozgu s naviazanými mozgovými mapami, ktorá vzniká ako odozva na opakujúce podnety s typizovanou štruktúrou. Po odznení týchto podnetov môže byť takáto štruktúra dlhodobo latentne existujúca, uložená v nevedomí človeka a môže byť aktivovaná až po určitom období, kedy nastáva situácia, podobná obsahom a štruktúrou k situáciám dajúcim vznik príslušného komplexu. Pri vzniku takejto situácie sa komplex aktivuje a preberá riadenie osoby. Komplexy môžu byť produktívne a vtedy prispievajú k životu človeka, ako sme to videli v prípade nadobudnutia schopnosti šoférovania, alebo môžu niesť morálny resentment a pod. Z hľadiska energetického, komplexy s negatívnou konotáciou, ktoré človek vytesňuje do nevedomia, na to, aby ich v nevedomí udržal, spotrebovávajú časť svojej životnej energie. Komplexy sa tvoria postupne. Najprv je vytvorený materský komplex  $A_M$ , následne otcovský komplex  $A_F$ . Pokiaľ ale majú negatívnu konotáciu, vytvoria sa aj komplexy animy a animusa a tieňa, ako energeticky najmocnejšie komplexy. Životná energia  $C$  je znížená z celkovej energie o energiu  $U_P$ . Jej priebeh závisí od množstva a sily vytvorených

***V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.***

komplexov, ktoré vytesňujeme do nevedomia a používame energiu na ich udržaní v nevedomí. Pokiaľ nie sú počas života komplexy odstránené, v druhej časti života je ego stále držané komplexmi nevedomia, ale pokles životnej energie spôsobuje, že odoberáme časť kompenzačnej energie a preto tieto komplexy sa začnú ohlásať častejšie a sú v chovaní človeka viditeľnejšie. **Ich zistenie je možné aj cieleným preťažením organizmu.** Pokiaľ nie sú odstránené z organizmu človeka, potom trajektória ega sleduje jednu z patologických trajektórií, **pričom sloboda vedomia je obmedzená práve komplexmi, ktoré sú aktivované a riadia osobnosť.** Naopak, po odstránení komplexov sa uvoľňuje značná časť kompenzačnej energie a životná energia je k dispozícii pre človeka spolu s tým, že vedomie je pri svojom rozhodovaní oslobodené od vplyvu patologických komplexov.

Že má spôsob výchovy priamy vplyv na rozvoj chorôb, zisťuje aj transakčná analýza (Berne, 1964). Hra, ktorú Berne nazval Kút, s najväčšou pravdepodobnosťou ovplyvňuje vývoj charakteru menších detí a je **oblúbenou hrou rodičov, ktorí neustále kontrolujú svoje deti s vysokou dávkou kritiky a trestu.** Nútia svoje deti, aby neustále pomáhali v domácnosti a nech čokoľvek urobia, vždy sa nájde niečo, čo nie je správne urobené. Problém je, že obrazne povedané, nie je jasne stanovené, čo je biele a čo je čierne a nie sú zadávané úlohy primerané schopnosti zvládania dieťaťom. Nech sa dieťa akokoľvek snaží, nikdy rodičovi nevyhoví, nikdy nedostane primeranej jasnej pochvaly, poprípade pokarhanie, ktoré by jasne bolo v súlade so skutočnosťou. Život je zošróbovaný do systému – urobíš niečo, je zle, neurobíš je zle aj tak, alebo horšie. Túto štruktúru vzťahov nazval Berne **rozporuplná hra na kút.** (Berne, 1964). Rozčúlenie matky alebo otca vyvolá systém, kedy dieťa zadržíava dych a tým sa opakovaním učí zmeniť pomer nádychu a výdychu a tým nastavenie inervácie blúdivého nervu a naň naviazaných períód aktivácie sympatika a parasympatika, čím dochádza k rozváženiu koncentrácie CO<sub>2</sub> a O<sub>2</sub> v krvi s biologickou odozvou vyvolania si najprv kožných problémov a alergie a následne astmy až do rozvoja obštrukčnej choroby pľúc. Butejkova metóda riešenia problému (Butejko, 2012) plne podporuje skutočnosť, že reakcia organizmu na alergény je len sekundárnym javom, príčinou je nesprávne dýchanie a tým aj nesprávna regulácia organizmu cez časovú aktiváciu sympatickej a parasympatickej nervovej sústavy. Biofeedback systém spolu s vyhodnocovaním variability srdcového rytmu poskytuje pomerne ucelený obraz o týchto procesoch.



Obrázok č.2.5. Rozhodovací systém človeka Zdroj: (Damasio, 2004)

I

**V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.**

Iným mechanizmom spustenia primitívnej reakcie „znehynenie“ môže byť podanie nevhodného lieku – antibiotika dvojročnému dieťaťu na horúčku, hoci ide o kiahne. Po zmodraní dieťaťa, ktoré nemôže dýchať, je dieťa v poslednej chvíli zachránené. Následné hospitalizovanie dieťaťa v nemocnici bez matky znamená, že počas dvoch až troch dní prejde dieťa nepredstaviteľným zúfalstvom, ktoré navyše lekári tlmia sedatívami podané dieťaťu tak, že jeho reakcie sú významne utlmené. Výsledkom je odpojenie Ja od bytostného Ja a vystavanie bariéry v podobe komplexu, ktorý znepriístupní bolesť pre vedomé procesy, čo zároveň odpojí cit od vedomia. Následne môžu byť vyvinuté onemocnenia, ktoré vystupujú zvlášť v čase vysokej záťaže a stresu, ako je zápcha a pod. Sú to bioenergetické bloky umiestnené na tráviacom trakte.

Ďalším mechanizmom je napríklad pôrod, kedy dieťa ostane na dlhé hodiny uviaznuté v pôrodných cestách, nemôže sa vrátiť ani napredovať dopredu – stratí kontrolu nad svojím pôrodom a dlhé hodiny bojuje o svoje právo žiť. **Podvedomie matky stiahne pôrodné cesty** a snaží sa v poslednej chvíli neželané dieťa pustiť na svet. Aspoň tak to popisujú osoby, ktoré znovu prežili svoj vlastný pôrod, vyvolaný cez techniku holotrónneho dýchania (Grof, 2009) (Grof, 2007). Aj v tomto prípade sa vytvára špecifický komplex sprevádzaný často s vytvorením bioenergetického bloku. Mnohé javy, ako napr. klaustrofóbia je možné vysvetliť ako dôsledok dlhého pôrodu. Jeho znovu prežitím sa obsahy komplexu prevedú do vedomia a tým stratia silu nevedomého pôsobenia.

Skúmanie javu, ktorý psychológia nazvala bezpodmienečná lásky cez nástroje neurobiológie odhalili, že pri **bezpodmienečnej láske** sa okrem troch centier v mozgu, ktoré sú aktivované počas romantickej lásky, aktivujú sa aj **ďalšie štyri centrá mozgu**. Sú spojené s produkciou dopamínu, ako neuroprenášača, ktorý je prítomný pri vnímaní pocitov potešenia, odmeny a eufórie. **Dieťa, pokiaľ je v situácii, že rodičia sú tu pre neho a nie v situácii, kedy si musí svoju existenciu zasluhovať, prežíva bezpodmienečnú lásku bez toho, aby rodič očakával vďačnosť od dieťaťa, aby dieťa prežívalo strach z odmietnutia, alebo si muselo lásku kupovať nejakým výkonom. Bezpodmienečná láska k dieťaťu zaistuje dosiahnutie jeho plného potenciálu a vylučuje, aby sa dieťa cítilo v dospelosti odmietané, vinné, neisté, nemilované, či dokonca lásky nehodné.** Ak svoje deti milujeme bezpodmienečne, môžeme si byť istí, že ho budeme vždy vedieť správne vychovávať, ale aj správne a v správnych momentoch trestať. Cez bezpodmienečnú lásku totiž dieťaťu a jeho správaniu skutočne rozumieme; vieme, kde sme my a kde naše dieťa; a vieme ho správne usmerniť a naplniť jeho potreby. Čím viac sa o bezpodmienečnú lásku k dieťaťu snažíme a túto lásku naplňame, tým spokojnejšími a sebaistými rodičmi sa stávame. A to sa odrazí aj na našom šťastnom a spokojnom dieťati. Aby sa nám podarilo naše deti bezpodmienečne milovať, je treba si neustále pripomínať, že:

- je to dieťa,
- správa sa ako dieťa,
- postupne dospeje a prestane byť detským,
- keď ho milujeme len vtedy, keď sme s ním spokojná/ý a závisle od toho mu vyjadrujeme svoju lásku, nebude sa cítiť skutočne a úprimne milované,
- keď ho milujeme len vtedy, keď naplňa naše požiadavky a očakávania, vyvolá to v ňom pocit neschopnosti a uverí, že aj jeho najlepšia snaha je márna, pretože nikdy nie dostávajúca.

Problém, ktorý v psychike človeka nastáva je, keď sa poruší os Ja a bytostné Ja a buď sa celá os preruší alebo vedomie uviazne v rozvoji. Vytvorené komplexy spojené s prerušením osi viažu značnú časť životnej energie človeka. Pri prerušení osi medzi Ja a bytostným Ja dochádza k strate zdrojov, ktoré zabezpečuje bytostné Ja a človek má k dispozícii len obmedzené možnosti. Z funkcií mu zostane prístup k mysleniu ako súčasť vedomia a k tomu sa priradí buď vnímanie alebo intuícia. **Zásada je, že nemá prístup k cíteniu, t.j. k citom.** Podľa smeru toku psychickej energie je rozhodnuté, či to bude intuícia u introvertne zameranej osobnosti alebo to bude vnímanie u extrovertne orientovaného človeka.

Ak dnes vieme, že nevedomie je schopné prijať až 20. mil. informácií za sekundu a vedomie len 40 informácií za sekundu, pričom z nich len 7(+/-) 2 sme schopní spracovať bez významného množstva chýb, **potom človek bez prístupu k citom musí vynaložiť ohromné úsilie, aby cez vedomie bol schopný existencie.** Pre život nemá k dispozícii spracované informácie nevedomím a musí ich

**V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.**

nejak nahradiť ďaleko menej výkonným vedomím. **Vytvára sa potom existencia orientovaná na splnenie podnetov z vonkajšieho priestoru.** Intuícia do istej miery nahrádza funkcie cítenia v tom zmysle, že sprístupňuje informácie, ktoré spracováva nevedomie, pokiaľ sa ich naučí človek interpretovať vo vedomom prežívaní. Symbolické vyjadrovanie nevedomia ale vytvára prospektívne informácie. Sú to informácie, ktoré majú slúžiť na lepšiu adaptáciu organizmu do budúcnosti. Často krátko cez funkciu intuície dochádza k skresleniu aktuálnej situácie a stavu. Človek nevidí realitu, ale skôr vníma predstavu o lepšom budúcom stave. Pozitívne z tohto procesu je, že prakticky všetci veľkí vedci mali silne rozvinutú intuíciu v kombinácii s myslením a v zásade to boli introvertne orientované osobnosti. To negatívne je, že tým, že nemajú prístup k citom, často ubližujú svojim najbližším a je pomerne náročná orientácia takéhoto človeka vo vzťahoch a spoločnosti. Pretože nahradiť chýbajúcich 20 mil. informácií, t.j. cit je prakticky nemožné.

Čo ale spôsobí, že sa preruší os bytostného Ja a Ja? Musí to byť silný, opakovaný emocionálny podnet, ktorý núti organizmus k tomu, aby sa človek vo svojom prežívaní odpojil od bolesti a medzi cit, ktorý ju sprostredkúva a vedomie vystaval účinný systém – komplex, ktorý sa opakovaním prežitej situácie posilní a tým dôjde k odpojeniu vedomia od bytostného Ja. Pokiaľ je to nevedomý proces, tak v zásade je osobnosť nútená hľadať inú funkciu ako je myslenie, na svoje prežitie. Pokiaľ sa prežitá situácia odohráva v čase rozvoja dieťaťa do 3 až 7 rokov, takéto prežívanie môže byť skombinované aj s primitívnou reakciou „znehynenia“, tak ako to popisuje Peter Levine (Levine, 2011). Vtedy organizmus „hrá“ mŕtveho. Nervová sústava je kompletne odpojená od biologického tela a organizmus nič necíti. **Vtedy sťahuje periférne cievy obehovej sústavy krvi, zadržuje dych a tvári sa, že je mŕtvy.** Táto primitívna reakcia je u zvierat dokončená tým, že pokiaľ sa zachráni a uniknú nebezpečenstvu, rôznymi, na prvý pohľad nekoordinovanými pohybmi „vytrasú“ bioenergetické bloky a pokračujú bežným spôsobom v živote. Zároveň, pri úniku od predátora, korisť vydáva hlasný rev, ktorého úlohou je, že na chvíľu prekvapí predátora, čo môže vytvoriť drahocenné sekundy, ktoré postačujú na únik pred predátorom. Druhou funkciou odpojenia nervovej sústavy od biologického tela je, že pokiaľ je korisť trhaná zubami predátora, tak vtedy je už zbavená bolesti a už nič necíti.

To znamená, že **silný, negatívny, opakovaný emocionálny podnet spôsobuje odpojenie citov a vytvára potenciú na vznik bioenergetických blokov.** Tieto bioenergetické bloky môžu byť na periférnych cievach končatin, zvlášť nôh, môže dôjsť k zúženiu kapilár privádzajúcich krv do aveol a pod. Výsledkom je, že **vytvárajú prvotnú nerovnováhu organizmu, ktorá jemným spôsobom spôsobí rozváženie optimálnych, základných nastavení organizmu.**

Následok je, napr. že nedokrvenie aveol spôsobí, že prietok krvi je nižší a krv nie je schopná dodať dostatočné množstvo imunitných látok do aveol, hoci ich telo tvorí správny objem. Dôsledkom je, že baktérie, za iných okolností neškodné a imunitný systém s nimi vie hravo poradiť, sú nakoniec tak agresívne, že telo sa začne brániť a reaguje tvorbou hlienu, t.j. dochádza k nadmernému vyplavovaniu histamínu. Rozvíja sa choroba, ktorú zjednodušene lekárska veda označila ako alergia. Nadmerná tvorba histamínu ale spôsobuje, že sa zvýši tep srdca, čo vyčerpáva fyzické zdroje organizmu (Hrubíško, M., 2012). Tým, že je krvný prietok nižší v periférnych cievkach pľúc, telo nemá dostatok kyslíka a tak zvýši frekvenciu dýchania. Tým ale dochádza k javu, že v krvi je málo kyslíčnika uhličitého s dôsledkom, že sa rozváži pH, ktoré krv udržiava v rozmedzí 7,35 až 7,45, t.j. je mierne zásadité. Preto sa organizmus snaží uzatvoriť prívod vzduchu tak, aby obnovilo rozvážené pH a zvýšilo koncentráciu kyslíčnika uhličitého v krvi. Sprievodným javom je, že hemoglobín neuvolňuje následne kyslík do riečišťa ( kvôli nízkemu obsahu kyslíčnika uhličitého, t.j. pH) a tým dochádza k poklesu zásobovania organizmu kyslíkom (McKeown, 2010). Astma, zdá sa, nie je nič iné ako snaha organizmu vytvoriť rovnováhu pH v krvi, jej extrémny prejav predstavuje anafylaktický šok. Problém, ktorý sa môže javiť ako samostatný je problém spojený s porušením termoregulácie organizmu. Vtedy problematika alergie môže byť prekrytá s problematikou podchladenia organizmu a prejav alergie a nádchy môže splynúť.

Dlhodobé zahlienenie organizmu ako dôsledok reakcie organizmu na baktérie cez nadmerné vyplavovanie histamínu môže spôsobiť, že časť hlienu zostáva v podobe mineralizovaných usadenín na pľúcach a alveoly strácajú pružnosť a schopnosť výdychu. Tým sa celá prvotná nerovnováha počas

**V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.**

času pretvára do choroby, ktorá je lekárskou vedou definovaná ako obštrukčná choroba pľúc. Súčasná štandardná lekárska veda nemá nástroje na efektívne liečenie obštrukčnej choroby pľúc, skôr volí režim udržiavania, čo spĺňa kritériá dobrého pacienta, ktorý síce nezomrie, ale je potrebné, aby bol neustále liečený a boli mu trvalo ordinované lieky. Nie je známe, aby obštrukčná choroba pľúc bola liečená cez odstránenie prvotnej nerovnováhy, t.j. odstránenie bioenergetických blokov napr. cestou technik holotrónneho dýchania (Grof, 2011), alebo technikou prvotného výkriku (Janov, 1990), či spôsobom, ktorý uvádza Peter Levine (Levine, 2012). Druhý následok, mineralizované alveoly, je možné liečiť cestou liečebného hladovania, tak, ako to popisuje MUDr. Partyková (Partyková, 2012) vo väzbe na výskumy ruských lekárov (Malachov, 2011). Po 3- až 4 dňoch pitia čistej vody od začiatku liečebného hladovania sa uzatvára pocit hladu a zhruba vtedy sa vytvára aj agresívna kyselina, ktorá rozpúšťa nečistoty a usadeniny v tele. To je práve mechanizmus, ktorým je možné efektívne očistiť organizmus a tým aj pľúca aj od mineralizovaných nečistôt.

V organizme človeka je dôležité, ako dlho a v akom pomere sú aktivované časti nervovej sústavy známe ako sympatikusu a parasympatikusu. Nevhodné dýchanie spôsobuje, že parasympatikus je utlmený dlhšie, ako je potrebné a tým je organizmus ďaleko viac náchylný na stres. Je zvýšená frekvencia dýchania a aj objem vzduchu, často trikrát viac, ako je pre organizmus potrebné. Výsledkom je malý objem kyslíčnika uhličitého v tele človeka a tým aj obmedzenie príjmu kyslíka. Spôsob dýchania je v psychike nastavený ako dôsledok opakovania, t.j. učenia sa, pričom **v štruktúre mozgu je zafixovaná riadiaca inštrukcia, ktorá predstavuje základ pre vytvorenie nerovnováhy v organizme medzi koncentráciou kyslíčnika uhličitého a kyslíka v krvi**. Táto inštrukcia predstavuje komplex, resp. vrcholnú časť vytvoreného komplexu ako odozvu organizmu na kultúrny prenos, vytvorený rodičom, či osobou nahrádzajúcou rodiča. Silný emotívny zážitok, buď jednorazový alebo s opakovaním, zafixoval zmenu inštinktu, ako riadiaceho signálu – prenikol až k riadiacim signálom, ku ktorým nie je možné vedome sa priblížiť bežným spôsobom a cez vytvorenú časť komplexu ho modifikoval. Jedným z možností identifikácie tohto javu je cez parameter variability frekvencie tepu srdca ( Heart rate variability), ale aj cez techniky popísané profesorom Butejkom (McKeown, 2010). Cieľom je možné inervovať nervus vagus a tým aktivovať parasympatikus a zabezpečiť dlhšiu periódu výdychu a tým vyššiu koncentráciu kyslíčnika uhličitého v krvi. Butejkova metóda je v zásade postavená na riešení tohto problému. Jej podstata predstavuje preorganizovanie systému dýchania s cieľom zníženia počtu nádychov za minútu. Metóda sa úspešne používa na liečenie alergie, astmy, zádušnosti a zlepšuje spánok (Butejko, 2012).

Bioenergetické bloky vznikajú ako dôsledok jednorazového pôsobenia s vysokou intenzitou negatívnej emócie ohrozujúcej život alebo opakovaním situácie, ktorá môže byť s nižšou intenzitou emotívneho zážitku, ale s opakovaním. Grof zosystematizoval vznik týchto komplexov od počatia človeka do takzvaných KOEX systémov a rozoznáva štyri typizované komplexy (Grof, 2007) (Grof, 2009) pre situácie pred a počas pôrodu. Napríklad komplex, ktorého prejav je priradený pôrodu a uviaznutiu v pôrodných cestách počas dlhého 8 hodinového pôrodu, kedy dieťa reálne bojuje o život a nemôže ani von a ani dnu a navyše stratí kontrolu nad situáciou, môžu sa vyvinúť bioenergetické bloky, ktoré môžu vyvolať špecifické prejavy ( napr. oslabia imunitný systém). Zároveň v psychickej úrovni môže dôjsť k tomu, že človek má snahu mať vždy situáciu pod kontrolou. Vlastnosťou komplexu je, že akonáhle je situácia podobná štandardnej situácii, kedy bol komplex vytvorený, je v podvedomí tento komplex aktivovaný aktuálnou situáciou. Napríklad úzke priestory aktivujú tento komplex, čo je označované ako komplex z úzkych priestorov a nazýva sa klaustrofóbia. Bioenergetický blok v periférnych cievkach končatín spôsobuje nižší prietok krvi a teda aj zásobovanie krvou potrebnými látkami a môže dôjsť k vytvoreniu podmienok pre vznik rôznych chorôb, napr. vitiliga ako špecifického ochorenia kože. Podobne, bioenergetické bloky môžu spôsobiť, že chôdza dieťaťa je deformovaná, pretože bioenergetický blok nepustí biologické štruktúry svalov a znehybňuje ich v hraničnej polohe. Pokiaľ človek s takouto zabudovanou štruktúrou cíti, že nemá situáciu pod kontrolou, napr. spôsob organizácie stretnutia s najbližšími bez vedomia ako prekvapenie na narodeniny, môže sa táto štruktúra aktivovať a reakcia dotknutej osoby môže byť

***V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.***

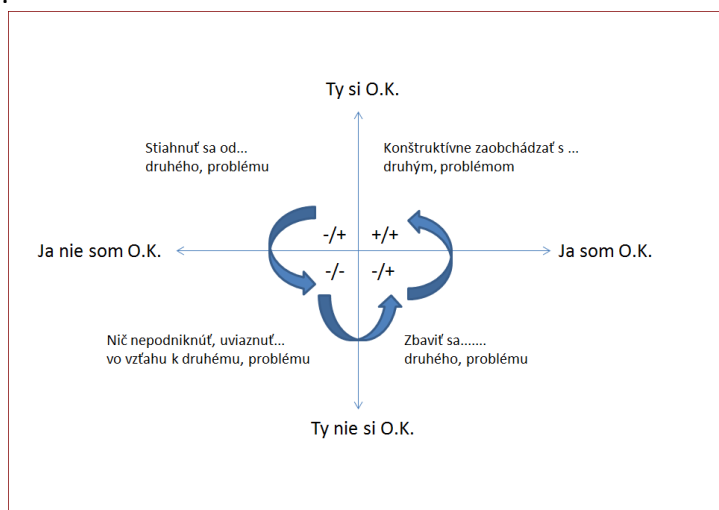
neprimeraná sociálnej situácii. Osoba je dlhodobo intenzívne rozrušená a nik nechápe, prečo. Trvá pomerne dlho, kým dôjde k ukludneniu.

Jung zrejme ako prvý pochopil, že proces odstraňovania patologických komplexov spojených s individuálnym procesom dosahovania celosti človeka ako naplnenie jeho poslania zároveň spúšťa procesy v organizme, ktoré, pokiaľ sú spustené, človek už nemôže a nevie ovplyvniť. Ako zdôraznil, po spustení procesu individuácie prírodou je ďalšia snaha o intelektualizáciu procesu zbytočná. Je potrebné sa spustenému procesu poddať a veriť, že bude úspešne zavŕšený (C.G.Jung, 2000). Za týmto vyjadrením je možné vidieť, že Jung chápal celú šírku problematiky, spojenú s traumou a jej vnútornou štruktúrou, tak ako ju popísal Peter Levine (Levine, 2011), to znamená, že sa jedná o prepojené obsahy psychických komplexov s biologickým telom. Na druhej strane je rozdiel, či proces je prežitý nevedomo, jednoducho sa stane, človek ho prežije a prakticky o ňom nevie, alebo ho príslušná osoba prežije v režime vedomého prežitia. (Edinger, 2006). Proces psychospirituálnej smrti a znovuzrodenia predstavuje prakticky proces rozpustenia vedomia do nevedomia a nový proces ustanovenia vedomia. Kontakt so smrťou na psychickej úrovni v tomto procese má existenčný charakter. V symbolickom vyjadrení Biblia cez život Ježiša Krista popisuje tieto časti života človeka.

Existencionálna psychológia štruktúruje popis problematiky psychologických problémov do štyroch rozhodujúcich okruhov (Yalom, 2006):

1. Strach zo smrti
2. Strach z opustenosti
3. Sloboda
4. Zmysel života

V celej sérii krásne spracovaných kauzalít (Yalom, 2003) (Yalom, 2010) (Yalom, 2006) (Yalom, 2006) (Yalom, 1999) (Yalom, 2010) (Yalom, 2008) poeticky popisuje prácu psychológa a riešenie individuálnych problémov, ale tak ako to zdôraznil Janov (Janov, 2012), tým že sa nepracuje na úrovni prepojenia mysle a tela a nespracováva sa bolesť nielen v mysli ale aj na úrovni biologického tela a biologických štruktúr mozgu, je možné očakávať trvalé zlepšenie stavu len v ojedinelých prípadoch.



Obrázok číslo 2.6. Smer postupu pri prechode z jednotlivých psychických stavov .

Transakčná analýza (Schlegel, 2005) si dala za cieľ prepojiť výsledky hlbinej psychológie (Schlegel, 2005), analytickej psychológie s psychológiou, ktorú uviedol Berne v svojom známom diele Ako si ľudia hrajú (Berne, 1964). Transakčná analýza zahŕňa do komunikácií nielen priamu komunikáciu cez obsah slova, ktorú definuje ako komunikáciu v sociálnej rovine, ale zaraďuje aj rovinu, ktorú nazýva psychologickou rovinou. Je to využívanie komunikačného kanála emócií a ukazuje bohatstvo ciest, ktorými si človek vymieňa informácie. Prelom v psychológii je priradený práve Jungovi (Edinger, 2006), ktorý preukázal, že človek prežíva svoj život na úrovni symbolov, ktoré sú schopné zasiahnuť emočné centrá človeka. Sú to obrazy, ktoré nesú v sebe informácie, schopné

***V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.***



aktivovať príslušné emočné centrá a aktivovať tak príslušný typ ich prežívania a tým aj interpretácie človekom. Pokiaľ si to človek neuvedomuje, čo je väčšina ľudí, tak svoj život prežije bez väčších schopností riadiť svoj život vedome. Uvedomením si skutočnosti, že je to symbol, ktorý umiestňuje podvedomie v projekcii na objekty (osoby, procesy, veci), pokiaľ aktivujú naše emočné centrá, tak dochádza k prežívaniu skutočnosti a to buď cez pozitívne alebo negatívne emócie. Transakčná analýza ukazuje na vznik štandardizovaných štruktúr komunikácie medzi ľuďmi a cez kritériá nastavuje možnosť identifikovania typizovaných štruktúr komunikácie. Transakčná analýza verí, že odhalením typizovaných štruktúr, ktoré môžu viesť k patologickému chovaniu a ich korekciou, je možné korigovať stav človeka a spustiť jeho liečenie. Ako je ukázané vyššie, opakovaním aj verbálnych procesov je možné korigovať chovanie človeka a eliminovať jeho deštruktívne správanie, ale toto opakovanie musí byť intenzívne a časté až dovedy, kým mozog nepreorganizuje svoje usporiadanie a nevytvorí nielen nové spojenia ale aj nové mozgové bunky. Preto bez emočne silnej situácie počas terapie môže transakčná analýza dosiahnuť pravdepodobne len čiastočné úspechy aj to zvyčajne len dočasné, kým je informácia obsiahnutá vo vedomí človeka. Dôvod je ten istý, ako pri hlbinej psychológii, analytickej psychológii alebo existencionalnej psychológii, **bez emočnej záťaže nie je možné oslabiť, zrušiť alebo preraziť pevne vystavaný obranný systém pacienta**. Transakčná analýza však bola schopná vysvetliť aj existenčné riziká spojené so zmenou osobnosti. Zjednodušená schéma zmeny osobnosti je zobrazená na obrázku číslo 6. Ak priradíme podľa spôsobu chápania seba a partnera dva stavy, pozitívne a negatívne, existujú 4 varianty. To, čo transakčná analýza preukazuje je, že prechod zo stavu -/+ do stavu +/+ je možný len cez stav -/-, nie naopak. Ale stav -/- je stavom, kedy dochádza k rozpadu celého hodnotového systému a človeka sa dostáva na pokraj smrti. V tomto stave sa uskutočňujú temer všetky suicidie. Je veľmi nebezpečné spúšťať nekontrolované procesy prelomenia obranných mechanizmov človeka, pretože človeka sa ľahko môže dostať na hranicu existencie, čo nemusí zvládnuť, alebo sa spustia procesy, ktoré v konečnom dôsledku veľmi rýchlo dajú vznik rakovine.

V zásade ide o skutočnosť, že u stavov s pôvodne negatívnym materským komplexom, ktorý ak je posilnený pôvodne negatívnym komplexom otca, je vlastné vnímanie osobnosti negatívne. K tomu, aby bolo možné zmeniť základnú štruktúru osobnosti, je potrebné rozpustiť vytvorené komplexy, čo je sprevádzané paralelne s rozpustením vynorenej časti ega (Ja). Vtedy nevedomie prevezme riadenie osobnosti (C.G.Jung, 2010), pričom existencia v tomto stave zároveň znamená, že postupne do vedomia vchádzajú komplexy držané kompenzačnou energiou v nevedomí, ktoré majú morálny resentment (C.G.Jung, 2000). Človek je pribitý na kríž utrpenia a sponď sa spôsobom, ktorý vie dať len príroda. Práve tento stav je charakterizovaný najvyšším počtom suicidií. Následné postupné vynorenie vedomia má podobný priebeh ako je priebeh tvorby vedomia malého dieťaťa. Najprv je to stav inflácie, charakterizovaný stavom (+/-), ale do troch rokov, pokiaľ nedôjde k regresu, je možné dosiahnuť stav (+/+) a upevniť ego. Stav existenčnej krízy s vrcholom (-/-) popísala Kastová (Kastová, 2010) v modeli existencionalnej krízy. Podľa tohto modelu existencionalna kríza pozostáva z piatich základných fáz:

1. *Prípravná fáza krízy* – tu sa poznatky dávajú dokopy, prijíma sa množstvo podnetov, ale málo z ich sa katalogizuje a štruktúruje. V tejto fáze sa prejavuje rast vnútorného napätia ako sprievodná emócia prežívania príslušnej osoby.
2. *Inkubačná fáza* – problém v človeku kvasí a vyhrcoje sa. Sprievodnými emóciami sú nekľud, frustrácia, pochybnosť o vlastnej hodnote a kompetencii
3. *Krízová situácia* - charakterizovaná neschopnosťou pohnúť problémom, zablokovanie konania, úzkosť a točenie sa v bludnom kruhu
4. *Fáza vhladu* – jasné spoznanie problému, efekt „aha“ a sprevádzajúca radosť a uľahčenie
5. *Fáza verifikácie* – riešenie sa testuje, verifikuje a overuje. Táto fáza je sprevádzaná koncentráciou

***V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.***

Od štandardnej krízy existencionalneho charakteru popísaného vyššie, ktorá má zvyčajne jeden cyklus a odznie, sa odlišuje osobnostná kríza, ktorá je spojená so situáciou, kedy pôvodne uzatvorený systém s ktorým je osoba v interakcii sa stal otvoreným systémom. V otvorenom systéme nie je možné spočítať riziko prijatých riešení a situácia sa mení bez možnosti predvídania jej ďalšieho vývoja. Pokiaľ po vyriešení prvého problému, ktorý vyvolal krízu, sa systém nevracia do uzatvoreného systému, ale ostáva stále v stave otvorenom, dochádza k trvalej emocionálnej záťaži, bez možnosti oddychu osoby v kríze. Tým je možné dosiahnuť stav, kedy sa cyklicky opakujú fázy krízy, a často krát je možné zaznamenať akoby permanentný krízový stav. Pokiaľ je tento stav navodený umelo, je možné dávkovať záťaž a preťaženie organizmu s cieľnou úrovňou záťaže. Princíp neurčitosti dáva netušené možnosti na riešenie krízy, podľa toho, ako sa na problém osoba v kríze bude pozeráť a aké riešenia prijme. Je dôležité v tejto súvislosti zdôrazniť, že existencionalna kríza :

1. **vzniká keď sa osoba ocitne v zaťažujúcej nerovnováhe medzi subjektívnym významom problému a možnosťami zvládania , ktoré má k dispozícii, pričom vzniknutá nerovnováha je:**
  - a. **ťažká**
  - b. **časovo ohraničená**
  - c. **nezvládnuteľná súčasnými regulačnými mechanizmami**
2. **v kríze jedinec cíti ohrozenie existencie a schopnosť utvárať svoj vlastný život, reaguje na vzniklú situáciu úzkosťou, často prechádzajúcou do paniky**
3. **úzkosť ako intenzívny emocionálny stav osobu ochromuje a zbavuje schopnosti jednať a obraňovať svoje záujmy** (Koulopoulos, 2010)
4. **opúšťame osvedčené postupy a neúčinné stratégie a chovanie pre zvládanie situácie a hľadáme nové riešenia**
5. **pri neschopnosti nájsť riešenie úzkosť intenzívne ovládne osobnosť a prerastá v paniku a stáva sa bezmocným – v kríze sa ocitá celý život, zúžený na predmet krízy**
6. **krízová intervencia znamená nahradiť jednu hodnotu druhou, menej hodnotnú s vyššou hodnotou- pokiaľ je však ohrozená hodnota, ktorú človek pokladá za najvyššiu, tak je ju nemožné nahradiť a dochádza k ohrozeniu samotného života**<sup>3</sup>
7. pozitívne riešenie krízy predstavuje príležitosť k väčšiemu rozvoju osobnosti<sup>4</sup>
8. kríza obsahuje v sebe možnosť zásadnej premeny pokiaľ s ňou dokážeme skutočne naviazať kontakt
9. kríza vzniká ako dôsledok postupne hromadených nárokov ale aj ako dôsledok vývoja spoločnosti s ohrozením v širšom slova zmysle
10. Faktor vyvolávajúci krízu
  - a. nadmerné požiadavky
  - b. ťažká strata
  - c. zásadný životný problém a jemu odpovedajúci vývojový podnet
11. Kríza môže vyvolať chronické psychické problémy
12. Kríza môže vyvolať psychosomatické problémy trvalého rázu
13. Zvýšená intenzita stresu môže byť spúšťacím mechanizmom rakoviny
14. Kríza predstavuje medznú situáciu, bez ktorej nie je možná žiadna premena
15. **v priebehu vývoja znamená kríza okamih, kedy všetko podlieha zvratu a z ktorého osoba vychádza premenená – buď stojí na počiatku nových rozhodnutí, alebo padla kríze za obeť**

<sup>3</sup> Napríklad lpenie na majetku predstavuje typický spôsob, kedy neschopnosť človeka v psychickej rovine zbaviť sa majetku ( fyzicky ho stále môže vlastniť) môže viesť k opakujúcej sa stresovej reakcie, ktorá zdvihne hladinu kortizolu na úroveň, kedy rozpúšťa bunkové steny a aktivuje rozvoj rakoviny. Iný spôsob môže byť psychický, človek obráti proti sebe zlosť a spácha samovraždu.

<sup>4</sup> Jung C.G. definuje pojem individuácie ako trvalý rast osobnosti cestou prevzatia inferiórnych funkcií z podvedomia do vedomia a ich aktívneho využívania osobou

***V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.***

16. kríza delí čas na dva kvalitatívne odlišné úseky, vývoj je hnaný do krajnosti, kde je potrebné rozhodovať – len zo vzdoru proti vývoju môže človek odmietnuť vykonať rozhodnutie a tak o ňom nakoniec rozhodne priebeh života
17. kríza má svoj čas a nie je možné ho preskočiť, predstavuje posledný stupeň k premene, je poslednou prekážkou pred zmenou
18. kríza otvára tvorivý potenciál človeka ponúka človeku vziať život do svojich rúk a zmeniť ho
19. alternatíva riešenia krízy je návrat do bežného stavu a riešenie krízy sebe vražedným pokusom
20. na vrchole krízy je nutné sa rozhodnúť ale tým, že človek je spútaný v okovách úzkosti (Spinoza B., 2004) nemá tieto schopnosti- tu je nutný zásah intervenujúcej osoby
21. po uvoľnení energie k rozhodnutiu čelí riziku spojeného s chybným rozhodnutím
22. úzkosť sprevádza nielen každú dezintegráciu obvyklého, ale aj každé nové usporiadanie
23. je potrebné vytvoriť odstup medzi osobou v kríze a krízou ako takou s cieľom získať prehľad a hľadať nové riešenia – pohľad z boku predstavuje účinnú techniku
24. **je potrebné odhaliť zmysel krízy a sformulovať hlavný problém**
25. je potrebné rozpoznať psychodynamické súvislosti krízy, ktoré sa za ňou skrývajú
26. človek, ktorý sa ocitol v kríze sa zdanlivo nachádza v pozícii malého dieťaťa, ktorý sa spolieha na pomáhajúcu osobu
27. **riešením je však situácia, aby si človek dokázal pomôcť sám – pokiaľ existuje pomoc, tak len ako pomoc k svojpomoci – v zásade sa jedná o posilnenie osobnosti človeka a jeho vieru vo svoje vlastné schopnosti** (Fromm, 2000)
28. z psychologického hľadiska je človek pod náporom intenzívnych emócií v stave, kedy obranné mechanizmy nefungujú, alebo veľmi slabo a k slovu sa dostávajú nevyriešené konflikty a komplexy, ktoré nie sú kompenzované a stoja za pozadím krízy.
29. **Vyriešenie konfliktov a komplexov predstavujú šancu na uvoľnenie tvorivej energie osoby v kríze pre jej produktívny život.**
30. **Ideálnym riešením je, ak nastane znovuobnovenie osi Ja a bytostného Ja s plne vynoreným vedomím.**

Krízu existencionálneho charakteru je možné cielene vyvolať zaplavením testovanej osoby veľkým objemom podnetov a následne vytvorenie situácie cez vysoko negatívny emočný impulz, kedy z pôvodne uzatvoreného systému s vypočítateľným rizikom sa stal systém otvorený, kde nie je možné predvídať reakciu okolia na prijaté riešenia (Koulopoulos, 2010). Tým sa postupne vyvinie vysoká intenzita úzkosti u osoby pod stresom, až emocionálny náboj dosiahne kritickú hladinu charakteristickú pre vrchol krízy a hodnotový systém sa rozpadne. Vyvrcholením krízy je jej riešenie, ktoré môže nadobudnúť nasledovné hraničné podoby :

1. ***opustenie starého hodnotového systému a prijatia nového hodnotového systému – konštruktívne riešenie krízy***
2. ***ústup a návrat do pôvodného hodnotového systému – negatívne riešenie krízy***
3. ***pokus o suicídium – katastrofické riešenie krízy***

Sprievodným znakom je rozvoj psychických a psychosomatických chorôb (C.G.Jung, 2000). Pokiaľ je kríza navodená cielene, je možné dodatočným impulzom regulovať postup krízy zvlášť vtedy, keď je evidentné, že dochádza k regresnému typu riešenia.

***V terapii nejde o zmiernenie utrpenia, ale ide o napravenie vzťahu k realite.***