

SEDEM PRÍČIN ÚNAVY

Autor: Yehuda Tagar¹

Preklad: Silvia K. Galatová

"To, čo nás unavuje, nie je to, čo robíme, ale to, čo nerobíme"
Arcibiskup z Canterbury

*"Zaspím.
Kým sa neprebudím, moja duša bude v duchovnom svete"*
Rudolf Steiner

Všetci sme čoraz viac unavení. Ľudská rasa je teraz aktívnejšia a zároveň vyčerpanejšia než kedykoľvek predtým. Žijeme dlhšie, ale nie veľmi dobre.

Fenomény chronického stresu na pracovisku, chronickej únavy, syndrómu vyhorenia a nízkej imunity sa rýchlo šíria. 80 % pracovníkov na celom svete trpí chronickým stresom². V roku 2002 Európska komisia vypočítala náklady na pracovný stres v EÚ na 20 miliárd EUR ročne³. V USA je to 300 miliárd USD ročne, čo je dvakrát toľko, ako pred 40 rokmi. Je to stále horšie. Ničí vitálne sily a chronicky vyčerpáva imunitný systém, čo je zrejme hlavná príčina nedávnej globálnej pandémie. A to je len špička ľadovca. Nikto nemeria chronický stres v osobnom, vzťahovom, rodičovskom a rodinnom živote, kde je to s najväčšou pravdepodobnosťou rovnaké. Chronický stres chronicky vyčerpáva ľudskú konštitúciu a spánok nie je dostatočným riešením. Kombinované účinky chronického stresu v práci a doma znamenajú, že kolobeh života sa stáva kolobehom vyčerpania a nízkej imunity bez akejkoľvek úľavy v dohľadne.

Jedným z následkov je chronický únavový syndróm (myalgická encefalomyelitída“, CFS/ME). Rozširuje sa po celom svete. Oficiálne postihuje celosvetovo 0,4 až 2,5 % ľudstva, viac vo vyspelých krajinách a najmä pracujúce ženy (dvakrát viac ako mužov). To je dnes 200 000 000 ľudí. Je to supermoderná choroba, prvýkrát pomenovaná v roku 1988. Čo to je?

„Chronický únavový syndróm (CFS - Chronic Fatigue Syndrom) je komplikovaná porucha charakterizovaná extrémnou únavou, ktorá trvá najmenej šesť mesiacov bez zjavnej zdravotnej príčiny. Únava sa zhoršuje fyzickou alebo duševnou aktivitou, ale nezlepšuje sa odpočinkom“. (Klinika Mayo).

Pre mainstreamovú medicínu je príčina chronického únavového syndrómu nejasná. Avšak je jasné, že odpočinkom sa stav pacienta nezlepší. Tak čo ho teda môže zlepšiť?

V Melbourne Therapy Centre, poprednej klinike antropozofickej medicíny v Austrálii, kde som 11 rokov pracoval ako antropozofický psychoterapeut, sme dospeli k záveru, že chronický únavový syndróm nie je choroba fyzického tela, ale **kolaps životného tela**, ktoré sa nazýva aj éterické, pránické alebo čchi. V 90-tych rokoch sme sa stali obľúbeným centrom pre zúfalých ľudí trpiacich CFS, ktorí nevedeli nájsť medicínske riešenie. Naše výsledky sme dosahovali vďaka jedinečnej kombinácii neobvyklých (antropozofických) medicínskych a terapeutických metód a psychofonetických procesov, ktoré som vyvinul v spolupráci s antropozofickými lekármi a inými terapeutmi.

Proces zotavovania sa z CFS pomocou psychofonetiky opíšem v ďalšom článku. V tomto článku sa pozriem na rôzne druhy únavy, z ktorých každý sa môže stať chronickým a môže viesť k CFS, pretože ich pochopenie môže viesť k prevencii a uzdraveniu.

Únava a odpočinok sú komplikované, väčšinou nevedomé dynamiky. Fyzická námaha je únavná a následná potreba odpočinku je prirodzená a zdravá. Avšak dnes nám

dominuje únava z emocionálnej a duševnej dynamiky. Z tej nie je možné sa zotaviť jednoduchým odpočinkom a spánkom. Je to možné len vylepšením vedomia.

Takže po dlhodobom pozorovaní fenoménu únavy u seba, mojej rodiny a mojich klientov som dospel k záveru, že existuje najmenej 7 hlavných príčin únavy, len jedna z nich je spôsobená fyzickou aktivitou a väčšine z nich je možné predchádzať:

1. Fyzická únava

1.a. Zdravá fyzická únava: základný zdravý druh únavy, ktorý je výsledkom používania svalov a pohybových podporných systémov tela až do bodu, kedy pocítíme potrebu oddychu, doplnenia síl a regenerácie. Je možné zotaviť sa z nej spánkom.

1.b. Nezdravá fyzická únava: spôsobená toxicitou, radiáciou (počítače, mobilné telefóny a telefónne veže), zlým spánkom, zlou výživou, nedostatkom pohybu, povírusovou a postbakteriálnou regeneráciou, vysokou hladinou cukru v krvi, vysokým a nízkym krvným tlakom, vystavením stresu, vystavením a produkciou negativity, respiračnými dysfunkciami, dehydratáciou, nedostatkom čerstvého vzduchu, zablokovaným libidom, úrazmi spôsobenými opakovanou námahou, mechanickým a sedavým spôsobom života, zlyhaním orgánov, psychosomatickými poškodeniami a inými poškodeniami fyzického tela. Je možné čiastočne sa z nej zotaviť spánkom.

*„Sladký je spánok pracujúcich.“
Staré anglické príslovie*

2. Emocionálna únava

2.a. Vedomá emocionálna únava: Nepretržitý emocionálny stres, negatívne emocionálne reakcie súvisiace s hnevom, nenávisťou, agresiou, odmietnutím, nedostatkom lásky, osamelosťou, krízou a zlyhaním vo vzťahu, únavou vo vzťahu, rozchodom, nechceným rozvodom, separáciou rodičov a detí, nedostatkom intimity a dotyku, sexuálnou depriváciou, izoláciou, nudou, prázdnotou, stratou, smútkom, depresiou, úzkosťou, neistotou, bezmocnosťou, bezvýznamnosťou, zlyhaním, beznádejou, nepotrebnosťou, neviditeľnosťou, všetky závislosťou, strachom zo seba samého, nenávisťou k sebe, pochybnosťami o sebe, zradou, zabudnutím, nedostatkom ocenenia, pocitom neúcty, negatívnym porovnávaním sa s ostatnými, chudobou, nevďačnosťou, stratou nádeje, bezdomovectvom, nedostatkom potešenia, nedostatkom radosti, a mnohými ďalšími. Spánok ich môže zmierniť len čiastočne, pretože sa všetky vrátia ihneď po prebudení. Tento druh emócií vyčerpáva vitálne sily, a to negatívne ovplyvňuje fyzické telo.

„Chodte a povedzte bláznom, že boj patrí dovnútra“

Mahátma Gándhí o hinduisticko-moslimských bojoch v Kalkate, 4. septembra 1947

2.b. Nevedomá emocionálna únava: neuznaná, nevyliečená a neintegrovaná trauma, emocionálne bolesti, straty, potláčené zneužívanie a zanedbávanie v detstve, absencia rodičovskej lásky a starostlivosti, osamelosť a šikanovanie atď. Tieto zvnútornené emócie môže ľudské vedomie ignorovať, avšak hlboká emocionalita a vitalita ni. Stávajú sa „vnútornými čiernymi dierami“ v tele a duši, nevedome sa premietajú do života a vzťahov. Spánok ich nezotaví. Ich výsledkom je plytký spánok a škripanie zubov. Zmierniť ich môže len vedomé spracovanie.

2.c. Zlé svedomie: morálne zlyhanie ako klamstvo, podvádzanie, krutosť, etické kompromisy, zneužívanie vlastného postavenia, neetické správanie, zhadzovanie ľudí, zapájanie sa do neľudského skupinového vedomia, jednanie bez srdca, arogancia, egoizmus, neúcta k ľuďom a prírode – to všetko vyčerpáva vitálne sily, deformuje držanie tela, urýchľuje proces starnutia, kazí ľudskosť a duševný pokoj. Vedomie ich dokáže ignorovať, hĺbka duše nie. Morálne kompromisy v konaní proti vlastnému svedomiu spôsobujú ujmu, ktorú si človek sám prívodí. Môžete ich ignorovať cez deň, ale nie v noci.

Spánok vás z tejto únavy nezotaví. Spánok vyživuje srdcia ľudí s čistým svedomím. Nedokáže však napraviť zlé svedomie a chladné srdce.

"Macbeth zabil spánok, a preto Macbeth už nebude spať"
Shakespeare, Macbeth

„Toto nadovšetko: ty sám k sebe bud' pravdivý.“
Shakespeare, Hamlet, 1. dejstvo, 3. scéna



3. Mentálna únava: nadmerné používanie intelektu bez vyváženia fyzickou, emocionálnou, tvorivou aktivitou, pobytom v prírode, zmysluplným vzťahom, intimitou, pôžitkom, duchovnou, umeleckou a výrazovou činnosťou. Intelektuálna činnosť ako taká, tak dominantná v našej dobe, sama osebe nevyživuje vitálne sily. Má „vysušujúci“, vyčerpávajúci účinok na telo i dušu. Intelektuálna činnosť môže byť stimulujúca, ale ak nie je v rovnováhe s inými ľudskými aktivitami, vedie k pomalej smrti duše a tela.

*„Ó, myseľ, myseľ má hory; útesy pádu
Hrôzostrašné, číre, nepochopiteľné“*
Gerald Manley Hopkins

4. Únava zo zodpovednosti: niešť zodpovednosť prináleží k dospelosti, ale bremeno zodpovednosti je samo o sebe vyčerpávajúce. Niekedy to nazývame „komplex atlasu“. Často ide o nezdravý zvyk. Ten môže vyplývať zo zlých hraníc, alebo z toho, že v detstve nebolo človeku umožnené byť dieťaťom, pretože bolo napr. prvorodené zo skupiny súrodencov alebo byť bol naň vyvíjaný tlak alebo bolo nútené starať o nezrelú matku alebo otca. Nemilované deti majú tendenciu rozvíjať neustálu túžbu robiť viac a viac, pretože dúfajú, že ak urobia dosť, budú nakoniec milované. Ale „dosť“ nikdy nenastane. Takíto ľudia majú vždy nekonečný zoznam úloh, ktorý nikdy celý nespĺnia. Ku každej splnenej položke pribudne hneď niekoľko ďalších, ako z každej sťaťej hlavy Hydry. Dni, týždne ani roky nie sú nikdy dosť dlhé. Pauza a vypnutie nie je dovolené. Pretrváva pocit viny za všetko, čo sa neurobilo. Uspokojenie zo splnených úloh je zriedkavé. Toto neustále bremeno zodpovednosti je neustály stres, ktorý vyčerpáva životné sily. Spánok môže tento druh únavy zmierniť len čiastočne.

"Žiadny odpočinok pre hriešnych"
Staré anglické príslovie

5. Únava po nezvyčajnom alebo drastickom fyzickom cvičení: cvičenie po období nečinnosti, používanie svalov, ktoré bežne nepoužívame, má za následok extra únavu. Je to preto, že životné telo sa v nepoužívaných svaloch viac absorbuje, aby aktivovalo ich spiacu. To má za následok dočasnú drastickú stratu životných síl a vyčerpanie. Séria krátkych

spánkov tu môže pomôcť viac ako dlhý spánok zo zaujímavého dôvodu. V tkanivách fyzického tela sú uložené zvyšky nespracovaných emócií, mimo vedomého emocionálneho a kognitívneho obehu. Keď sa životné telo absorbuje vo fyzickom tele, aby aktivovalo predtým neaktívne svaly, tento sedimentovaný emocionálny materiál sa absorbuje do životných síl a vyčerpáva ich ako pri emocionálnej únave, len menej vedome. Fyzické telo je plné toxicity usadených nespracovaných emócií. Krátky spánok môže tomuto vyčerpaniu dočasne pomôcť. Spôsobí, že zo životného tela vytiahne všetku emocionálnu dynamiku, umožní mu ju striasť a opäť sa „nadýchnuť“. Pre dlhodobú úľavu od tejto toxicity môže pomôcť len vedomé preniknutie do týchto psycho-somatických vrstiev a ich vyčistenie. To je dôvod, prečo silné vedomé emocionálne čistenie vždy vedie k fyzickému omladeniu.

"V zdravom tele zdravý duch"
Staré hebrejské príslovie

6) Únava z vyhýbania sa: vyhýbanie sa tomu, čo viem, že musím urobiť. Je zdrojom všetkých prokrastinácií a závislostí. Všetky vyhýbania sa sú vyčerpávajúce, pretože blokujú tok duchovnej a vitálnej energie, ktorá je mojou originálnou, jedinečnou tvorivou silou. Konat' to, čo viem, že musím urobiť, ma oživuje. Vyhýbať sa tomu vyčerpáva a deprimuje človeka.

„To, čo robím, som ja. Kvôli tomu som prišiel.“
Gerald Manley Hopkins

7. Únava z toho, že nerobíme to, pre čo sme sem v tomto živote prišli: Čo presne to je, viem len každý sám. Každé ráno do mňa vstúpi potenciálna energia urobiť to, na čo som sem prišiel. Ak podľa toho nekonám a nepoužijem ju na skutok, ktorý môžem urobiť len ja, táto energia sa obráti proti mne. Otravuje ma, deformuje to, kým som a vyčerpáva. Ak však konám, táto energia, vŕľad, svetlo, duch ma stimuluje, oživuje, osvecuje a dodáva energiu, spája ma s mojimi hlbokými zdrojmi a so svetom. Nič nemôže nahradiť konanie na základe impulzu, ktorý spôsobil, že som prišiel na tento svet v tomto živote.

"Mojou potravou je plniť vôľu toho, ktorý ma poslal, a dokončiť jeho dielo."
Kristus, Ján 4:34

Všetky tieto druhy únavy môžu viesť k vyčerpaniu, chronickému únavovému syndrómu a syndrómu vyhorenia. Jedným z všeobecne uznávaných diagnostických indikátorov je, že spánkom sa človek trpiaci týmito syndrómami nedokáže z únavy a vyčerpania zotaviť. Centrálny nervový systém sa jednoducho nemôže úplne odpojiť od autonómneho nervového systému a od tela ako celku. Kvalita spánku sa tu zhoršuje, je kratší a plytší.

Spánok je najväčším zdrojom oživenia, doplnenia a obnovenia spojenia nášho tela, duše a ducha s ich pôvodom. Bez hlbokého spánku celý systém chradne a začína umierať v každom veku. Niektoré vyššie popísané druhy únavy bránia obnoveniu síl v spánku. To spôsobuje obrovské straty v našom živote na všetkých úrovniach.

Nad viacerými z vymenovaných druhov únavy je však možné získať kontrolu a naučiť sa im predchádzať. Psychofonetika je psycho-spirituálno-somatický proces prevzatia zodpovednosti za svoje zdravie a celkovú pohodu na základe vlastnej intuície. Môže pomôcť prekonať väčšinu druhov únavy účinným procesom preskúmania základných príčin a ich preniknutím vedome a rýchlo vlastným úsilím klienta a následným vytvorením individuálneho procesu ich prekonania. Dá sa to.

POSVÄTNOSŤ SPÁNKU

"Zaspím.

*Kým sa neprebudím, moja duša bude v Duchovnom svete,
A stretne sa tam s Vyššou Bytosťou
Ktorá ma vedie týmto pozemským životom...
Moja duša sa stretne s touto Bytosťou,
S géniom sprevádzajúcim môj život,
A keď sa prebudím, toto stretnutie bude vo mne -
Budem cítiť mávanie krídel,
Krídla môjho génia dotýkajúce sa mojej duše."*

Rudolf Steiner

Yehuda Tagar je izraelský, austrálsky, juhoafrický a britský kouč, poradca, konzultant pre organizácie, psychoterapeut a medzinárodný tréner, ktorého práca nadväzuje na psychozofiu Rudolfa Steinera. Yehuda momentálne žije na Slovensku, kde pôsobí ako hlavný lektor Školy empatie. Je riaditeľom Psychophonetics Institute International, spolu riaditeľom Školy empatie a autorom psychofonetiky, metodickéj empatie a humanizácie pracoviska. Škola empatie ponúka trojročný tréningový program pre koučing a poradenstvo v osobnom a profesionálnom rozvoji, psychofonetike a metodickéj empatii. <https://linktr.ee/yehudatagar>

² American Institute of Stress

³ European Agency for Safety and Health at Work,

https://publications.europa.eu/resource/cellar/c8328fa1-519b-4f29-aa7b-fd80cffc18cb.0001.01/DOC_1