

ZABIJAK A LIEČITEĽ - STRES A MANAŽMENT STRESU

Stres ako príležitosť pre osobný rozvoj s psychofonetikou

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

Stres je normálny. Je to naše základné vybavenie pre prežitie v núdzových situáciách. Celé telo prejde do poplašného módu, aby čelilo prichádzajúcemu nebezpečenstvu. Ale ak sa v tomto poplačnom stave nachádzame permanentne, stresový mechanizmus začína poškodzovať telo, ktoré mal pôvodne chrániť. A vtedy sa stres stáva ničiteľom, jednou z hlavných príčin chronických ochorení, poškodenia orgánov a predčasnej smrti. A nanešťastie, toto je tiež normálne.

48% ľudskej populácie trpí zdravie poškodzujúcim stresom. 75% návštev u lekára vzniká z dôvodu symptómov súvisiacich so stresom. Stres výrazne prispieva k hlavným príčinám chorobnosti a predčasnej úmrtnosti ako sú: rakovina, poškodenie srdca, vysoký krvný tlak, mŕtvica, cukrovka, pľúcne ochorenia, choroby pečene a samovražda.

A nezlepšuje sa to. Pred 10 rokmi sa odhadovalo, že stres stojí americkú ekonomiku 150 miliárd dolárov ročne. V roku 2017 odhady stúpili na 300 miliárd dolárov. Stres je hlavnou príčinou epidémie užívania opiátov v USA, riešenia, z ktorého sa postupne, ako sa čoraz viac ľudí stávalo na opioidoch závislými, stala katastrofa. Toto samotné stojí americkú ekonomiku ďalších 500 miliárd dolárov ročne.

A väčšina ľudí sa cíti ako obeť stresu, akoby v danom živote, práci a vzťahoch nebolo možné sa stresu vyhnúť. Nedokážu s ním nič urobiť, hoci ich vlastne zabíja.

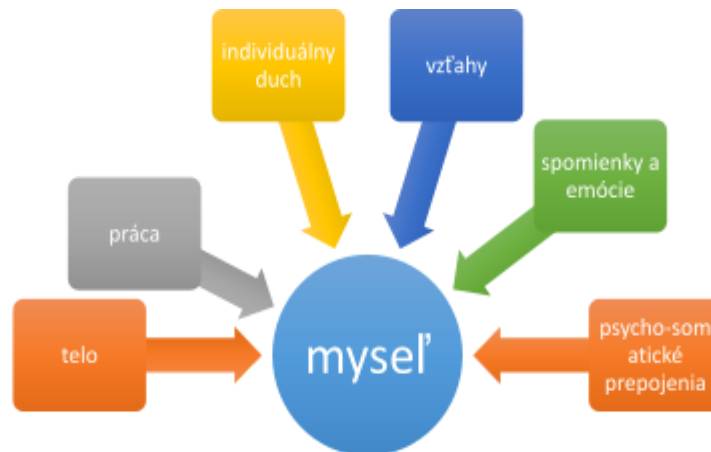
Účelom tohto článku je ukázať, že v súvislosti so stresom potencionálne existuje možnosť voľby. Hoci je možné, že nedokážeme ovplyvniť tlaky, ktoré život prináša, úroveň stresu, ktorú nám tieto tlaky spôsobujú, je voliteľná. Ako to?

Stres totiž nie je niečo, čo sa vám deje, je to dôsledok toho, čo urobíte s tým, čo sa vám deje. Dvaja rozliční ľudia čeliaci tej istej úrovni výziev a požiadaviek nevytvoria identickú úroveň stresu a budú reagovať na tú istú situáciu každý inak. Prečo? Pretože každý z nich spracúva stres inak, či už vedome, alebo nie. Je ťažké to akceptovať, ale chronický stres nie je objektívne daný fakt.

Ale na to, aby sme sa posunuli z jednej úrovne spracovávanía stresu na inú, je potrebné sa zmeniť. Ak ostaneme takí, akí sme, naša hladina stresu bude v čase len stúpať. Efektívne prekonať stres vyžaduje osobnú zmenu. A aby sme sa mohli vedome zmeniť, potrebujeme hlbšie, jasnejšie a objektívnejšie pozorovanie samých seba. A toto je miesto, kde do hry vstupuje psychofonetika. Som si istý, že existuje aj mnoho ďalších účinných metód sebazpoznania, avšak tie, ktoré skutočne fungujú, obsahujú praktické nástroje, ktoré siahajú ďaleko za intelektuálnu reflexiu, teórie, technické relaxačné cvičenia, meditáciu či úpravu stravy. Umožňujú človeku vedome pozorovať samého seba a svoje odozvy na životné výzvy a metodicky ich meniť. A v tomto je psychofonetika naozaj dobrá. Umožňuje zvedomiť a ako na obrazovke pozorovať vnútorné procesy, dynamiky, zvyky, spomienky, obranné mechanizmy,

všetky psychosomatické a endokrinologicko – neurologické procesy, ktoré robia prostredníkom medzi telom a dušou. Áno, toto je možné.

Tu sú hlavné zdroje stresu:



Telo: Ak sa stres akumuluje, stáva sa fyzickou realitou. Zvýšia sa hladiny adrenalínu, kortizolu a noradrenalínu a zmenia celú fyziológiu na vojnovú základňu v pohotovostnom režime.

Práca: Povinnosti, očakávania, medziludské vzťahy na pracovisku, termíny a úlohy presahujúce pracovný časový rámec, energia a pomoc...toto všetko sú potenciálne faktory, ktoré vytvárajú stres. A čím vyššia je hladina nášho pracovného stresu, tým menej efektívni sme pri plnení každodenných pracovných úloh.

Vzťahy s blízkymi: Všetky vzťahy môžu byť zdroj stresu, avšak vo vzťahoch s najbližšími sme citlivejší, zraniteľnejší a nemôžeme z nich len tak ujsť. Všetko naše nevedomie sa nevyhnutne projektuje na ľudí, ktorí sú nám najbližšie, na našich životných partnerov a deti. Ide o naše reakcie, nevedomé potreby a spustené spomienky či obranné mechanizmy. Práve tam, kde najviac očakávame pocit domova, ochranu, spolupatričnosť, porozumenie, empatiu, lásku intimitu a podporu sa najviac stretávame s opakom. Rodinný život je jedným z hlavných zdrojov stresu.

Spomienky a emócie: Majú svoj vlastný život, minulosť, vzorce a spúšťače. Mysleť určitým spôsobom interpretuje sériu výziev, to spustí typické spomienky a emócie v najhlbších úrovniach miesta, kde sa duša stretáva s telom a vzniká stres.

Mysleť: Je riadiace centrum toho celého. Jednoduchá myšľovo-intelektuálna operácia má za účel pozorovať a dávať význam vonkajšiemu svetu, ktorý vnímame zmyslami. Mysleť (v jej úzkej definícii) nemá vybavenie na pozorovanie vnútorného sveta človeka, jeho duše a psycho-somatickej dynamiky. Ale myseľ sa ľahko nechá zaplaviť emóciami vznikajúcimi ako odozva na vonkajšie tlaky a ako taká dokáže poľahky zaplaviť zvyšok ľudského systému svojimi interpretáciami udalostí a významom, ktorý im prisúdila.

Psycho-somatické prepojenia: Sú pre myseľ úplne neviditeľné. Avšak tieto dynamiky, ktoré sú výsledkom práce hormonálneho systému, hoci z neho nepochádzajú, premieňajú myšlienky a pocity do telesných odoziev. *A práve tu sa môže odohrávať definitívna vedomá antistresová intervencia.* Tu je hraničná čiara medzi telom, dušou a svetom. V prebudení sa voči tejto hranici je budúcnosť manažmentu stresu.

Individuálny duch: Ľudské JA je stále tu ako vyšší a hlbší potenciál. Ale aktivovať ho môžeme len vedome. Úprimná, praktická snaha o prevzatie zodpovednosti za vytváranie stresu v nás aktivuje vyššiu dimenziu osobného/duchovného vedomia.

Normálna myseľ toto nedokáže urobiť. Človek sa musí zmeniť, aby dokázal prekonať a manažovať stres a predchádzať jeho akumulácii v organizme. Táto vedomá zmena je potenciálne možná pre každého.

Psychofonetika rozširuje vedomú myseľ a mobilizuje hlbšie a vyššie sily vnímania, ktoré sú potenciálne prítomné pre každého: Imagináciu, Inšpiráciu a Intuíciu, kompetencie Metodickéj empatie. Psychofonetika umožňuje vedomý rozvoj a mobilizáciu individuálneho ducha, nášho JA, prostredníctvom metodického využitia zdrojov hlbkej inteligencie, ktoré ožívajú cez vnímanie, gesto, vizualizáciu a zvuky. Tieto módy neverbálnej komunikácie umožňujú preskúmať a manažovať všetky parametre vytvárania stresu uvedené vyššie.

A hlavne, človek, ktorý sa nachádza tesne pred tým, že začne vytvárať stresové prejavy, môže byť schopný uvidieť a následne manažovať dimenziu psycho-somatických prepojení, ktorá ovláda tri hlavné stresové hormóny. Stres zásadne ovplyvňuje metabolický, nervový, endokrínologický, tráviaci, dýchací aj imunitný systém až do takej miery, ktorá sa môže stať nezvratnou. Avšak stresu je možné predísť, ak vedome vstúpime do úrovne psycho-somatických prepojení a objavíme, ako tieto prepojenia sami vytvárame.

Stres sami vytvárame a sami to môžeme aj zastaviť, ale musíme byť schopní zachytiť sa vo chvíli, keď sa to deje. V tomto procese sa stávame oveľa vedomejší si samých seba, získavame nad sebou oveľa väčšiu kontrolu, stávame sa voči sebe empatickejší a následne empatickejší k ostatným.

Stres je hlavný zabijak ľudstva. Praktický manažment stresu môže byť jeho hlavný liečiteľ.

Tento prechod je potenciálne možný pre každého.

Yehuda Tagar