RODINNÉ VZTAHY V ČASE NEMOCI

Petr Hroch

Středisko sociální prevence Olomouc
Poradna pro rodinu Olomouc

Margaret Meadová



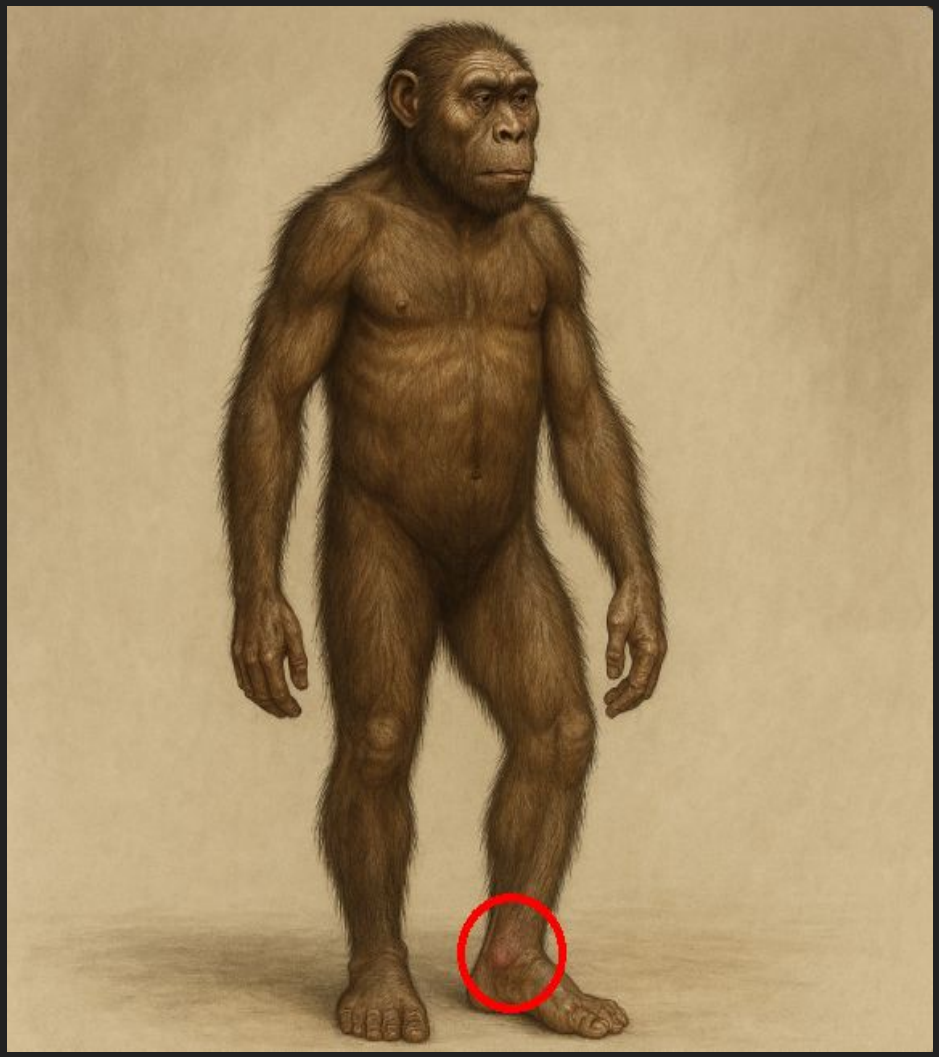
“Civilizace začíná první zhojenou zlomeninou nohy.”

Kadanuumuu (Australopithecus)



cca 3,6 milionu let před n. l.

Kadanuumuu (Australopithecus)



nejstarší nalezená a **zhojená** zlomenina nohy

Kadanuumuu (Australopithecus)



byl bezpochyb ušetřen velké dávky stresu!

Bezzubka z Dmanisi (Hommo erectus)



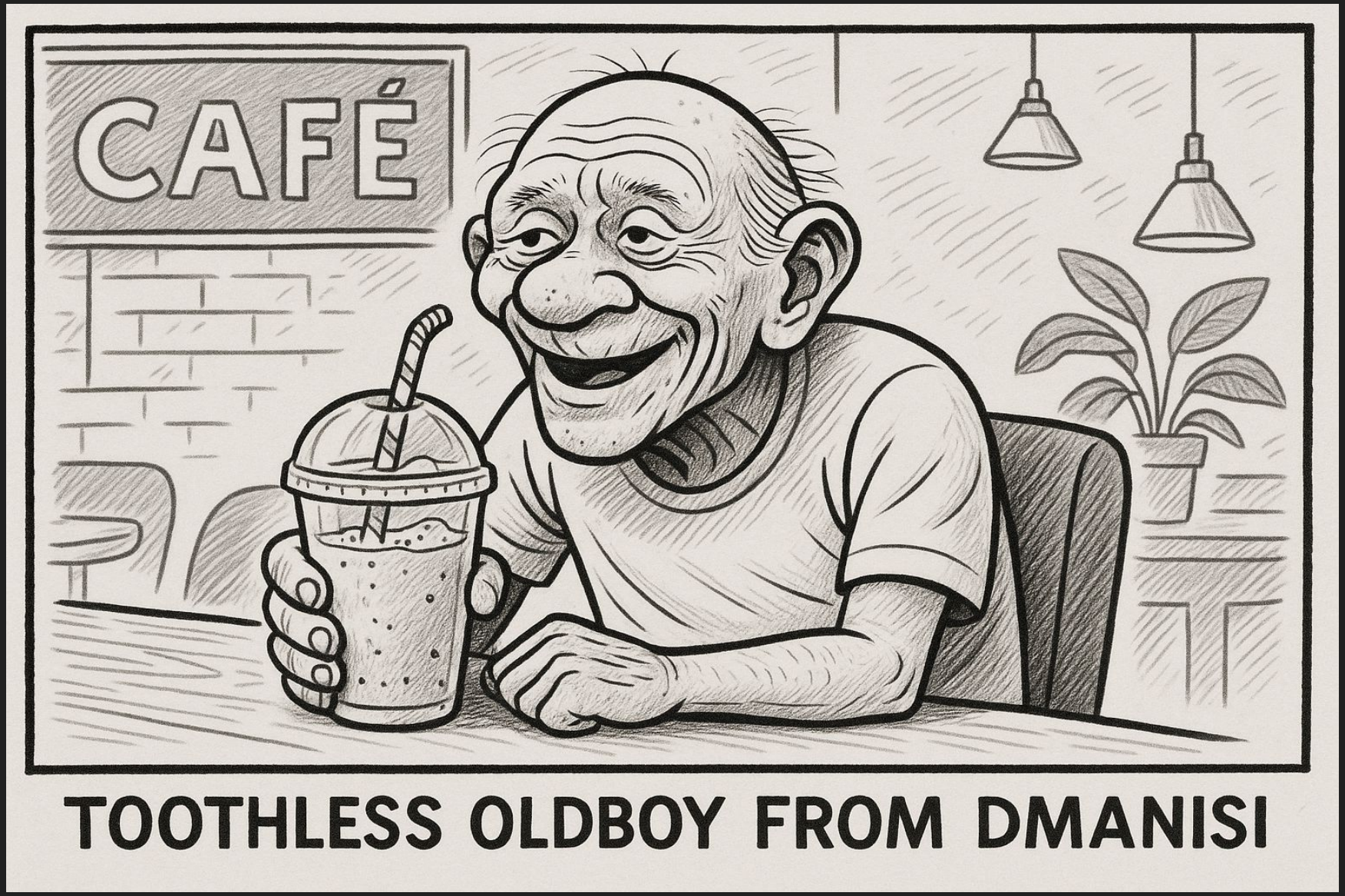
cca 1,8 milionu let před n. l.

Bezzubka z Dmanisi (Hommo erectus)



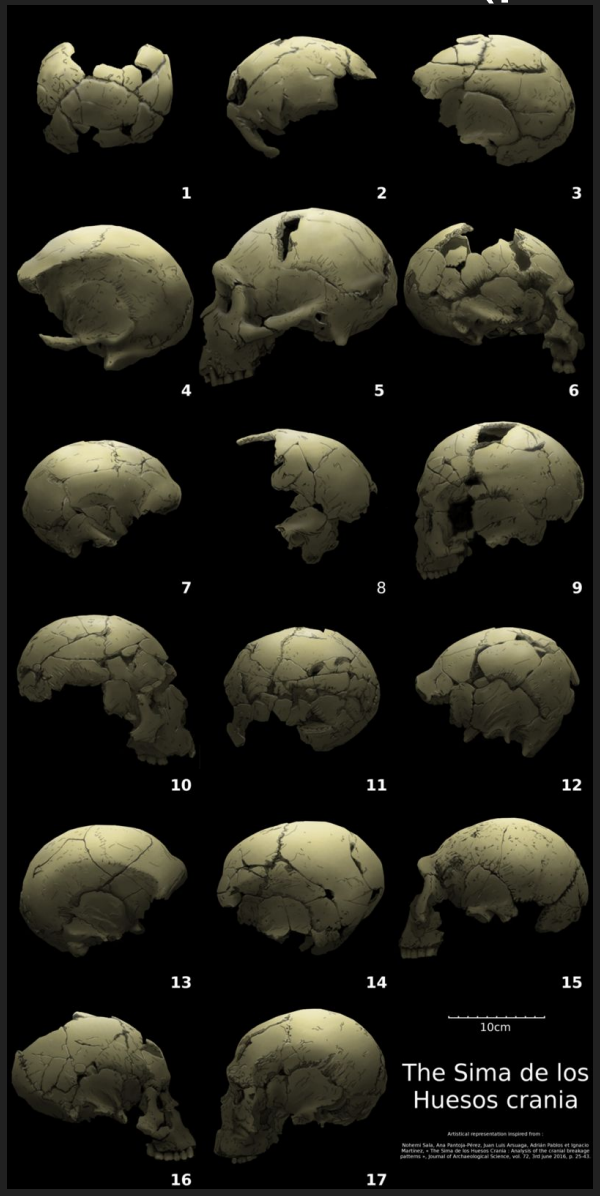
nejstarší svědectví o **dlouhodobé paliativní péči**

Bezzubka z Dmanisi (Hommo erectus)



nemusel sedět sám se smooties v hipster café baru!

Klan ze Sima de los Huesos (proto-neandrtálci)



430 tisíc let před n. l.

Klan ze Sima de los Huesos (proto-neandrtálci)



První svědectví o **systematické komunitní péči** o nemocné.

Klan ze Sima de los Huesos (proto-neandrtálci)



byl také ušetřen od nadbytečného nepřirozeného stresu!

Jsme zcela jednoznačně a prokazatelně,
geneticky, fyziologicky
a, díky Bohu, **evolučně** nastaveni tak,
že naší nejsilnější kompetencí,
naší nikou, je, krom adaptace,
schopnost vztahového sdílení,
založeného na emočním propojení
a potřebě být přijat.

Jak by se něco tak úžasného mohlo
pokazit?

Rozum se posmívá Srdci



Alegorie Prvotního hříchu.

Kognitivní jiskra, cca 40 - 20 000 př. n. l.



Mozek se v tmě rozzářil. A vrhl první stín…

Odpojení, dualita, disociace

Změna nastavení ze sdíleného

JÁ > TY > MY

Přijímání bez odstupu:
Jsem nějaký (např. jiný nebo nemocný), je to součást/způsob mého bytí.
Mohu s tím žít, mohu s tím být, **mohu tím být**.

(Např. žít/být s Bohem, s rodinou, s nemocí, s klimatickou nejistotou)

Odpojení, dualita, disociace

změna na

diferencující/oddělující

JÁ > ON/ONO > ONI

Kontrola s nadhledu:
Něco tu je (mimo mne), něco mám (nemoc), ale nejsem to já.

Mohu to z odstupu pozorovat, snažit se to chápat, tedy uchopit do rukou, ovládat a řídit - MANI PULARE

Co drželo předky “u srdce”?



Táborák!

Teplo, tlachání, taktilita, tanec, timing/tempo/temperament.

Rodinné proměny #1



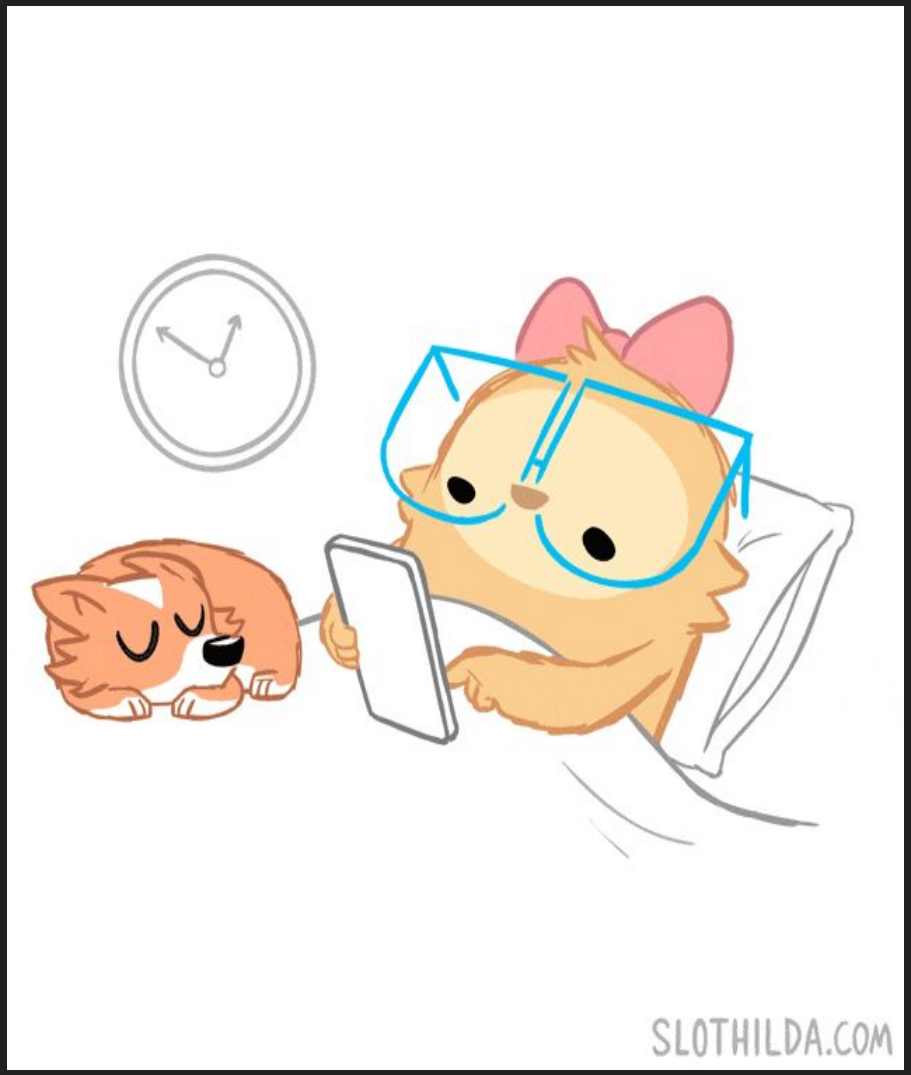
Rodinné proměny #2



Rodinné proměny #3



O co všechno vás připraví scrollování oproti pohlazení



- o možnost výrazného snížení kortizolu
- o aktivaci “ventrálního vagu”, ztlumení podráždění a posílení HRV
- o aktivaci nucleus accumbens, o dávku oxytocinu a dopaminu, sebere vám to radost
- o možnost snížit si bolest
- o posílení imunity a tlumení zánětů, o aktivaci NK buněk

O co vás připraví scrollování oproti pohlazení

DOTEK A NK BUŇKY

ventrální vagus → NK buňky ↑↑

HRV ↑



Láskyplný dotek



HPA osa



1 scroll na mobilu

Každé pohlazení ↑↑ aktivuje tiché vojáky imunity

Každý zbytečný scroll ↓↓ je posílá spát

P

P - Přijetí

Jsem přijat, jaký jsem (“Jsem, který jsem!”),
a přijímám svět a život, jaký je.

Žití v pravdě.

R

R - Radost

Nikoliv “mám radost”, ale jsem rád a cítím to.
Cítím, že jsme spolu rádi.

Žití v lásce a radosti.

D

D - Doteky

Skrz doteky učíme se prožívat sebe, přijímat se i radovat se.
Doteky, fyzické, emoční i mentální, jsou důkazy existence. Že nemáme realitu, že jsme realita.

Žití v bytí.

SHRNUTÍ

A to je tak asi vše, co jsem Vám dnes mohl nabídnout:

P R D

P - Přijetí

Jsem přijat, jaký jsem (“Jsem, který jsem!”), a přijímám svět a život, jaký je.

PRAVDA

R - Radost

Nikoliv “mám radost”, ale jsem rád a cítím to.
Cítím, že jsme spolu rádi.

LÁSKA

D - Doteky

Skrz doteky učíme se prožívat sebe, přijímat se i radovat se.
Doteky, fyzické, emoční i mentální, jsou důkazy existence.
Že nemáme realitu, že jsme realita.

BYTÍ

Láska

Láska je

Láska je
trpělivá,
laskavá,
nezávidí,

láska se
nevychloubá
a není domýšlivá.

Láska nejedná nečestně,
nehledá svůj prospěch,

nedá se vydráždit,
nepočítá křivdy.

Nemá radost ze špatnosti,
ale vždycky se
raduje z pravdy.

Ať se děje cokoliv,
láska vydrží,
láska věří,
láska má naději,
láska vytrvá.
Láska nikdy nezanikne.

Láska nikdy nezanikne.

Ať se děje cokoliv,
rodina vydrží,
rodina věří,
rodina má naději,
rodina vytrvá.

Rodina nikdy nezanikne.

A buďme vztažní! Je to Boží!



Díky a přeju hroší kůži! Je jí občas třeba…