

OBSAH

Predslov	10
Úvod	13
PRVÁ ČASŤ	19
TROCHA FILOZOFIE ALEBO	
HRA ŽIVOTA	20
Proces inkarnácie	21
Cesta života, čiže osobná legenda	22
Skoršie a neskoršie nebo	27
<i>Skoršie nebo</i>	29
<i>Neskoršie nebo</i>	33
VEDOMIE A NEVEDOMIE	38
<i>Nevedomie</i>	40
<i>Vedomie: zhustovanie a uvoľňovanie</i>	
<i>energií</i>	46
Fyziologické prejavy	58
Psychické a fyzické napätie	60
Traumy tela a končatín	61
Ochorenia orgánov a duševné choroby	64
Freudovské prerieknutia	66
Zrkadlový efekt	68
DRUHÁ ČASŤ	73
AKO SA VŠETKO ODOHRÁVA?	74
ČLOVEK MEDZI NEBOM A ZEMOU	74
Energia jin a jang v človeku	74
Jin	78
Jang	78
Ako energie fungujú, ako sa štrukturujú	
a udržujú v rovnováhe	88
Ako v nás energie kolujú	93
(meridiány)	93
ROZDELENIE JIN A JANG V TELE	100
Hore a dolu	100
Vpravo a vľavo	101
Hlboké a povrchové	102
Čo prepája časti tela (meridiány a päť princípov)	103
Princíp kovu	103
<i>Meridián pľúc</i>	104
<i>Meridián hrubého čreva</i>	105
Princíp zeme	106
<i>Meridián žalúdka</i>	106
<i>Meridián sleziny-pankreasu</i>	107
Princíp ohňa	108

<i>Meridián srdca</i>	109
<i>Meridián tenkého čreva</i>	110
<i>Meridián osrdcovníka</i>	111
<i>Meridián troch ohrievačov</i>	112
Princíp vody	113
<i>Meridián močového mechúra</i>	114
<i>Meridián obličiek</i>	115
Princíp dreva	116
<i>Meridián žľzníka</i>	117
<i>Meridián pečene</i>	118
TRETIA ČASŤ	121
SYMBOLICKÉ POSOLSTVÁ NÁŠHO TELA	122
JEDNOTLIVÉ ORGÁNY A ČASTI TELA	122
Na čo slúžia rôzne časti nášho tela?	129
KOSTRA A CHRBTICA	130
<i>Bolesti a ochorenia kostry a chrbtice</i>	137
<i>Skolióza</i>	138
DOLNÉ KONČATINY	141
Bedrový kĺb	143
<i>Bolesti a ochorenia bedrového kĺbu</i>	143
Koleno	146
<i>Bolesti a ochorenia kolena</i>	147
Členok	149
<i>Bolesti a ochorenia členka</i>	150
Noha	152
<i>Bolesti a ochorenia nohy</i>	153
Prsty na nohách	154
<i>Bolesti a ochorenia prstov na nohách</i>	155
<i>Palec na nohe</i>	155
<i>Druhý prst (ukazovák) na nohe</i>	156
<i>Tretí prst (prostredník) na nohe</i>	156
<i>Štvrtý prst (prstenník) na nohe</i>	156
<i>Piaty prst (malíček) na nohe</i>	157
Stehno, stehnová kosť (fémur)	157
<i>Bolesti a ochorenia stehna a stehnovej kosti</i>	158
Lýtka, holenná a lýtková kosť	160
<i>Bolesti a ochorenia lýtka, holennej a lýtkovej kosti</i>	161
HORNÉ KONČATINY	164
<i>Bolesti a ochorenia horných končatín</i>	165
Ramenný kĺb	166
<i>Bolesti a ochorenia ramenného kĺbu</i>	167
Lakteť – laktový kĺb	168
<i>Bolesti a ochorenia laktového kĺbu</i>	169
Zápästie	170
<i>Bolesti a ochorenia zápästia</i>	171
Ruka	173

<i>Bolesti a ochorenia ruky</i>	174
Prsty	176
<i>Bolesti a ochorenia prstov na rukách</i>	177
<i>Palec</i>	177
<i>Ukazovák</i>	178
<i>Prostredník</i>	178
<i>Prstenník</i>	179
<i>Maliček</i>	179
Rameno (biceps a ramenná kosť).....	179
<i>Bolesti a ochorenia ramena</i>	180
Predlaktie, lakt'ová a vretenná kosť.....	182
<i>Bolesti a ochorenia predlaktia, lakt'ovej a vretennej kosti</i>	183
Šija	183
<i>Bolesti a ochorenia šije</i>	184
Trup	187
Na čo slúžia rôzne orgány	187
TRÁVIACA SÚSTAVA	188
<i>Ochorenia tráviacej sústavy</i>	189
Žalúdok.....	189
<i>Ochorenia žalúdka</i>	190
Slezina a pankreas	191
<i>Ochorenia sleziny a pankreasu</i>	191
Pečeň.....	194
<i>Ochorenia pečene</i>	195
Žlčník.....	196
<i>Ochorenia žlčníka</i>	196
Tenké črevo.....	197
<i>Ochorenia tenkého čreva</i>	198
Hrubé črevo.....	198
<i>Ochorenia hrubého čreva</i>	199
DÝCHACIA SÚSTAVA	199
<i>Ochorenia dýchacej sústavy</i>	200
Pľúca.....	201
<i>Ochorenia pľúc</i>	202
Koža.....	205
<i>Ochorenia kože</i>	207
MOČOVÁ SÚSTAVA	209
<i>Ochorenia močovej sústavy</i>	209
Obličky.....	210
<i>Ochorenia obličiek</i>	210
Močový mechúr.....	211
<i>Ochorenia močového mechúra</i>	212
OBEHOVÁ SÚSTAVA	213
<i>Ochorenia obehovej sústavy</i>	213
Srdce	214
<i>Ochorenia srdca</i>	214

Žilový systém	215
<i>Ochorenia žilového systému</i>	216
Arteriálny systém	216
<i>Ochorenia arteriálneho systému</i>	216
NERVOVÁ SÚSTAVA	218
CENTRÁLNA NERVOVÁ SÚSTAVA (CNS)	218
<i>Ochorenia CNS</i>	218
Mozog	219
<i>Ochorenia mozgu</i>	221
Miecha	222
<i>Ochorenia miechy</i>	223
Nervy	223
<i>Ochorenia nervov</i>	223
AUTONÓMNA NERVOVÁ SÚSTAVA	224
<i>Ochorenia autonómnej nervovej sústavy</i>	225
REPRODUKČNÁ SÚSTAVA	226
<i>Ochorenia reprodukčnej sústavy</i>	227
OSTATNÉ ČASTI TELA A ŠPECIFICKÉ	
CHOROBY	229
<i>Tvár a jej choroby</i>	229
<i>Oči a ich choroby</i>	230
<i>Uši a ich choroby</i>	232
<i>Ústa a ich choroby</i>	233
<i>Nos a jeho choroby</i>	234
<i>Hrdlo a jeho choroby</i>	236
<i>Alergie</i>	237
<i>Zápaly a horúčky</i>	238
<i>Autoimunitné ochorenia</i>	239
<i>Závraty</i>	239
<i>Spazmofília</i>	240
<i>Cysty a hrčky</i>	240
<i>Nadváha a priberanie na váhe</i>	241
<i>Bulímia</i>	242
<i>Mentálna anorexia</i>	242
<i>Lumbago</i>	243
<i>Ischias</i>	244
<i>Bolesti hlavy a migréna</i>	244
<i>Vlasy</i>	245
<i>Rakovina, zhubné nádory</i>	245
<i>Telesné a duševné postihnutia</i>	247
Záver	252
O autorovi	256

Stranové umiestnenie je však relevantné aj pre základnú sebadiagnostiku. Všetci totiž máme jednu stranu tela dominantnú, a to tak vo všeobecnom (pružnosť, otvorenosť bedier či nohy, veľkosť prsníkov atď.), ako aj v špecifickom zmysle (dominantné oko, citlivosť ucha, strana, ktorú si častejšie udrieme alebo zraníme atď.). Táto lateralizácia predstavuje všeobecnú štruktúru našej základnej osobnej dynamiky a úplne jasne nám hovorí, či v nás prevláda jin (materský princíp) alebo jang (otcovský princíp) a s ktorým z nich máme v zásade nejaké „nevybavené účty“.

Nakoniec pokladám za nutné upresniť jednu veľmi dôležitú skutočnosť týkajúcu sa toho, ako majú byť posolstvá tela „čítané“ a chápané. *Zmysel majú len vtedy, ak existujú, ak sú vyjadrené. Nefungujú automaticky v obrátenom smere a nemožno z nich vyvodzovať, ktorý typ problému, ktorá choroba či trápene nutne nastane, ak tú či onú situáciu zle prežívame.* Ujasnime si to. Keď niekto kričí, asi ho niečo bolí. Na druhej strane nie každý, koho niečo bolí, musí nutne kričať. Nie všetci máme spoločné tie isté vyjadrovacie prostriedky. Že to je pravda, dokazujú niektorí moji klienti, ktorí sa začnú nekontrolovane smiať zakaždým, keď ich niečo bolí, a verte, že sa nesmejú preto, že by radi trpeli.

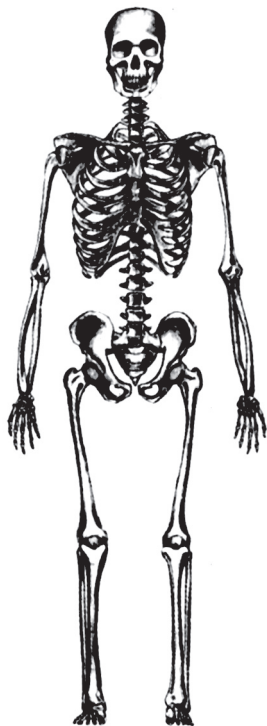
Vždy, keď nás bolí noha, znamená to, že prežívame napätie v nejakom vzťahu. To však nutne neznamená, že zakaždým, keď budeme zažívať napätie vo vzťahu, nás bude bolieť noha. Vždy si môžeme zvoliť iný prostriedok alebo iné miesto vyjadrenia, alebo takýto signál radšej celkom umlčíme.

A ešte niečo by som chcel nakoniec zdôrazniť: Posolstvo tela a „výkriky“ duše sa dotýkajú otázky „pravdy“, našej vnútornej pravdy, nie tej vonkajšej a definovanej absolútnymi kritériami. Preto posolstvá nesú význam len v jednom smere a nemožno vopred povedať, že to či ono správanie bude mať za následok tú a tú konkrétnu chorobu či telesnú bolesť. Jediná „pravda“, ktorá nás presahuje, ktorá je vonkajšia a nám zostáva len prijať ju, je pravda zákonov života, pravda energetickej rovnováhy, bez ktorej by život nebol možný. Jej časť sme si vybrali už v *skoršom nebi* a jej hlavnú myšlienku môžeme formulovať takto: „Všetky veci a postoje sú zlé, ak ich je príliš veľa a sú prehnané.“ *To je dôvod, prečo príklady uvádzané v nasledujúcom výklade rozhodne nemajú nič demonštrovať či dokazovať. Slúžia len na to, aby konkrétnymi a reálnymi ilustráciami ozrejmili a osvetlili každú situáciu, ako aj spojitost medzi tým, čo prežívame, a tým, čo nás bolí.*

To všetko vychádza z jedného princípu, ktorý mi je drahý a ktorý na svojich kurzoch a konzultáciách uvádzam hneď úvodom a potom ho ešte v ich priebehu opakujem: *Nežiadam od vás, aby ste mi verili, len vás prosím, aby ste skúšali a pozorovali. Potom sa sami rozhodnite, čomu chcete veriť.* Ja si totiž osobne myslím, že úspech v živote nie je otázkou viery, ale skôr dôvery, zatiaľ čo neúspech je vždy vecou viery.

NA ČO SLÚŽIA RÔZNE ČASTI NÁŠHO TELA?

Čím je prirodzene tvorené telo každej ľudskej bytosti? Už pri jednoduchom pozorovaní môžeme konštatovať niekoľko skutočností. Jeho stavbu nesie pevná štruktúra, pevná a tvrdá, teda naša kostra. Táto kostra, tvorená kosťami, je tuhá, ale má kĺby, ktoré umožňujú všetky pohyby tela. Aj kostra má svoju štruktúru so základnou osou, ktorou je chrbtica. To je náš „kúzelný kmeň“, odkiaľ vychádzajú všetky „vetvy“ nášho tela.



Kostra

Vnútri tejto nosnej štruktúry sú umiestnené rôzne orgány, ktorých dokonalá architektúra zaručuje, že budú plniť svoju funkciu v tých najlepších možných podmienkach. Celok je uvádzaný do pohybu veľmi vypracovanou sústavou „motorov“ (svalov), „kábllov“ (šliach, väzov) a chránený vonkajšou schránkou, ktorá ho dokonale kryje (koža). Pozrime sa, ako je táto konštrukcia zaujímavá. Prezrime si nasledujúci obrázok kostry. Čím je časť nášho tela dôležitejšia a prepracovanejšia, tým lepšie je chránená.

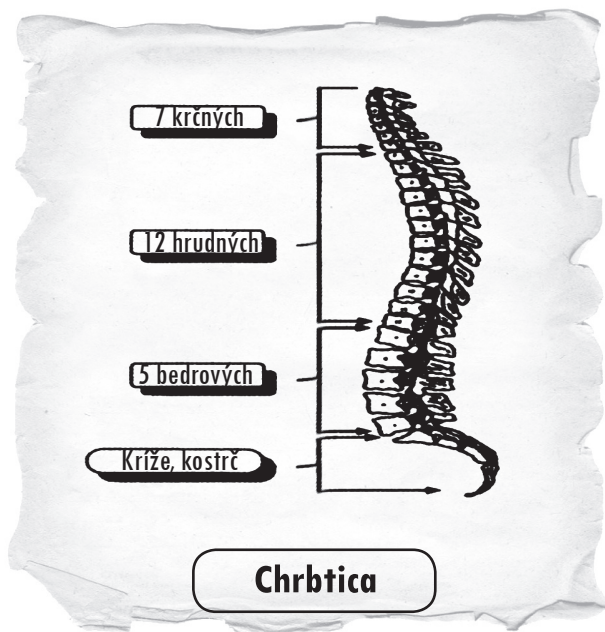
Brušná dutina, ktorá obsahuje útroby tráviacej a vylučovacej sústavy, je nesená panvou, ale žiadna kostná štruktúra ju nechráni. Je pružná, rozťahnuteľná a môže sa ľubovoľne pohybovať. Pľúca a srdce, ktoré sú pre život „nenahraditeľnejšie“, tiež nesie chrbtica, ale navyše ich chráni hrudný kôš tvorený rebrami. Tie ich obklopujú, ale nechávajú im určitú voľnosť, istú možnosť „pohybu“. A napokon náš mozog je úplne uzavretý, chránený kostným trezorom, teda lebečnou dutinou, ktorej potenciálna pohyblivosť je síce zachovaná (ako vedia všetci osteopati), ale silne redukovaná. To zďaleka nie je bezvýznamné konštatovanie, pretože nám znova ukazuje, že stavba ľudského tela rozhodne nie je náhodná.

Pozrime sa teraz na jednotlivé časti nášho „telesného stroja“ a podrobne si ich opíšme. Každá z nich má, ako sa ešte dozvieme, tajný kód, ktorý umožňuje rozlúštiť jej posolstvo.

KOSTRA A CHRBTICA

Chrbtica je zložená zo stavcov, z ktorých každý plní presne určenú úlohu. Máme 5 krížových (sagrálnych; 3+2), 5 bedrových (lumbálnych), 12 hrudných a 7 krčných (cervikálnych) stavcov. Už začína byť zrejmalá logika konštrukcie ľudského tela. Číslo 5 je nositeľom symboliky človeka, horizontality, hmoty, základu vecí (5 princípov, 5 zmyslov, 5 prstov atď.). Číslo 7 nesie symboliku duchovna, spirituality, božského, z ktorého je vytvorené (7 čakier, 7 planét, 7 farieb dúhy, 7 ramien židovského svietnika atď.). Krížových a bedrových stavcov, ktoré tvoria dve základne chrbtice (jednu

pevnú, „zdroj“, a jednu pohyblivú, „bázu“), je po 5. Krčné stavce tvoria krk. Je ich 7 a nesú to, čo je v nás najzložitejšie, teda hlavu s mozgom. A napokon hrudných stavcov, ktoré nesú hornú polovicu tela, je 12, teda súčet oboch ($5 + 7 = 12$, ako 12 znamená zverokruhu, 12 mesiacov v roku, 12 homeopatických solí, 12 apoštolov atď.). Že by išlo o náhodu, tomu veľmi neverím.



Každý stavec plní svoju špecifickú funkciu a je „distribučným centrom“ vibračných dát prichádzajúcich z mozgu. U každého človeka obidve úrovne, vedomá i nevedomá, komunikujú s telom prostredníctvom mechanických a chemických nosičov tohto centrálného počítača, teda mozgu. Ten

predáva „príkazy“ najmenším ľudským bunkám, a to prostredníctvom celej cerebrospinálnej (mozgovomiechovej) sústavy a autonómnej nervovej (neurovegetatívnej) nervovej sústavy (sympatikové a parasympatikové nervstvo). Podľa typu napätia a intenzity bude na úrovni stavcového „distribučného centra“ začatý proces odstránenia prebytku energie.

„Posunutie stavca“, kontrakcia svalu okolo postihnutého stavca, najprv vyvolá viac či menej silnú bolesť. Ak bude nerovnováha pretrvávajúť alebo ak ju umlčíme, stav sa často zhorší a môže prejsť do artrózy, vysunutej platničky alebo do orgánovej dysfunkcie. Zaujímavé je, že k tomuto javu dochádza, resp. že sa prihlási o slovo, najčastejšie ráno pri prebudení, teda hneď po noci. Noc je doba, kedy najradšej hovorí a prejavuje sa naše nevedomie. Vnútorňý Majster potrebuje nočné ticho, aby k nám mohol hovoriť, pretože denný hluk a zhonu to nedovolí. Hluk idúceho vozidla a fakt, že vnútri sedia cestujúci, spôsobujú, že pohonič a cestujúci môžu spolu komunikovať len počas zastávok, zvolených alebo vynútených prestávok, spôsobených nejakou „nehodou“ pri jazde. Len v „urgentných“ prípadoch máme potrebu uchýliť sa k nejakému „lapsusu“ (chybnému úkonu), vďaka ktorému urobíme presne to, čo nám „zablokuje“ chrbát. Podrobné vysvetlenie hlavných prípadov zablokovania stavcov možno pomerne ľahko odvodiť z nasledujúcej tabuľky, vďaka ktorej aspoň čiastočne uvidíme väzby, ktoré existujú medzi stavcami a orgánmi.

KRČNÉ STAVCE	DISTRIBUČNÉ CENTRUM PRE	BEŽNÉ SYMPTÓMY
1. krčňný	hlavu, tvár, sympatikové nervstvo	bolenie hlavy, nespavosť, depresívne stavy, závraty
2. krčňný	oči, sluch, dutiny, jazyk	závraty, problémy so zrakom alebo sluchom, alergie
3. krčňný	tvár, uši, zuby	akné na tvári, rumenec, ekzémy, bolesti zubov
4. krčňný	nos, pery, ústa	alergie (senná nádcha, herpes v ústach atď)
5. krčňný	krk a hrdlo	choroby a bolesti hrdla
6. krčňný	krčné svaly, ramená, hornú časť paže	tortikolis, bolesti ramien
7. krčňný	ramená, lakty, malíčky a prstenníky	bolesti, mravčenie a stuhnutosť v týchto miestach

HRUDNÉ STAVCE	DISTRIBUČNÉ CENTRUM PRE	BEŽNÉ SYMPTÓMY
1. hrudný	predlaktia, ruky, zápästia, palce, ukazováky, prostredníky, držanie hlavy	bolesti, mravčenie a stuhnutosť v týchto miestach
2. hrudný	srdce, srdcová pleteň	srdcové symptómy či bolesti
3. hrudný	pľúca, prsia	pľúcne choroby, bolesti prs
4. hrudný	žľezník	problémy so žľezníkom, s morálkou, niektoré „žľezníkové“ migrény a kožné choroby
5. hrudný	pečeňový systém, slnečnú pleteň	problémy s pečeňou, kyslosť žalúdka, afektívna fragilita
6. hrudný	tráviacu sústavu, žalúdok, slnečnú pleteň	tráviace problémy, kyslosť žalúdka, aerofágia

7. hrudný	slezinu-pankreas	diabetes
8. hrudný	bránicu	čkanie, bolesti v srdcovej pleteni
9. hrudný	nadobličky	agresivita, podráždenosť, alergické reakcie
10. hrudný	obličky	zlé vylučovanie, intoxikácia, unaviteľnosť
11. hrudný	obličky	zlé vylučovanie, intoxikácia, unaviteľnosť
12. hrudný	tenké črevo, lymfatickú sústavu	zlá látková premena, bolesti kĺbov, plynatosť

BEDROVÉ STAVCE	DISTRIBUČNÉ CENTRUM PRE	BEŽNÉ SYMPTÓMY
1. bedrový	hrubé črevo	zápcha, kolitída, hnačka
2. bedrový	brušnú dutinu, stehná	kŕče, bolesti brucha
3. bedrový	pohlavné orgány, kolená	bolestivá menštruácia, impotencia, cystitída, bolesti kolien
4. bedrový	sedací nerv, bedrové svaly	ischias, lumbalgia, problémy s močením
5. bedrový	sedací nerv, dolnú časť nôh	problémy s osou chrbtice, problémy s križmi a panvou, hemoroidy

Bolesti a ochorenia kostry a chrbtice

Kostra a kosti predstavujú stavbu nášho tela, našu vnútornú architektúru. Vždy, keď máme choré kosti, znamená to, že sú postihnuté naše vnútorné štruktúry, to, v čo v živote veríme. Väčšina týchto štruktúr je nevedomá, sú to tie najhlbšie archetypy, o ktoré sa, bez toho, aby sme si to uvedomovali, stále opierame vo svojom každodennom živote. Medzi tieto archetypy patria veľké idey hýbuce celými národmi (história, kultúra, zvyklosti, náboženstvo), ale aj osobnejšie postoje, ako je etika, zmysel pre česť a spravodlivosť, ale aj rasizmus, perverznosť a hlboko usadené obavy. Kostí sú tiež tým, čo je v našom tele uložené najhlbšie, okolo čoho je všetko vybudované, na čom to spočíva a o čo sa to opiera. A sú aj tým, čo je v ľudskom tele najtvrdšie, najneohybnejšie a najpevnejšie. V kostiach je ukrytá kostná dreň, tento „vnútorný filozofický kameň“, kde sa odohráva tá najtajomnejšia ľudská alchymia. Kostí teda predstavujú niečo, čo je uložené v hĺbinách nevedomia, ktorého stavba sa o ne opiera. Na kostiach a okolo nich je postavený a o ne sa opiera náš vzťah k životu.

Keď sme vo svojom najhlbšom presvedčení, v základných postojoch k životu, v tom, čomu veríme, hlboko zmätení, zasiahnutí či otrasení, naša kostrová sústava nám to dá na vedomie bolesťou alebo inou neprijemnosťou. Preto sa napríklad rozvinie osteoporóza u žien po menopauze, ale nie u všetkých. Rozvinie sa tým skôr, ak žena prežíva menopauzu ako stratu svojej ženskej identity. Hlboký archetypálny obraz ženy je totiž stále ešte pred-

stava ženy, ktorá rodí. To bola napokon dlhý čas jej jediná „sociálna“ rola. Neplodné ženy a ženy po menopauze boli totiž pokladané za neužitočné, za osoby, ktoré nie sú pre spoločnosť a rodinu prínosom, a dokonca ich manželia zavrhovali a vyhánali.

Celkové poškodenia kostrovej sústavy sú zriedkavé a zranenia sú skôr obmedzené na niektoré konkrétne miesto tela (noha, rameno, hlava, zápästie atď.). Význam posolstva bude mať vždy priamu súvislosť s týmto miestom, ale vždy platí, že problém, ktorý je takto vyjadrený, býva hlboký, štrukturálny, a je spojený s nejakým základným presvedčením, ktoré je narušené, ba až rozvrátené tým, čo človek prežil.

Skolióza

Skolióza je jedným z výrazných príkladov týchto štrukturálnych problémov. Táto deformácia chrbtice môže mať závažnú formu a vyznačuje sa veľmi špecifickými rysmi. Postihuje deti v priebehu rastu a po puberte sa vždy zastavuje. Podrobnejšie si ju opíšeme na základe jednoduchých a každému jasných faktov, ktoré je však dobré pripomenúť si. Doba puberty je obdobím, kedy dieťa vyrastá, čím sa približuje svetu dospelých (prinajmenšom formou) a opúšťa svet detstva. Jeho fyzický rast zabezpečuje predovšetkým chrbtica, ktorá sa vyvíja medzi dvoma presne definovanými osami, teda panvou a plecami.

Pri skolióze síce chrbtica medzi týmito dvoma pólmi rastie, ale tie zostávajú stále rovnako ďaleko od seba, akoby ryska „hore“ stále zostávala rov-

nako ďaleko od zeme. Ćo to predstavuje pre dieťa a Ćo znamená tento rast, ktorý zvonka nevidíme? Plecia, ktoré sú jangovou osou tela a znamenajú akciu (podrobnejšie si to opíšeme v kapitole venovanej ramenným kĺbom a ramenám), predstavujú otca, kým bedrá, ktoré sú jinovou osou tela a riadia vzťahy (pozri kapitolu o bedrových kĺboch), predstavujú matku. Bez toho, aby si to dieťa uvedomovalo, predstavujú preň jeho „miesto“ a „miesto“ jeho „rodičov“ v priestore; pritom nemusí ísť len o skutočných rodičov, ale aj o rodičov symbolických (uĥiteľov, vychovávateľov atď.). Ak svet dospelých dieťa neuspokojuje, jeho túžba posúvať vlastné priestorové „mantinely“ tak, aby sa priblížili k rodiĥom, zmizne a dieťa tento nie príliš prítiaživý svet odmietne. Nevedomky potom radšej zostane vo svete detstva, ktorý mu vyhovuje lepšie. Zafixuje vonkajšie mantinely rastu, ale tie, ktoré „vidí“ a ktoré môže zmerať. Lína plic a bedier tak zostane v rovnakej výške, rozdiel medzi nimi sa nemení. Ale chrbtica rastie ďalej a je „nútená“ vojsť sa medzi tieto dva pevné body. Ćím je kríza závažnejšia, tým viac bude skolióza progredovať.

Druhým charakteristickým znakom skoliózy je, že sa zastaví vĥdy na konci puberty. Puberta je obdobie, kedy dieťa testuje a preskúmava svoj vzťah k vonkajšiemu svetu, kedy si overuje schopnosť zaujať svoje miesto, byť milované a svetom uznávané. Len Ćo si toto miesto nájde, nemá uĥ potrebu fixovať svoje mantinely a tie sa môžu posunúť zasa ďalej.