

KONTINUUM – JEDNOTA VŠETKEJ ĽUDSKEJ REALITY

Psychofonetická participatívna medicína
Privítanie v roku 2023

Autor: Yehuda Tagar¹
Preklad: Silvia K. Galatová

*„Odkrývajúca sa pravda prírody sa objavuje len s aktívnou účasťou ľudskej mysle. Prírodná realita je niečo, čo vzniká samotným aktom ľudského poznania. Príroda sa stáva sama sebe zrozumiteľnou prostredníctvom ľudskej mysle“.*²

Richard Tarnas³

„Myslíme si, že počúvame, ale veľmi zriedkavo počúvame so skutočným porozumením, skutočnou empatiou. No počúvanie tohto veľmi špeciálneho druhu je jednou z najsilnejších síl na zmenu, aké poznám.“

Carl Rogers

Tento článok píšem v posledných dňoch dramatického roku 2022 a prvých dňoch roku 2023. A nepredvídateľné vyhráva.

Aký to bol rok! Sotva sme sa začali dostávať z globálnej pandémie, vstúpili sme do obdobia najväčšej európskej vojny 21. storočia s úplne nepredvídateľnými následkami pre každého z nás. Jediný predvídateľný faktor našej doby nepredvídateľnosť.

Nič v tomto roku neskončilo tak, ako bolo naplánované. Táto útočná vojna na našej východoslovenskej hranici toho toľko zmenila, že ľudia, ktorí strávili posledných 11 mesiacov v kóme, by len ťažko spoznali našu dobu. A to opisujem len povrch svetového diania.

Veci sa už nikdy neprestanú meniť, na všetkých úrovniach, na všetkých frontoch, aspoň nie pre tých, ktorí sa rozhodnú byť bdelí. Zapnite si bezpečnostné pásy: je tu rok 2023. Ale jeden aspekt ľudskej reality sa určite nezmení: kolektívne nám nie je dobre. Aj napriek neustálemu rozvoju lekárskej vedy a techniky, vznikne na každú medicínsku výzvu, ktorú vyriešime, niekoľko ďalších, ktoré nedokážeme vyriešiť. Nech sa na to pozeráte z akéhokoľvek uhla, ako ľudstvo sa nemáme dobre. Niektorým z nás je čoraz zrejmejšie, že naše fyzické zdravie je do veľkej miery vonkajším prejavom oveľa širšieho ľudského stavu, na ktorý nemožno nájsť riešenie bez aktívnej, vedomej účasti. Vitajte v „participatívnej medicíne“.

Sedím na krásnej tichej pláži pri južnom Atlantickom oceáne na úpäťí Stolovej hory a meditujem o krehkosti, kráse a vzácnosti nášho ľudského života na zemi. Prišiel som sem za synom zo slovenskej zimy do prostriedku juhoafrického leta, ale moje telo malo pre mňa iné plány. Tri dni po príchode som mal prekvapivú zdravotnú krízu a odvtedy sa z nej dostávam. V jednom pokojnom momente bez akéhokoľvek varovania zmizla každá jedna istota môjho života. Bol som prevezený na 24 hodín na jednotku intenzívnej starostlivosti a teraz sa stále zotavujem v milujúcom domove

mojich drahých priateľov. Ak sa mi niekedy ostro pripomenula krehkosť ľudského života, bolo to teraz.

Facilitovanie osobnej zmeny je moja profesia. Som skúsený a zručný „agent zmeny“ a školiteľ counselorov. Väčšinu času učím špičkový metodický proces, ktorý si vyžaduje nové uvedomenie, sebareflexiu, sebaúprimnosť, odhodlanie zmeniť sa a prax. Osobná zmena je vážny, metodický a progresívny proces. Z času na čas však dôjde k skokom v osobnom rozvoji, ktoré sa uskutočnia v priebehu niekoľkých dní, hodín alebo dokonca okamihov. Ich potenciálnym katalyzátorom je kríza.

Ako som už viackrát spomenul, v mandarínskej čínštine sa „kríza“ povie „wei-ji“. Ide o kombináciu dvoch slov: „nebezpečenstvo“ a „nevyhnutná zmena“. Kríza v Číne neznamená hotovú príležitosť. Znamená to potenciálnu príležitosť. Ak chceš, aby sa z krízy stala príležitosť, musíš ju z nej urobiť.

Mením sa sám sebe pred očami. A pre zmenu dokumentujem túto zmenu. Ja, ktorého prácou je viesť a školiť profesionálov v umení a vede metodickej osobnej zmeny, teraz dokumentujem niekoľko prvkov môjho vlastného procesu osobnej zmeny ako prípadovú štúdiu. Dúfam, že to bude pre niektorých ľudí užitočné a povzbudivé. Bude mi trvať zvyšok roku 2023 a viac, kým integrujem zmeny, ktoré sa vo mne dejú. Ale už začínam. Táto zdravotná kríza ma bola mohla paralyzovať, poškodiť, alebo dokonca úplne zničiť. Je to čistá milosť osudu, že som stále tu a rozprávam svoj príbeh. Som hlboko vďačný za dobrých duchov, ktorí obmedzili rozsah škôd a svojim dobrým priateľom, lekárom, sestram a liečiteľom, ktorí mi vrátili zdravie.

Áno, táto zmena sa pripravovala mnoho rokov, ale na to, aby som ju priviedol až do bodu obratu, bola potrebná táto cesta na druhú stranu zemegule a druhú stranu mňa. Môžem poukázať len na niekoľko jej hlavných aspektov a na jej potenciálnu budúcu trajektóriu v mojom živote a práci.

Po prvé, mám nútený odpočinok, ktorý som nemal už mnoho rokov. Zasahuje ma to veľmi hlboko a mení to môj život v tele k lepšiemu. Po druhé, celá jedna vrstva mňa sa práve prehýbala. Prežívam a pozorujem všetko z hĺbky o niekoľko desiatok metrov väčšej, než predtým. Integrujem to za pochodu. Po tretie, už celé dni som v stave vnútorného pokoja, ktorý som predtým zažíval len vo výnimočných chvíľach. Už nežijem toľko času uprostred dynamiky riešenia problémov. Teraz sa na dynamiku riešenia problémov pozerám z hlbšej perspektívy, permanentne. Osobný vývoj prichádza zvláštnym spôsobom.

Dosť o mne. Svoju prekvapivú skúsenosť s krízou z južného leta používam len ako dôkaz toho, že evolúcia v skutočnosti prebieha nepretržite, ale nie tak, ako očakávame. Perspektíva sa mení, a keď sa zmení, všetko sa zmení s ňou. Samotná realita, alebo aspoň to, čo nazývame realitou, sa mení, keď sa meníme my. A tu je jeden aspekt mojej meniacej sa perspektívy: Postupne mi je čoraz jasnejšie, že to, čo nazývame realitou, je neustále sa meniacou konfiguráciou osobnej skúsenosti a osobného významu, ktorý dávame našej skúsenosti v neustále sa vyvíjajúcich konšteláciách. Hovoríme tomu realita. Je to realita. Ale máme tendenciu zabúdať, aké je to osobné, intímne, subjektívne a individuálne. A stále je to skutočné.

Chcem dnes, v tento krásny, žiarivý (južný) letný deň pripomenúť sebe a svojim priateľom: ľudská realita je osobná, subjektívna, individuálna, intímna,

emocionálna, srdečná, zraniteľná a duchovná. A zároveň je telesná, environmentálna, biografická, sociálna a vedecky pozorovateľná. Toto všetko je ľudská realita. A zároveň, napriek všetkým zjavným rozporom je možné, aby sa osobná realita inej ľudskej bytosti stala rozšírením mojej osoby. Prebudenie do tohto možného rozšírenia vedomia sa nazýva v psychofonetike: metodická empatia. Realita človeka môže byť narušená, skreslená a stratená tisíckami spôsobov, ale môže ju znovu objaviť iná pozorná ľudská bytosť dobrej vôle. Toto potenciálne rozšírenie ľudského vedomia je budúcnosťou ľudstva.

Naše uvedomenie si osobnej reality iných v nás môže vedome rásť, ak mu dáme priestor, pozornosť, starostlivosť a záujem. Jedného dňa, v nie tak vzdialenej budúcnosti, sa budeme všetci neveriacky obzerať a pozorovať, akí sme boli úzkoprsí, sebestrední a uväznení v sebe na taký dlhý čas. A budeme sa čudovať, že sme to ako ľudstvo vôbec v tomto stave prežili. Tento deň ešte nie je tu, ale postupne sa stane novou normou ľudského bytia. Toto sa vyvinie len vtedy, ak sa dostatok z nás bude týmto smerom vedome rozvíjať. V Psychofonetike nazývame náš príspevok k tejto budúcnosti „metodická empatia“. V rôznych prúdoch vedomého ľudského rozvoja má rôzne iné mená. Môžeme rásť a zažívať realitu iných z ich vnútra ako rozšírenie nášho vlastného vnútra a reality bez toho, aby sme sa v tomto procese stratili. To je dnes možné pre každého, ale nie každý sa rozhodne to kultivovať. Musí to byť osobná individuálna slobodná voľba, aby sa stala realitou. Je to nová záhrada ľudstva. Uvedomujem si, že pre väčšinu ľudí je to vzdialená, nerealistická fantázia. Ale viem, že je to možné, potenciálne pre každého: každého priateľa, každého rodiča, každého milenca, každého pomocníka, každého liečiteľa, každého člena ľudského bratstva. Príroda sama trpezlivo čaká, kým ju všetci objavíme a spriatelíme sa s ňou.

Pre mňa a pre mojich kolegov v Škole empatie (ktorá je súčasťou Psychophonetics Institute International and Continuum – Participatory Medicine) je to naša každodenná práca, oddanosť, špecializácia a poslanie. Nemusíme tomu veriť. Metodicky ju kultivujeme.

Vieme, že existuje dimenzia ľudskej reality, v ktorej sa subjektívne aj objektívne polarizácie spájajú do väčšieho celku. Stávajú sa logickým kontinuumom. Sem smeruje participatívna medicína. V nej som osobne integrálnym aktívnym partnerom toho, čo sa mi deje na všetkých úrovniach, fyzickej, biologickej, emocionálnej, kognitívnej, interpersonálnej, duchovnej, environmentálnej. A postupne sa môžem prebudiť do svojej reality a prevziať za ňu čoraz väčšiu zodpovednosť. Na tomto základe sa môžem prakticky liečiť a prípadne prispieť k uzdraveniu iných.

Toto dnes s vami zdieľam na oslavu môjho obnoveného zámeru postupne tvoriť spolu s mojím drahým priateľom a kolegom Dr Jamesom Laportom z Kapského Mesta, jedným z najintuitívnejších, najkreatívnejších, najnápaditejších a najinšpiratívnejších umelcov liečenia, doktora medicíny, akého som kedy poznal, medzinárodné semináre v integratívnej medicíne, lekárskej psychofonetike, metodickej empatii, participatívnej medicíne a antropozofii pre zdravotníckych pracovníkov. Táto práca začala už dávno, v roku 1991 v Adelaide v Austrálii, keď bola prvýkrát pomenovaná. Odvtedy potichu rastie v Južnej Afrike, Anglicku, Maďarsku, Českej republike, Slovensku, Nemecku, Švajčiarsku, Izraeli/Palestíne, Španielsku a nedávno v Chorvátsku (a bývalej Juhoslávii).

Na tri týždne môjho pobytu v Kapskom Meste, pred aj po mojej zdravotnej kríze, som sa stal súčasťou kliniky Dr. Jamesa Laportu (James Laporta Institute).

Bolo pre mňa krásne nadviazať na prácu v participatívnej medicíne na lekárskej klinike v mieste, kde som ju pred 12 rokmi opustil, keď som sa presťahoval do Anglicka. Medicína na Jamesovej klinike pristupuje k ľuďom ako ku kombinácii tela, duše a ducha, ktorými sú. Je úžasné pozorovať, ako bezpečne a pokojne sa tu ľudia cítia. Ako v domovskej dedine. Staré známe africké príslovie hovorí: „Na vychovanie dieťaťa je potrebná dedina“. Na tejto klinike môžeme povedať: „Na uzdravenie človeka je potrebná dedina“. Nepochybujem, že toto je budúcnosť medicíny. Cítil som sa tu ako doma. Pre mňa, psychofonetického praktika a liečiteľa, bolo liečivým zážitkom praktizovať tu holistickú psycho-spirituálno-somatickú terapiu. Boli tu pacienti s rakovinou v rôznych štádiách závažnosti, sklerózou multiplex, chronickou depresiou, klienti pre kariérne poradenstvo, párové poradenstvo: ľudia, ľudia, ľudia, ľudia a ich rodinní príslušníci, na vozíkoch, s infúziami, mnohí na hranici života. Ani na chvíľu sa tam k nikomu nepristupovalo ako k pasívnemu príjemcovi liečby. Všetko sa dialo v atmosfére a štandarde tímovej práce. Odkedy som odišiel do Európy, veľmi mi to chýbalo: moje Kapské Mesto, moja Južná Afrika, moje integratívne lekárske kliniky, moje dediny, ľudské kontinuum, v ktorom sú ľudia aktívnymi účastníkmi svojho vlastného liečebného procesu. Čoskoro sa sem znovu vrátim.

Komplexnosť toho, čo nás robí zdravými a chorými, je taká široká a mnohorozmerná, vrátane subjektívnych aj objektívnych rozmerov ľudskej reality, že lekárska veda sa nemôže ďalej vyvíjať bez metodického zapojenia individuálnej, osobnej, subjektívnej reality ľudí do procesu liečenia.

Osobná skúsenosť a osobný význam, ktorý ľudia pripisujú svojej skúsenosti, je podstatou a zdrojom celého ľudského vedomia. Vždy to tak bolo, dlho pred a počas stvorenia filozofie Sokratom, Platónom a Aristotelom v slávnych dňoch Atén a počas posledných 2500 rokov vývoja duše vedomej až po dnešok. Nikdy to neprestane. Je to podstata vedomej ľudskej evolúcie. Logos = Význam. Vždy to bola osobná skúsenosť. Prebudenie k našej hlbšej, individuálnej ľudskej prirodzenosti, skúsenosti a poznaniu vedomým, stále sa prehlbujúcim spôsobom je to, čo nás má ďalej viesť.

V každej ľudskej konštitúcii tancujú spolu fakty v mnohých dimenziách a neustále formujú viaceré ľudské reality. Prebúdzanie sa do vnútorných ľudských faktov je prebúdzaním sa do jednoty objektívnej a subjektívnej dimenzie ľudskej reality v ich väčšom zjednocujúcom celku.

Toto je psychofonetická radikálna fenomenológia. Toto je psychofonetická participatívna medicína. Hľadáme tých z vás, ktorí to hľadáte. Je pravdepodobné, že budeme pripravení na vás, keď vy budete pripravení na nás.

Prajem nám požehnaný nepredvídateľný prelomový rok 2023.

Požehnanie pre nás všetkých, ktorí budeme v priebehu tohto roka prekračovať prah do života a zo života. Prah je vždy veľmi blízko. Nedávno som mal možnosť si to pripomenúť.

Yehuda Leon Karabo Tagar

Kapské Mesto, Južná Afrika, december 2022 – január 2023

¹Yehuda Leon Karabo Tagar je medzinárodný austrálsky, juhoafrický, britský, stredoeurópsky counselor, psychoterapeut, organizačný konzultant a tréner so sídlom na Slovensku. Je autorom psychofonetiky, prvej metódy aplikovanej psychosofie (základ antropozofickej psychoterapie Rudolfa Steinera), metodickej empatie, humanizácie pracoviska a participatívnej terapie; riaditeľ Psychophonetics Institute International, hlavný lektor Školy empatie, ktorá školí profesionálnych poradcov, psychoterapeutov a psychofonetických konzultantov na Slovensku, v Českej republike, Chorvátsku, Švajčiarsku a Južnej Afrike. <https://linktr.ee/yehudatagar>

²Richard Tarnas, „Epilóg“, Vášeň západnej mysle: Pochopenie myšlienok, ktoré formovali náš pohľad na svet[3]

³Podľa Richarda Tarnasa je participačná epistemológia zakotvená v myšlienkach Goetheho, Schillera, Schellinga, Hegela, Coleridgea, Emersona a Rudolfa Steinera.