

# Kríza ako príležitosť pre nový začiatok

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

*„Zvoňte zvony, ktoré ešte môžu znieť,*

*Zabudnite na obeť.*

*Každá vec má v sebe trhlinu.*

*Cez ňu svetlo dostane sa dnu.“ (Leonard Cohen)*

Nikto nemá rád krízu. Je bolestná, spôsobuje škody a straty, vytvára osamelosť, ničí život, ako ho poznáme, rúca sny, rozbíja náš obraz o sebe, je to pravý opak bezpečia, pohodlia a istoty. Predchádzaniu krízy a udržaniu komfortu a bezpečia venujeme veľa času a energie. Celá západná ekonomika a sociálna štruktúra je zameraná práve na prevenciu krízy.

Kríza je však veľká príležitosť na potrebné zmeny a rozvoj. Narodiť sa je kríza, umieranie je kríza a medzi začiatkom a koncom nášho života každý z nás prekoná niekoľko zásadných kríz, ktoré nám zmenia život. Po prechode pôrodnými cestami embryo stráca svoje prirodzené prostredie. Cez pupočnú šnúru už viac neprichádza kyslík. Bábätko sa chvíľu dusí nevediac, že existuje možnosť začať dýchať. Zažíva nebezpečenstvo smrti. Nikto mu nepovedal, že odteraz musí začať získavať kyslík dýchaním. Z dôvodu nedostatku kyslíka na chvíľu zmodrie. Potom zaplače, nadýchne sa a stáva sa živým bábätkom.

Zakladateľ Gestalt terapie, Friedrich Salomon Perls nazval túto krízu: „modré bábätko“. Každá ľudská kríza má prvok „modrého bábätko“: starý spôsob žitia už viac nefunguje. Myslíš si, že zomrieš. Ty, taký, aký si dnes, to nezvládneš. Ty, taký, aký si dnes, musíš zomrieť. Existuje však aj iný spôsob žitia. Zatiaľ o ňom nevieš. Musíš aktivovať tento potencionálny nový spôsob, ale na to sa musíš zmeniť, musíš sa stať inou ľudskou bytosťou, niekým, kým si doteraz nebol, niekým, kto je ďalšie štádium tvojho vývoja. Keď prejdeš touto zmenou, už sa viac nebudeš chcieť vrátiť tam, kde si bol. Dieťa sa už nechce znova stať embryom. Existuje svet, ktorý má objaviť a naučiť sa v ňom fungovať. Najprv však musí prísť kríza. Z tohto uhla pohľadu môžeme vidieť krízu ako proces zrodzenia vyššieho potenciálu človeka prostredníctvom materiálu starého spôsobu bytia. Toto je možnosť, ktorú nám kríza ponúka. Je to však len možnosť.

Pretože kríza môže tiež zničiť potenciál, príležitosť, lásku, rodinu, rodičovstvo, živobytie, váš domov, komunitu, vašu krajinu, váš život. My, ľudia žijúci v relatívnom mieri, bezpečí a prosperite v Európe a na západe, máme luxus možnosti pracovať na sociálnom, politickom, hospodárskom a osobnom rozvoji, na transformácii krízy na príležitosť pre ľudský vývoj. A keďže túto možnosť máme, tak by sme ju mali využiť pre seba a pre rozvoj ľudstva. Keď však hovorím o kríze ako o príležitosti, musím pamätať na vojnové konflikty v mnohých častiach sveta, na krízu, ktorá v súčasnosti znamená obrovskú katastrofu, z ktorej nové príležitosti môžu vzniknúť až oveľa neskôr.

Pre nás Európanov, žijúcich v mieri, môže byť kríza najsilnejšou príležitosťou na zmenu a rozvoj. Konce sa môžu stať novými začiatkami, ale nie sami od seba. Aby utrpenie spôsobené krízou dostalo nový význam, je potrebná iniciatíva. Často pracujem s párami v kríze. Niečo zo starého milostného príbehu sa skončilo. Partneri už nedokážu obnoviť pôvodnú lásku, intimitu, komunikáciu, dobrú vôľu, motiváciu zostať spolu, vzťahovú energiu, dôveru. Stačí, ak sa pre rozchod rozhodol jeden z partnerov, znamená to rozchod pre oboch. Obaja preto musia vyvinúť úsilie, aby rozchod prebehol ľudsky, s minimom záťaže pre deti a majetok. Je potrebné vytvoriť nový vzťah založený na nových podmienkach, novú rodičovskú dohodu. Ak je rozchod úspešný, veľmi často sa môže výrazne zlepšiť komunikácia medzi bývalými partnermi, čo je niečo, čo by sa nebolo stalo, keby boli ostali spolu. Každý z nich musí pre seba vytvoriť nový život. Každý z nich sa musí zmeniť, aby mohol začať žiť inak.

Keď si však pár želá zotaviť sa z krízy, zostať spolu, obnoviť a znovu vybudovať svoj vzťah, potom sa dynamika aktivovania príležitosti skrytej v kríze stane jedinou cestou vpred. Často im musím povedať: „Vy, takí, akí ste dnes, nedokázate váš vzťah obnoviť. Dokázate vytvoriť len to, čo máte teraz. Ale ak bude každý z vás ochotný zmeniť sa, potom môžete uzdraviť a znova vytvoriť váš vzťah.“ Ak obaja prijímú túto výzvu, u každého z nich nastane osobný posun, ktorý povedie k obnoveniu vzťahu.

Aby sa to stalo, musí každý z nich prevziať osobnú zodpovednosť za svoj vnútorný život. Konflikty vytvárame spoločne, ale ich prekonanie závisí od individuálnych zmien. Je potrebné uznať, prijať a transformovať automatické obranné reakcie a nevedomé projekcie, ktoré si partneri navzájom spúšťajú. Musí dôjsť k obnove komunikácie, ktorá povedie k vypočutiu toho, čo ten druhý naozaj hovorí. Očakávania, manipulácie a sklamania je potrebné nahradiť jasnými, čestnými požiadavkami a slobodnou ponukou. Toto vytvorí základ pre novú zmluvu o vzťahu, ktorú možno partneri nikdy predtým nemali. Aby bolo možné obnoviť lásku, musí vzniknúť vďačnosť a vzájomné uznanie na oboch stranách. Uprostred tohto procesu, oveľa skôr než sa dokončí, sa oba menia. Stanú sa jednotlivo ich ďalšou verziou, tým, čo v psychofonetike voláme „Nové ja“. Ak sa toto podarí, kríza sa skutočne stala príležitosťou. Vyžaduje to zručnosti a dobrú vôľu. Je to skutočný krok vo vedomej ľudskej evolúcii.

Najčastejšie však takáto tímová práca vo vzťahu v kríze nie je možná, alebo sa pre ňu partneri nerozhodnú. Jednotlivec je potom na riešenie krízy sám. Toto však vyžaduje osobitnú odvahu prejsť emocionálnou bolesťou, objasniť ju, uzdraviť, stať sa sám sebe liečiteľom. To je príležitosť ukrytá v kríze. Stalo sa to aj mne pred mnohými rokmi počas krízy rozpadu môjho prvého manželstva. Rozchod nebol moja voľba, bol som postavený pred hotovú vec. Mali sme dve malé deti. Všetko, čo som mal a s čím som sa stotožňoval, bolo zničené. Nemal som už na čom stavať. Bol to proces smrti. Trvalo to niekoľko rokov. Musel som opustiť všetko, čo som mal: komunitu, krajinu, kde som sa narodil, rodinu, domov, deti, prácu, životné poslanie, ako som ho vtedy vnímal. Urobil som to, aby som si dal príležitosť vytvoriť nový život a nový osud, aby som dokázal pozbierať to, čo zostalo z môjho zraneného ja a použiť to ako základ na vybudovanie nového života v novej krajine.

Za tento krok muselo moje otcovstvo a moje deti zaplatiť vysokú cenu. Keby som však bol ostal uprostred ruín predchádzajúceho života, sám by som sa bol stal ruinou. To som vedel s úplnou istotou. Hľadal som „osudovú nemocnicu“ pre núdzové liečenie. Takáto nemocnica však neexistovala. Musel som si ju vytvoriť sám. V tomto procese samoliečenia som sa stal liečiteľom. Použil som poéziu, drámu, jednoduché prvky psychologickéj práce a predovšetkým, každý deň a každú noc som čelil svojim zraneniam. Vyvinul som „seba-empatiu“. Stal som sa sám sebe liečiteľom. To vytvorilo základ mojej novej životnej úlohy: to, čo sa mi podarilo urobiť pre seba, som neskôr transformoval do metódy liečenia druhých a neskôr do metódy, ktorú som mohol začať učiť: psychofonetiky. Najprv sa mi podarilo transformovať prvky drámy na procesy sebavevedomenia a sebaapremeny. Vytvoril som novú metódu liečenia, novú profesiu, nové učebné osnovy pre túto profesiu, nový spoločenský a kultúrny prínos. To by sa nikdy nebolo stalo, keby som nebol prešiel životnou krízou a snahou sa z nej uzdraviť. Kríza sa v mojom životnom príbehu skutočne stala príležitosťou. Cena za to však bola obrovská. Obetoval som osobný život, rodičovstvo, rodinu, bezpečie a pohodlie. Dopad na ostatných, najmä na moje deti, ovplyvňuje náš život a vzťahy dodnes. Zdá sa mi, že nové dielo si vyžaduje obeť. Aby sa niečo nové narodilo, musí niečo staré zomrieť.

Žena vo veku okolo 30 rokov, matka malého dieťaťa, prišla za mnou so žiadosťou o pomoc. Jej život je v troskách. Jej manžel sa s ňou náhle rozišiel, požiadal o rozvod, komunikoval s ňou iba prostredníctvom právnikov, pričom požiadavky na starostlivosť o dieťa a majetkové vyrovnanie vymáhal len súdnou cestou. Je zničená, cíti obrovskú bolesť, hlboký zármutok zo straty rodiny, snov o domove a budúcnosti, je vystrašená, bezmocná a ťažko zvláda základné fungovanie v živote. Nemá tušenie, ako čeliť nepriateľskému procesu, ktorý sa blíži, necíti pôdu pod nohami, nemá silu postaviť sa za seba. V prebiehajúcom súdnom konaní chce byť silná a pravdivá voči sebe a nájsť v sebe niečo, na čom môže založiť svoj nový život uprostred ruín starého. Povzbudil som ju, aby to všetko naplno cítila. Jediné, na čom sa dá uprostred krízy stáť, je realita vašej vlastnej duše. A keď je vaša duša v silnej bolesti, musíte tú bolesť cítiť, uznať, prijať a začať ju liečiť. Neexistuje žiadna iná pôda, na ktorej by ste mohli stáť. A tak cítila všetko.

Potom som ju povzbudil, aby si niekde v miestnosti predstavila ženu, ktorou chce byť o týždeň na súde. Bola schopná to urobiť a uvidela samu seba silnú, čestnú, nezávislú od súhlasu iných, zodpovednú za svoj život, za svoje materstvo. Stála vedomá si svojich práv, jej srdce bolo silné a otvorené. Obraz bol jasný a skutočný. Požiadal som ju, aby išla na to miesto a stala sa tou ženou. Trvalo dlho, kým bola schopná v plnom fyzickom geste úplne sa stať tou budúcou ženou. Keď sa jej to podarilo, zmenil sa jej postoj tela, zrazu vyzerala vyššia, silnejšia a uvoľnenejšia. V tejto pozícii nacvičovala pohľad do očí každému zúčastnenému, vyslovenie svojej pravdy bez hnevu a strachu. Potom som ju požiadal, aby sa z tohto miesta pozrela späť na seba v kresle, kde bola predtým, uprostred obrovskej bolesti. Podišla bližšie. Videla, že táto osoba má zničujúci strach. Bola to jej veľmi mladá verzia, malé dieťa. Postarala sa o to dieťa. Ubezpečila ho, že ono nemusí čeliť ťažkostiam, ktoré sa blížia. Stala sa sama sebe rodičom. Stala sa ženou, ktorou nikdy predtým nedokázala byť. Pred mojimi očami sa kríza menila na príležitosť.

V mandarínskej čínštine sa kríza povie WEI-JI. Wei znamená nebezpečenstvo. Ji znamená zásadný okamih zmeny. Neznamená to príležitosť, ako predpokladajú niektorí ľudia, ale drastickú zmenu. Toľko je nevyhnutné. Kríza sa nestane príležitosťou automaticky. Ľudia sa môžu na mnoho rokov zaseknúť v traume krízy neschopní zotaviť sa a posunúť sa ďalej. Kríza sa MÔŽE stať príležitosťou, avšak vyžaduje to naplno prežiť stratu, smútok, cenu, ktorú bolo treba zaplatiť a ochotu zmeniť sa. Na tomto základe sa zásadný bod zmeny, „Ji“ - môže stať príležitosťou pre stvorenie Nového Ja.

Občas musí v starom Ja vzniknúť trhlina, aby mohlo vstúpiť svetlo potenciálneho nového ja. V psychofonetike, teleologickej metóde ľudského rozvoja, to nazývame vedomá evolúcia.

-----

Yehuda LK Tagar je medzinárodný tréner, poradca, psychoterapeut a korporátny konzultant izraelského pôvodu s praxou v Austrálii, Južnej Afrike, Veľkej Británii a na Slovensku, teraz so sídlom v Bernolákove pri Bratislave. Je zakladateľ aplikovanej psychosofie, psychofonetiky, metodickej empatie a EmQ, humanizácie pracoviska a psychofonetickej participatívnej medicíny. Je riaditeľ Psychophonetics Institute International, spoluzakladateľ PACE - Psychosophy Academy Academy of Central Europe a Školy empatie v Bratislave a Košiciach. Viac info: <https://linktr.ee/yehudatagar>