

# Kríza ako príležitosť pre osobnú transformáciu

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

*„Rozozvuč zvony, čo ešte dokážu znieť*

*Zabudni, že musíš oferu priniesť*

*Každá vec má svoju puklinu*

*Cez ňu lúče svetla dnu preniknú“ Leonard Cohen*

*„Na druhej strane novej krízy čaká ďalšie štádium môjho vývoja.“ Y.T.*

Každá radikálna osobná životná zmena je potenciálne kríza vyžadujúca manifestáciu novej dimenzie človeka. Ak sa nám podarí zmobilizovať nový zdroj, uskutoční sa ďalší krok v našom vývoji. Ak sa nám to nepodarí, dôjde k poškodeniu, ktoré nás vo vývoji vráti späť.

V kríze sa rodíme a v kríze umierame. Medzi týmito dvoma prahmi nás čaká mnoho ďalších kríz: výmena mliečnych zubov za trvalé, prvý deň v škole, strata milovanej osoby, sťahovanie, všetky životné skúšky, vstup do dospelosti, výber povolania, zmena zamestnania, vstup do rodičovstva, každý konflikt, všetky začiatky a konce, všetky životné straty. Ak sa v čase krízy započúvame dovnútra, zachytíme, ako nám duša hovorí: *„Ja, taký, aký som teraz, si s touto výzvou nedokážem poradiť. Ja, taký, akým sa **môžem** stať, si s touto krízou poradím a prostredníctvom nej zosilniem.“*

Kríza znamená, že už nemôžeme pokračovať takí, akí sme. Musíme sa zmeniť. Mnohé vzdelávacie procesy sú založené na kríze: študenti sú vystavení skúške, a na jej zvládnutie je potrebné rozvíjať novú zručnosť, inak skúškou neprejdú. Bábätko, ktoré sa práve narodilo, už viac nezískava okysličenú krv cez pupočník, a musí urobiť prvý nádych do pľúc. Na novú krízu nikdy nie sme pripravení dopredu.

Nik z nás nemá krízy rád a nik si ich neželá. A predsa, najvýznamnejšie kroky v ľudskom vývoji sú výsledkom toho, ako sme sa vysporiadali s krízou. História Európy 19. a 20. storočia sa dá opísať ako séria kríz a odpovedí na ne, ktorá mala za následok rýchlu evolúciu vedomia. Francúzska revolúcia viedla k napoleonským vojnám, a tie k národným a sociálnym revolúciám v Európe. Reakciou na ne bol konzervativizmus v polovici 19. storočia, keď tri impériá rozdrvili revolúcie. Expanzia impérií viedla k procesu kolonizácie a industrializácie, následkom čoho došlo k zrážke národov, spoločenských tried a protichodných ideológií, k socializmu, liberalizácii žien, fašizmu, bolševizmu a nespútanému kapitalizmu. Vyústilo to do depresie, vzniku nacistického Nemecka a 2. svetovej vojny. To viedlo k rozkladu Strednej Európy a k Studenej vojne, následkom čoho došlo k posunu vedomia v druhej polovici 20. storočia a ku kultúrnej revolúcii 60-tych a 70-tych rokov. Na to ohrozené režimy v 80. rokoch odpovedali utláčaním a konzervativizmom, čo v 90-tych rokoch viedlo k pádu komunizmu a Berlínskeho múru, začalo sa vynárať nové globálne vedomie v oblasti životného prostredia a ľudských práv, vo svetle ktorého sa starý spôsob obchodovania stáva čoraz menej prijateľný.

Teraz nás čaká nová kríza, ktorá nás buď prinúti vytvoriť nové spôsoby obchodovania, alebo nás vovedie do ďalšieho ničivého reakcionárskeho chaosu. Je to kruh: stagnácia – kríza - nové vedomie – reakcia – stagnácia - kríza.

Každá kríza má dva vektory: *horizontálny* a *vertikálny*. Kráčam pozemským životom z minulosti do budúcnosti a v určitom bode čelím novej kríze na *horizontálnom* vektore. Na začiatku sa výzve pokúšam čeliť tak, že využívam svoje vedomie a zručnosti, ktoré som nadobudol v minulosti. Nefunguje to. Výsledkom pokusu o riešenie novej krízy prostredníctvom starých schopností duše je nevyhnutne chaos, úpadok a stagnácia. Je potrebné vytvoriť niečo nové.

Kríza je tá správna chvíľa pre otvorenie sa *vertikálnemu* vektoru. Musí prísť nové vedomie, nová schopnosť, nová sila, nová myšlienka, ktorá cez existujúce JA prinesie preň úplne novú možnosť. Vytvorí novú dimenziu JA, ktorú v psychofonetike voláme „Nové Ja“.

-----  
Holistický poradca či terapeut v oblasti osobného rozvoja, ktorý pracuje s psychofonetikou a ďalšími metódami, vníma krízu ako príležitosť pre liečenie, transformáciu a osobný rast. Keď náš klient, či klientka čelia výzve a so súčasnou identitou, sebazpoznaním a osobnou silou už ďalej nemôžu pokračovať, stávame sa „pôrodnými babicami“ pri zrode ďalšieho kroku ich osobného vývoja.

Keď ľudia uprostred krízy vyhľadajú holistického poradcu alebo terapeuta a požiadajú o pomoc, zvyčajne neprichádzajú so želaním osobnostne sa posunúť. Chcú len prežiť, alebo maximálne predísť tomu, aby sa podobná kríza zopakovala v budúcnosti. Ale ak nám v duševnej práci ide len o to, aby sa ľudia dobre cítili, zmiernila sa ich bolesť, či aby sa prispôbili novým podmienkam, jednáme ako pilulky na potlačenie bolesti, a nijako neprispějeme k rozvoju klienta. Nevyužijeme príležitosť, ktorá sa nám ponúka.

Keď človek neoplýva schopnosťami, ktoré sú potrebné na zvládnutie novej výzvy, vnímame ho, akoby bol „tehotný“ s potenciálnou novou dimenziou seba. Našou úlohou je povzbudiť ho, aby čelil výzve a vyvolal novú silu, ktorá je potrebná na ďalší krok v jeho vývoji. Ale najprv si to musí sám želať. Nie je našou úlohou nahradiť vnútorné vodcovstvo klienta našim vonkajším vedením, ale sprevádzať ho krízou do novej dimenzie jeho Ja.

Počas posledných dvoch desaťročí som pracoval s mnohými párami v kríze. V takýchto situáciách sa vždy cítim, akoby som spolu s oboma partnermi stál na prahu ľudskej evolúcie, vytvárajúc novú možnosť nielen pre nich, ale pre nás všetkých. Už sa nedá pokračovať v tom, ako to bolo doteraz. Hrozí nebezpečenstvo, že sa skončí to, čo spoločne majú, a straty budú veľké. Nevedia, čo s tým, pretože to, čo poznajú, im už nefunguje. Kríza.

Zvyčajne prichádzajú so silnou túžbou zmeniť toho druhého. Ale vo chvíli, keď začnú preberať zodpovednosť za to, ako sa môžu zmeniť sami, začne sa okamžite medzi nimi diať niečo nové. Ak v ničom inom, tak sa vždy zhodnú aspoň v tom, že sa opakovane ocitajú v rovnakej reakcii jeden na druhého, čo veci nijako nepomáha. Vo chvíli, keď každý z partnerov začne preberať zodpovednosť za svoje automatické reakcie a pokúsi sa im porozumieť a zmeniť ich, reakcie sa menia, a partneri opäť vidia jeden druhého ako muža a ženu, ktorých milujú a cenia si. Otvorí sa nová možnosť buď vzťah obnoviť, alebo ho v mieri ukončiť, nakoľko partneri krízu premenili na príležitosť urobiť ďalší krok v osobnom rozvoji.

To je potrebné, ak chceme premeniť krízu v príležitosť. Obviňovanie, osočovanie, seba obhajoba, reakcie, zúfalé pokusy zmeniť toho druhého, sebaľútosť, cítiť sa ako obeť, vzdať sa, nenávidieť sa za zlyhanie, analýza a agresia – všetko toto garantuje stratu príležitosti a dramaticky zvyšuje straty a dlhodobé škody, ktoré kríza spôsobí. Ak sa „Ja“ stratí v reakcii na krízu, človek sa zmenšuje. Ak sa „Ja“ postaví tvárou v tvár danej skúsenosti, prijme ju, podrží, objíme a začne liečiť, človek urobí ďalší vývojový krok.

Nižšie uvádzam základné časti procesu, prostredníctvom ktorého sa kríza dá zmeniť v príležitosť na osobný rast. Môžete ním prejsť sami, alebo s pomocou niekoho iného:

## 12 krokov psychofonetického vývojového manažmentu krízy.

1. **Plne prijať** vnútornú bolesť, zmätok, frustráciu, hnev, zranenia, reakcie, agresiu, šok – ako fakt.
2. **Vyvolať seba súcitiť:** Uznať a neutralizovať všetky neutíchajúce negatívne hlasy vnútornej kritiky a seba ponižovania. Následne aplikovať prirodzenú zdravú odozvu na utrpenie iného, sám na seba.
3. **Uznať, že stojíme pred novou výzvou:** Dať „stopku“ boju s minulosťou, s faktom, že sa to stalo, pokusom zmeniť, čo sa zmeniť nedá a nekonečným analýzám, čo sa stalo zle.
4. **Uznať, čo je teraz skutočne potrebné:** bez ohľadu na to, či vieme, ako to zabezpečiť.
5. **Urobiť si k tomu pranie,** ktoré bude prejavom túžby duše. Nie pranie zmeniť iných, vonkajšie okolnosti, minulosť, šťastenu, priateľov. To nikam nevedie. Ide o pranie zmeny nás, ktorá závisí len od nás.
6. **Vybrať si zažiť súčasnú skúsenosť plne takú, AKÁ JE.** Konfrontovať prirodzenú tendenciu otočiť sa na päte a zdupkať pred bolesťou, a vybrať si postaviť sa tvárou v tvár utrpeniu a zažiť ho priamo, fyzicky, súcitne a s odvahou.
7. **Získať perspektívu voči danej skúsenosti a objektívne ju pozorovať.** Ak si slobodne vyberieme „vstúpiť“ do súčasnej situácie a plne ju precítiť, vytvorí sa možnosť z nej „vystúpiť“, vizualizovať ju a objektívne ju pozorovať.
8. **Ochrániť si srdce** a postarať sa oň. Srdce je orgán vnútorného vnímania. Je to najzraniteľnejší a zároveň najľahšie sa zotaviteľný orgán tela a duše. Ochrana srdca pred úzkosťou a ďalším zranením uprostred krízy je možná, ak vieme, ako na to. Ak ak to dokážete sami, môžete s tým pomôcť ostatným
9. **Prevziať zodpovednosť za svoj podiel na tom, že nastala kríza,** nech je ten podiel akokoľvek maličký. Vedomá vôľa prijať, vlastniť, uznať a prevziať zodpovednosť za svoj podiel na kríze je začiatok jej riešenia.
10. **Mobilizovať vyššiu dimenziu svojej bytosti.** Toto je veľmi praktický krok. To, že uvidíte svoje obmedzenia, vám ujasní, ktorá dimenzia vás chýba.
11. **Aplikovať vyššiu dimenziu vás na vnútornú aj vonkajšiu situáciu,** a urobiť praktické kroky v tej veci pre seba aj pre iných.
12. **Stať sa zdrojom toho, čo chýbalo:** stať sa zmenou v skutočnom živote.

Toto sú hlavné časti alchymistického procesu premeny krízy na príležitosť pre osobný rast. Ak budeme konať na ich základe, budeme pripravení predísť a lepšie zvládnuť akúkoľvek budúcu výzvu.

Kríza je pôrodná činnosť, prostredníctvom ktorej sa rodíme do novej dimenzie bytosti - do „Nového Ja“.