

METODICKÁ EMPATIA – CESTA VEDOMEJ EVOLÚCIE

3. časť: Umenie a veda metodickej empatie – zrodenie novej vôle

“Duša, ktorá dokáže vidieť samu seba, dokáže vidieť svet.”

Väčšina ľudí považuje empatiu za istý osobnostný dar, ktorý niektorí ľudia majú a iní nie. Ako som sa pokúšal ukázať v predošlých článkoch, empatia je nový fenomén v ľudskej civilizácii. Nahrádza staré pokrvné kmeňové medziľudské porozumenie novou schopnosťou vedome porozumieť hocikomu. Slovo empatia bolo vytvorené v roku 1909 a začalo sa odborne používať až v roku 1951. A fenomén, ktorý toto slovo pomenúva, je tak nový ako slovo samotné, ako nám viac než dostatočne dokazujú dejiny Európy 20. storočia.

Empatia je mladá, a preto zriedkavá schopnosť, po ktorej je veľký všeobecný dopyt a zásoby sú nedostatočné. Ale očakávania samotné nedokážu vytvoriť empatiu. Ak sa empatia má stať spoľahlivou odbornosťou jedincov, ktorí pracujú s ľuďmi, vrátane rodičov, je potrebný metodický tréning.

V duši človeka je potrebné vytvoriť nástroj, ktorý umožní empatiu s dušou iného človeka. Ale ako môže normálna ľudská bytosť použiť svoju dušu, ako nástroj na pochopenie inej? Ak si nedáte pozor, budete projektovať samých seba do klienta, ale ak ste príliš opatrní, a svoju dušu držíte mimo procesu, nemáte nástroj pre skutočnú empatiu. Ak má byť empatia metodická, musí existovať tretí spôsob.

V psychofonetickej metodickej empatii sme za týmto účelom vyvinuli proces „**paralelného spracovávanía**“. Toto je to, čo profesionál metodickej empatie robí *sám so sebou*, zatiaľ čo počúva *niekoho iného*. Je to neustále prebiehajúci proces vytvárania nástroja na vnímanie iného človeka vo vlastnom vnútri. Niektorí to volajú goetheanistická fenomenológia ľudskej skúsenosti.

Má dve časti:

Prvá časť: Načúvanie sebe samému. Neustále ladenie vlastnej skúsenosti v nástroj načúvania skúsenosti iného človeka zvnútra. Ak terapeut v akomkoľvek bode začína viaznuť v procese, urobí rýchly psychofonetický proces na sebe samom:

1. uvedomí si blok
2. vníma ho
3. vo svojom vnútri ho vyjadří gestom
4. precíti ho
5. vnútorne ho pozoruje/vizualizuje
6. pomenuje svoj blok a dá mu osobný význam

Tým aktivuje vnímavú intuíciu, vnímavú inšpiráciu a vnímavú imagináciu v sebe samom. Potom je pripravený nanovo empatizovať s klientom.

Druhá časť: Načúvanie klientovi. Na základe aktivovania svojho nástroja vnímania vyššie uvedeným spôsobom, obracia teraz terapeut pozornosť opäť ku klientovi:

1. nanovo uzná klienta a jeho príbeh
2. vytvorí si v mysli čerstvý obraz o vnútornej skúsenosti a situácii klienta v jeho príbehu, vo svetle toho, čo doteraz počul
3. v duchu vstúpi do tohto obrazu vnútorným gestom, akoby sám bol vo vnútri, tak ako klient
4. celým telom vníma tú situáciu, akoby bol v nej
5. naplno ju precíti, akoby tá situácia bola jeho
6. vystúpi z tej pozície a intuitívne pomenuje svoj zážitok, dá mu čerstvý význam a slovami ho komunikuje klientovi. Túto komunikáciu v psychofonetike voláme: hlboká empatická odozva alebo DER (pozn. prekl.: z anglického deep empathic response).

Vždy, keď kouč alebo terapeut použije tento proces na takej úrovni a s takou hĺbkou, akej je schopný, uprostred akejkoľvek komunikácie, táto komunikácia sa o niečo prehĺbi, stáva sa teplejšou, skutočnejšou, jasnejšou. Na tomto základe sa môže udiať nasledovné:

- A) **„Proces pozvania“.** V ňom pozývame osobu, aby do konverzácie zapojila hlbšiu dimenziu bytia. Vytvára to teplo, spojenectvo, komunitu, spoločenstvo. Umožňuje to duši a duchu byť oveľa prítomnejší v procese úsilia o hlbšie a vyššie sebaopoznanie. Vytvára to **nové sebaopoznanie**, a to umožňuje novú vôľu, ktorú v psychofonetike voláme „pranie“. Toto je **empatia s cítením života**. Klient cíti, že mu hlboko rozumieme, sme s ním v spojení a uznali sme ho prostredníctvom cítenia empatie. Táto skúsenosť prináša do priestoru medzi dvoma ľuďmi teplo, v ktorom sa klient cíti natoľko v bezpečí, že dokáže precítiť všetko to, čo si v normálnom živote nedovolí cítiť.
- B) **„Proces organizácie“:** Ľudia potrebujú, aby sme porozumeli aj ich mysleniu, vytváraniu obrazov, významu, ktorý veciam prisudzujú a ich mentálnemu rozpoloženiu. Za tým účelom musí terapeut zmobilizovať svoju vlastnú schopnosť myslenia, a tým podporiť a potvrdiť klientov život myslenia. Organizácia znamená, že informácie, ktoré sme zozbierali v procese pozvania, usporiadame do možného poradia, vzťahu, pomeru, postupnosti príčiny a následku tak, že sa začne vynárať celkový **spoločný obraz**. Proces organizácie pomôže klientovi vytvoriť si perspektívu, zorientovať sa a lepšie porozumieť svojej situácii. Najhlavnejšia aktivita fázy organizácie je zhrnutie: v ňom si pred klientom overíme hlavné doterajšie prvky príbehu, potvrdíme ich platnosť a dáme ich do zmysluplného vzájomného vzťahu. Toto je **empatia s myslením**. Nasledujúc po procese pozvania umožňuje, aby sa z javov skúseností vynoril nový a hlbší zmysel.
- C) **Proces výzvy/personalizácie:** V ňom uznáme klientovu vôľovú dynamiku, ktorá empatickému procesu dáva silu, formu a poženie ho vpred. Ak má nasledovať nový čin, je potrebné vytvoriť novú vôľu. Potenciál novej vôle je potlačený pod hlbokými vrstvami popierania, zranení a strachu. Je potrebná odvaha, a tú je možné povzbudiť cez proces výzvy. Využívajúc skryté signály vo vyjadreniach klienta, terapeut sa stáva lovcom príležitostí na prehĺbenie klientovho uvedomenia si seba samého: logické protirečenia, skryté vnútorné hlasy a postavy, protichodné hodnoty, obviňovanie, pocit obete, reaktivnosť, projekcie, neúprimnosť voči sebe samému, slepé plochy – toto všetko sú navyknuté spôsoby, ako sa vyhnúť prevzatíu osobnej zodpovednosti za vlastnú realitu. Účel procesu výzvy je povzbudiť klienta prevziať hlbokú zodpovednosť za svoj vnútorný a vonkajší život. Proces výzvy/personalizácie je **empatia s vôľou ísť hlbšie do duše**.

D) Proces zhrnutia: V ňom vnímame potenciálnu klientovu vôľu konať a zachytíme chvíľu, keď je čas začať konať, chvíľu, keď je vôľa pripravená. Je to proces identifikovania klientovej pripravenosti začať konať cez zameranie sa na ten aspekt príbehu, ktorý naznačuje, že klient je pripravený. Toto je **empatia s vôľou konať**.

Úspešné zhrnutie konverzačnej fázy vedie k vytvoreniu **priania**. V správnej chvíli na konci procesu zhrnutia klient dostane jasnú požiadavku: „Prosím, vytvor si k tomu prianie.“, pričom „k tomu“ v tejto vete reprezentuje všetko, čo bolo doteraz povedané. Prianie bez námahy vyjde z klientovej hlbokaj intuície, ako pri hladkom pôrode po náležitom procese tehotenstva. Prianie sa narodí.

Prianie postaví klienta do pozície skutočného vodcu nasledujúceho procesu. Toto je koniec „kultúry odborníkov“. Smer cesty bude udávať ten, kto tú cestu vlastní: klient. Terapeut pracuje ako „pôrodná babica“ želania, a potom ako klientov druh na ceste za jeho naplnením. Klient má pod kontrolou to, kam ideme, a vyhodnocuje, či tam prichádzame, alebo nie.

Po vytvorení priania sa spustí **fáza akcie** cez klientov výber príkladu z nedávnej minulosti, skutočného momentu zo života klienta, v ktorom sa udiali veci, na ktoré bola zameraná fáza konverzácie. Tento moment sa využije ako bod vstupu do reality, ktorá leží pod ním. Položí sa „pod mikroskop“ vytvorený z kombinácie aktivít vnímania, gesta, vizualizácie a zvukov (o ktorých som písal v predošlých článkoch), a dôkladne sa preskúma. Pod ním ukryté vzorce, zvyky, nefunkčné obranné mechanizmy, rôznorodosť vnútorných postáv, hlboká logika každej z nich, skrytý potenciál liečenia a ďalšieho kroku v osobnom vývoji tohto človeka – toto všetko sa dramaticky odhalí a použije sa ako základ pre ďalšie konanie. Každý z týchto prvkov bude pochopený s dramatickou empatiou, a potom sa transformuje.

Prianie bude viesť, spravovať a inšpirovať proces od chvíle jeho vyjadrenia až do konca sedenia, a aj po ňom, až k nasledovnej „domácej úlohe“, ktorú navrhne. Prianie je najvyšším vyjadrením klientovej empatie s vlastným ľudským potenciálom. Terapeut či poradca je sluha priania. Prianie mení interakciu v praktickú „**psychológiu slobody**“.

Yehuda Tagar