

Prekonávanie obranných reakcií

Boj za vnútornú slobodu s psychofonetikou

Autor: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

„... (človek) môže konať slobodne, ak neposlúcha nikoho, len seba.“

R. Steiner, Filozofia slobody, 1894

„Ja som pánom svojho osudu.

Ja som kapitánom svojej duše.“

William Ernest Henley (1849–1903).

„...Všetko mu patrilo, ale to bola maličkosť. Šlo o to vedieť, čomu patril on, koľko síl temnoty si naňho robilo nárok. To bol odraz, z ktorého tuhla krv v žilách.“

zo „Srdca temnoty“ od Josefa Conrada, 1900

Boj za slobodu sa odohráva na mnohých frontoch. Ľudská bytosť odpradáva bojovala za oslobodenie od vonkajšieho útlaku, spod nadvlády vyšších tried, z otroctva, diskriminácie, segregácie, nerovného postavenia mužov a žien, z chudoby, nevedomosti, hladu. Tento boj dodnes pokračuje na mnohých miestach s koncom v nedohľadne: Hong Kong proti pevninskej Číne, rohingyaský ľud proti mjanmarskej vláde, amazonský ľud proti brazílskej vláde, kurdský ľud proti vláde štyroch krajín, ekonomickí migranti proti obmedzeniam na hraniciach.

Existuje však aj vnútorný front boja za slobodu: úsilie oslobodiť sa od vnútorných impulzov, ktoré majú tendenciu ovládať naše nálady, správanie, rozhodovanie a činy navzdory nášmu lepšiemu úsudku, našim vyšším hodnotám a zásadám. Na tomto fronte bojujeme za slobodu byť páni vlastnej duše.

Hlavná sila, ktorú je potrebné v tomto vnútornom boji prekonať, je kompulzívna sila navyknutých obranných reakcií. Aby boli jednotlivci slobodní, musia prekonať tieto reaktívne vzorce, ktoré riadia ich správanie a stať sa samými sebou, bez reakcií, sami zdrojmi akcie. Nemôžeme mať skutočnú slobodu, pokiaľ sú naše činy ovládané našimi nutkavými, automatickými obrannými reakciami.

Psychofonetické procesy vytvorené na prekonanie opakujúcich sa defenzívnych reakcií neriešia len prevenciu pretrvávajúceho poškodenia spôsobeného reakciou. Zameriavajú sa na vývojový, transformačný potenciál prekonávania reakcií, rozvoj vyššieho sebauvedomenia a rozvíjanie vyšších ľudských schopností transformáciou inštinktívnych zvykových vzorcov. Prekonanie reakcie je pre nás nielen riešením problému, je to príležitosť pre osobný rozvoj.

V slovenčine slovo reakcia používate aj na vedomé, dobre zvolené odpovede, nielen na automatické reakcie. V psychofonetike však rozlišujeme medzi vedomo zvolenou akciou, odpoveďou, činom, odozvou a nevedomou, neslobodnou reakciou. Pôvodne latinské slovo “reaction” tu používame, ak chceme označiť reakcie, ktoré:

- sme si vedomo nezvolili
- sa dejú rýchlo
- sa opakujú
- sú nutkavé, neslobodné

- sú obranné, ale protistrana ich vníma ako útok
- sú agresívne
- sú deštruktívne pre obe strany
- sú deštruktívne pre vzťah
- sú toxické – vždy je v nich istý nečistý prvok
- sú bezcitné, najmä ak sú namierené voči našim najbližším
- zapájajú anti-človeka v nás
- umenšujú našu sebahodnotu
- sú v rozpore s našimi hodnotami
- neskôr ľutujeme
- za ktoré sa neskôr hanbíme a cítime vinní

Závazok a schopnosť prekonať defenzívne reakcie určujú kvalitu a udržateľnosť všetkých medziľudských vzťahov. Všetky vzťahy vrátane vzťahov s deťmi, partnermi, rodinnými príslušníkmi, priateľmi, kolegami a spolupracovníkmi stúpajú a padajú na otázke prekonávania alebo neprekonávania reakcií.

Obranné reakcie majú v sebe prvotnú silu, a preto je ťažké ich prekonať. Sú omnoho hlbšie a silnejšie zakorenené než všetky civilizované, naučené a vedomé činnosti, pretože sú spojené so základnými telesnými funkciami a inštinktom prežitia. Skutočne patria do živočíšnej ríše v prírode a v nás, ľudských bytostiach. Na telesnej úrovni je celá fyziológia živých bytostí založená na automatických reakciách: vylučovanie inzulínu v reakcii na cukor v krvnom riečisku; aktivácia bielych krviniek v reakcii na prítomnosť bakteriálnych a vírusových patogénov; v tráviacom trakte sa vylučujú enzýmy v reakcii na príjem potravy; v reakcii na nebezpečenstvo a stres sa vylučuje adrenalín a kortizol; srdečná frekvencia sa mení v reakcii na potrebu kyslíka. Všetky tieto a tisíce ďalších sú reaktívne telesné funkcie, bez ktorých by život nebol možný.

Na inštinktívnej úrovni správania všetkých zvierat vrátane ľudí je reakcia inštinkt: boj a útek, príťažlivosť a odpor, udržiavanie rovnováhy v pohybe, predchádzanie zraneniam. Od týchto automatických reakcií závisí naše prežitie. Potrebujeme ich.

Ale na emocionálnej, vzťahovej, vývojovej úrovni sú opakujúce sa automatické obranné reakcie deštruktívne. Zvyčajne vytvorené nevedomky v ranom štádiu vývoja ako primitívne stratégie prežitia tvárou v tvár vnímanému nebezpečenstvu sa stávajú väzňami defenzívnych vzorcov a obmedzeniami prejavu ľudského potenciálu po zvyšok života, až kým ich vedome nezmeníme. Pretože tieto obranné vzorce sme vytvorili nevedome, ich prekonanie si vyžaduje uvedomiť si ich existenciu a dôvod vzniku. Toto sú reakcie, od zmeny ktorých závisí rozvoj osobnej vnútornej slobody.

Obranné reakcie zahŕňajú intenzívne emócie a pocity. Je však dôležité odlíšiť pocity od emócií, hoci veľká časť tejto diferenciácie je záležitosťou sémantiky: Pocity sú zdravé pre život duše, dokonca aj smutné pocity, pretože umožňujú telu a duši dýchať. Umožňovanie a prehľbovanie pocitov nás posúva ďalej v našom osobnom vývoji. Emócie na druhej strane nie sú čisté pocity. Zahŕňajú vôľu, túžbu, frustráciu, narušenie metabolických procesov a dýchania. Emócie a reakcie sa navzájom aktivujú a stimulujú mixom príčiny a následku. Na porozumenie mechanizmu obranných reakcií je nevyhnutné preniknúť do komplexnosti emocionality. Emócie sú najdostupnejšou úrovňou reakcií.

Ak chceme našu deštruktívnu reakciu raz a navždy rozpustiť, musíme preniknúť do jej mechanizmu. V každej reakčnej schéme sa prelínajú tri typické znaky: vnímané nebezpečenstvo, zraniteľná ohrozená časť mňa a samotné obranné postavenie. Na rozpustenie opakujúceho sa modelu reakcie je nevyhnutné vstúpiť do tejto vnútornej drámy: vnímaným nebezpečenstvom môže byť projekcia z minulosti do súčasnej situácie, nie realita; ohrozená zraniteľná časť mňa by

mohla byť dostupná pre nový druh nereaktívnej ochrany a automatické obranné postavenie by mohlo byť zastarané a už nepotrebné. Aby sme však vytvorili tieto alternatívy k trom neviditeľným postavám obranných reakcií, musíme najskôr vstúpiť do obranného mechanizmu. Na to potrebujeme vedieť rozlišovať medzi štyrmi rôznymi druhmi reakcií:

1. Explozívna reakcia - keď reaktívny mechanizmus dokončí celý cyklus a je plne vyjadrený navonok, slovami alebo činom, vždy agresívne, tvárou v tvár k vnímanému nebezpečenstvu. To nevyhnutne spôsobuje škody v medziľudských vzťahoch a v prostredí.

2. Implozívna reakcia - keď je reaktívny mechanizmus prerušený vybudovaným blokom na hranici výbuchu, väčšinou zo strachu z bolestných následkov výbuchu, a sila reakcie je odrazená späť do organizmu. Na povrchu sa zabráni okamžitému poškodeniu prostredia alebo ľudí, vo vnútri organizmu však dochádza k vzniku škôd. Toto je príčinou mnohých chorôb.

3. Sekundárna reakcia – implozívna reakcia, ktorá nedorazila až k telu, ale kľže sa pod povrchom hľadajúc vedľajší východ a stáva sa na tejto ceste toxickou: intrigy, negativita, sarkazmus, cynizmus, ponižovanie druhých, chronická kritika, neprajnosť.

4. Somatizovaná reakcia - keď implozívna reakcia prechádza priamo do tela, spôsobuje ochorenie, vytvára chronický stav zápalu, paralýzy, poškodenie buniek, tkanív, orgánov a systému. Domnievam sa, že dlhý a rastúci zoznam „syndrómov“ od chronickej únavy po autoimunitné ochorenia, u ktorých neexistuje žiadna zdravotná príčina, a teda ani žiadna bežná medicínska liečba, sú výsledkom implozívnej a následne somatizovanej reakcie.

Každý z týchto typov (alebo vývojových štádií) reakcií vyžaduje iný druh terapeutického / vývojového procesu. V psychofonetike sme vyvinuli celý rad procesov „Prekonávania reakcií“ na riešenie tejto rozmanitosti, s cieľom prekonať tieto opakujúce sa patologické vzorce, a tým aj umožniť človeku osobne rásť do vyššieho potenciálu.

Vo všetkých typoch psychofonetických procesov prekonávania reakcií je počiatočný cieľ rovnaký: obrátiť vedomie človeka od aktuálneho spúšťača / provokácie reakcie k jej skutočnej príčine. Už dávno sme dokázali, že skutočnou príčinou reakcie nikdy nie je jej aktuálny spúšťač. Nikdy. Aktuálna provokácia vyvolá nevyhnutnú zmenu, ktorá vedie k reakcii, pretože aktivuje mechanizmus, ktorý je skrytý a nevedomý. Tento mechanizmus nie je pred vedomím človeka, ale za ním a časom sa nemení. Človek by ľahko mohol byť 50 rokov otrokom tej istej reakcie, vždy za ňu obviňovať tých, ktorí sú pred ním, nikdy sa nepozerajúc dovnútra, aby objavil skutočný, starý, nemenný vzorec, ktorý sa znova a znova spúšťa. Naše procesy toto dokážu zmeniť, otočiť vedomie človeka a presunúť jeho pozornosť od spúšťača, ktorý je pred vedomím ku skrytému mechanizmu za vedomím. Toto miesto v duši, z ktorého sa reakcia vynára nazývame: „vnútorná komnata“. Akonáhle sem vstúpime, nachádzame často veľmi staré vzorce zúfalej obrany tvárou v tvár vnímanému nebezpečenstvu, ktoré je vo všetkých prípadoch automatickej reakcie projekciou minulej situácie do súčasnej.

Čo vo vnútornej komnate nachádzame? Existujú rôzne kombinácie dvoch základných prvkov: 1) nezhojené rany z minulosti a 2) nevyslovená osobná pravda. Kombinácia týchto dvoch faktorov sa stáva chronickým stavom „zápalu v duši“.

Proces prekonania týchto vzorcov pozostáva z: 1) začatia hojenia rán, a 2) vyjadrenia a vypočutia nevyslovenej pravdy, ktorá je dlho uviaznutá v systéme. Tak ako pri všetkých liečebných procesoch psychofonetiky, aj tento proces je zároveň osobným vývojovým procesom: vzniká tu nová realita, keď sa „obet“ starého vzorca stáva sama sebe liečiteľom; keď zranené dieťa vytvorí priestor pre ukotvenie chápevého sebaistého dospelého v človeku; keď sa človek stane svedkom vlastnej pravdy, keď sa klient stáva efektívnym rodičom sám sebe, často takým, akého nikdy predtým nemal.

Najprv však musíme vedome „vstúpiť“ „do tejto záhadnej „vnútornej komnaty“. Praktickou výzvou tu je, ako preniknúť na toto vnútorné miesto, kde reaktívny vzorec žije. Východiskovým bodom je vždy jasné „prianie“ klienta, ktoré vyjadruje, že človek sa skutočne chce vyrovnáť s jadrom problému a prakticky sa na seba pozrieť. Ďalším krokom je vybrať typický moment z nedávnej doby, keď k reakcii došlo. Tento okamih sa musí znovu prežiť v celej svojej telesnej realite a vyjadriť spontánnym telesným gestom. Od tejto chvíle sú potrebné rôzne procesy pre rôzne druhy reakcií:

- na prekonanie expozívnych reakcií - proces „spomalenia“
- a prekonanie implozívnych reakcií - proces „rozuzlenia“
- na prekonanie sekundárnych reakcií - proces „odhalenia povahy sekundárnej reakcie“
- na prekonanie somatizovaných reakcií - proces „detoxikácie tela od účinkov somatizovanej reakcie“

Proces „spomalenia“ na prekonanie expozívnych reakcií

Prvý nástroj pre túto transformáciu sa nazýva „spomalenie“. Časové rozpätie medzi spúšťačom a reakciou, zvyčajne veľmi minimálne alebo dokonca okamžité, sa tu umelo predlžuje vedomým opakovaným telesným gestom. Spomaľujeme to, čo v normálnom živote zaberá zlomok sekundy, a opakovaný vedomý proces spomaľovania nám umožňuje nahliadnuť do predtým nevedomej „vnútornej komnaty“, v ktorej sa typický spúšťač stáva typickou reakciou. Akonáhle sme vo vnútri, môžeme vidieť špecifické „zranenie“ alebo „uviaznutú pravdu“, ktoré tvoria tento opakujúci sa vzorec a nájsť nové dospelé riešenie starých ťažkostí.

Proces „rozuzlenia“ na prekonanie implozívnych reakcií

Toto je zložitejšie. Pri výbušnej reakcii je možné vystopovať explóziu späť k spúšťaču, pretože výbuch je priamo pred nami. V implódovanej reakcii dochádza k výbuchu vo vnútri a je potrebný proces na vstup do vnútornej komnaty bez jasného vstupného bodu. Na tento účel sú potrebné tri konkrétne čiastkové procesy:

1. „Indukovaná reakcia“ – umelé vyvolanie explózie: vyvolanie rovnakého vnútorného tlaku bez akýchkoľvek vonkajších obmedzení v bezpečnom prostredí - a zablokovaná explózia vybuchne. Potom s ňou zaobchádzame ako s explodovanou reakciou (vyššie).
2. Matrioška - „vstup“ hlbšie a hlbšie do stredu zdroja reakcie, pomocou gesta, vystúpením a opätovným vstupom, až na miesto, kde je reakcia skrytá. Takto sa dostaneme až do vnútornej komnaty a postaráme sa o všetko, čo sa tu objaví.
3. „Obrátený strážca“ - odhalenie povahy bloku, ktorý bránil výbuchu pôvodnej reakcie: môže to byť strach z rodičovského trestu, strach z odmietnutia a vylúčenia, strach z poškodenia niekoho iného. Tieto obavy vedú k vytvoreniu nevedomého bloku, ktorý bráni výbuchu, ako keď niekomu, kto chce kričať, zakryjete ruku ústami, aby výkrik ostal vo vnútri a nikto ho nepočul. Tu je potrebné začať „vyjednávanie“ s týmto „obráteným strážcom“ a ponúknuť lepší mechanizmus ochrany ako ten starý. Blok sa následne zvyčajne rozpuští bez boja.

Toto sú hlavné procesy vytvorené pomocou psychofonetiky, ktoré pomáhajú ľuďom prekonať ich automatické deštruktívne obranné reakcie. Všetky tieto popisy je možné vyskúšať si sám na sebe. Na to, aby ste ich mohli praktizovať v profesionálnej praxi s klientami je potrebný odborný tréning.

Defenzívne reakcie môžu byť deštruktívnym procesom človeka, zdravia a vzťahov, alebo významnou príležitosťou na liečenie rán z detstva, osobný rozvoj a transformáciu. Druhá možnosť si vyžaduje vedomé úsilie, nasadenie a určité zručnosti. Najhoršia časť každej ľudskej bytosti - ľudský dvojník - môže použiť defenzívne reakcie, aby nás zničila. To najlepšie v ľudskej bytosti, tá časť v nás, ktorá chce rásť a rozvíjať svoju ľudskosť, sa môže objaviť prostredníctvom nášho boja o prekonanie osobných obranných reakcií.

Dúfam, že tento článok podporí nádej a praktickú schopnosť čitateľov premeniť svoje reakcie na osobné uvedomenie a vedomé konanie.