

Skryté korene deštruktívneho správania

Odhalenie a premena nadmernej kompenzácie s psychofonetikou

Niektoré základné aspekty osobného sebaobrazu a postojov k vzťahom, ktoré sa formujú v dospievaní, zostávajú po celý život rovnaké. Stávajú sa súčasťou operačnej osobnosti človeka a sú veľmi odolné voči zmenám. Príznaky, ktoré ich vyjadrujú, môžu byť veľmi znepokojujúce, asociálne a deštruktívne a obmedzovať úplné vyjadrenie vrodenej potenciálu človeka pri napínaní osobného, vzťahového a profesionálneho života. Tieto príznaky sa nedajú zmeniť, ani keď človek chce, bez toho, aby najskôr objavil základnú dynamiku, ktorá ich vytvorila. V tomto článku budem písať o niektorých z nich: úzkosť a agresia, nízka sebaúcta a arogancia, osamelosť a rasizmus, nedostatok spontánnosti a užívanie spoločenských drog, emočná bolesť a sebapoškodzovanie, nedostatok kontroly nad životom a anorexia.

Počas 30 rokov praxe v koučingu, counselingu a psychoterapii som sa s týmito stavmi stretol mnohokrát, väčšinou pri práci s dospelými, ktorí si tieto návyky nesú od veku dospievania alebo dokonca z detstva. Psychofonetické procesy umožňujú priamu komunikáciu medzi vedomým ja a týmito vrstvami. Avšak nedávno som mal tú česť intenzívne spolupracovať s niekoľkými tínedžermi na Slovensku vo veku od 13 do 18 rokov, čo mi umožnilo podrobnejšie skúmať tieto návyky počas ich formovania. Tento článok je venovaný týmto моjím dospievajúcim učiteľom.

Na základe tohto dvojročného výskumu sa v mojej mysli objavil vzorec, pre ktorý neexistoval žiadny hotový názov. Vytvoril som preto spoločný názov pre skupinu sociálne deštruktívnych vzorcov, ktorým som musel čeliť počas intenzívneho spolunažívania s tínedžermi. Musel som si ešte na inej úrovni uvedomiť, že riešenie symptómov hlboko zakorenených psychologických rán je pre rodičov, pedagógov a terapeutov kontraproduktívne. Aby bolo možné prekonať symptomatické asociálne vzorce, je potrebné pochopiť a empaticky a efektívne riešiť hlavnú príčinu týchto príznakov. Z bezprostrednej blízkosti som pozoroval množstvo asociálnych vzorcov, ktoré sa dajú vysvetliť iba prehnanou reakciou na hlbokú, bolestivú a skrytú dynamiku v duši. Objavil som fenomén **nadmernej kompenzácie**.

Je povahou článkov ako tento, že je možné zdieľať iba všeobecný vzhľad, prístup a pochopenie týchto vzorcov, a nie podrobnosti terapie. Moja odpoveď a riešenie týchto stavov vychádzajú z môjho sebarozvojovo - terapeutického prístupu, ktorý sa volá psychofonetika. V miere, v akej bola možná spolupráca s mojimi mladými klientmi, ho považujem za úspešný. Pedagógovia, terapeuti a rodičia si budú musieť nájsť svoj vlastný prístup založený na svojich vlastných vedomostiach a zručnostiach. Tu môžem iba zdieľať svoj pohľad na psychofonetickú prácu, ktorá predstavuje nielen formu koučingu, poradenstva, psychoterapie a psycho-rozvoja, ale aj metódu výskumu, ktorej výsledky by mohli byť relevantné pre každého.

Ak dôjde k zraneniu, bolesti, neznesiteľnému zážitku alebo deficitu v hĺbke duše spôsobenému predovšetkým biografickými dôvodmi, existuje tendencia toto nadmerne kompenzovať rozvojom nafúknutej, jednostrannej kompenzačnej štruktúry, ktorá vytvára dočasnú, vratkú protiváhu. Problém je v tom, že štruktúra nadmernej kompenzácie nerieši a nelieči základné príčiny problému, ale vytvára zápalovú dynamiku (podobnú syndrómu „sekundárnej osobnosti“), ktorú je potrebné zvonku neustále posilňovať, a tak sa nadmerná kompenzácia stáva návykovou. Výsledok je dostatočne silný iba dočasne a vytvára opakujúci sa vzorec podobný závislosti. A tak,

ako aj v prípade závislosti, neuspokojenú skutočnú potrebu, ktorá živí návykové správanie, nie je možné naplniť kompenzačným správaním (či návykovou látkou).

Typickými príkladmi sú: úzkosť - nadmerne kompenzovaná agresiou; nízky sebaobraz - nadmerne kompenzovaný aroganciou; osamelosť / nedostatok pocitu spolupatričnosti - nadmerne kompenzovaný "mačizmom" / nacionalizmom / rasizmom; odpojenie sa od seba samého, vedúce k nedostatku autenticity a spontánnosti - nadmerne kompenzované spoločenskými drogami, ako je alkohol a marihuana; emočná bolesť - nadmerne kompenzovaná sebapoškodzovaním; nedostatok kontroly nad životom - nadmerne kompenzovaný anorexiou. Takýchto dvojíc je samozrejme oveľa viac.

Tendencie nadmernej kompenzácie sú vo svojej podstate ako zápal, nepokojné, podráždené, potrebujú sa predvádzať, mať publikum, vonkajšie ubezpečenie a vonkajšiu podporu. Inteligencia podosobností s nadmernou kompenzáciou pracuje na nižšej úrovni ako inteligencia osoby ako celku. To má tendenciu znižovať celkovú inteligenciu osoby, a tým aj jej celkovú životnú výkonnosť.

Korene vzorcov nadmernej kompenzácie siahajú veľmi hlboko. Preto nie sú emočne dostupné a nie sú k dispozícii na kognitívnu reflexiu osobou, ktorej sú súčasťou. Bolestivé zdroje týchto vzorcov boli potlačené hlbšie, než kam môžu dosiahnuť emócie alebo reflexia. Viditeľné je iba nadmerne kompenzované symptomatické správanie. Hoci si človek nie je vedomý koreňov svojho kompenzačného správania, predsa je plne angažovaný v takomto správaní, a taktiež v jeho povrchnom odôvodňovaní, pretože to je spôsob, ako doposiaľ prežil. Je inštinktívne presvedčený, že tieto vzorce potrebuje pre svoje prežitie. Iba v prípade, že cena za nadmerne kompenzujúce vzorce začne byť privysoká, môže sa objaviť motivácia niečo s tým urobiť. Samotné príznaky však nie sú liečiteľné a základná príčina nie je kognitívne dosiahnuteľná. Aby bolo možné dostať sa k zdroju týchto vzorcov, je potrebné sprístupniť pamäť tela.

1. Úzkosť - nadmerne kompenzovaná agresiou

Keď niekde v hlbokjej vrstve duše existuje nevyriešená dynamika úzkosti a človek nenašiel spôsob, ako sa s ňou vyrovnáť, dôjde k jej potlačeniu do podvedomia. Potom ju nie je možné cítiť, ani o nej premýšľať. Vstupuje do domény vôle: vzniká neustále inštinktívne úsilie robiť niečo navyše, len aby sa človek cítil v bezpečí. Jedným z riešení je rozvoj zvyku agresívneho správania. Rozvoj a demonštrácia agresívnych schopností, či už fyzickej, verbálnej alebo emočnej agresie, poskytuje vyváženú aktuálnu aktívnu chronickú úzkosť. Agresívne správanie však samozrejme nerieši základnú úzkosť. V skutočnosti celú situáciu len zhoršuje, pretože myšlienkový vzorec, ktorý zvyšuje agresivitu, vyžaduje neustále predstavy skrytých nepriateľov a nebezpečenstiev, aby agresivitu udržal a intelektuálne ju odôvodnil. Pre takého človeka sú nevyhnutné fantázie o násilí, zbraniach, bojoch a krutosti. Tento extrém vedie k násiliu a násilnému životnému štýlu so všetkými dôsledkami. Takíto ľudia neustále hľadajú jednotlivcov, alebo skupiny ľudí, ktorých by mohli nenávidieť. Sú obvyklou korisťou populistického politika, ktorý obchoduje s nenávisťou, aby zmobilizoval a spojil svojich zmanipulovaných nasledovníkov.

Terapeutická/seba-rozvojová odpoveď: Konverzačný counseling - identifikácia problému, vyhodnotenie nákladov, prekonanie intelektuálneho odôvodnenia agresie a motivácia sebapozorovania a skúmania s cieľom nájsť skutočnú príčinu agresie a násilných tendencií. Akčná fáza - použitie psychofonetických sekvencií prieskumu na prekonanie symptomatickej agresie a odhalenie skutočnej príčiny agresívneho modelu a často pridanej panickej dynamiky; hľadanie praktického riešenia pre zdroj úzkosti a paniky. Nemá zmysel pokúšať sa riešiť agresiu samotnú. Je to iba symptóm úzkosti, ktorá je jej základom.

2. Nízka sebaúcta - nadmerne kompenzovaná aroganciou

Keď internalizovaný vnútorný hlas neustále hovorí človeku, že s ním niečo zásadné nie je v poriadku, a že je menej ako všetci ostatní, táto dynamika sa následne môže rozvíjať tromi spôsobmi: 1) človek ju neustále cíti a projekuje na akékoľvek kritické (alebo potenciálne kritické) signály zvonka, čo minimalizuje sebavedomie a schopnosť prejaviť sa v snahe nestáť sa terčom kritiky a maximalizuje snahu každému vyhovieť; 2) človek ju potlačí a prestane vnímať v snahe udržať si silu. V tele následkom toho vzniká inštinktívna obranná vôľa, ktorá vyústi do chronickej potreby nadradenosti a ponižovania ostatných, aby sa človek cítil v poriadku. Toto je arogancia; 3) vylieči sa.

Chronická nenásytná arogancia, ktorá je výsledkom druhej možnosti je sprevádzaná tiež chronickou nevedomosťou, pretože obranné pozície sa zvyčajne formujú okolo existujúcich názorov a bránia možnosti ďalšieho vzdelávania, vstrebávania nových informácií, nových perspektív, nového pohľadu na svet či akýchkoľvek aktualizácií. Vedie to tiež k chronickej hádavosti, ktorá ničí rozvoj empatie. Výsledkom je rozvoj osobnosti a životného štýlu, ktorý je založený na nižšej úrovni inteligencie, než je skutočná vrodená inteligencia človeka.

Terapeutická/seba-rozvojová odpoveď: Identifikácia problému, vyhodnotenie nákladov, prekonanie prítomného intelektuálneho odôvodnenia obvyklej arogancie. Odhalenie a preskúmanie vnútorného hlasu „ponižovania“ (seba alebo iných) a jeho úplná konfrontácia.

3. Osamelosť / nedostatok pocitu spolupatričnosti - nadmerne kompenzovaná „mačizmom“, rasizmom, nacionalizmom

Medzi 9. a 14. rokom sa prebúdzajú prirodzená zdravá potreba príslušnosti k skupine: k najbližšej rodine, širšej rodine, k mestu, triede, školskej komunite, k susedstvu, národu, krajine, kultúre, náboženstvu, tradícii, k jazyku. Keď sa táto potreba v tomto čase naplní, odznieva a človek prirodzene vyrastie z tejto naliehavej potreby príslušnosti k danému skupinovému vedomiu a nahradí ho osobnejšími vzťahmi, ktoré sú založené na rastúcej individuálnej osobnosti. Ale ak sa z akýchkoľvek dôvodov v tomto vekovom období zmarí uspokojenie základnej potreby niekam patriť, táto nenaplnená potreba následne klesá do podvedomia a premieňa sa buď na chronickú izolovanosť alebo na potrebu identifikácie s určitou vyhranenou jasne formovanou skupinou, gangom či komunitou.

Neuspokojená potreba príslušnosti k skupine žije v hlbokých nevedomých vrstvách duše, osamelá, rozrušená a frustrovaná a neskôr prerastá do identifikácie so skupinou, ktorá je definovaná svojou predpokladanou nadradenosťou, kombinovanou s potrebou očierňovať a pohádať ostatnými skupinami, ponižovať a nenávidieť. Kolektívna nenávisť je to, čo stmeluje jednotlivcov s nenaplnenou potrebou spolupatričnosti v tejto náhradnej novej skupine. Toto je základ všetkých gangov, siekt, ozbrojených milícií, nacionalizmu, rasizmu, náboženského fanatizmu, nenávisťi voči cudzincom, prisťahovalcom a utečencom.

Pôvod týchto tendencií je rôzny: mohlo ísť o nejasnú sociálnu, etnickú a kultúrnu príslušnosť v čase formovania identity, napríklad o osud prisťahovalcov a detí zahraničných diplomatov a podnikateľov; môže to byť pocit podradnosti a hanba určitej sociálno-ekonomickej znevýhodnenej triedy alebo skupiny, do ktorej sa človek narodí, alebo to môže byť výsledkom odcudzenia a šikany vo vlastnej rodine alebo škole.

Terapeutická/seba-rozvojová odpoveď: žiaľ, tu nie je možné urobiť veľa. Takíto ľudia zvyčajne neprednesú toto svoje správanie ako tému v counselingu, pretože tieto príznaky nevidia ako problém, ktorý treba vyriešiť, ale ako nadradenú identitu. Porozumenie tomuto fenoménu by však mohlo pomôcť rodičom radikalizovaných tínedžerov pochopiť ich, vcítiť sa do ich situácie a napraviť prostredie a kontext, v ktorom títo mladí ľudia vyrastajú.

4. Odpojenie sa od seba, ktoré vedie k nedostatku autenticity a spontánnosti - nadmerne kompenzovanej spoločenskými drogami, ako je alkohol a marihuana.

Určitá miera spoločenskej plachosti a rozpačitosti je medzi 7. a 21. rokom života prirodzená a nevyhnutná. Ak však táto tendencia pretrvá aj po tomto veku, môže zvnútornená negativita voči sebe blokovať rozvoj sociálnych a vzťahových schopností. Pri absencii účinného terapeutického / seba-rozvojového procesu môžu spoločensky akceptované drogy ľahko poskytnúť náhradu: roztopia psychické problémy, ktoré zakazujú voľný prejav, emócie a intimitu, a stanú sa náhradou, ktorá kompenzuje nedostatok prirodzenej komunikačnej spontánnosti. Tieto drogy môžu problém dočasne vyriešiť, ale bez rozvoja skutočných autentických sociálnych zručností a často za cenu vzniku závislosti na nich.

Terapeutická / seba-rozvojová odpoveď: Identifikácia problému, vyhodnotenie nákladov, prekonanie daného intelektuálneho odôvodnenia obvyklých komunikačných blokov, utiahnutia a plachosti; vytvorenie nového stretnutia medzi vnútornou plachou časťou osobnosti a dospelou vyzretou časťou, ktorá sa dokáže postarať a ochrániť ho pred prílišným vystavením; objavenie a rozpustenie zvnútornených blokov.

5. Nedostatok kontroly nad životom - nadmerne kompenzovaná anorexiou

Anorexiu je možné chápať ako podriadenie sa vnútornému hlasu vyžadujúcemu dokonalosť tela výmenou za oslobodenie od vonkajších tlakov, ktoré obvykle dominujú v živote človeka. Skutočný problém, ktorý anorexia neprimerane kompenzuje, existuje na úplne inej úrovni. Je to vôľový impulz s logikou založenou na vôli a je potrebné k nemu pristúpiť priamo, inak rozhodnutie k tomuto správaniu bude pokračovať, aj napriek všetkému vonkajšiemu sociálnemu tlaku.

Terapeutická / seba-rozvojová odpoveď: preniknúť za hranice symptomatického správania do skutočnej motivácie pre toto správanie a plne s ním empatizovať. Po pochopení je možné vytvoriť spôsoby naplnenia potreby prevzatia kontroly nad životom.

6. Potlačená emocionálna bolesť - nadmerne kompenzovaná sebapoškodzovaním

Sebapoškodzovanie je paradoxne liek proti bolesti. Keď je nekontrolovateľná emočná bolesť tak neznesiteľná, že je potlačená z vedomia, môže byť nadmerne kompenzovaná kontrolovanou fyzickou bolesťou spôsobenou návykom sebapoškodzovania. Angažovanosť, ktorú má človek pre toto správanie, je silná a nedá sa s ňou vyjednávať. A vedomé spojenie s pôvodnou emocionálnou bolesťou sa stratilo. Je potrebné získať prístup k pôvodnej emočnej bolesti a postarať sa o ňu.

7. Potlačená emocionálna bolesť - nadmerne kompenzovaná vyhýbaním sa konkrétnym témam/ ľuďom/ situáciám

Vyhýbanie sa má veľa príčin a veľa prejavov. Ako nadmerná kompenzácia žije svojím vlastným životom znemožňujúc priamu konfrontáciu potlačenej emočnej bolesti na intelektuálnej úrovni. Ak sa jedná o konkrétnych ľudí, môže vyhýbanie sa byť blokom k uzdraveniu vzťahov na celý život, čo je obzvlášť tragické v prípade členov rodiny. Typickým príkladom vyhýbania sa konkrétnym situáciám je tréma t.j. strach z prejavu na verejnosti.

Terapeutická / seba-rozvojová odpoveď: odhalenie a vyliečenie pôvodnej emočnej bolesti.

Všetky vyššie uvedené príklady nadmernej kompenzácie poukazujú na javy, ktorých porozumenie sa môže stať nástrojom liečenia v rukách starostlivého rodiča, pedagóga, priateľa a terapeuta.

S dôverou Vám ich odovzďavam.