

EKOLÓGIA DUŠE

Autor: Yehuda Tagar¹

Preklad: Silvia K. Galatová

„Les nie je len množstvo stromov. Je to hlavne priestor medzi nimi“
YT

„Vyhorenie je výsledkom nadmerného stresu na pracovisku. 83 % pracovníkov v USA trpí pracovným stresom. To na čom tu záleží nie je práca samotná, ale to, ako sa prispôsobí človeku a prostrediu.“
Americký inštitút stresu (AIS)

„Kým si nevedomie neuvedomíte, bude riadiť váš život a budete to nazývať osudom“
Carl Jung

„Dominuje nám všetko, s čím sa stotožňuje naše ja“
Roberto Assagioli

„Psychofonetika oceňuje zložitosť ľudskej formy. Ľudí chápe ako multimodálnych a rešpektuje ich ako ekologické bytosti. Je to prístup, ktorý ponúka možnosti liečiteľom pracujúcim v Afrike, pretože pripomína plnosť toho, čo môže byť život“.
Profesor Stan Lifschitz, Vedúci výcviku pre klinických psychológov na Juhoafrickej univerzite v Pretórii

Ľudské bytosti sú najkomplikovanejším ekosystémom na Zemi. Je čas, aby sme aplikovali vysoko vyvinuté a neustále sa rozvíjajúce ekologické/environmentálne povedomie 20. a 21. storočia na mnohoúrovňovú ľudskú individuálnu konštitúciu ako základ pre hlbšie pochopenie ľudských vzťahov a ľudských sociálnych systémov.

V posledných desaťročiach rastie ekologicko/environmentálne povedomie ľudstva. Získavame sme nové poznatky vedy, začali sme formovať nové environmentálne politiky, zameriavame sa na fyzické prostredie, ktoré nás obklopuje: vzduch, vodu, pôdu, oceány, rastliny, živočíchy a vplyv ľudskej činnosti na ne. Neskôr do environmentálneho diskurzu prenikla ekonomika, výroba energie, distribúcia bohatstva, ľudské práva, vojna a mier, etnická a rodová rovnosť a samozrejme, globálne otepľovanie, jeho príčiny a prevencia.

Ale súbežne so všetkými týmito obavami o vonkajšie prírodné prostredie je načas, aby sme si uvedomili, že každá ľudská bytosť je sama osebe jedinečným a zložitým ekosystémom, rovnako ako každý druh ľudského vzťahu. Oba zahŕňajú neustálu interakciu rôznych bytostí a prvkov, ktorých ktoré sa spolu skladajú do zložitého výsledku, rovnako ako v prírodnom prostredí. Zdravie a udržateľnosť troch systémov: jednotlivca, sociálneho a fyzického prostredia závisí od rovnováhy medzi ich zložkami. Pre akýkoľvek vývoj smerom k udržateľnosti ľudského ekosystému je potrebné tieto zložky zviditeľniť a uvedomiť si ich.

V komplexnom individuálnom ľudskom systéme sú hlavnými zložkami telo, duša, duch, biografia, osobnosť, prirodzené pudy, vzdelanie, vzory, nevedomé skutočnosti, ekonomika a samozrejme vzťahy. V osobných vzťahoch sa všetky vyššie uvedené zložky znásobujú v komplexnosti interakcie a spojení kultúrnych a sociálnych noriem, ako aj historických, etnických, rodinných, ekonomických, politických, národných a medzinárodných realít. A navyše k tomu všetkému sa medzi jednotlivcami zapojenými do akejkoľvek sociálnej/vzťahovej interakcie formuje nová realita: realita priestoru medzi ľuďmi, „medziludské prostredie“, neviditeľné fyzickým okom, ale rozhodujúca a dôsledná vo svojom dopade. Rovnako ako v prípade fyzického prostredia určuje úroveň environmentálneho chápania a uvedomovania si týchto individuálnych, sociálnych a interpersonálnych dynamík úroveň udržateľnosti a ďalšieho rozvoja našich vzťahov.

Pozrite sa na moment len na zložitosť ľudského fyzického tela ako ekosystému samého o sebe: naša fyziológia zahŕňa jedenásť komplikovaných živých systémov v neustálej interakcii a vzájomnej závislosti: 1) kardiovaskulárny systém, 2) Tráviaci systém a vylučovací systém, 3) endokrinný systém (hormóny), 4) kožný - exokrinný systém: koža, vlasy, nechty, 5) imunitný a lymfatický systém, 6) svalový systém, 7) nervový systém, 8) renálny a močový systém, 9) reprodukčný systém, 10) dýchacia sústava a 11) kostrová sústava - kosti. Pridajte k tomu úroveň dynamiky životných síl (čchi / prána), ktoré organizujú a udržiavajú všetky tieto systémy v živom organizme. K tomu pridajte duševný život jednotlivca, emocionálne a kognitívne skutočnosti, ktoré ovplyvňujú každý aspekt našej fyziológie. A k tomu všetkému pridajte individuálno-duchovný rozmer vlastného života: cit pre zmysel, účel, morálku a vnútorné vedenie. Ak dokážete na chvíľu súčasne pozorovať všetky tieto štyri dimenzie ľudskej konštitúcie, potom nahliadnete do komplexnosti ľudského individuálneho ekosystému.

A potom, aby toho nebolo málo, stretnete inú ľudskú bytosť s rovnakou úrovňou zložitosti vlastného ekosystému v intímnom vzťahu. A priestor medzi vami sa stáva tretím ekosystémom: ekológiou stretnutia dvoch duší, dvoch duchov, ubytovaných v dvoch telách.

Kto má vôbec šancu vyznať sa v tejto úrovni zložitosti a dobre ju manažovať?

Odpoveď: Ten, kto vie začať a pozorovať vlastnú zložitosť, má šancu.

To je to, čím my, psychofonetickí poradcovia, konzultanti a školitelia, môžeme prispieť k ekologickému pochopeniu všetkých doteraz spomenutých systémov. Psychofonetika môže ponúknuť povedomie o Ekológii duše. Dokáže zviditeľniť neviditeľné faktory a dynamiky v jednotlivcoch a medzi jednotlivcami. Psychofonetický proces je navrhnutý tak, aby transformoval neviditeľnú, a teda nevedomú ľudskú dynamiku na viditeľnú realitu, ktorú je možné pozorovať a riadiť.

Keď som koncom 80-tych rokov študoval environmentalistiku na Flinders University v Južnej Austrálii, skúmali sme najdlhšiu austrálsku rieku Murray. Povodie rieky Murray a všetkých jej prítokov pokrýva asi jednu sedminu rozlohy austrálskeho kontinentu, od Queenslandu cez New South Wales a Viktoriu až po Južnú Austráliu a Južný oceán. Môžete vidieť vodu, brehy rieky, mokrú a suchú pôdu a obrábanú oblasť, zalesnené a odlesnené územia, mokrade a slané pustatiny na jej dvoch stranách. Ale riečny systém nevidíte. Nie je ho vidieť. Najprv ho musíte *myslieť*, až potom ho môžete začať vidieť.



Rovnako ľudský vzťah nie je len súčet „muž plus žena“. Môžete vidieť muža, môžete vidieť ženu, ale priestor medzi nimi je väčšinou neviditeľný aj pre nich samotných. Mojou hlavnou úlohou ako psychofonetického konzultanta v párovom poradenstve je zviditeľniť neviditeľný priestor medzi dvoma ľuďmi. To umožňuje každému z nich začať niesť osobnú zodpovednosť za svoj príspevok k nemu a za možnú zmenu.

Nemôžete totiž prevziať zodpovednosť a konať zodpovedne v niečom, čo nevidíte, či už ide o realitu riečneho systému alebo systému vzťahov. Ale môžete sa do nej prebudiť a

začať ju vidieť. Vývoj nového „oka“ začína vo vnútri. Je možné začať vidieť neviditeľnú realitu v sebe: ignorované pocity, reakcie, projekcie, rany, túžby, frustrácie, minulosť traumy, bloky vo vývojových fázach, minulé vzťahy a stopy, ktoré po sebe zanechali, trvalé následky výchovy a duchovné a profesionálne túžby a frustrácie. Toto všetko a ešte viac tvorí „vnútorný ekosystém“ jednotlivca. Ten sa musí stať viditeľným pre každého z partnerov jednotlivo ako predpoklad na to, aby sme mohli vidieť a lepšie riadiť medziľudský ekosystém.

Veda o ľudskej spoločnosti ako o systéme, sociológia², je etablovaná už od druhej polovice 19. storočia a sociálna antropológia od konca prvej svetovej vojny. Ale uvedomenie si viacúrovňovej ľudskej konštitúcie jednotlivca ako ekosystému Telo-Duša-Duch v modernej vede zaostáva. To má za následok, napríklad v oblasti medicíny, rastúci zoznam neriešiteľných zdravotných symptómov, ako napr. autoimunitných porúch. Existuje viac než 100 druhov autoimunitných ochorení, niektoré zdroje uvádzajú až 300. Žiadne z nich nebolo diagnostikované pred rokom 1900, väčšina až v druhej polovici 20. storočia: „*Lekárski historici označujú polovicu 20. storočia za čas, keď vedecké a lekárske komunity uznali existenciu autoimunitných chorôb.*“³. Tieto, ako aj chronický únavový syndróm a mnohé ďalšie moderné stavy sú príznakmi porúch v celom ľudskom ekosystéme, nielen v jednom podsysteme alebo orgáne. Rastúce povedomie o svojom vnútornom ekosystéme môže pomôcť jasnejšie, hlbšie a praktickejšie posvietiť na realitu liečivého a rozvojového potenciálu ľudských vzťahov a sociálnych systémov.

Zároveň sa za posledných 50 rokov postupne celosvetovo zvyšuje ekologické /environmentálne povedomie. Kým v 70-tych a 80-tych rokoch minulého storočia bola toto len okrajová téma, ktorú prinášali alternatívne zmýšľajúci ľudia, väčšinou členovia hnutia „hippies“, postupne sa rozrástla na hlavnú politickú, ekonomickú, národnú a medzinárodnú tému, často na vrchole agendy svetových správ. Stále viac vlád je vyberaných, stúpa a padá v súvislosti s ich návrhmi a výkonnosťou environmentálnej politiky. Žiadny projekt dnes nemôže byť schválený bez prijateľnej správy o vplyve na životné prostredie. Povedomie o životnom prostredí, globálne otepľovanie, záchrana planéty pred nami, ľuďmi je teraz na prvom mieste v myšliach väčšiny ľudí.

Ide o obrovský posun, jeden z najpozoruhodnejších v 20. storočí, popri právach žien, dekolonizácii a rozvoji medzinárodného práva. Je predzvesťou toho, čo je podľa mňa veľkou vývojovou vlnou silnejúceho trendu individualizácie a rozvoja empatie: ekologické povedomie je empatia so zemou.

Počas toho istého obdobia sa rozvíjala aj relatívne nová veda - psychológia. V roku 1899 sa začala rozvíjať psychoanalýza ako vedná disciplína a v roku 1909 bola na Cornell University v USA založená prvá katedra psychológie. Ale až v roku 1951 sa ťažisko modernej psychológie začalo presúvať z autority „vedeckého“ odborníka na autoritu individuálneho pacienta prostredníctvom (nedokončenej) revolúcie humanistickej psychológie, ktorú založili Abraham Maslow, Carl Rogers a ich kolegovia. Psychofonetika je radikálna forma terapie zameranej na človeka a humanistickej psychológie 21. storočia.

Ale tieto tri prúdy, environmentálne povedomie, sociálne povedomie a psychologický /vedomý osobný rozvoj, ktoré sú zároveň aj tromi hlavnými prejavmi toho istého „Ducha našej doby“, sa ešte úplne nestretli. Verím, že sa teraz musia stretnúť, pretože sa navzájom potrebujú pre ďalšiu etapu svojho zdravého vývoja. Okolo „okrúhleho stola“ environmentálnych záujmov má už povedomie o sociálnom rozvoji slušné partnerské miesto, čo sa prejavuje najmä v rastúcej prijateľnosti „princípu trojitej zodpovednosti“⁴, ktorý oprávňuje ekonomický projekt len vtedy, ak okrem ziskovosti zohľadňuje aj prospech v environmentálnom a sociálnom vplyve na spoločnosť. V roku 2008 sa sociálna zodpovednosť podnikov stala oficiálnou vládnuou politikou v novej Juhoafrickej republike prostredníctvom nových dodatkov k Zákonu o obchodných spoločnostiach č. 71 z roku 2008⁵.

Osobný rozvoj ako hlavný faktor v ekológii človeka však zatiaľ pri stole obáv o udržateľnosť nemá svoje miesto. Ľudské bytosti nie sú trojdimenzionálne: telesné, environmentálne a sociálne, ale štvordimenzionálne: telesné, environmentálne, sociálne a

individuálne/duchovné. Ľudská civilizácia nie je úplne ľudská, kým jej štruktúry, hodnoty, priority a operácie neodrážajú úplnú viacúrovňovú realitu ľudskej konštitúcie pozostávajúcej zo živého tela, živej duše, individuálneho ducha a trvalo udržateľného hospodárstva.

V roku 2003 som v Persephone Institute (Austrália) publikoval článok s názvom: "Princíp štvoritej zodpovednosti", ktorého skrátená verzia bola zverejnená aj v tasmanškom časopise Strany zelených „The Daily Planet“. Predkladám v ňom myšlienku, že trojitý prístup k hodnoteniu rozvojových projektov musí byť doplnený štvrtým prvkom: ľudskou individualitou a jej jedinečnými environmentálnymi potrebami. Pretože „Ekológia duše“ je tvorená neustálou interakciou medzi vyššie uvedenými štyrmi zložkami a už nie je prijateľné uvažovať o sociálnej udržateľnosti bez zohľadnenia individuálnej udržateľnosti. V tomto článku⁶ uvádzam 7 základných podmienok potrebných pre udržateľný individuálny rozvoj v rámci akejkoľvek sociálnej štruktúry: vzťahu, rodiny, komunity či pracoviska.

Krátky historický kontext:

Rozvoj ekologického/environmentálneho povedomia bol neuveriteľne rýchly. Svoje korene má v romantickom hnutí 19. storočia. Pokračovalo cez protestné hnutie na konci 60. rokov v reakcii na vojnu vo Vietname a jadrové zbrojenie, stagnáciu univerzít, sexuálne, rodové a ľudskoprávne revolúcie v 70. rokoch a pádom komunizmu 80-tych rokov. Jednotlivci na celom svete našli svoju empatiu a svoj hlas v súvislosti so zhoršovaním stavu nášho prírodného prostredia.

Uvediem len jeden príklad tohto rýchleho vývoja v politickej manifestácii hnutia zelených: Nemecká strana zelených (Die Grünen) bola založená len v januári 1980. Usmerňovala občianske a študentské hnutia, ktoré sa zaoberali ochranou životného prostredia, protijadrovými, protivojnovými a občianske právmi, rodovou rovnosťou a sociálnou spravodlivosťou. Vo federálnych voľbách v roku 1983 získala 5,7 % národných hlasov a vstúpila do Bundestagu s 27 kreslami. Bolo to prvýkrát, čo sa environmentálne hnutie stalo formálnou parlamentnou politickou stranou. Od roku 1985 bolo takmer nemožné vytvoriť v Nemecku koaličnú vládu bez podpory zelených. V posledných federálnych voľbách v roku 2021 získali zelení 14,8 % národných hlasov so 118 kreslami v Bundestagu. Počas toho istého obdobia v Európskom parlamente „**The Greens / European Free Alliance**“ (**Greens/EFA**)“ narástlo na 21 poslancov, pričom v roku 2019 získalo 20,5 % nemeckých hlasov. Ide o raketový nárast historických rozmerov. A rozvoj „zelenej agendy“ sa neobmedzuje len na strany s názvom „Zelené“. Stal sa hlavnou témou pri formovaní platformy strán z celého politického spektra, v celej Európe a zvyšku demokratického sveta.

Psychologické povedomie sa v 20. storočí taktiež rýchlo zvyšovalo. Z jediného prístupu k psychológii a psychoterapii v roku 1909 psychológia postupne rozvinula najmenej 51 hlavných myšlienkových škôl. Vyučuje sa na všetkých veľkých univerzitách na svete, vrátane 500 najvyššie hodnotených univerzít. Je to zákonmi regulovaná profesia. V alternatívnej/doplnkovej oblasti existuje mnoho stoviek, ak nie tisíce rôznych typov psychologických, psychoterapeutických prístupov a prístupov k osobnému rozvoju, vrátane tradícií domorodých kultúr, šamanizmu a mystiky.

No tri prúdy sa ešte úplne nestretli.

Na záver:

Teším sa na čas, v ktorom bude mať okolo „okrúhleho stola“ environmentálnych problémov svoje miesto aj ľudská udržateľnosť. Čo robí ľudský život a vzťah trvalo udržateľným a čo ho ničí? Zatiaľ čo počet ľudí na pláne stále rastie, naše celkové zdravie klesá.

Uvediem príklad: stres na pracovisku. Pravdepodobne sme prežili globálnu pandémiu, ktorá bola podľa Svetovej zdravotníckej organizácie priamou príčinou viac ako 3 000 000 predčasných úmrtí a vytvorila šokovú vlnu vo svetovej ekonomike a v živote

každého človeka na svete. Niektorí to stále pripisujú vírusu, ktorý unikol z laboratória v meste Wuhan, ale mne sa zdá byť zrejme, že skutočnou príčinou bolo globálne oslabenie ľudskej imunity, ktoré je zas spôsobené neudržateľnou úrovňou stresu na pracovisku. Chronický stres potláča imunitný systém. Podľa Amerického inštitútu stresu (AIS)⁷ 83 % pracovníkov v USA trpí pracovným stresom; 76 % pracovníkov uvádza, že stres na pracovisku ovplyvňuje ich osobné vzťahy a spoločnosti vynakladajú približne 75 % ročného platu pracovníka na pokrytie stratenej produktivity alebo na nahradenie ľudských zdrojov. „Homo Sapience“ sa rýchlo mení na „Homo Accentus“.

Stres je však subjektívny zážitok. Aj keď na vonkajších faktoroch veľmi záleží, rôzni jedinci budú mať na tú istu vonkajšiu situáciu rozdielnu stresovú reakciu. Subjektívne faktory stresu sú potenciálne kontrolovateľné:

„Stres je stav alebo pocit, keď človek vníma, že nároky presahujú osobné a sociálne zdroje, ktoré je jednotlivec schopný mobilizovať.“ Americký inštitút stresu (AIS)⁷

Zvládanie úrovne stresu môže dramaticky zmeniť udržateľnosť človeka. Avšak na to, aby sme dokázali zmeniť subjektívne stresové faktory, musia sa pre nás stať viditeľnými a zvedomiteľnými. Zviditeľnenie neviditeľnej dynamiky v ľudskej realite je prínosom, ktorý môže psychofonetika prispieť k udržateľnosti človeka na všetkých úrovniach.

Ľudia, ktorí rozvíjajú povedomie o svojom „vnútornom ekosystéme“ sa stávajú udržateľnejšími. Sú to ľudia, ktorí sa prebúdzajú do „ekosystému vzťahov“, budú ďalej rozvíjať svoju „empatickú inteligenciu“, EmQ, a urobia medzilidské vzťahy na všetkých úrovniach udržateľnejšie. Títo ľudia si nevyhnutne viac uvedomia prirodzenú environmentálnu udržateľnosť, v ktorej žijú. Environmentálne povedomie začína vo vnútri.

Ako sa čoraz väčší počet jednotlivcov všade začína prebúdzáť do zložitosti ich individuálneho vnútorného ekosystému, menia sa vzorce medzilidských vzťahov pred našimi očami. Nikto sa už od svojich rodičov nemôže veľa naučiť o tom, čo znamená byť mužom, ženou, rodičom, partnerom vo vzťahu a v manželstve. Už nemáme čo nasledovať. Každý jeden z nás a každý pár si musí nájsť svoju vlastnú cestu. Aby sme to našli, musíme si vyvinúť „vnútorné oko“ a „vnútorné ucho“, ktorými môžeme vidieť a počuť seba a jeden druhého zvnútra. Ako som napísal v predchádzajúcom článku v augustovej Vitalite „Nový neandertálc – záchrana našich vzťahov pred nami samými“⁹, musíme to robiť vedome, metodicky, zodpovedne a dôsledne. Na to slúži „metodická empatia“. Na to bola v roku 2013 založená Škola empatie na Slovensku.

Koncom júla sme sme na tému „Ekológia duše“ uviedli prvý retreatový seminár v Zaježovej. Tento článok je prvým zo série článkov a seminárov pod názvom „Ekológia duše“. Nasledujúce budú zamerané na špecifiká „Ekológie vzťahu“ a metodickej empatie pre páry, „Ekológie udržateľného rodičovstva“ a metodickej empatie s deťmi, „Humanizácie pracoviska“ a pracoviska ako ľudského ekosystému“, Ľudskej duše ako ekosystému“ a „Ekosystému psycho-duchovo-somatických interakcií“, všetko v praktickom svetle psychofonetiky.

¹Yehuda Tagar je medzinárodný kouč, poradca, konzultant a tréner psychofonetiky a metodickej empatie, riaditeľ Medzinárodného psychofonetického inštitútu, riaditeľ školy a hlavný lektor Školy Empatie. <https://linktr.ee/vehudatagar>

²Zakladatelia sociológie: August Comte, George Wilhelm Friedrich Hegel, Karl Marx, Herbert Spencer, Emil Durkheime, George Simmel a vzostup sociálno-kultúrnej antropológie v medzivojnovom období

³Autoimunitné ochorenia: Koncepcná história a prínos očnej imunológie“ Curtis E Margo & Lynn E Harman, National Library of Medicine, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27131478/#:~:text=Medical%20historians%20identify%20the%20mid.as%20autoimmune%20isorders%20much%20earlier>

⁴ „Princíp trojitej zodpovednosti je obchodný koncept, ktorý predpokladá, že firmy by sa okrem svojej finančnej výkonnosti mali zaviazat' aj k meraniu svojho sociálneho a environmentálneho vplyvu, namiesto toho, aby sa výlučne zamerali na vytváranie zisku“. Kelsey Miller, Harvard Business School Online, <https://online.hbs.edu/blog/post/what-is-the-triple-bottom-line#:~:text=The%20triple%20bottom%20line%20is,%3A%20profit%2C%20people%2C%20and%20the>

⁵Spoločenská zodpovednosť podnikov už nie je len príjemný bonus navyše, keďže sa na ňu odkazuje Zákon o obchodných spoločnostiach č. 71 z r. 2008. Rozsah, v ktorom sa sociálna zodpovednosť firiem nachádza v záležitostiach, ktoré vedenia spoločností berú vážne je preukázateľný rastúcou pozornosťou spoločností voči záležitoostiam s ňou spojenými “. Neil Kirby, Werksmans Attorneys, <https://www.werksmans.com/legal-updates-and-opinions/whats-really-right-corporate-social-responsibility-as-a-legal-obligation-in-south-africa/>

⁶“Princíp štvoritej zodpovednosti”, Yehuda Tagar, <https://www.yehudatagar.com/post/the-4-fold-bottom-line>

⁷www.stress.org

⁸www.stress.org

⁹“Noví neandertálci - záchrana vzťahov pred name samými”, Vitalita August 2022. <https://www.yehudatagar.com/post/the-new-neanderthals-saving-our-relationships-from-ourselves/>