

Skúsení priatelia na prahu

Transformácia duševnej práce 21. storočia z psychoterapie na psychorozvoj

Autor: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

„Účelom psychológie 21. storočia nie je navracat' psychopatológiu späť do normálu, ale transformovať životné výzvy na príležitosti pre duchovný rozvoj.“
Yehuda Tagar

Psychológia je jednou z najnovších vied. Sigmund Freud, všeobecne považovaný za zakladateľa modernej psychológie, vydal svoju prvú knihu „Interpretácia snov“ v roku 1899. V nej po prvýkrát predstavil koncept nevedomia. Väčšina nasledujúcich psychologických teórií vychádza z Freudovho základu alebo z opozície voči nemu. Tento vývoj prebieha už 120 rokov. Popri modernej fyzike a sociológii prebieha v psychológii jeden z najkreatívnejších, najplodnejších a najvýznamnejších vývojev dnešnej doby. V medzinárodnom meradle sa uznáva najmenej 50 rôznych škôl psychológie a viac ako 1 000 rôznych psychoterapeutických prístupov a techník (Wikipedia). Pred 20 rokmi ich bolo len 500 a zoznam naďalej rastie. Aj ja som väčšinu svojho dospelého života venoval tvoreniu a výučbe ďalšej psychologickéj teórie: psychosofie a ďalšiemu prístupu k psychoterapii: psychofonetike.

Avšak dnes, na prahu 3. dekády 21. storočia a 120 rokov od jej založenia, je myslím čas na terapiu samotnej psychoterapie. Duševná práca, výskum, liečenie, transformácia a rozvoj ľudskej psychiky sa nikdy nezastavia ani neskončia. Do tejto oblasti dlhodobo prúdi obrovská tvorivá, intelektuálna a praktická energia, ktorá určitým spôsobom ovplyvňuje každú ľudskú bytosť na planéte. My, ľudia nikdy neprestaneme psychicky sa vyvíjať a mať o tento proces o hlboký záujem. Je však termín *terapia* stále správnym kontextom a účelom pre túto ústrednú oblasť ľudského skúmania? V tomto krátkom článku by som chcel spochybniť predpoklad, že hlavným cieľom a záujmom modernej psychológie má byť terapia. Navrhujem a predpovedám, že zameranie, myslenie, výskum a uplatňovanie nových prístupov k psychológii a psychoterapii tohto storočia pôjdu oveľa ďalej. Budú sa stále viac zameriavať na rozvoj. Oblasť *psychoterapie* postupne nahradí *psycho-rozvoj*.

Modernú psychológiu založili lekári a ak mala byť uznaná ako vedecký odbor, vyžadovalo si to jej spojenie s lekáorskými vedami. Je však možné, že z epistemologického hľadiska toto bola chyba, z ktorej sa moderná psychológia stále zotavuje. Každý si vie predstaviť, čo znamená zdravé telo. Všetci vieme, aké to je, keď je naše telo fit a zdravé, a keď nie je. Tvorba a formovanie ľudského tela sú dokončené. Keď človek dosiahne dvadsať rokov, jeho telo sa prestane ďalej vyvíjať a začína pomaly starnúť. Máme presne to isté fyzické telo, aké mali ľudia pred 10 000 rokmi. Avšak naša psychika, ľudská povaha, správanie a interakcia sa za ostatných 10 000 rokov dramaticky zmenili a stále sa menia. Ľudská psychika nevykazuje žiadne známky zastavenia vývoja. Je možné, že vývoj ľudského tela

v určitom bode dosiahol svoje štádium dokonalosti a jeho vývoj sa tu zastavil. Avšak ľudská psychika nie. Jej podstatou je neustále sa vyvíjať ďalej. Kto teda môže s istotou povedať, aký je optimálny zdravotný stav stále sa vyvíjajúcej bytosti?

Čo bolo včera optimálne, môže byť dnes regresívne a zajtra degeneratívne. Keď čelíme kríze fyzického zdravia, zrejším cieľom pomocníkov je obnoviť v tele predošlý optimálny fyzický zdravotný stav. Je však možné, že prístup k psychickej kríze by mal byť výrazne odlišný. Ak je celá psychická štruktúra v neustálom stave zmien a vývoja, potom neexistuje optimálny stav psychického zdravia, do ktorého by bolo možné sa vrátiť. Všeobecná definícia terapie znie: „*Pokus o nápravu zdravotného problému*“. Všeobecná definícia psychoterapie je: „*forma liečby zameraná na zmiernenie emocionálnych ťažkostí a problémov duševného zdravia*“ alebo „*liečba duševných porúch skôr psychologickými ako lekárskymi prostriedkami*“. Toto všetko je založené na identifikácii a riešení patológie s cieľom obnoviť normálnosť.

Ale kto si dnes želá byť normálny? Už ste niekedy videli profil na Facebooku, v ktorom majiteľ prehlasuje, že je normálny? Už ste niekedy predložili životopis na pracovný pohovor, v ktorom ste tvrdili, že ste normálni, a preukazovali to referenciami? Nemyslím. Všetci sa snažíme byť výnimoční a ukázať svetu, akí jedineční sme. Dnes je všeobecne normálne byť výnimočný. Po 28 rokoch pôsobenia ako psychoterapeut v šiestich krajinách, v dvoch z toho ako člen klinik integratívnej medicíny (v Austrálii a Južnej Afrike), by som chcel ponúknuť praktickú definíciu duševného zdravia pre 21. storočie: *Zdravá ľudská duša je vyvíjajúca sa duša; chorá ľudská duša je stagnujúca duša*. Rovnako ako je povahou zdravých zvierat pohyb, je povahou zdravej ľudskej duše zmena a vývoj. A táto koncepcia ľudského duševného zdravia má zásadné dôsledky na úlohu práce v oblasti duševného zdravia, na rolu pracovníkov v tejto oblasti a požiadavky na ich výcvik.

Je možné, že neustále sa vyvíjajúca ľudská duša je v konštantnom stave „tehotenstva“ a „rodenia“ ďalšej úrovne svojho vývoja a že väčšina kríz a úzkostí duše sú príznaky a prejavy potreby zmeny, rastu a vývoja? Ak je to tak, úloha „terapeuta“ alebo psychológa nie je byť odstraňovač problémov, ale skôr pôrodná asistentka v procese rodenia sa ďalšej úrovne vývoja duše. Táto možnosť zásadne mení koncepciu a profesionálne vnímanie pracovníkov v oblasti psyché: nie sme opravári patológie späť do normálu. Sme pôrodné asistentky ďalšej úrovne rozvoja duší ľudí.

Vývoj však prechádza prahmi a krízami. Keď sa meníme z embrya na novorodenca, musíme zmeniť spôsob, akým získavame okysličenú krv, náš vzťah k vonkajšiemu svetu a gravitácii. Toto je kríza, ktorá sa niekedy nazýva „modré bábätko“. O väčšinu tohto procesu sa postará príroda, ale už od úsvitu ľudskej histórie žena počas pôrodu vyžadovala pomocníka, pôrodnú asistentku, dudu, či v moderných nemocniciach pôrodníka. Je to starodávna tradícia. Rád by som predložil myšlienku, že budúcnosť pracovníkov v duševnej oblasti, ktorých dnes voláme psychoterapeuti, klinickí psychológovia, psychiatri, counselori či kouči sa časom zmení na úlohu „duševných pôrodných asistentiek“, kvalifikovaných profesionálnych priateľov na prahu osobného rozvoja a transformácie.

Duševný vývoj je naša ľudská prirodzenosť. Z tohto dôvodu sme tu na Zemi. Ľudský život motivujú dve základné hybné sily: prvá) prežiť, ako všetky zvieratá; druhá) vyvíjať sa, ako žiadne zviera.

V ďalekej minulosti bol vedomý vývoj nazývaný zasvätením. Výnimoční jednotlivci boli špeciálne vyberaní starejšími na proces vodcovského výcviku, ktorý si vyžadoval osobnú transformáciu. Byť duchovným, politickým, sociálnym alebo vojenským vodcom v starovekom Egypte či Grécku, vyžadovalo zasvätenie. Tento štandard začal postupne zanikať počas pádu Ríma, hoci v uzavretých kruhoch prežíval aj počas stredoveku. Ale so zrýchleným vývojom individualizácie sa to, čo bolo kedysi vonkajším procesom vedeným inými, stalo vnútorným procesom. Od obdobia renesancie je kandidátom na zasvätenie každý. A od 60. rokov 20. storočia všetci požadujeme právo stať sa samými sebe vodcami a iniciátormi. To, čo bolo kedysi vodcovským výcvikom pre malý počet vyvolených, je dnes vyvíjajúci sa štandard a rastúce očakávanie osobného rozvoja každého jednotlivca. Už nejde o vedenie iných. Ak chceme žiť dobrý, zdravý, uspokojivý, plodný a spoločensky prospešný život na všetkých úrovniach, musíme prejsť vedomým osobným rozvojom.

Čo bolo kedysi pod kontrolou tradícií, sociálnych štruktúr a náboženstva, má dnes pod kontrolou každý z nás, v dobrom aj zlom. Musíme byť sami sebe vodcami. To sa nestane len samotným plynutím času ani vplyvom prirodzených dejov, a isto nie vplyvom tradície. Zasvätenie dnes vyžaduje osobnú iniciatívu. Je to neustály proces prekračovania osobných prahov. A prah pred jeho prekročením vnímame ako krízu. Taký, aký sme teraz, toto nedokážeme. Aby sme to dokázali, musíme sa zmeniť. Osobný rozvoj sa stáva spoločenskou povinnosťou.

Pred týmito prahmi často potrebujeme skúseného priateľa, rovnako ako žena, ktorá sa chystá porodiť, potrebuje skúsenú pôrodnú asistentku. Pôrodná asistentka nedá žene dieťa, len jej pomôže porodiť ho. Skúsený priateľ nedá vyvíjajúcemu sa človeku ďalší krok jeho rozvoja, jeho smerovanie ani význam. Všetok tento potenciál je vo vnútri a vyvíjajúca sa ľudská bytosť je „tehotná“, pripravená porodiť ďalší vlastný krok osobného rozvoja. My, pracovníci v oblasti duše, nie sme terapeuti. Vyvíjajúci sa človek nie je o nič viac chorý než tehotná žena, ktorá ide rodiť. Tento proces však môže byť bolestivý. Všetci sme zažili krízu, ktorú sme museli prekonať sami, a krízu, v ktorej sme mali nápomocného priateľa. Rozdiel je obrovský. Avšak byť milujúcim priateľom nestačí, sú potrebné zručnosti.

Ľudská bytosť taká, aká práve je, je v každom momente svojho bytia súčasťou väčšieho ja. To je naša povaha. A v určitých chvíľach toto väčšie ja hľadá vstup do existujúcej bytosti. Vtedy je potrebná zmena. Existujúce vzorce myslenia, emocionality, reaktivity, obrany, zvyku, prežitia, pohodlia, túžob a ambícií, nemôžu uspokojiť ďalšiu úroveň rozvoja človeka. Je to kríza. Pracujú tu protichodné sily: je tu motivácia k zmene a je tu odpor a strach zo zmeny; snaha stať sa viac človekom a pokušenie stať sa menej človekom; záujem urobiť niečo nové a pokušenie ostať v starých vzorcoch. Je potrebné vybrať si a toto rozhodnutie musíme urobiť sami.

Úlohou skúseného priateľa, pôrodnej asistentky na prahu, nie je rozhodnúť za vyvíjajúcu sa osobu, ale ukázať tejto osobe väčšiu rozmanitosť možností výberu. Úlohou skúseného pomocníka nie je len vyjadriť empatiu vyvíjajúcemu sa človeku,

ale aj umožniť mu cítiť a rozvíjať empatiu so sebou samým, s jeho hlbšími možnosťami, empatiu s jeho vyšším ja, ktoré sa snaží o vstup cez túto krízu, skrz tento prah.

Odpor voči vývoju bude vždy existovať. Musí. Je to podstata výcviku vodcovstva nazývaného osobný rozvoj: vy, takí, akí ste teraz, nemôžete tento krok urobiť. Pri prekonávaní tohto odporu sa stanete tým človekom, ktorým ste predurčení byť, svojim vlastným vyšším potenciálom. Skúsený pomocník vás nemôže vyzvať na prekročenie osobného prahu, ale môže vás podporiť pri jeho prekračovaní. Keď sa ocitneme na životnom prahu, máme tri základné možnosti: 1. môžeme si zvoliť bojovať proti odporu a ten sa len stane silnejším; 2. môžeme sa rozhodnúť ustúpiť a vzdať sa, a tým sami seba umenšíme, vrátime do predošlého štádia vývoja a ochorieme; 3. alebo si môžeme zvoliť čeliť odporu, použiť ho ako zrkadlo, poučiť sa z neho a objaviť zmenu, ktorou musíme prejsť, aby sme mohli tento prah prekročiť. Tretia možnosť je osobný vývoj. Aby sme vedeli o tejto tretej možnosti a konali podľa nej, často potrebujeme skúseného priateľa. Môže to byť rodič, učiteľ, priateľ, mentor alebo partner. Musí to však byť niekto, kto vás vie skutočne počúvať a počuť nielen problém na prahu, ale aj príležitosť, ktorá sa v ňom pre vás skrýva.

Vyžaduje sa tu celý rad zručností a existujú rôzne teórie a techniky na rozvíjanie týchto zručností. V podstate je však potrebná schopnosť empatie k ľudskej bytosti, aká je teraz a zároveň k jej potenciálu. Človek, ktorý dokáže takúto pomoc ponúknuť ostatným, musel toto najprv urobiť aspoň na základnej úrovni sám pre seba. Seba-empatia pre vlastný duchovný potenciál, testovaná cez prekročenie osobných prahov, umožňuje skutočnú empatiu pre inú osobu na prahu. To je etiketa moderného zasvätenia. Teraz sa to nazýva osobný rozvoj. Učiteľa, trénera či iného pomocníka, ktorý toto vie pre druhých urobiť, nazývam „Skúsený priateľ na prahu“. Skutočne verím, že skôr než toto problematické storočie uzrie svoj zenit, bude jasné, že nepotrebujeme terapeutov na prekročenie osobných prahov, pretože proces osobného rozvoja nie je choroba. Je to ľudský vývoj na osobnej úrovni.

Psychofonetika je popri iných prístupoch, ktoré vznikli v 60., 70. a 80. rokoch 20. storočia, metódou „duševnej pôrodnej asistencie“, úmyselného, vedomého a kvalifikovaného priateľstva na prahu. Náš odborný výcvik je praktickou prípravou na to, aby ste sa stali „pôrodnou asistentkou duše“, skúsenými priateľmi na prahu.