

# TELO A SNY

(Procesorientovaná psychológia v praxi)



Arnold Mindell

# Obsah:

Úvod	1
1 Okamihy vhladu	4
2 Od choroby ku vnútornému vývinu	13
3 Choroba a projekcia	23
4 Prepínanie kanálov	30
5 Snové telo v rozprávke	39
6 Snové telo vo vzťahoch	48
7 Svet ako snové telo	56
8 Kultúrne zmeny a hranice	61
9 Práca na vlastnom snovom tele	66
10 Záznam z práce so snovým telom	73
11 Hranica smrti	95
Doslov	100

# ÚVOD

“Telo a sny” je kniha určená laikom, rovnako ako praktickým lekárom a psychológom. Je to kniha o hľadaní zmyslu telesnej choroby. Myšlienku napísať túto knihu mi vnukli holandskí nakladatelia pán a pani J. L. Hensbroek. Čítali moju knihu Snové telo (“Dreambody”, Sigo Press, Boston, California, 1982, Routledge and Kegan Paul, 1984) a cítili, že by som mal napísať ďalšiu knihu, ktorá by sa zaoberala snami a telesnými prejavmi a ktorá by bola založená hlavne na kazuistikách.

Váhal som s písaním tejto knihy, pretože som cítil, že text založený na kazuistikách a určený priamo laikom, nebude dosť vedecky presný, aby sa dal použiť aj pre odborníkov. Obával som sa toho ako napísať knihu v konverzačnej forme, tak aby mala dostatočnú hodnotu. Ak bude príliš nekonvenčná, bude dosť presná a výstižná?

Čoskoro som však mal sen, ktorý zmiernil moje pochybnosti. V tomto sne prišiel ku mne C. G. Jung a požiadal ma aby som vystúpil na schôdzi Zdravotného výboru Organizácie spojených národov a prehovoril o svojich objavoch. Podstata textu potom vznikla pri rozhovoroch s Englien Scholtes Lemniscaat. Nechali sme sa s Englien unášať naším nadšením a energiou. Englien nakoniec urobila len minimálne, ale dôležité úpravy textu a ja som jej nekonečne vďačný, rovnako ako pánovi a panej van Hensbroekovým za ich trpezlivosť a pomoc pri práci. Poďakovať chcem aj Barbare Croci za pomoc s poslednou kapitolou o umieraní, Nore Mindell za pomoc pri kapitole o komunikácii so Snovým telom a Júlii Diamond za edičnú spoluprácu pri anglickom vydaní tejto knihy.

Dnes, 85 rokov po základných Freudových objavoch, sme odkázaní na veľmi fragmentárne dedičstvo, ktoré sa nazýva moderná psychológia. Telesné terapie sú oddelené od snových terapií a snové terapie sa bežne robia bez ohľadu na telesné pocity. S problémami vo vzťahoch sa zachádza analyticky, behaviorálne, alebo ako s časťou systému. Ľudia sú liečení ako stroje, ktoré môžu byť naprogramované. Psychotickí ľudia sú ešte stále držaní za mrežami. Umieranie a ochorenie je lekármi oddelované, akoby telesnosť neobsahovala dušu. Zdá sa, že psychológia je doteraz zložená z častí a čiastočiek, ale za nimi sa skrýva neintegrovateľné spektrum rôznorodých farieb, navzájom len málo prepojených.

Táto kniha podáva jednoduchý teoretický rámec, ktorý integruje ohromnú rôznorodosť ľudskej psychológie. Tento psychologický prístup nazývam "procesová práca", pretože je založený na odhaľovaní presného spôsobu, alebo kanálu, v ktorom sa osoba pohybuje. Moja základná myšlienka je odkrývať a sledovať tieto ľudské procesy, bez ohľadu na to, či je človek diagnostikovaný ako psychotický, umierajúci, orientovaný na skupinu, chorý, alebo normálny. Proces - orientovaná psychológia je teoreticky diskutovaná v mojich knihách "Dreambody" a "River s Way" (publikovaných vo vydavateľstve Routledge and Kegan Paul). Táto práca sa odlišuje od "Dreambody" vo viacerých smeroch. V nasledujúcich kapitolách som uprednostňoval praktickú prácu pred teóriou. Rozšíril som predchádzajúce teórie a demonštrujem ako pracovať s telesne chorými, rovnako ako umierajúcimi pacientami, ľuďmi s krízou vzťahov, výrazne psychotickými jedincami, rovnako ako s jednoducho snívajúcimi ľuďmi s obyčajnými telesnými problémami.

Podľa mojej myšlienky bude pochopenie podstaty akéhokoľvek individua plnšie a bohatšie, keď pracujem so širokým spektrom situácií, radšej, ako by som sa špecializoval len na prácu s telom, alebo len so snami, vzťahovou psychológiou, detskou psychopatológiou a pod.

V tejto knihe som sa sústredil na vzťahy medzi snami a telesnými problémami, pretože to má pre verejnosť najväčší význam. Ukážem, ako sa práca s telom a snami dá využiť u ľudí, ktorí sa zaujímajú o psychológiu, rovnako ako ľudí, ktorí sa sústreďujú na svoje telesné symptómy, ale nemajú pri tom nejaký špeciálny záujem o psychológiu. Dnes sa domnievam, že individuálny proces sa môže u človeka začať nejakým veľkým snom, alebo hrozivým symptómom. Pri sústredení sa na chorobu, učí psychológia ako pochopiť "obyčajného človeka z ulice" a dotknúť sa jeho každodennej reality.

Odhalil som, že telesné symptómy nie sú nevyhnutne patologické, že to nie sú len choroby, čo sa musia hojiť, potláčať, či liečiť. Symptómy sú potenciálne zmysluplné a účelné stavy. Môžu zahájiť fantastickú fázu života, alebo môžu priniesť úžasný prístup k jadrú existencie. Môžu byť tiež výletom do iného sveta, rovnako ako kráľovskou cestou vývoja osobnosti.

Odhalil som tiež, že telesné symptómy sa zrkadlia v snoch a opak je tiež pravdou. Všetky sny vypovedajú, rôznym spôsobom, o telesných stavoch. Ba je tu navyše ešte jeden prekvapujúci objav. Všetky telesné pohyby, všetky formy komunikácie s druhými, ako sú tón hlasu, tempo reči, tvárové výrazy, komické pohyby, ktoré sa robia s rukami a ramenami počas rozhovoru, tie všetky sa odzrkadľujú v snoch.

Pre pochopenie skutočných dôsledkov týchto objavov pre každodenný život využijem asi 50 kazuistík, rozhovorov o komunikačnej teórii, práci s telom a snami, Jungiánskej psychológii i svoje medoucké znalosti medicíny. Hocikto, bez špeciálnej prípravy z psychológie, či medicíny môže rozumieť nasledovným kapitolám, pretože sú to v podstate sebvysvetľujúce, čitateľné kazuistiky. Tieto príbehy sú zozbierané zo záznamov sedení v mojej praxi, tréningových seminároch, z psychiatrických kliniek, i bežných nemocníc, počas mojej práce s normálnymi, psychotickými, telesne chorými a umierajúcimi ľuďmi. Široké spektrum použitia práce so snovým telom ukáže, aj jeho rozdiely oproti iným terapeutickým metódam, ktoré sú predprogramovanou aplikáciou nejakej školy, alebo smeru. Práca so snovým telom nemôže prebiehať mimo času, pretože je založená na schopnosti terapeuta odhaliť a zosilňovať slovné výpovede klienta, správy o snoch, telesné pohyby a rodinné situácie. Táto práca sa neustále mení a je výzvou pre terapeutovu schopnosť sústavne sledovať seba a svojho klienta. Známe terapeutické metódy sa môžu počas tejto práce objavovať a zároveň môžu spontánne vznikajú úplne nové a dovtedy neodhalené procedúry použiteľné len pre tento moment a situáciu.

## OKAMIHY VHLĀDU

Dlhé roky som sa zaoberal vzťahom medzi snami a telesnými prejavmi. Už ako dieťa som si zapisoval sny. Napriek svojmu dlhodobému analytickému tréningu, doktorskej práci z psychológie a štúdiu teoretickej fyziky som stále nemohol postihnúť spojenie medzi snami a telom.

Potom, asi pred 12 rokmi, som ochorel. Cítil som sa úplne stratený, pretože som nevedel pracovať so svojím telesným ochorením, tak ako to dokážem so snami. Pokúšal som sa chodiť so svojimi bolesťami hlavy a kĺbov k lekárovi, ale potom ma obťažala bolesť donútili zaoberať sa viac telom a tým ako skutočne pracuje.

Prečítal som prakticky všetko, čo bolo napísané o tele. Zvlášť som sa zamerával na práce z medicíny a západnej psychológie, ktorá sa zaoberala telom-Reicha a Gestaltterapiu. Keď som skončil s týmto štúdiom a počúvaním iných terapeutov, mal som pocit, že oni s telom manipulujú, programujú ho a hovoria klientovi, aké by jeho telo malo byť. Ja som však chcel zistiť, čo telo samé chce povedať. Akoby sa telo správalo, keby sme ho nechali samé na seba. Pýtal som sa sám seba "Prečo som chorý? Čo majú moje horúčky a bolesti so mnou spoločné?" Obrátil som sa na knihy z východnej filozofie a medicíny, jógy, akupunktúry a budhizmu, ale bez väčšieho úžitku. Stále som nevedel, čo mi moje ochorenie hovorilo, alebo aký je osobný význam mojej choroby.

Rozhodol som sa veľmi starostlivo pozorovať ľudské telesné reakcie a robiť si o tom presné záznamy. Zaznamenal som si, napríklad, ako niekto reaguje na to, že má ekzém. Začal si ho škriabať a tým ho ešte zhoršovať.

Keď mal niekto bolesť hlavy, stále viac si s ňou potriasal, alebo ak to boli bolesti v očiach, tlačil si na ne. Ak má niekto stuhnutú šiju, namiesto toho aby sa to pokúsil zlepšiť, zhoršuje si to ohýbaním šije dozadu, tak aby pocítil bolesť. Ako je možné, že ľudia sa pokúšajú cítiť väčšiu bolesť a zároveň chcú pilulku na jej zmiernenie?

Jedného dňa som pozoroval svojho syna a zbadal som, že si rozškriabal chrastu na nohe až začala krváčať; čoskoro som pochopil, že telo samé sa pokúša zhoršiť bolesť. Telo samé má samozrejme mechanizmy, ako si uľaviť, ale jeden z hlavných mechanizmov, o ktorom sa doteraz neuvažovalo, je v mechanizme "zhoršiť si stav". Keďže snaha liečiť telo nie je vždy veľmi úspešná, prečo nepoužiť vlastný prístup tela a **zosilniť** symptómy? Rozhodol som sa prijať možnosť, že telo zosilňovalo svoje vlastné problémy a zhoršovalo ich. Rozhodol som sa overiť si to, ale nikomu som o svojom novom "objave" nepovedal, pretože táto myšlienka sa mohla zdať dosť prítiahnutá za vlasy.

Tento vhlád, zdvojený ešte zážitkom s umierajúcim pacientom, ma viedol k objavu, že zosilňovanie telesných symptómov má kľúčový význam pre ochorenie. Pacient, s ktorým som pracoval, umieral na rakovinu žalúdka. Ležal na nemocničnej posteli, stenal a vzdychal od bolesti. Videli ste už niekoho umierať? Je to skutočne smutné a hrozivé. Človek sa pohybuje rýchlo medzi stavmi tranzu, obyčajným bezvedomím a extrémnou bolesťou. Raz, keď bol schopný hovoriť, mi povedal, že tumor v jeho žalúdku je neznesiteľne bolestivý. Dostal som nápad, že by sme sa mali sústrediť na jeho propriocepciu, to znamená na jeho zážitok bolesti a tak som mu povedal, že doterajšie operácie neboli príliš úspešné a mohli by sme skúsiť niečo nové. On súhlasil a tak som mu navrhol, aby skúsil svoju bolesť ešte zhoršiť.

Povedal, že vie presne akoby to mohol urobiť a tvrdil, že bolesť cíti, akoby mu niečo zo žalúdka chcelo vyraziť von. Ak tomu pomáha vyraziť, bolesť sa zhoršuje. Ležal na chrbte a začal zvyšovať tlak v žalúdku. Vypučil brucho, tlačil naň, zosilňoval bolesť, až pokým necítil, akoby mal explodovať. O chvíľu na vrchole bolesti vykrikol "Oh, Arny, chcem vybuchnúť, nikdy som nebol schopný naozaj vybuchnúť!" V tomto okamžiku vypol svoje telesné prežívanie a začal so mnou hovoriť. Povedal mi, že by potreboval vybuchnúť a požiadal ma, aby som mu v tom pomohol. "Mojím problémom je," povedal, "že som sa neprejavoval navonok, a ak aj, tak nie dost silne."

Tento problém, je obyčajný psychologický problém, ktorý sa objavuje v mnohých prípadoch, ale v jeho prípade somatizoval a tlačil ho, a prejavil sa vo forme tumoru. To bol koniec našej spoločnej telesnej práce. Ležal na chrbte a cítil sa omnoho lepšie. Hoci mužovi už zostávalo len málo života a bol na pokraji smrti, jeho stav sa zlepšil a bol prepustený z nemocnice. Chodil som za ním aj potom veľmi často a zakaždým so mnou "vybuchol". Plakal, kričal, reval, nadával, bez akéhokoľvek povzbudzovania z mojej strany. Jeho problém mu bol jasný: konečne si uvedomil svoj odjakživa existujúci telesný zážitok a to mu pomohlo v tom, čo má robiť. Žil ešte dva, alebo tri roky a zomrel, potom čo sa naučil lepšie prejavovať. Nevie, čo to bolo, čo mu pomohlo, ale viem, že táto práca mu uľavila v jeho bolestivých symptómoch a pomohla mu v jeho osobnom raste.

Bolo to potom, čo som odhalil životne dôležité spojenie medzi snami a telesnými symptómami. Krátko predtým ako bol prijatý do nemocnice, môj pacient sňval o tom, že má nevyliciteľnú chorobu, a že liek na ňu bol ako bomba. Keď som sa ho na tú bombu spýtal, vydal veľmi emočne nabitý zvuk a napodobnil ako bomba padá zo vzduchu "prichádza zo vzduchu a sviští okolo šššss...ppffpff". V tom momente som vedel, že jeho nádor je tá bomba zo sna. Bol to jeho potlačený výraz, ktorý sa pokúšal dostať von, ale nenachádzal cestu a v tele sa z neho stal nádor, a v sne bomba. Týmto spôsobom sa bolesť stala jeho vlastným liekom, práve tak ako sen, ktorý liečil jeho jednostranný spôsob prejavovania sa.

V okamžiku som pochopil, že musí existovať niečo ako "snové telo" (Dreambody), entita v ktorej sú sen a telo v jednote. V tom prípade sny jasne odrzkadľovali telesné zážitky a naopak. Tušil som existenciu snového tela i v iných prípadoch, ale až v tomto som prvý raz získal jasný vzhľad.

Až doteraz som sa nestrelol s prípadom, v ktorom by sa proces telesných symptómov neodrážal v sne a stretol som sa so stovkami telesne chorých ľudí a mnoho tisíc snami. Snové telo sa v prípade, ktorý sme práve demonštrovali, prejavovalo v mnohých kanáloch. Kanálmi rozumiem rôzne spôsoby vnímania. Napríklad snové telo sa objavilo vizuálne v sne ako ohnivá prskavka. Proprioceptívne to cítil vo svojej bolesti, ktorá ho nútila vybuchnúť. Neskôr sa objavilo v jeho kriku vo verbálnom, či auditívnom kanáli. Snové telo je teda akýsi mnohakanálový vysielateľ informácií, ktorý nás vyzýva prijať toto posolstvo

rôznymi spôsobmi a zaznamenať, ako sa táto informácia objavuje znovu a znovu v snoch a telesných symptómoch.

Koncept snového tela som objavil pomocou toho, čo som nazval amplifikácia (zosilnenie). Zosilnil som telesné, či proprioceptívne zážitky môjho klienta a zosilnil proces vybuchovania, ktorý sa zrkadlil v jeho sne. Zosilňovanie sa pre mňa stalo veľmi úspešným nástrojom so širokým a zmysluplným uplatnením. Základná myšlienka amplifikácie je odkryť kanál, v ktorom sa sen alebo telo pokúšajú prejavovať a zosilnenie prispôbiť tomuto kanálu. Napríklad ak mi klient porozpráva sen o hadovi a súčasne pohybuje rukami, aby to opísal, môžem zosilniť tento proces pohybom svojich rúk, alebo požiadam jeho, aby hýbal s rukami stále viac, alebo mu navrhnem, aby sa pohyboval ako had. Ak klient dodá ešte veľký detail k farbe, veľkosti a tvaru hada, zistím, že zrakový kanál je dôležitý a mohol by som ho zosilňovať tak, že ho požiadam, aby sa prizrel hadovi a ešte lepšie venoval maximálnu pozornosť predstave hada.

Zosilňovanie teoreticky neodlišuje pojem práce so snom, od pojmu práce s telom. Oba, sen i telesné fenomény, sú jednoducho časti informácie, ktoré prichádzajú zo snového tela vizuálnymi a proprioceptívnymi kanálmi. Práca so snovým telom nepotrebuje potom pojmy sen, telo, hmota, duša, ale namiesto toho pracuje s procesmi tak, ako sa objavujú. Táto práca je založená na presnej informácii z kanálov. Jediným nástrojom terapeuta je potom jeho schopnosť pozorovať procesy. Nemá žiadne vopred stanovené triky, či metódy. Tým sa jeho práca stáva nepredpovedateľnou a má vzťah len k špecifickej individuálnej situácii, ktorá práve prebieha.

Procesová práca je podľa mňa prírodnou vedou. Proces - orientovaný psychológ študuje a pozoruje prírodu, kým klasické terapeutické programy uvažujú o tom, čo sa má stať. Neverím v klasickú terapiu, pretože neviem, čo je správne pre druhých ľudí. Videl som tak veľa zvláštnych prípadov, že som sa rozhodol vrátiť ku svojmu pôvodnému postoju vedca. Jednoducho pozorujem, čo sa deje v druhej osobe a čo sa deje so mnou, počas jej reagovania. Nechávam procesy snového tela, aby mi povedali, čo sa má diať, čo robiť ďalej. To je jediná schéma, ktorú používam. Nerobím nátlak na ľudí. Ich telá a duše vedia lepšie, čo robiť. Keď sa ľudia uzdravia, som šťastný, ale to nie je pre mňa to najdôležitejšie. Je dôležitejšie, aby veci mali svoj prirodzený beh. Čokoľvek sa deje, zdá sa byť ich osud, ich Tao, ich cesta osudom - vyzerať to tak, že je tiež ich vecou, či sa zhoršia a zomrú, alebo žijú život v hrozných bolestiach.

V niektorých prípadoch sa zdá, že čím viac sa snažíte odstrániť bolesť, tým je horšia. V týchto prípadoch tiež zosilňujem bolesť a ľudia sa cítia lepšie, žijú svoje choroby, pretože ich choroby sa stali zmysluplným zážitkom, ktorý ich tlačí k uvedomeniu. Prebúdza ich. Z druhej strany mnohí ľudia hľadajú liečbu a hovoria, že oni chcú len zmierniť symptómy. V takom prípade im hovorím, aby hľadali ďalej, ak je to len to, čo chcú, ako by som mohol vedieť, čo je pre nich správne? Hľadajte ďalej, skúšajte pocit, i postupy magickej medicíny proti chorobe, robte čo pokladáte za potrebné, a ak to účinkuje - je to fantastické. Veľmi často však tieto terapie a kúry nefungujú. Môže byť osudom človeka žiť aj na konci dvadsiateho storočia s nevyliciteľnou chorobou.

V čase, keď som začal pracovať s umierajúcimi ľuďmi, som ešte nevedel odhadnúť, prečo mám niekedy zárazný úspech a inokedy tak hrozne zlyhávam. Vďaka Bohu, mal som zázemie v teoretickej fyzike, pretože moja vedecká povaha mi pomáhala pochopiť dobrodružné a často mylné cesty, ktoré prinášali raz radikálne efekty, inokedy "rany vedľa". Psychológovia, najmä Gestalt-psychológovia, ktorí zaviedli termín proces do psychológie, ho bližšie nedefinovali. Oni ho odlišujú od "obsahu", toho, čo ľudia hovoria. Podľa mňa, proces zahŕňa obsah. Vidím 2 druhy procesov, primárne a sekundárne. Primárne procesy majú bližšie k vedomiu a zahŕňajú obsah, teda to o čom hovoríte. Sekundárne procesy, to sú všetky nevedomé fenomény, napr. telesné symptómy, ktoré si len neurčito uvedomujete, na ktoré máte len malý vplyv a nemôžete ich teda kontrolovať.

Zvyčajne uvažujem o procesovej práci ako o vlaku. Vlak zastavuje na rôznych zastávkách a potom sa pohne ďalej. Ľudia naopak väčšinou myslia v pojmoch vlakových staníc, teda v pojmoch "stavov". Ja sa zaujímam o plynutie vecí, nie o názov tumoru, ale o to ako sa vyvíjal, čo robí s človekom, čo mu hovorí. Pohyb vlaku ma fascinuje a pohyb vlaku je to, čo nazývam proces. Iná analógia, ktorú používam je rieka. Rieka plynie a plynie a pri hladine vyzerá veľmi pokojne. Ale dole, v hlbokej vode, do ktorej nevidíme, číže v sekundárnych procesoch, plynie cez prekážky a jamy, obrovské priepasti a skalnaté vŕvy.

Procesová práca ma chráni pred hodnotením. Ak myslím v pojmoch procesu, nemôžem myslieť v pojmoch dobra a zla, nemoci a zdravia, minulosti, alebo budúcnosti. Ak rozmýšľam v pojmoch procesu, potom môžem pracovať neverbálne, s kómami, alebo meditáciami, bez

množstva prázdnych slov. Ak rozmýšľam procesovo, zohľadňujem celkovú situáciu.

Rôzne kanály procesu sú ako malé prúdy, ktoré sa zlievajú vo väčšej rieke. Ak neviete nič o kanáloch, budete chcieť pracovať len s telom, alebo len so snami svojho klienta, ale potom prehliadnete zákruty a ohyby rieky, ktoré tvoria rôznorodosť sveta. Komunikačné koncepty, ako kanály a procesy, sú založené na najzákladnejších elementoch, archetypickom správaní všetkých ľudských bytostí. Pri použití neutrálneho jazyka procesov, môžeme rozumieť a pracovať s ľuďmi na celom svete, aj bez porozumenia presného zmyslu ich slov. Môžeme ich teraz sledovať cez chorobné stavy, stavy blízke smrti, hoci aj v kóme, pretože nie sme spútaní predstavami a obmedzujúcimi konceptami našej vlastnej kultúry, ako sú duch a hmota, duša a telo.

Práve ma napadol iný zaujímavý príklad práce so snovým telom. Malé dievča prišlo ku mne na sedenie s rýchlo rastúcim tumorom na chrbte. Umierala a všetci okolo nej boli už pripravení dať jej zbohom. Bola viackrát operovaná a jej lekár mi povedal, že je to veľmi nešťastný prípad. Povedal, že by som sa mohol s ňou hrať a pracovať, pretože všetci ostatní sa už vzdali nádeje. Dievčatko mi po príchode povedalo, že malo sen, že išla popri veľmi nebezpečnom jazere a prestala sa držať ochranného zábradlia. Potom si ľahla na podlahu a povedala mi, že by chcela lietieť. Mala na sebe korzet, pretože tumor jej oslabil chrbticu a povedala, že ten jej bráni v lietaní. Bál som sa jej ho sňať. Telefonoval som jej lekárovi, požiadal som ho o to, aby som jej mohol korzet vyzliecť, nech môže lietieť, že budem veľmi opatrný. On mi znovu povedal, že je to veľmi nešťastné dieťa, že nič horšie ako to, čo ju postihlo, sa jej už nemôže stať. Tak som jej korzet sňal. Lahla si na brucho a začala robiť lietavé pohyby rukami. Povedala, že letí.

"Och, doktor, ja letím, je to také zábavné," smiala sa. Zosilnil som lietajúce pohyby jej rúk a potom "sme leteli" spolu. Kričala radosťou a povedala, že sme práve preleteli nad oblakmi.

"Áno," povzbudil som ju, "som pod tebou a vidím ňu tam." Potom mi povedala, že teraz som ja na rade, aby som vzlietol nad ňu a ona bude hľadieť na mňa. Takto sme hodnú chvíľu "lietali" a potom povedala "Myslím, že sa už dole nevrátim."

"Ale prečo?" spýtal som sa.

"Pretože chcem obletieť všetky ostatné planéty," odpovedala. Skutočne som sa vydesil, a pomyslel som si, že ak "uletiť" preč, mohla by

zomrieť. Napriek tomu som chcel vidieť, čo bolo skutočne jej procesom. Možno bolo pre ňu správne "uletieť" preč - kto som ja, aby som to posúdil? Povedal som jej, že musí robiť svoje rozhodnutia sama, či chce letieť preč k iným planétam, alebo sa vrátiť dole. Odvetila však, že odchádza preč k iným planétam: "Odchádzam do iného sveta, nádherného sveta s neznámymi planétami."

Potom prišiel krízový moment, keď som jej povedal, aby pokračovala a urobila všetko, čo považuje za správne. Začala "letieť" preč. O chvíľu však pozrela späť na mňa a rozplakala sa. Povedala, že nechce ísť bezo mňa, pretože som bol jediný, kto letel s ňou. Potom sme obaja plakali a objímali sa.

"Zišla som dole len chvíľu, aby som mohla byť s tebou," povedala. Povedal som jej, aby robila to čo cíti, že potrebuje robiť. Rozhodla sa napred vrátiť na chvíľu na zem, aby sme sa mohli zahrať rôzne hry a potom odísť k iným planétam, keď bude pripravená.

Stav tohto malého dievčatka sa rýchle zlepšoval, skoro mohla odložiť korzet a aj tumor zmizol. Bolo bežné pre jej proces prichádzať na chvíľu späť na zem. Viac špecifický bol jej proces "lietať". To znamená, hrať sa kinesteticky, môcť sa voľne pohybovať. Jej proces začal v kinestetickom kanáli a prešiel do vizuálneho, keď videla planéty a oblaky. Potom, keď skončila v proprioceptívnom kanáli, pocítila smútok z opustenia tejto zeme.

Iný príklad zosilňovania a snového tela je príbeh muža, ktorý trpel sclerosis multiplex a hoci poznal jej "príčinu", nechcel zmeniť spôsob svojho života a umožniť, aby mu bolo lepšie.

Roztrúsená skleróza je ochorenie, pri ktorom miecha pomaly degeneruje a končatiny postupne slabnú. Toto ochorenie, rovnako ako všetky, má svoju individuálnu psychológiu. Chronické ochorenie je často celoživotný problém, časť individuálneho procesu jedinca. Neverím, že individuum aktuálne vytvára chorobu, ale že jeho duša mu vyjadruje dôležitú správu, cez ochorenie.

Muž, ktorý mal sclerosis multiplex vošiel do mojej izby na barľách. Knísal sa dopredu - dozadu.

"Postrehol som, že sa kníšete dopredu dozadu," povedal som mu, "ale možno je to kníšanie pre vás tá správna vec."

"A kto ste vy, že viete, že je to správne," odsekol. Povedal som mu, že samotný fakt, že sa mu to udialo, znamená, že je to správne. Koniec koncov, poznamenal som, nie on to robí. S tým súhlasil. Dokonca som sa

ospravedlnil za túto poznámku. "Máme tú tému nechať tak?" spýtal som sa ho. On povedal však, že chce zistiť viac a vedieť, čo myslím tým tajomným tvrdením. Navrhol, aby sme sa pokúsili zistiť prečo sa kníša. Požiadal som ho, aby sa pustil barľí. To je hrozivý zážitok, pre človeka, ktorý nevie stáť. Keď ich pustil dole, povedal som mu, aby si prežil všetko od chvíle, čo ostal stáť bez podpory.

Opäť sa veľmi nahneval a odmietol môj návrh. Zmenil som svoj prístup, zdvihol som mu barle, podal som mu ich so slovami "Tak nato zabudnite." On však bol naďalej veľmi zvedavý na svoju hroznú chorobu a chcel o nej zistiť viac. Rozhodol sa pustiť predsa len svoje barle a začal sa knísať dozadu a dopredu ako opitý. Nemohol chodiť, jeho nohy nechceli fungovať. Čoskoro spadol.

"Cítim, akoby ma niečo zrazilo k zemi," povedal. Riskoval som zopakovať znovu tento experiment a požiadal som ho, aby veľmi presne sledoval počas pádu, čo ho to zráža k zemi. Keď znovu vstal, povedal mi, že cítil, akoby ho niekto druhý kontroloval, on sám už nemá nad sebou kontrolu. Tiež povedal, že nikdy nemal nad sebou kontrolu a pritom vždy chcel byť svojím pánom a úplne sa kontrolovať. Napríklad, práve sa zamiloval, "spadol" do jedného vzťahu (fall in love), chcel to zastaviť, ale nemohol. Aj tu mal pocit, akoby to spôsobil niekto iný.

Vysvetlil som, že ho nechcem zahanbovať za jeho snahu kontrolovať vlastný život, tento zážitok ne-kontroly bol jeho proces a mal by v ňom pokračovať. Potom nabral odvahu a postavil sa veľmi dobre, dokonca sa prestal knísať, stál úplne normálne, ako vy, alebo ja.

"Ó, to je úžasné," hovorí, "ak to nechám tak a uvoľním sa, dokážem stáť perfektne."

"Prirodzene, ale teraz pripustíte rovnakým spôsobom aj svoju životnú lásku?" spýtal som sa.

Napriek tomu, že mal hneď úžasný vľad do svojho problému, zdráhal sa prijať, že by mohol nechať veci plynúť, a stále veľmi chcel dosiahnuť sebakontrolu. Povedal som mu, aby postupil ďalej a urobil to, čo je nutné pre jeho život, ale on zakaždým znervóznel a vracal sa ku svojej sklerosis multiplex a k tomu ako sa vyvíja, vedel identifikovať svoj chorobný proces, nie svoje ego - nechať veci plynúť, vzdaf sa svojej kontroly. Tu je ten paradox. Choroba môže byť seba-liečivá, snové telo má svoje vlastné riešenie. Ak by sa vzdal svojej snahy o kontrolu, mal by viac kontroly. Zobrať na seba riziko sa často stáva najbezpečnejším riešením.

To je to posolstvo, o ktorom som hovoril. Muž s vybuchujúcim žalúdkom, diagnostikovaný ako žalúdočný tumor, mal tiež svoj sebaliečivý proces. Vychuchovanie je tvoj liek, hovorilo mu jeho telo. Dievča, ktoré snívalo, že sa pustí ochranného zábradlia malo proces "pustenia". Jej tumor ju pripravoval na opustenie tohto sveta. V momente odchodu, mala silu rozhodnúť sa pre návrat. Odhaliť proces, zosilniť kanál a symptóm sa môže zmeniť na liek.

## OD CHOROBY KU VNÚTORNÉMU VÝVINU

Veľa ľudí, ktorých poznám, sa ani trochu nezaujíma o psychológiu. V skutočnosti podozrievajú analytikov, že sú sami trochu šibnutí a pritom si myslia o klientoch, že sú neurotickí a duševne chorí. Nikto by nemal ísť navštíviť analytika, pokiaľ nie je úplne duševne chorý. Niektorí z týchto ľudí majú pravdu. Skutočne nie všetci psychológovia sú hodnoverní, psychológia nie je exaktná veda, pri plnení svojich úloh je závislá na terapeutickom vzťahu.

Medzi vašimi priateľmi a susedmi sa nachádza mnoho takzvaných "terapii-rezistentných" ľudí. Najfascinujúcejší na nich je však fakt, že sa o svoj vnútorný život začnú zaujímať až vtedy, keď majú chorobné problémy. Smrteľne chorí ľudia sú zvlášť otvorení zmenám. Ako u všetkých ľudí, strach zo smrti ich zaženie k lekárovi. Ten istý strach ich provokuje, stimuluje ich uvedomenie a často ich nasmeruje na cestu do vlastného vedomia. Dnes rastie počet lekárov, ktorí sa zaujímajú o psychológiu. Viac lekárov než kedykoľvek predtým si uvedomuje, že ich pacienti trpia problémami, ktoré nemôžu byť liečené samotnými pilulkami, či skalpelom. Napriek ich dôvodom pre vstup do analýzy, títo ľudia predstavujú najzaujímavejšiu prácu pre psychológov snového tela, pretože tvoria väčšinu populácie, ktorá formuje základ našej kultúry. Otázkou však je, ako s nimi pracovať. Je to najťažšia otázka, pretože oni sami prejavujú len záujem byť liečení a pri tom tvrdia, že nikdy nesnívajú.



Pani Hermanová je takýto človek. Potom ako mi povedala svoj príbeh a detaily zdravotnej anamnézy, vyzliekla si rýchle blúzu, aby som jej mohol vyšetríť hrčky pod rukami. Tumory boli diagnostikované ako rakovinné. Mala široko rozbužené metastázy v poprsí, a tento, jej už v poradí druhý výskyt rakoviny, bol hodnotený ako neoperovateľný. Ako non-stop rozprávala o svojej rakovine, videl som, že sa pohybuje medzi nádejou a fatalizmom a pripravuje sa na smrť. Nič nenasvedčovalo, že by chcela aj niečo inšie ako lieky. Uprostred nášho rozhovoru som zistil, že ma tlačí do medicínskej rutiny, tým ako mi popisuje svoj prípad. Nemám rád odoberanie anamnézy, ale nemohol som s ňou robiť nič inšie, preto som sa rozhodol sledovať jej proces a vyhovieť jej očakávaniam. Čoskoro sa objavil jeden zaujímavý a prekvapujúci fakt.

Tri mesiace pred prvým prepuknutím rakoviny jej zomrela matka. "Bola to dominantná a kontrolujúca osobnosť, ktorá sa snažila urobiť všetko perfektne," vysvetľovala mi pani Hermanová. A prišlo ďalšie zaujímavé tvrdenie. Povedala: "Moje tumory cítim ako tvrdnúce a tuhnutie." Poznamenal som, že tento symptóm prišiel po smrti jej matky. Dostal som nápad. Ak jej sekundárny proces bol tvrdnutie, musela byť schopná prežiť tú tvrdosť už oveľa skôr, byť veľmi tvrdá na svoju matku. Spýtal som sa pani Hermanovej, či bola niekedy veľmi tvrdá na svoju matku, pokým tá žila. Odpovedala, že bola. Pomyslel som si, jej vlastná matka je teraz mŕtva, vedela by byť tvrdá aj na svoju vnútornú matku. Teoretizoval som, že to čo sa jej nepáčilo na matke, bola jej kontrolujúca povaha. Pani Hermanová bola schopná bojovať s touto povahou, pokým bola matka nažive. Ale teraz, keď jej matka bola mŕtva, jej telo tuhlo pri pokuse bojovať s rovnakou kontrolujúcou povahou v nej samej, s jej vlastným kontrolujúcim perfekcionizmom.

Tak som sa jej spýtal, čo by chcela, ak by sa mohla vzdať svojej kontroly, svojho perfekcionizmu. Vzápätí odpovedala s úsmevom "Išla by som na severný pól." "O.K." hovorím, "urobte to. Inak budete celkom ako vaša matka." Bola úplne šokovaná. Napred povedala, že by nemohla spraviť niečo tak divoké, okrem toho jej manžel, by na to nemal nikdy čas. Tlačil som na ňu a pripomenul jej, že by tu už nemusela byť dlho, a že by to mohol byť dobrý liek pre ňu. A tak sa skutočne zbavila svojej kontroly a išla do najbližšej cestovnej kancelárie.

Pani Hermanová bola veľmi rada, že sa zbavila matkinej kontroly. Smrť jej matky sa pre ňu stala dobrodružstvom. V tomto prípade smrť mohla skutočne zachrániť život. Jej vnútorný vývoj, zbavenie sa perfek-

cionizmu a rigidity, prišiel cez jej telo. Jej vývoj bol spočiatku minimálny, bolo potrebné ho orientovať do jej mysle, tela a životnej situácie. Nasledujúci týždeň mi už šťastne zvestovala, že chce znovu žiť. Mala veľký sen (prvý v jej živote, ktorý si zapamätala), že začala chodiť do telocvične, aby sa stala pružnejšou. To bola psychologická práca pani Hermanovej, jej tumor jej pomohol bojovať proti matke, ktorá je jej vlastnou vnútro kontrolujúcou povahou.

Pani Hermanová je jedna z mnohých terapii-rezistentných ľudí, o ktorých som predtým hovoril. Nikdy by nenavštívili bežného psychológa, pretože trvajú na tom, že sú to len ich fyzické telá, ktoré majú bolesti a ich problémy nemajú nič spoločné s ich dušou. Nevedia o spojení medzi ich chorobou a psychickými procesmi.

Navštívila ma aj ďalšia podobná žena. Povedala mi, že jej jediným problémom je, že má v prsiach príliš veľa mlieka a chce sa tohto prebytočného mlieka zbaviť. Jej lekár už skúšal všetko a vzdal to, nakoniec ju poslal ku mne so slovami: "Prinajmenšom vám to neublíži, keď ho navštívite." Vošla do mojej konzultačnej miestnosti a hneď mi povedala "Nenávidím psychológu. Neviem nič o svojich pocitoch a ani sa o ne nestarám. Jediná vec, o ktorú sa zaujímam sú moje prsia. Chcem sa zbaviť mlieka v nich." Pred rokmi by som nepokladal túto ženu za vhodnú pre psychológu, ale teraz som si myslel, že by mohla byť zaujímavý prípad. Zaujímala ma preto, že mala úplne iné náhľady, inú "vieru" a práve preto, že ja sa zaujíмам o dušu a psychológu, mohol by som sa od nej niečo naučiť. Navrhol som jej, aby sme zabudli na psychológu.

"Hovorme o vašich prsiach," povedal som, "páčia sa vám?" "Nedávajte mi také hlúpe otázky," odsekla ostro. "Moje prsia sú plné, pretiekajú mliekom a ja sa toho chcem zbaviť. Nechcem byť zatiahnutá do žiadnych psychologických záležitostí."

Namietol som, že som skutočne chcel hovoriť o jej prsiach, ale mal som dojem, že oni sú jej problémom.

"Nie, oni nie sú mojim problémom. Nemám žiadne psychologické problémy," povedala.

"Tak dobre, čo budeme teda robiť?" ponúkol som.

"Dobre, jedna vec, ktorú vám môžem povedať je, že nenávidím svojho manžela. Je hrozny. Nikdy sa ma nedotýka, nemazná sa so mnou a nikdy na mňa nemá čas. Nenávidím ho." Mal som pocit, že niečo do manžela projikovala. Spýtal som sa jej, prečo problém neprejedná s manželom a

nevysvetlí mu, ako to cíti. Poznamenal som, že možno pri rozhovore s manželom môže pochopiť svoj problém a spolu môžu zlepšiť svoj vzťah.

"Ale ja nemôžem," vysvetľovala, "je príliš obmedzený."

Chcel som zmeniť stanovisko a povedal som "Myslím, že premietate určitú časť svojho Ja na vášho manžela. Možno v skutočnosti ste to vy, kto nie je príliš citlivý a starostlivý."

"O čom to hovoríte? Ste skutočne veľmi sprostý psychológ," povedala, teraz už skutočne podráždená.

Znovu som jej namietol, že sa mýli. Potom pokračovala "Jedna vec, ktorú by som vám mala o sebe povedať je, že som mala sen, v ktorom som bola opustené dieťa." To bol kľúč k záhade. Povedal som jej, že sen ukazuje, že by mala byť vrejšia a láskavejšia k sebe, a že v skutočnosti ona opustila sama seba. To zabralo. Spýtala sa "Čo tým presne myslíte?" "Pre začiatok sa začnite trochu hýčkať," čo sa jej hneď zapáťilo. Spýtala sa ako to má robiť. "Buďte k sebe viac materská," povedal som. A dal som jej niekoľko návrhov, mohla by dlhšie spať, dať si darček. Dal som jej niekoľko ďalších jednoduchých nápadov. "Len nebuďte na seba príliš tvrdá," zhrnul som.

Keď odchádzala z mojej ordinácie, vrátila sa a povedala mi celkom spontánne "Viem prečo mám príliš veľa mlieka, pretože ho nepijem, mala by som sa skutočne viac o seba starať."

Vidíte, ako sa psychológia dostala k tejto žene, prišla cez jej telo. V podstate to bola veľmi inteligentná žena. Mala veľmi tvrdý život a tak sa stala tvrdá i na seba. Stratila prirodzené čítanie a ako výsledok, jej telo produkovalo mlieko, aby z nej spravilo matku, aby sa našiel materský inštinkt v nej a zjemnela. Už dlhší čas tiež nemala menštruáciu. Mohlo to byť preto, že stále potrebovala zostať dieťaťom, aby sa naučila byť starostlivá, materská k sebe samej. Malo to na ňu nádherný účinok. Táto žena s mliekom v prsiach, je v určitom smere typický medicínsky prípad, v ktorom symptómy sa pokúšajú motivovať kompletnú zmenu osobnosti.

Pozrime sa ešte na iný prípad pacientky, ktorá nenávidela psychológiu, sny a telesné symptómy. Umierala na rakovinu, mala rozsiahle bujenie v chrbtici a veľký nádor na krku. Prišla ku mne, lebo ju doporučil jej lekár pre fóbiu zo smrti. Ako vošla, hneď ma varovala, že už bola u psychiatra a potom mu odmietla zaplatiť, pretože jej povedal, že umiera. Inštinktívne som sa cítil ako pri boji, taká bola agresívna. Dobrý boj by jej mohol urobiť dobre. Vyzerala však tak slabá, že som rozhodol ignorovať jej agresiu, sedieť, byť kľudný a kontrolovať sa. Tak som len pozna-

menal, že lekár sa môže mýliť. Bola veľmi podráždená. Po pár minútach som celkom pochopil, čo donútilo toho psychiatra, aby jej povedal, že umiera.

Čiastočne preto, aby som porazil túto ženu v jej vlastnej hre, rozhodol som sa vypočuť si jej príbeh. Prečo bola taká nahnevaná? Povedala mi, že má vracajúce sa desivé sny, a ak by som ju mohol zbaviť týchto snov, tak mi zaplatí. "Je tam šedivá žena, ktorá vychádza z hrobu, lúči sa so mnou a potom sa znovu vracia späť." "Do pekla, je to najstrašnejšia predstava, zbavte ma jej, prosím, zbavte ma jej," prosila ma. Pomyšlel som si, že šedivá postava bude pravdepodobne jej dvojník, jej večné Ja, ktoré vychádza do jej tela a vychádza z neho po smrti. Tento sen som zhrnul tak, že jej procesom je umieranie, ale procesom jej dvojníka je pokračovať a transcendentálne existovať. Ako jej to však mám povedať? Ona nenávidí celú myšlienku smrti a chce sa jej zbaviť.

"Áno, to je hrozný sen," súhlasil som, "zabudnime naň." Veľmi sa jej ulavilo. "Ach vy ste inteligentný lekár. Konečne stretám niekoho s pochopením, ale ja potrebujem zničiť tento sen a tešiť sa zo života. Mala som tiež sen o mojom manželovi. Je to príšerný tvor, ktorý mi znemožnil užívať si život. Snívala som, že ho chcem zabíť. Stále som to chcela, ale nemohla sa skutočne donútiť k tomu to urobiť. Doktor, ako sa môžem zbaviť svojho manžela, on ma tak ubíja?"

Zdalo sa mi, ako by manžel bol jej prekážkou, ktorá jej bráni tešiť sa zo života, a že "on" bol objekt jej agresie. Rozhodol som sa preto zdôrazniť to, čo symbolizoval. "Prečo nezabudnete na umieranie a neurobíte si lepší život?" navrhol som. Bola veľmi prekvapená tým nápadom a správala sa, akoby nemohla pochopiť, prečo sa má seba viac venovať. "Aj tak si myslím, že ešte nejdete teraz umrieť," povedal som. "Prečo proste nejdete a neužívate si niečo. Choďte lyžovať." "Ako viete, že rada lyžujem? Ja to proste milujem." Odmlčala sa na chvíľu a potom povedala "Mala by som žiť, akoby som mala žiť ešte stovky rokov."

To bol ten paradoxný spôsob, akým čoskoro integrovala umieranie a nesmrteľnosť. Mala pravdu. Mala teraz postoj svojho dvojníka, že by si mohla užívať a žiť, akoby mala žiť naveky, akoby by bola nesmrteľná. Ten nápad skutočne pre ňu niečo znamenal. Samozrejme jej fyzické telo raz zomrie, ale iná časť u nej bude žiť naveky, práve tak ako si to priala veriť. Nie že by jednoducho potlačila myšlienku svojej vlastnej smrti, ale nevedome prijala, že bude existovať i po smrti. O niekoľko týždňov chodila celkom dobre, rozhodnutá užívať si. A skutočne sa bavila. Napísala mi,

že sa oslobodila od svojho manžela, jej psychického manžela, ktorý ako hovorila, symbolizuje jej vlastné utlmené Ja. Cítim, že individuálny proces tejto ženy prechádzal na rozhraní života a smrti.

Niektorí ľudia potrebujú cítiť, že budú žiť naveky, kým druhí musia vedieť, že toto je koniec ich života, posledná šanca, ktorú dostali. Potrebujú vedieť, že sa musia realizovať teraz, v tomto životnom období. Žiť s myšlienkou, že život existuje len v tomto okamihu je správnu psychológiou pre ľudí, ak snívajú, alebo vizualizujú, že tento život je konečný. Hovorím týmto ľuďom, že by mali zväziť, že ich choroba môže byť ich koncom, že niet návratu pre ďalší rast, a tieto posledné dni na zemi by sa mali snažiť o ich úplne naplnenie.

Prežil som hrozné utrpenie vo svojej práci. Len zriedkavo som viedol prípady, v ktorých ľudia krásne skonávali tak, ako to popisujú mnohé knihy. Väčšina ľudí, s ktorými som sa zaoberal, boli obyčajní ľudia, ktorí umierali nešťastnou smrťou. Keď poviete týmto ľuďom, že by mali žiť práve teraz, často sa udejú fantastické vnútorné zmeny.

Teraz si vybavujem obchodníka, ktorý ležal v nemocnici a umieral na rakovinu, pred sebou mal už len niekoľko dní života. Navštívil som ho s jeho lekárom. Umierajúci muž povedal slabým hlasom: "Umieram, ale ďakujem Bohu, že je druhý svet, kam možno prísť." Potom sa ma spýtal "Veríte v druhý svet?" Povedal som "Áno, ja áno, ale nerád by som vás zavádzal svojím možno mylným presvedčením." Ostal sklesnutý a spýtal sa, či nie každý má svoje vlastné nebo. Povedal som mu, že neviem a zameral sa na jeho individualitu. Spýtal som sa ho "Mal ste niekedy sen, alebo telesný zážitok, ktorý vám potvrdil, že existuje druhý svet?" Odpovedal, že nemal. Potom som dodal "Dobre, potom musíte žiť teraz, akoby nebol žiaden druhý svet, pokiaľ nemáte taký sen, alebo nejaký ohromujúci zážitok, ktorý vám dokáže, že existuje druhý svet". Neviete si predstaviť, ako sa na mňa jeho lekár nahneval. "Neberte mu jeho vieru," kričal na mňa. Odpovedal som, že ja sledujem pacientov proces a nie presvedčenie lekára.

V tom okamihu sa pacient prevrátil na bok a zvracal. Povedal, že je hrozne zmätený. Povedal som, že by mal naplniť tento život, nepodávať sa umieraniu, mal by sa dať do svojej práce. Potom som odišiel. Jeho lekár mi povedal, že niekoľko hodín neskôr, potom čo si vytiahol infúzie z rúk a podpísal prehlásenie, ktoré zbavovalo nemocnicu zodpovednosti, opustil svoju izbu. Išiel do svojej kancelárie, vysporiadal svoje obchody, išiel domov za svojou ženou a aj tu dal veci do poriadku. Tento človek sa

postatne zlepšil a až potom, po mnohých mesiacoch, zomrel relatívne šťastnou smrťou. Zjavne si potreboval myslieť, že tento svet je konečný a nemal inú šancu len upraviť tento život. Každý je iný. Niekedy je správne poddať sa smrti a očakávaniu vzdialených zážitkov, inokedy je zase úpravné stáť pevne na zemi a žiť akoby tento svet bol konečný.

Iný muž, človek s chronickou schizofrénou, sníval, že jeho život je nekonečný a mohol by pokračovať aj po jeho smrti. Bol zavretý v ústave pre choromyselných a mal akútne ataky schizofrénie, pri ktorých bol nepokojný a pokladal sa za Boha alebo Napoleona. Často sa pokúšal o samovraždu a preto ho vedenie ústavu poslalo ku mne. "Chcem len zomrieť," povedal mi priamo. Možno to bol jeho proces umrieť, ale chcel som si to napred potvrdiť. Rozhodol som sa pre experiment s jeho suicidálnymi tendenciami. Povedal som ju, že mám pilulky, ktoré by ho mohli zabiť, keď ich zoberie. V skutočnosti to bol len aspirin, ale to nevedel. Bol veľmi chtivý ich zobrať. Dal som mu pilulky a pátral veľmi starostlivo po nejakom zdvojenom signály, hľadal nejakú časť jeho systému, ktorú nesúhlasí s jeho túžbou zabiť sa. Nebola tu však žiadna stopa nesúhlasu, celá jeho myseľ i telo súhlasne chceli umrieť. Jeho oči, tvár, ústa, jeho telo, všetko bolo v harmónii s myšlienkou smrti. Pozoroval som jeho kožu, otvorenie očí, pohyby rúk, prstov, načúval som starostlivo jeho dýchanie, všetkým zvukom. Nikde nebola ani najjemnejšia indikácia odmietania toho, že zobrať tie pilulky. Potom som povedal, že to boli len aspiríny, ale potreboval som vidieť jeho celkovú reakciu, aby som získal informáciu ako mu pomôcť.

Bol veľmi smutný, že som ho oklamal. "Ešte nikdy som nestretol poctivého človeka," povedal.

Vysvetlil som "Nebol som k vám poctivý, pretože som ako analytik potreboval vedieť, či umieranie je skutočne vašim procesom. Či by ste mali umrieť, alebo nie."

"To je mi úplne jedno," odpovedal.

Skutočne som sa ubezpečil v tom, že jeho procesom je umrieť. Bolo pre neho skutočne príliš bolestivé pokračovať v tomto živote. Potom mi porozprávne sen, ktorý raz mal. Sníval o tom, že sa zabil, ale na onom svete zistil, že urobil chybu. Práca s týmto snom bola chybná, pretože som mu ho interpretoval tak, že by nemal umierať, lebo by vlastne realizoval tú chybu, ak by umrel. Nesledoval som intelektuálne jeho proces, ktorý bol umrieť. Hoci som interpretoval jeho sen nesprávne, zachoval sa

správne. Jeho telesný proces mi povedal, že chcel zomrieť a mal by zomrieť.

Zavolať som jeho psychiatra a povedal som mu, že som sa presvedčil o tom, že proces tohto muža je umrieť. "Ja nechcem, aby umrel," povedal som, "ale myslím si, že by mu malo byť dovolené urobiť, čo potrebuje urobiť a v tomto prípade je to umrieť." Povedal som mu o pacientovom sne. V tom čase som, myslím, interpretoval ten sen nesprávne. Nebol som dosť budhistom, aby som videl, že by sa chcel, alebo mohol vyvíjať aj po smrti, ale bol som si dostatočne vedomý toho, že jeho súčasný život je omylom.

Navrhol som mu, aby si urobil dovolenku. Bol veľmi šťastný, že môže ísť konečne domov. Potom, ako sa dostal domov, spravil vodičské testy, dostal licenciu, kúpil si pištoľ a strelil si do hlavy. To bol jeho koniec. Nevedomky povedal "Áno, je druhý svet. Svet, v ktorom žijem s Arnym a psychiatrami nie je jediný svet." Čo som mu mal povedal bolo: "Áno, je druhý svet. Keď sa zabiješ, zistíš, že smrť nie je riešením pre tvoju bolesť a vrátiš sa späť." Nanešťastie som v tom čase nebol dosť ďaleko na to, aby som mu to povedal. Napriek tomu, že som zaznamenával všetky informácie vyžarujúce z pacienta, a tie boli súhlasné. Jeho sen a telesné procesy mu povedali, že je pre neho teraz príliš bolestné žiť, že ide zomrieť, ale že sa vráti.

Nielen isté prejavy a telesné symptómy sú kľúčom ku osobnostným procesom, ale i sama stavba tela dáva isté informácie. Mój priateľ, študent s veľmi vystupujúcou čelustou, ktorá vytrčala podstatne viac ako je normálne, navštevoval kurz veľmi známeho body-terapeuta. Terapeut mu povedal, že je príliš napätý a jeho čeluste musia viac relaxovať. Pracoval na čelustných svaloch vzadu na brade, strčil si prsty do úst a pozoroval pocity v ústach. Asi po tridsiatich minútach sa študentove čeluste dostali do relaxovanejšej polohy a študent sám sa všeobecne cítil relaxovanejšie. Nasledujúce ráno sa však zobudil bez energie, cítil sa unavený, stratil chuť hocičo podnikať. Začal sa cítiť veľmi zle a upadal čoraz hlbšie a hlbšie do depresie... Jeho stav sa postupne zhoršoval, až mal samovražedné tendencie.

Odhodlanosť, ktorá bola v jeho čelustiach, sa stratila. Je možné zmeniť celý psychologický výzor človeka, zmenou jeho fyzickej štruktúry. Je preto nebezpečné reštrukturovať ľudí, pretože táto reštruktúracia zodpovedá fyzickému ideálu, či akejsi teórii zdravia. Pojem "normálne" nemôže byť zovšeobecnený. Každé individuum má svoje vlastné normy.

Študent nemal žiadne bolesti v čelusti. To terapeut jednoducho rozhodol, že je príliš "napätý", že nie je normálne mať tak vystrčenú bradu a rozhodol sa to zmeniť. Študent ma potom prišiel požiadať o pomoc. Nevedel som, čo by bolo pre neho to najlepšie liečenie, pretože to nebola prírodná príčina, ktorá ho zmenila. Bol fyzicky zmenený, ale jeho psychika sa korešpondujúco neprispôsobila, fyzická zmena nebola jeho procesom a jeho samovražedné pocity sa zdali byť výsledkom tejto telesnej zmeny.

Rozhodli sme spýtať "I-Ching" (taoistická kniha veštieb, príslušný hexagram sa vyberá náhodne opakovanými hodmi mincí), čo robí v tomto stave. Vyšli sme s Hexagramom, nazvaný "Prekúsanie" (Biting through). Bola to pozoruhodná zhoda. Mohli sme hodiť hociktorý zo 63 hexagramov, ale bol to práve tento hexagram. Hexagram hovoril, že človek potrebuje silné čeluste, aby sa prekúsal s odhodlaním problémami života. A to bolo to, čo robil tento študent nedostatočne. Mal sa boriť s vonkajšími problémami, miesto toho, aby sa im vyhýbal, ako mal k tomu tendencie. Potreboval viac kontroly, a nie menej kontroly a relaxáciu. V tomto období života bolo pre neho nesprávne mať príliš relaxovaný postoj k životu.

To je neuveriteľný príklad z "I-Ching". Rovnako ako telo a sny, aj "I-Ching" sa zaoberá procesmi. V inom čase by mohlo byť pre neho správne relaxovať, ale on bol ešte v procese "prekúsavania sa". Proces je podstatou toho, čo Číňania volajú Tao. Časovanie zmien v tele nie je záležitosťou terapeuta, ale skôr telesných indikácií osobnosti. Čeluste tohto človeka boli vystrčené. To nebol patologický symptóm, ale ukazoval, že jeho nevedomie, cez posturálny signál hovorilo, že má byť viac odhodlaný. Nebol si vedomý tohto telesného signálu. Nemal k nemu žiaden chápaný vzťah. Ak takáto úroveň nevedomenia tela trvá dlhý čas, telo má tendenciu zosilňovať tieto signály, stáva sa útočné a zlostné, produkuje zvláštne nastavenia a náhradné choroby. Po tejto horkej skúsenosti, má náš študent väčšie uvedomenie svojho tela. Čelust sa pomaly reguluje sama a dostáva sa späť do "normálnej" pozície. Uvedomenie načúva svojmu telu a prejavuje viac odhodlania. Načasovanie je správne a pretože vyvíja úsilie, čelust sa prirodzene uvoľňuje. Vedome zachytáva signály, takže telo nepotrebuje viac nič preháňať.

Reč tela je podobná ako reč sna. Dáva vám indikácie, ktoré vedomá psychika nie je schopná dať. Ak je duša schopná fungovať v harmónii s telesnými signálmi, telo sa automaticky uvoľňuje. Ak je telo napäté, má

to svoju príčinu. Napätie je potrebné a nemalo by byť násilne relaxované. Ak sa podarí nájsť a integrovať procesy v zjavne letálnych symptómoch, silných snoch, nezvyklých prejavoch osudu, zlepši sa čítanie, zvýši sa energia. Zistíte, že nové správanie nielen rozširuje osobnosť, ale často je na hranici toho, čo sa môže robiť. Tak telesný symptóm, bez ohľadu na to, ako je zdanlivo nevýznamný, sa môže stať najťažším a najvzrušujúcejším objavom života! Ohrozujúci symptóm je zvyčajne veľký sen, ktorý sa pokúša stať skutočnosťou.

## CHOROBA A PROJEKCIA

**O**krem choroby je tu i ďalší veľký problém, ktorý sa dotýka každého, a to je projekcia, hoci väčšina ľudí to nepovažuje za problém. Projekcia je normálny, psychologický jav, tak ako je normálne ochorieť. Aj bez toho, aby ste vedeli, že vyvíjate projekcie, začnete niekoho milovať, či nenávidieť, alebo začínate projikovať negatívny, či pozitívny materiál na iného človeka.

Projekcia je tak mocná, že môžete ochorieť z niekoho negatívnej projekcie. A naopak, pozitívna projekcia vás môže pozdvihnúť a spôsobiť, že sa cítite lepšie. Jung hovoril o projekcii ako o cite vyvolanom niekým druhým, alebo o dostávaní sa do afektu ku druhému, keď na neho myslíme. Ako už viete, ľudia môžu projikovať hocičo, čoho si nie sú v sebe vedomí, na niekoho druhého. Môžeme projikovať našu vlastnú múdrosť, našu hlúposť, náš nedostatok citov, našu toleranciu, náš egoizmus, náš dôvtip a pod.

Najzávažnejšou vlastnosťou projekcie je, že je veľmi ťažké ju stiahnuť. Mnohé projekcie negatívnej kvality trvajú roky a roky, aj medzi psychológmi, ktorých profesiou je odhaľovať tieto projekcie a integrovať ich späť do osobnosti. Je takmer nemožné rozpoznať projekcie v nás samých.

Niektoré projekcie môžu byť po veľkej práci stiahnuté, ale často je nevyhnutné ich prežiť, dať sa do boja s osobou, na ktorú niečo projikujeme. Viete si však iste predstaviť, že tento boj dopadne lepšie, ak ste schopný vidieť protivníka v sebe samom. Ak ste však v boji na život a na smrť, alebo ak ste obeťou vojny, máme do činenia s vonkajšou realitou a o projekcii hovoríme len sekundárne.

Jednou z príčin prečo je tak ťažké integrovať projekcie, je ich časté spojenie so životom tela. Tento objav dostáva svoj plný zmysel ak sa zastavíte a spomeniete si, že sny sú zrkadlové predstavy toho, čo sa deje v tele, a projekcie sa tiež nachádzajú v snoch. Projekcie sú preto často premiešané s ochorením.

Pomyslite si na niekoho, koho nemáte rád. Je pravdepodobne pre vás v niektorom smere nebezpečný, nechceli by ste, aby vás tak vyvádzať z miery. Nemá vás rád, nepodporí vás, je príliš obmedzujúci, krutý, negativistický a pod. Táto negatívna osoba, či lepšie povedané negatívna projekcia, sa normálne mení na negatívny spôsob, akým budete zachádzať s niektorými aspektami seba.

Šamani a medicínmani to nevedomky spoznali už pradávno. To je dôvodom, že všade na svete, v Číne, Indii, Afrike, Južnej Amerike a Aljaške je najrozšírenejšou a prevažujúcou teóriou choroby, že ochoriete preto, že nejaký váš nepriateľ pôsobí proti vám čiernou mágiou. Dnes, vďaka pokroku modernej psychológie vieme, že naši nepriatelia môžu byť veľmi škodliví, ale tiež, že existujú i v nás samých.

Spôsob, akým je ochorenie priamo spojené sa takýmito negatívnymi vnútornými postavami, môžeme vidieť na nasledujúcom prípade. Navštívil ma muž s veľmi rozsiahlou strumou, ktorým bol nádor na hrdle okolo štítnej žľazy. Tento muž mal úplne hroznú projekciu na svojho otca. Napriek rokom stráveným v analýze u rôznych terapeutov, stále prežíva veľmi búrlivé negatívne city k starému pánovi. Pokladal ho za chladného, dogmatického a tvrdého človeka. Prežíval to tak, že jeho otec chce všetko kontrolovať. Pacient mi však povedal, že ma nenavštívil pre problémy s otcom, ale pre svoj rozsiahly tumor, ktorý ho ohrozuje a on sa veľmi bojí chirurgie. Ukázal mi svoj obrovský nádor na krku.

"A ako to cítite?" spýtal som sa.

"Och, necítim tam žiadnu bolesť," povedal. "Nerozmyšľam veľmi o svojom tele. Aby som bol k vám úprimný, nemyslím si, že práca s telom je pre mňa vhodná. Je mi to cudzie a znervózňuje ma to."

Súhlasil som "Dobre, budeme robiť, čo chcete vy sám."

"Ale ja neviem, čo mám robiť, všetko čo viem, je, že som zúfalý. Môže mi pomôcť, prosím? Ja som hovoril o svojom prekliatom otcovi v rámci analýzy asi 10 rokov a nemám záujem v tom pokračovať. Viem o ňom všetko a stále ho nenávidím." Pri poslednej vete sa tvrdo udrel rukami do kolien.

"Nenávidím ho." Znovu sa tresol rukou po kolene a kričal "Army, ja ho úplne nenávidím, nenávidím ho, nenávidím." Pokračoval v búchaní do svojho úbohého kolena. Mám úplne vybavenie pre tento druh reakcií a hneď ma napadlo, že boxovací mech by bol pre neho najlepším. "O.K., tu je môj boxovací mech," povedal som mu., "Čo tým myslíte, že tu je váš boxovací mech?" spýtal sa.

Navrhol som mu: "Poďme ďalej, nenávidíte svojho otca, nenávidíte ho ešte viac, počte a udrite ho skutočne tvrdo, robte čo robíte, ale s väčším uvedením." Prišiel k boxovaciemu mechu, trieskal a búchal do neho a kričal "Nenávidím ťa, nenávidím ťa." Bolo to nekonečné. Vyrazil dieru do mecha, ruka mu prešla úplne cez mech a stále pokračoval v bití. Kričal tak hlasne, že po desiatich minútach zachrípol. Aj potom pokračoval, aj keď už len septom, "nenávidím ťa, nenávidím ťa". Dýchal hlboko a chrapľavo, celé telo sa mu zmietalo nenávisťou. Konečne som sa ho spýtal, či už nechce prestať, pretože mal už takmer zničený hlas.

"Nie," šepkal. Plakal a vzlykal a kričal, až kým nedospel k náhľadu. Sadol si pokojne na podlahu a povedal "Bože, bol to môj otec, kto mi bránil v kriu a udieraní!" Čo sa stalo v tomto prípade? Otec tohto muža bol kontrolujúci, tvrdý a patriarchálny. Otec, jeho vnútorný otec bol kontrolou. Jeho otec bol symbolom spôsobu, ako zaobchádzať s vlastnými problémami. Strávil príliš veľa času rozmyšľaním, analyzovaním a hovorením o probléme s otcom a pritom všetkom bol stále kontrolujúcim otcom sám seba. Kontroloval svoje základné procesy, ktorými boli hnev, krik a udieranie. Inými slovami, pracoval na svojom otcovskom komplexe, tak ako by to chcel jeho otec!

Keď ma tento muž prišiel navštíviť po prvýkrát, jeho hlas bol veľmi tichý a bojzlivý. Mal málo energie, vyzeral choro a depresívne. Všetka jeho energia bola spútaná jeho otcom v hrdle. Pri kriu a nariekaní, dostal zo seba svoj hnev a úbohosť a zabil tak dve muchy jednou ranou. Bol schopný nechať bežať svoje procesy správnym smerom a bol schopný uvoľniť energiu v jeho hrdle. Pochopil, že jeho otec je niečím v ňom samom, čo ho kontroluje, ale paradoxne jedinou cestou ako to dosiahnuť, bolo naučiť na vlastnom tele, čo to znamená stratiť kontrolu.

Pre mňa je zaujímavé ako problém s hrdlom u tohto človeka, mu umožnil uviesť si viac svoj hlas, hrdelné centrum vedomia. Práve tak, ako psychika má svoj individuálny proces, tak aby človek mohol poznať rôzne časti svojho Ja, tak aj telo chce individuovať a odhalí všetky svoje možnosti. Telo má mnoho centier a bodov uvedenia. Vaše telo

používa projekcie a psychologické problémy na povzbudenie odhaľovania jeho rôznych častí. Žalúdočné problémy zlepšujú uvedenie žalúdočnej oblasti, ťažkosti so šijou prinášajú uvedenie vzťahu hlavy a tela, a srdcové problémy môžu často viesť k uvedeniu si vlastných citov.

Základné psychologické charakteristiky, ako negatívny otcovský, alebo materský komplex, sa pomaly rokmi transformujú a využívajú rôzne telesné centrá. Jedna fáza života fa naučí niečo o svojich nohách, potom môžeš stráviť roky prácou na chrbte, zdanlivo s rovnakým psychologickým komplexom. Podobne chronické telesné problémy môžu byť spojené s rôznymi psychologickými problémami, takže v jednom období sa materský komplex môže nachádzať vo vašom žalúdku, kým v inom sa tam objaví otec. Táto mnohorakosť psychologických obrazov, ktoré sú spojené s jedným, alebo viacerými telesnými centrami, robí všetky jednodimenzionálne, psychosomatické štúdie, ktoré sa pokúšajú odhalíť ako správanie vytvára konkrétne symptómy, neužitočnými. Všetko, čo môžeme zatiaľ povedať je, že ak sa skutočne dostaneme ku zdrojom procesu, potom môžu byť projekcie integrované a zážitok choroby sa radikálne mení.

Ak veríte, že vás procesová práca môže vyliečiť, prichádzate ku chúlolistivému problému. Spomeniete si, že som v predchádzajúcich kapitolách hovoril o procese v kontraste so stavmi. Liečenie a choroby sú železničné stanice na železničnej trati. Na zástavkách môžete vystúpiť, alebo sa môžete vrátiť späť do vlaku. Pre mňa a pre vašu životnú energiu, sú liečenie a choroby len stavmi. Ak robíte procesovú prácu, potom sa zaujímate o celkový životný proces, to znamená, že sa nezaujímate len o jednu železničnú stanicu. Chcete ísť po celej trati. Váš proces vám môže priniesť časom všetko, čo potrebujete. Ak sa naučíte sledovať svoj proces, bez zamerania sa len na jednu stanicu, alebo cieľ, potom sa stávate individuovanou osobnosťou. Váš život sa stáva bohatším, naučíte sa redukovat svoje projekcie a integrujete vaše bolesti.

Ďalšou zaujímavou myšlienkou, ktorú by sme mali teraz predostrieť je, že projekcia sama je proces. Nerobí dobre jednoducho povedať, že máte negatívny otcovský komplex. To je len vlaková stanica. Budete na tom lepšie, keď nastúpíte do vlaku, vojdete do svojho citu a potom neskoršie vystúpite na stanici nazvanej Vhľad. Najprv by ste mali spustiť analyzovať otca a potom ju môžete ukončiť, byť trochu ako on, schopný analyzovať všetko chladne a intelektuálne. Proces vás prevedie od afektu

ku vhľadu. Ale, ak sa pokúsite dosiahnuť stanicu nazvanú Vhľad bez toho, aby ste prešli cez mesto nazvané Cit, nikdy nedosiahnete svoj zámer. Muž, s ktorým sme práve pracovali, sa pokúsil dosiahnuť vhľad bez toho, aby prešiel nevyhnutným telesným afektom a desať rokov si nikto nepodaril s jeho procesom. V praxi vídavam ľudí na všetkých možných bodoch medzi citom a vhľadom. Niektorí uviaznu v citoch, iní strávia príliš veľa času vo vhľade. Len málokto sa zúčastňuje výletu bez ohľadu na to tam smeruje.

Najväčší problém, s ktorým sa stretávam je, že ľudia nevedia pracovať so svojimi pocitmi. Jeden z milióna matiek či otcov povie svojmu dieťaťu "Povedz mi aké máš pocity v žalúdku, nohách, kĺboch? Porozprávaj mi o svojej bolesti hlavy." Naopak, celá naša kultúra je proti pocitu veľkej bolesti. Ľudia sa nenaučili ľúbiť samých seba, a mali by sa to naučiť a vytvárať rôznorodé vzťahy k ich vlastným telám. Je dôležité akceptovať bolesť, sadnúť si s ňou a precítiť ju. Mnohé negatívne projekcie pramenia a bloku kanálov, z nevedomia pocitov a proprioceptívneho života. Pozitívna projekcia na niekoho môže byť práve tak nebezpečná, ako negatívna. Všetky telesné prežívania sa neustále projikujú navonok. To ešte neznamená, že ste pozitívny milovník samého seba. V skutočnosti je pozitívna projekcia ešte ťažšie integrovateľná ako negatívna, pretože je tak príjemná. Ale pre vás je v tom niečo ochudobňujúce a preto, psychologicky povedané, je to práve tak nebezpečné.

Tento nedostatok vzťahu ku vlastným telám robí ľudí veľmi váhavých a hanblivých pri práci s telom. Mal som raz pacienta, ktorý umieral na rakovinu a bol v agónii. Mal nádory po celom tele, ale nehovoril o tom. Pristiel som do jeho nemocničnej izby a jedinou vecou, ktorú chcel, bol rozhovor o jeho žene.

"Moja žena, Army," žaloval sa, "je tak chladná, nikdy ma nebozkáva, nikdy ma nedrží za ruku a je stále unavená. Je to decentná a inteligentná žena, ale vôbec nie je nežná."

Mal som možnosť poznať túto ženu a nebolo celkom pravdou, čo o nej tvrdil. Vedel som, že by mohla byť nežnou a starostlivou manželkou. Videl som, že je to ich vzťah, ktorý je problémom.

Dôležitú však bolo, že to tak cítil, aj keď to nebola pravda. Pre mňa je významné zistiť, čo projikuje na ňu a ako s tým zaobchádzať.

"Čo mám urobiť?" spýtal sa ma. Práve sme mali intenzívny rozhovor o práci s telom a tak som povedal: "Prečo by ste nebol viac starostlivý k

sebe? Ak vaša manželka nie je dosť starostlivá, tak prečo sa nevenovať viac sebe samému?"

"Ale čo mám robiť?" spýtal sa prekvapene.

"Ako som povedal starajte sa viac o seba. Nemám preto žiadne predpisy. Každý je iný."

Ale on trval na svojom "Čo to znamená byť viac starostlivý a venovať sa viac sebe?"

"No dobre, tak čo chcete vy od vašej manželky?" spýtal som sa.

"Chcel by som si položiť jej ruku na plecía a jej hlavu na moju hrud'," odpovedal.

"O.K., pokračujte a popíšte mi každý detail."

"Je to zábavné," povedal, keď sa ponoril do svojej predstavy, "jej hlava je na mojej hrudi, jej ramená na mojich plecích, a pri tom vôbec nemyslím na sex. Len načúvam jej dýchaniu."

"Potom počme spolu počúvať vaše dýchanie, môžeme?" spýtal som sa. Bol veľmi vážny. Bol to 65-ročný švajčiarsky gentleman a načúvanie jeho dýchania mu bolo tak trapné, ako nosenie smokingu pre 17-ročného hippieho. Ale vedel, že skoro zomrie a zomierajúci ľudia majú vždy sklón skúsiť niečo nové. Počúvali sme jeho dýchanie a potom som ho požiadal, aby ho zosilnil. Robil hlbšie, hlasnejšie zvuky asi 20 minút. Hlboké dýchanie mu spôsobilo hyperventiláciu a po chvíli sa rozosmial a povedal: "Oh, prečo som to nerobil nikdy predtým. Cítim sa ako opitý... Nevieam, čo sa stalo s mojou bolesťou."

"Akou bolesťou?" spýtal som sa udivene.

"Všetky moje nádory... všetka bolesť odišla..." povedal. Pokračoval v dýchaní ešte ďalších 20 minút, a ja som zatiaľ zosilňoval jeho telesné pohyby.

"Pozorujte svoje plecía, pokým sedíte, pozorujte rytmus svojich pliec," povedal som.

Potom hovorí: "Práve mám fantastickú predstavu. Idem do vesmíru a je tam nádherne. Čo budem robiť ďalej?" Keď pracujete so svojim telom, zosilňujete proprioceptívne, či telesné uvedomenie. Ak v tom pokračujete tak pätnásť minút, často zmeníte kanály, z proprioceptívneho k vizuálnym predstavám a začínate fantazírovať. Predstavy s prekvapujúcimi fantáziami, ktoré vás zasiahnu citovo i telesne. Je to obraz telesného zážitku. Podobne, ak sa prinútime chvíľu meditovať nad snom, či obrazom, môžete to pocítiť vo svojom tele.

Po tejto predstave pacient začal driemať a sníval, že sedí v kruhu. V tomto kruhu bol vždy jeden muž na každú ženu. Žena, muž, žena, muž sedeli spolu. Muž a žena naproti sebe sa mohli spolu milovať, ale môj pacient videl medzi svojím penisom a vagínou ženy kus dreva, ktorý mal odstrániť. To bol koniec jeho sna. Spýtal som sa ho, čo asociuje s tým drevom. Odpovedal "Drevo, hlupák, sprostý." Potom objasnil, že bol hrozne obmedzený v postoji ku vlastnému telu. Vynesenie telesných problémov a väčšie uvedomenie tela znamená tiež priviesť ho do kontaktu s tým, čo Jung nazýva anima, žena vo vnútri muža. Symbolizuje jeho vlastný citový život a jeho schopnosť zaznamenávať a cítiť telesno. Pracovali sme potom s jeho telom ešte ďalej, prenikal bližšie k nemu a potom aj ku svojej žene. Ich vzťah sa omnoho zlepšil. Využil svoj tumor na vývoj a stal sa viac citlivý a starostlivý voči sebe. Koniec jeho života bol bohatý a v zhode s jedným jeho snom zomrel ako individualizovaný dlovek.

Úspešnosť práce s telom závisí úplne na pacientovi. Sú ľudia, ktorí sú kinestetické typy. Majú sklón prejavovať sa navonok v správani, ako muž, ktorý udieral do mechu. Majú procesy, ktoré sa prejavujú v telesných pohyboch navonok, extravertovane, dramaticky. Pre iných ľudí, sú takéto akcie celkom chybné, a ak ich požiadate, aby ich robili, môžu z toho ochorieť. Pacient s tumormi po tele bol veľmi introvertovaný, nikdy neprejavoval predtým veľa zo svojich citov. Sedel soň s ním asi štyridsať minút, dýchali sme spolu, pozoroval som ho. Mohol som vidieť, že to je pre neho ten správny proces, prežívať len vnútorne. Muž so strumou sa naproti tomu potreboval prejavovať viac útočne a navonok. Mnohí terapeuti veria, že sa môže dramatizovať a prejavovať v správani navonok všetko, ale ako sme práve videli, nie je to správne vždy a závisí to na procese individua.

Projekcie sú psychosomatické javy, ktoré vyžadujú, aby ako psychologický vzťah, tak i somatické uvedomenie, boli prepracované, stiahnuté a integrované. Žiadajú uvedomenie proprioceptie, rovnako ako kinestézie, a nemôžu byť stiahnuté, pokým sa nevybudujú dosiaľ neznáme a nevyužitú kanály.



## PREPÍNANIE KANÁLOV

Vjadre snového tela sa nachádzajú fascinujúce fenomény, ktoré volám prepínanie kanálov. Procesy sa môžu presunúť ako blesk z počutia do čítania, z čítania do vizualizácie, z videnia do pohybu. Ak dokážete sledovať procesy ako sa pohybuju vo vnútri a von z tela, potom ste schopný pohybovať sa s tokom života a niekedy byť svedkom prekvapujúcich vecí. Napríklad, jeden z mojich pacientov mal zvláštny zvyk ohýbať sa dozadu. On sa ohýbal tak ďaleko dozadu, že ma napadlo, aby som ho povzbudil ohýbať sa ešte ďalej a pozorovať, či objavím kľúč k tomu, prečo je pre neho nevyhnutné to ohýbanie. Ohýbal sa dozadu a potom sa začal prehýbať opačným smerom, t. j. dopredu. Povedal mi, že cíti hrozné napätie v chrbte. Položil som mu ruku na chrbát, keď sa nakláňal dopredu a spýtal som sa ho, že čo chce, aby som urobil. Požiadal ma, aby som mu trel chrbát hore a zase dole po chrbtici. Čoskoro som sa dotkol pohyblivej uzliny. Priláčil som ju trochu silnejšie a on vykrikol bolesťou. Myslel som si, že bude lepšie netlačiť na to tak silne, ale on ma o to opäť požiadal a kázal mi v tom pokračovať. Bolesť v jeho chrbte narastala s tlakom, ale on ma prosil, aby som neprestával. Ľudia majú ohromnú potrebu cítiť bolesť. Veľmi často je bolesť začiatkom veľkej časti uvedomenia. Prebúdzá uvedomenie ako centrum energie. Pokračoval som v tlaku až sa bolesť stala tak intenzívnou, že vykrikol "Vidím to!" Automaticky prepil kanál.

Spochiatky tento muž pohyboval chrbtom, potom proprioceptívne vnímal bolesť. Pohybovaním tela a nakláňaním čoskoro prepil kanál a objavil sa obraz. To je dôležité. Ak sa situácia stane príliš extrémnou,

alebo bolestivou v jednom percepčnom kanáli, keď prekróčí svoj limit, alebo hranicu, zážitok čoskoro a automaticky prejde z jedného kanálu na druhý. Pracoval som s týmto mužom už asi šesť mesiacov, ale nikdy predtým som s ním nezažil také prepnutie kanálu.

Môj prst bol stále na jeho chrbte, na chvifu som ho zadržal a potom ho nechal ísť ďalej.

"Vidím to," zakričal znovu, "vidím to!"

"Povedzte mi, čo vidíte," požiadal som.

"Vidím niekoho, ako stojí za mnou a šfuchá ma prstom do chrbta."

"Prečo vás šfuchá do chrbta?" chcel som vedieť.

"Hovorí mi, že by som mal byť úprimnejší. Nebývam úprimný, neprejavujem všetko, čo je v mojom vnútri. Nenávidím to, pretože som tak hanblivý. Ten prst mi proste hovorí, že mám byť úprimnejší."

Dal som mu prst znovu na chrbát a zosilnil som "Buď úprimnejší, dokáž to!" Potom zo seba vysypal všetky príbehy, ktoré držal v sebe a nechcel mi ich predtým povedať.

Pri mojom vlastnom proprioceptívnom prežitku, keď som sa ho cítilo dotýkať, odhalil som niečo v druhej osobnosti. Tento objav bol kľúčom k tomu, aby sa stal schopný povedať mi o mnohých problémoch, ktoré predtým skrýval hlboko v sebe. Jeho kanál sa prepil z proprioceptívneho na vizuálny a pootvoril dvere, ktoré boli tak dlho zabuchnuté.

Prepínanie z jedného kanálu na druhý je, podľa mňa, jedným z najzaujímavejších aspektov práce so snovým telom. V určitom bode, keď už nemôžete vydržať bolesť, objaví sa cvaknutie. Prebieha to ako v psychických, tak i telesných kanáloch. Ak človek omdlie, je to preto, že viac nemôže vydržať bolesť z niektorého zážitku, a tak sa kanály prepínajú. Často práve v tomto okamihu má jedinec sen, alebo víziu, ktorá je kľúčom ku procesu. Moja definícia vízie je, že je to silný, šokujúci zážitok vo vizuálnom kanáli. A predsa, keď vizualizujete svoju bolesť, stráca sa. I v prípade tohto muža sa bolesť i uzlina na jeho chrbte stratili. Pokročil v integrovaní toho, čo sa mu bolestivá uzlina pokúšala ukázať. Stal sa úprimnejším a bol schopný porozumieť svojim telesným zážitkom.

Ktorá časť individua tvorí tieto uzliny a vízie? Ja pokladám to, čo nazývam snové telo, za celkom reálnu osobnosť. Snové telo je termín pre celkovú, mnohokanálovú osobnosť. Prejavuje sa v jednom, alebo vo viacerých kanáloch, ktoré som spomínam. Môže používať aj telepatický kanál a manifestovať sa v snoch. Ak zosilníte snový symbol, dostanete sa ku procesu, ktorý zodpovedá tomu naozajstnému, tomu čím ste bol pred

narodením a čím budete po smrti. Rovnaký výsledok vznikne, keď zosilníte telesný symptóm. Objaví sa večná a totálna osobnosť. Snové telo je empirický názov pre mystérium, ktoré sa prejavuje v skutočnosti ako sny a telesný život. Objavom snového tela sa práca so snami a práca s telom stávajú vzájomne zameniteľné. Zistil som, že ak začnem pracovať so snom, nevyhnutne sa to prepne do telesných problémov a naopak. Snové telo je časť, ktorá sa pokúša rásť a vyvíjať v tomto živote. Snové telo je múdry signálny, ktorý odovzdáva posolstvá v mnohých rôznych dimenziách. Keď to signalizuje v tele, nazývame to symptóm. Ak to signalizuje v snoch, nazývame to symbol. Môžem to najlepšie ukázať na príbehu môjho vlastného zážitku prepájania kanálov. Jednej noci som sa zobudil okolo polnoci a zistil som, že ľavú ruku mám čiastočne ochrnutú. Nemohol som ju nadvihnúť. Volá sa to neuritída a je to extrémne bolestivý stav. Rozhodol som sa pracovať na tom s pomocou niekoľkých študentov z môjho tréningového programu v Zürichu. Začal som zosilňovať bolesť. Vykrúcal som si ruku dozadu, skoro som omdlel od mučivej bolesti, ale keď som už takmer odmlieval, prepel som kanál z proprioceptívneho do vizualizácie. Videl som starého amerického Indiána ako stojí za mnou. Položil si ruky presne na to miesto na mojom chrbte, kde som mal hroznú bolesť. Prepel som do akustického signálu a počul som ako mi hovorí "Mal by si sa zmeniť." Spýtal som sa ho zúfalo, ako by som to mohol urobiť. Odpovedal "Máš teraz po štyridsiatke, mal by si sa zmeniť, nechcem aby si sa pokladal za obyčajnú ľudskú bytosť."

Chytla ma zúrivosť. "Som celkom normálna ľudská bytosť s rodinou a rozsiahlou praxou, zmizni odtiaľto."

"Nie, teraz sa musíš pokladať za ducha," namietal.

"Čo si sa zbláznil? Nie som duch. Som obyčajný mužský, ktorý si platí dane!" odporoval, som.

"Dobre, ak chceš pokračovať týmto tónom, zabijem ňu!" povedal mi.

To mnou otriaslo a presvedčilo ma a tak som súhlasil, pozrieť sa lepšie na tento svet a pokúsiť sa identifikovať s tým starým Indiánom. Videl som, že sa príliš prispôsobujem myšlienkám druhých ľudí v tom, aký som, čo som, čo mám a nemám robiť a tak som sa rozhodol vzdať doterajšieho života a byť viac osobitým. Aj keď nie som príliš konvenčná osobnosť, ten Indián mi povedal, aby som bol ešte viac sebou samým. Nakoniec som šiel domov a zaspal. Bolesť sa zlepšila a snival som, že kráčam po ceste. Niečo stálo za mnou... otočil som sa pomaly dozadu a tam bol, veľký ako strom... môj dvojník. Mal tisíc rokov a pokúšal sa mi

povedať, že by som sa mal stotožniť so svojim skutočným vekom, mojou stoletročnou osobnosťou. V tom čase to nebolo ľahké prijať, ale signál bol tak silný, že som si myslel, že by som to mal prinajmenšom skúsiť. Nevedel som teraz, či mám brať neuritídu ako telesný symptóm a byť plne s ňou zodpovedný sám sebe, alebo pracovať na nej s lekárom. Rozhodol som sa vydržať bolesť, zobrať zodpovednosť za Indiána a nechať ho, aby ma zmenil. Zakaždým, keď sa bolesť stala neznesiteľnou, prepel som na svojho dvojníka a rozprával som sa s ním.

Intenzívna bolesť, ktorá mi umožňovala prepínať a nachádzať svojho dvojníka, pokračovala celý mesiac. Pokým sa moja ruka zlepšovala, ja som sa radikálne menil. Môj dvojník mi umožnil byť mediálnym, mohol nazerať do minulosti ľudí a všetko o nich rozprávať. Mal asi na 80 percent pravdu. Tento dvojník je stále bdely, občas si ho neuvedomujem, ale môj dvojník je tu. Hovorí ku mne a ja cítim jeho prítomnosť. Robím stále množstvo hlúpych chýb ako každý druhý, ale viem si ich byť vedomý. Niekedy mám pocit, že som veľmi starou bytosťou, nezávislou na kultúre, konvencii a čase. To je skúsenosť s mojim vlastným snovým telom. Už nie je viac len víziou, ale stala sa časťou mojej celkovej telesnej skúsenosti.

Práca so snovým telom jednej ženy začala so snom, nie s telesným symptómom. Je to veľmi hanblivá a praktická žena a v tom čase mala ťažkosti vo vzťahoch. Pokladala za veľmi ťažké vyjadriť svoje pocity. Bývala, že bola so mnou a vošli sme na kliniku. Na klinike bola aj ďalšia moja pacientka, s ktorou som pracoval. Počas sedenia som sa spýtal tejto ženy, čo asocjuje s touto pacientkou na klinike a ona mi povedala, že táto žena zabíja mačky. Začudoval som sa, že by mohla odo mňa očakávať, že budem pracovať so ženou, ktorá zabíja mačky. Povedala, že jej pravdepodobne poviem, aby bola mačkou a spravila z toho hru. Navrhol som jej, že budeme pracovať s touto ženou v sne a že by mohla byť mačkou.

"Dobre, ale ja vôbec neviem, ako to urobiť," namietala.

"No, čo robí mačka?" chcel som vedieť.

"Mňau, mňau." Čoskoro však prepla kanál a k môjmu prekvapeniu sa postavila na štyri a robila, celkom nevedomky, jogínsku pozíciu mačky. Urobila vysoký, oblúkovitý chrbát, zhlboka si vzdychla a znovu si vystrela chrbát. Potom sa začala obľizovať jazykom, celkom ako mačka. "Oh, mám príšernú bolesť v chrbte!" zakričala.

"Čo máte s tým chrbtom?"

Potom si spomenula, že pred asi ôsmimi rokmi mala hroznú bolesť v krížoch. Hoci mi to už predtým neurčito naznačila, neprikladal som tomu

veľký význam, pretože to bol bezvzťažný útržok informácie. Ale teraz jej telo s ňou pracovalo. Nikdy nehovorím ľuďom ako a kedy pracovať so symptómami, len to povzbudzujem, ak oni naozaj chcú a ak ich telo dáva signál.

"Ach, bože, tie moje hrozné bolesti chrbta majú vzťah k mačke," zistila. "Keď robím túto pozíciu, cítim sa lepšie."

To je zaujímavý prípad práce s telom vychádzajúci zo sna. Ak by som interpretoval ten sen, povedal by som: "Moja drahá, potrebujete byť viac mačkou vo vašich vzťahoch. To znamená, vytvorte si nejaké pazúre, syčte občas na ľudí okolo a prskajte trochu ako mačka. Pokročte, mazlite sa s nimi, ale buďte zároveň i mačkou, buďte teraz mačkou ku mne!"

Nikdy by ma nenapadlo pracovať s jej chrbtom, ale cez prácu so snom sa tento problém objavil. Teraz jej už môžem povedať, že by mala byť mačkou. Prišla na to, že byť mačkou neznamená len vraviť "mňau", alebo byť viac ženskou. Naučiť sa byť viacej mačkou, znamená využívať všetky možnosti tela, byť istejšia a nielen vyhovovať druhým vo vzťahoch. Je to tiež príklad ako sa môže jóga vyskytnúť v práci so snovým telom, nie ako technika, ale prirodzene vychádzajúc z individuálneho procesu.

Pri práci so snovým telom sa nikdy v skutočnosti dopredu nevie, čo sa bude diať. Nie je stanovený program, ktorý sa musí naplňať, žiadne terapeutické finty a metódy, len vedomie terapeuta. Keď sledujem ľudské individuálne telesné procesy, prechádzam všetkými typmi práce s telom, ktoré kedy jestvovali i takými, s ktorými som sa dovtedy nestrelol. Niekedy dochádzam k efektom, ktoré by som nikdy neočakával.

Nedávno som pracoval s triedou pokročilých študentov. Jedna študentka mala silné bolesti v chrbte, ale nevedela z čoho, a čo si s tým počať. Myslela si, že je to nervové podráždenie. Mala sen, v ktorom sa prebudila uprostred noci s hrozným šokom. Začali sme pracovať s jej bolesťou. Hovorila, že sa cíti ako by niekto vyvíjal obrovský tlak na chrbát. Jeden zo študentov sa postavil za ňu, tlačil jej na chrbát a zosilňoval tak jej zážitok bolesti v chrbte. V to popoludnie sme pracovali na chate v horách a počas toho, ako jej tlačil na chrbát, sa ozval veľký tresk z neďalekej cesty. Bola to automobilová nehoda. Jedno auto cúvalo a vrazilo do predku druhého. Prinajmenšom sme si to pôvodne mysleli. Videli sme ľudí ako vystupujú z aut, vymieňajú si zlostné názory, čo rušilo náš kľud a koncentráciu.

Študentka, ktorá pracovala, bola nehodou zvlášť vyrušená. Keď som sa jej pýtal, prečo ju to tak veľmi rozrušilo a ako sa to mohlo stať práve teraz, napadlo ju, že by to mohla byť synchronicita.

"Dobre," odpovedal som, "neviem či to bola synchronicita, ale čo prežívate práve teraz? Vaše ohnisko sa zmenilo. Predtým ste sa zameriavali na chrbát a teraz sa prepol kanál a zameriavate sa na ulici. Čo prežívate?"

Odpovedala: "Vidím ženu ako cúva svojím autom do auta za ňou. Nebol to on, kto do nej vrazil, ale ona do neho nacúvala. To je veľký rozdiel."

"Čo to má spoločné s tým, čo robíme teraz tu," chcel som vedieť.

"Robíme to zle," povedala. "Mohla by som nacúvať do muža za mnou, a nie on by mal tlačíť." Skúsili sme to týmto spôsobom a ona začala tlačíť do študenta za ňou. Potom si vymenili role a teraz bola ona vzađu. Tlačil na ňu chrbtom a po chvíli začala kričať: "Netlač na mňa, nenarážaj sa do mňa. Prestaň s tým, nerob mi problémy, ak neprestaneš, ja ňu zabijem!"

V tomto momente som sa jej pýtal, prečo sa chce zabíť. Tá časť z nej, ktorá bola vzađu a povedala tieto slová, hovorí: "Prestaň, lebo ňu zabijem a ja som Boh... Žiadam, aby si ty prestala tlačíť mňa. Nechaj život plynúť a veľa sa diať. Nechaj to tak a uvoľni sa. Prestaň sa neustále pokúšať ma utlačiť. Ty si tá, ktorá robí ťažkosti. Som nútená ti odporovať a to je dôvod, prečo dostávaš bolesti v chrbte."

Táto žena vlastne hovorila, že Boh jej povedal, aby sa uvoľnila a nechala veci ísť, a ja som jej povedala, aby tak urobila. Reagovala tým, že si ľahla na podlahu a dýchala veľmi zhlboka ako v jóge (Pranajama). Potom začala plakať, s očami stále zatvorenými. Nehovoril som na ňu, len som zosilnil jej telesný pohyb tým, že som položil ruky na jej hrud' a zľahka pritlačil. Chcel som zosilniť jej pocity v zhode s rytmom dýchania, skoro ako pri umelom dýchaní. Po chvíli prestala na dlhší čas dýchať a slzy jej začali tiecť po lícach.

Potom povedala: "Bože, cítim, že som s Bohom, cítim sa ako by som sama bola Bohom." Povedal som: "Pokračuj a buď s Ním." Mala potom obrovský zážitok, akoby po pozitívnej drogy (samozrejme bez použitia drogy). Neskôr povedala, že v sne videla nádherný kameň, ktorý asociovala s Bohom. A teraz bola obdarená týmto nádherným zážitkom. Bol to ako sen, ktorý sa pokúša uskutočniť. Pod vplyvom tohto zážitku povedala: "Viem, že som svoj život žila nesprávne. Stále som sa v živote do

niečoho nútila a neverila som, že život je správny, taký aký je. Teraz, keď to nechávam byť, skutočne cítim, že som s Bohom."

Bol to skutočne duchovný zážitok. Ako ho zažívala, oči sa jej krížili a nebola schopná hľadieť priamo. To je typický znak pre ľudí, ktoré mali veľmi hlboký zážitok. V skutočnosti vidia vaše oči dva obrazy a mysl ich dáva dohromady tak, že vidíte len jeden obraz. Ak sa však dostanete hlboko do svojho tela a ste otvorení proprioceptii, opúšťate vizuálnu organizáciu a zistíte, že vaše oči v skutočnosti pracujú zvlášť, a nie sú tak dôležité, ako ste si mysleli.

Studentkin chrbát, snový symbol a automobilová nehoda boli rôzne kanály, rôzne vnemy jej snového tela. Jej snovým telom v tomto prípade bol jej Boh, ktorý jej hovoril, aby ho nechala byť, netlačila sa dozadu proti osudu, ale aby išla s ním a žila v pokore. Tento príklad naznačuje, že snové telo je symetrické, je ako drahokam s mnohými hranami, diamant, ktorého všetky strany, t. j. všetky kanály, svet, sen a telo, odrážajú tú istú informáciu rôznymi spôsobmi. Snové telo je diamantové telo a každý z nás je potenciálny drahokam. Stať sa samým sebou môžeme chápať ako poznanie vlastného snového tela, ktoré nám umožní stať sa vnútorne bohatším a úplnejším, plne prežívať cez uvedomenie si každého z rôznych kanálov.

V tomto poslednom prípade je procesorientovaný pracovník zvlášť fascinovaný faktom, že počas tejto ženy sa prepil z jej chrbta k jej proprioceptii, k vonkajšej udalosti, potom späť ku proprioceptii a nakoniec ku vizualizácii a duchovnému zážitku, ktorý bol mnohokanálový. Je dôležité byť schopným zaznamenať tieto prepnutia kanálov, pretože sa zdá, že snové telo chce umožniť jedincovi uvedomenie v rôznych kanáloch. Snové telo signalizuje v jednom kanáli a potom prepína do iného. Tak budete schopný skôr poznať hranice toho, čo znesiete v jednom kanáli, alebo, že ste na zlej kolaji a potrebujete vidieť veci v celkom novom svetle.

Prepínanie kanálov môže byť pekne mysteriózna vec. Prepnutie z telesného procesu na vonkajší svet, naznačuje, že snové telo tejto ženy bolo rovnako v jej chrbte, ako v jej okolí. Na druhej strane prepínanie kanálov môže byť celkom svetská záležitosť, ktorá sa odohráva každý deň. Mladý človek, ktorého poznám, sa snaží pripraviť ku skúške. Často sa mu napriek sústreďeniu a študovaniu prepne kanál. Nútil svoju vizualizáciu na čítanie a zapamätanie. Často však opúšťal knižnicu, ide do kúpeľne a masturbuje. Tam vizualizuje krásne mladé dievča. Povedal som mu, aby išiel viac do svojej telovej fantázie a on mi odpovedal, že

hovoril s tým dievčaťom, a ono mu povedalo, aby relaxoval, aby jej pomohol s jej nervozitou. Urobil to a išiel v ten deň do kina namiesto do knižnice.

Aj opak sa môže stať. Muž alebo žena môžu pred milovaním skoro zažiť stratu proprioceptie, to znamená občasnú alebo trvalú impotenciu, ktorá utlmuje orgazmus. Prakticky vo všetkých týchto prípadoch chýba organická príčina. Je to jednoducho prepnutie kanálov, ktoré tieto páry neurobia, medzi proprioceptiou a hovorením. Normálne existuje množstvo problémov, ktoré vedome obchádzame, ktoré neprepracujeme, o ktorých sa nehovorí, v ktorých sa vynecháva telo.

Ale prepínanie kanálov môže byť vecou života a smrti, môže sa stať rozhodujúcim momentom mnohých ochorení. Napríklad nedávno ma navštívila žena, ktorá bola veľmi chorá. Aj počas čakania v čakárni zvracala na toaleta. Mala v ten deň vysokú horúčku, silné žalúdočné kŕče, ktoré ju trápili už 2 týždne a ťažkú bronchitídu. Práve išla od svojho lekára, ktorý nevedel stanoviť jasnú diagnózu pre jej žalúdočné ťažkosti alebo horúčku. Vošla dnu a pozerala dolu na dlážku. Povedal som jej, aby sledovala tento pohyb nadol a nechala svoje telo robiť čo chce. Hneď si ľahla dole na podlahu a začala sa kotúľať. V jednom okamihu sa kotúľala ku mne, pretože som sedel tiež na dlážke. Chrbtom k mojej hrudi sa začala sťahovať, že sa cíti veľmi, veľmi chorá. Povedala pomaly, ale dôrazne, že má páľivé pocity v žalúdku. Doporučil som jej, aby svoje ohnisko zamerala plne na žalúdok a vnútorne zosilnila svoju proprioceptiu.

"Nechajte svoj žalúdok horieť ešte viac," povedal som.

Spravila to a povedala, že horí ako oheň. Hovorila, že je jasný a žiarivý so zábleskami oranžovej a červenej. Potom, čo tieto informácie viackrát zopakovala, napadlo ma, že sa pokúša zmeniť kanál. Bola to úľava, pretože jej proprioceptia bola tak chaotická, že sa zdalo, že jej choroba sa úplne vyčerpáva v kanáli, v ktorom má len malé uvedomenie. Inaz som povedal: "Pozerajte tie farby, precíťujte ich viac. Nepripustíte žiadne pocity okrem pozerania."

V tom okamihu ešte stále pohybovala rukami vo vzduchu, aby vykreslila (kinesteticky) svoje páľivé pocity. Povedal som jej, aby sa prestala hybať a cítiť a prepla na farby, ktoré sa objavujú. Asi po 1-2 minútach skutočne prepla na farby, ktoré sa objavili. Ležala krížom cez môj chrbát a nehybne hľadela na plamene. V tom ohni sa zrodil človek so žiarivou aurou okolo seba. Po chvíli vykročil vpred, uklonil sa pred bohyňou a dával informácie o svojom živote, informácie ktoré absolútne potre-

bovala. Nechcem o tom viac povedať, pretože čo sa stalo bolo určené jej, ako časť jej vlastného osobného mýtu.

Chcel som vstúpiť do procesu jej choroby. Nebola však chorá. Jej snové telo sa jej zjavilo, vyžadovalo jej plnú pozornosť, vyžadovalo prepracovanie. A potom prešlo z propriocepcie do vízie, aby ju informovalo o jej osobnom mýte, ceste životom, zmysle jej existencie. Aby to mohlo urobiť, jej snové telo použilo farebné odtiene, rovnako ako silné pocity.

Ak ste dosť chorý na to, aby ste pozorovali prepnutie kanálu, dosť citlivý, aby ste pracovali s vizualizáciou, propriocepciou, audíciou, kinestéziou a s parapsychologickými udalosťami, ktoré sa udejú na ulici, ktoré zaujmú vašu pozornosť, potom budete schopní sledovať procesy vlastné, alebo druhých ľudí a uvedomiť si, ktorým smerom sa máte uberať vo svojom živote.

## SNOVÉ TELO V ROZPRÁVKE

Objavenie sa snového tela závisí od kanálu, v ktorom sa objaví proces. Tak sa môže objaviť ako bolesť, ako pohyb, alebo ako hlasy v uchu. Môže sa tiež zjaviť na ulici mesta, ako šokujúca udalosť vo svete, alebo sa zjaví vizuálne v snoch. Ak sa určitý snový motív objaví u skupiny ľudí, hovoríme o miestnej legende. Keď je motív spoločný kultúre, hovoríme o rozprávke. Rozprávky sú niečo ako kultúrne sny. Keď budete čítať nasledovnú rozprávku, pokúste sa určiť aký druh ľudí, a aký typ kultúry môže snívať tento druh príbehu.

Bol raz chudobný drevorubač, ktorý pracoval od rána do noci. Keď konečne našetril trochu peňazí, povedal svojmu synovi: "Ty si moje jediné dieťa, zarobil som trochu peňazí v potu krvi a miniem ich na tvoje vadelanie. Ak sa vyučíš slušnému remeslu, budeš sa môcť starať o mňa v starobe, keď moje ruky budú nevládne a budem musieť sedieť doma." Chlapec odišiel na univerzitu a tvrdo študoval. Učitelia ho chválili a on pokračoval v štúdiu. Keď už skoro ukončil štúdiá, otcove úspory boli na dne a on sa mal vrátiť domov. "Je to hanba," povedal otec smutne, "nemám ti čo viac dať a v týchto ťažkých časoch len s biedou zarobím na denný chlieb." "Drahý otec," povedal syn, "neboj sa ničoho, privyknem k takému životu a možno nám bude nakoniec lepšie."

Keď sa otec chystal odísť do práce a zarobiť viac peňazí rúbaním a vypalovaním dreveného uhlia, syn mu povedal: "Idem s tebou a pomôžem ti." "Neviem, syn môj," povedal otec, "je to pre teba príliš ťažká práca, ty nie si na takú lopotu naučený. Pochybujem, že to vydržíš. Okrem toho mám len jednu sekeru a nemám peňazí na druhú." "Choď a spýtaj

sa suseda," povedal syn, "nech nám požičia sekeru, kým nezarobím dosť, aby som si sám jednu kúpil."

Otec si požičal sekeru od suseda a nasledujúceho rána, išli spolu do lesa. Mladý muž pomáhal svojmu otcovi a snažil sa ako len vládla. Keď už bolo slnko vysoko na nebi, otec povedal: "Oddýchni si chvíľu a zajedzme si trochu." Syn si zobral chlieb a povedal "Ty si oddýchni otec, ja nie som unavený. Idem sa trochu poprechádzať." "Neblázni," vraví otec. "Čo je dobré na takom pobežovaní? A nakoniec budeš príliš unavený, aby si robil. Zostaň tu a sadni si."

Ale syn išiel hlbšie a hlbšie do lesa a jedol svoj chlieb. Čítil sa ľahký a veselý a hľadel do zelených korún stromov, či niekde neuvidí hniezdo. Chodil hore-dolu až nakoniec prišiel k veľkému, zlostne vyzerajúcemu dubu, ktorý musel mať stovky rokov a bol tak hrubý, že ani piati muži ho nedokázali oblapiť. Zastal, pozeral na strom a uvažoval: "V takom strome musia hniezdiť stovky vtákov." Zrazu počul niekoho volať pridušeným hlasom: "Pusť ma von, pusť ma von!" Poobzeral sa dokola, ale nevidel nikoho a myslel si, že hlas vychádza spod zeme.

"Kde si?" zavolal.

Hlas odpovedal: "Som pod koreňmi stromu, pusť ma von, pusť ma von!" Mladík očistil zem od napadaného lístia a hľadal medzi koreňmi stromu až odhalil malý otvor a v ňom sklenenú fľašu. Keď ju pozrel proti svetlu, videl v nej niečo, čo vyzeralo ako žaba, a poskakovalo vo fľaši."

"Pusť ma von, pusť ma von!" neprestávalo volať.

Netušiac nič zlého, študent vytiahol zátku z fľaše. V mihu z nej vyklzol duch a začal rásť a rástol tak rýchlo, že za pár sekúnd tu stál obor, veľký ako pol stromu. Hromovým hlasom povedal: "Vieš aká odmena ťa čaká za to, že si ma vypustil?"

"Nie," povedal mladík nebojácne, "akoby som mohol."

"Tak ja ti to poviem," reval duch, "zlámem ti krk!"

"To si mi mal povedať skôr," povedal študent, "bol by som ťa nechal vo fľaši. Ale hlava mi ešte stále drží na pleciach. Mal by si si to ešte zvážiť, kým sa pohráš s mojím krkom." "Ale chod'!" vraví duch. "Ty si si zaslúžil svoju odmenu a dostaneš ju. Myslíš, že som bol tak dlho zavretý, len tak z priateľstva?! Bolo to za trest! Ja som silný Merkurius, a keď ma niekto oslobodí, je mojou povinnosťou zakrútiť mu krkom." "Nie tak rýchlo," povedal študent, "najprv musím vedieť, že si bol skutočne v tejto fľaši, a potom uverím, že si naozaj pravý, mocný Merkurius." "Nič ľahšieho," odvetil duch pyšne. Vzápätí sa stiahol do seba a bol zase taký chudý a

malý ako predtým a pretiahol sa cez hrdlo fľaše. Student nečakal, zastrčil zátku do fľaše a uložil ju na staré miesto pod korene dubu. Duch bol zmnožený.

Mladík sa obrátil a vracal sa späť k otcovi, ale duch volal ľútostivo: "Prosím, vypusť ma, vypusť ma von." "Nie," povedal mladík, "nebudem hrubý raz taký blázon. Keď priškrípem niekoho, kto ohrozoval môj život, nenechám ho len tak ľahko bežať."

"Ak ma oslobodíš," povedal duch, "obdarujem ťa tak, že budeš mať šťastie po celý život."

"Nie," hovorí študent, "chceš ma znovu podviesť."

"Obraciaš sa chrbtom šťastiu!" povedal duch.

"Nechcem ti ublížiť, budeš bohato odmenený."

Mladík si pomyslel "Využijem príležitosť, možno dodrží svoje slovo." Vytiahol zátku a duch vyšiel, rozťahoval sa a nafukoval, až kým nebol veľký ako obor. Podal študentovi kúsok handričky a povedal: "To je tvoja odmena. Ak potrieš jednou stranou ranu, rana sa zahojí, a ak potrieš druhou stranou železo, či oceľ, premenia sa na striebro."

"Mal by som to vyskúšať," povedal študent. Išiel ku stromu, sekerou vyčistil do kôry a potom potrel zásek handričkou. Kôra v mihu zarastla a rana bola vyliečená. "V poriadku", hovorí, "teraz sme vyrovnaní." Duch poďakoval za oslobodenie a študent poďakoval Merkuriovi za dar a vybral sa späť za otcom.

"Kde si bol po celú dobu?" spýtal sa otec, "zabudol si, že sme prišli za prácou. Hovoril som, že z teba nebude žiadny osoh."

"Neboj sa otec, ja to doženiem."

"Doženieš?" spýtal sa otec neveriacky, "nevieš čo hovoríš!"

"Len pozri na mňa, otec, vytнем tento strom skôr ako sa nazdáš." Zoberal svoju sekeru, potrel ju handričkou a silno zaťal. Ale železo sa zmenilo na striebro a ostrie sa poohýbalo.

"Otec, pozri na tú mizernú sekeru, čo si mi dal, je celá poohýbaná."

Otec sa zhrzil: "Teraz musím zaplatiť aj za sekeru, kde len zoženiem peniaze."

"Nehnevaj sa na mňa," povedal syn, "ja za sekeru zaplatím."

"Čím?" pýtal sa otec. "Môžeš mi povedať? Si plný knižných múdrostí, ale o rúbaní dreva nevieš naskutku nič."

Neskôr sa vrátili spolu domov a otec povedal synovi: "Choď a predaj tú zmlčenú sekeru. Pozri, čo by si za ňu mohol dostať. A ja musím zarobiť vyšok, aby sme mohli zaplatiť nášmu susedovi." Syn zobral sekeru do

mesta, zanesol ju ku zlatníkovi, ktorý ju ohodnotil a prehlásil: "Táto sekera je hodná 400 toliarov." Zlatník mu namieste vyplatil štyristo toliarov. Študent prišiel domov a povedal: "Otec, získal som peniaze. Choď a spýtaj sa suseda, domko chce za sekeru."

"To už viem dávno," povedal otec, "jeden toliar a 6 grošov."

"Pozri otec," povedal mladík, "mám viac peňazí ako spotrebujeme. Dal otcovi sto toliarov a povedal: "Odteraz sa nám bude žiť ľahko a v hojnosti." "Bože," zvolal otec, "ako si prišiel k toľkým peniazom?"

Študent mu podrobne porozprával, čo sa stalo a akú cenu vyhral, keď sa spoľahol na svoje šťastie. So zvyškom peňazí sa vrátil na univerzitu a pokračoval v štúdiách. Bol so svojou zázračnou handrickou schopný zhojiť každú ranu a tak sa čoskoro stal najznámejším lekárom na svete.

A viete si teraz predstaviť, aký druh ľudí, alebo aká kultúra, snáva túto rozprávku? Aby sme šli od začiatku - strom je okrem iného aj symbolom vegetatívneho prežívania, ako nervový systém ľudskej bytosti. Merkurius by potom mohol byť divý duch, ktorého sme v sebe potlačili, aby sme mohli byť slušnými občanmi, ktorí uznávajú zákony. Otec symbolizuje chlapcov, nepoddajnosť, jeho učenia, jeho patriarchálne vedomie. Chlapec je symbolom Ega, ktoré môže oslobodiť ducha v tele. Je ako pracovník so snovým telom. Je ako vy, ako ja, ktorí študujeme sny a telesné problémy.

Ak sa rozprávky zaoberajú kultúrnymi problémami, potom musíme pripomenúť, že išlo o rozprávku Grimmovcov, rozprávku z Európy. Európania a Američania majú podobné sny. Naša kultúra nám vraví: "Buďte civilizovaní, potlačte vašu skutočnú osobnosť, alebo ju vypustíte tak rýchlo, že vybuchnete a pôjdete do vojny. Merkurius je symbol tlaku, napätia, pocitu byť potlačený. Je zážitkom, ktorý prežívame často ako bolesť hlavy, tlak u srdca, alebo bolesti v žalúdku. Je symbolom pocitu potlačenia, ktorý sa vyskytuje v každej skupine, ktorá je príliš strnulá a upätá.

Mnoho ľudí cíti tlak vo svojom tele, potlačenie svojich citov, ktoré sa potrebujú prejaviť v nejakej forme. Napríklad, prišiel ku mne muž so silnými žalúdočnými kŕčmi a bol veľmi úzkostný, pretože chcel svoje problémy riešiť okamžite.

Prišiel trochu skoro a tak som sa spýtal: "Nedal by ste si najskôr šálku čaju? Je aj tak priskoro."

"Nie, ja nechcem čaj. Ja chcem riešiť svoj problém."

"Vráťim sa za desať minút. Počkajte chvíľu," navrhol som.

Nazložil sa na mňa. "Nie," kričal, "chcem, aby ste zostali tu a pomohli mi s mojimi problémami, hneď teraz." Hoci som bol na neho nahnevany, pochopil som, že jeho kŕče musia byť neznesiteľné, a tak som ustúpil.

"Aké je to mať také žalúdočné kŕče, ako máte?" spýtal som sa.

Chvíľu bol ticho: "Je to ako nič, čo sa pokúša dostať von, cítim sa zablokovaný," odpovedal. Čím viac som sa pokúšal s ním pracovať, tým som sa cítil neschopnejším mu pomôcť, tak bol totálne blokovaný. Bol to bludný kruh. Bolo to tak neveriteľne silné. Napriek tomu som pokračoval s otázkami, až kým som nepočul sám seba ako hovorím vysokým, kľučavým hlasom: "Pusť ma von! Nechcem tu zostať, nechaj ma ísť!"

"Nechcem," odpovedal.

"Pusť ma von," trval som na svojom, "je to tu príliš obmedzujúce."

"Nie, v žiadnom prípade nie," odpovedal.

"Prosím, pusť ma, nechaj ma ísť na šálku čaju, som tak smädný," povedal som.

V tom okamihu zrazu vykrikoval: "Ó, bože." Pochopil, čo sa stalo, vonku i vo vnútri. Chvíľu mlčal a potom sa obrátil ku mne a povedal: "To je presne to, čo sa dialo v mojom žalúdku. Teraz to vidím. To sú moje pocity a potreby, ktoré sa chcú dostať von a ja som ich nepustil von." Po tomto vhlade sa jeho žalúdok postupne uvoľnil.

Na tomto príklade práce so snovým telom je fascinujúce, že telesný problém tohto muža sa odzrkadlil vo vonkajšej situácii. Je zaujímavé pozorovať, ako ľudia nevedome premietajú svoje vnútorné problémy do svojho okolia. To, ako trpia vo vzťahoch s druhými je totožné s tým, ako trpia vo vnútri. Tento muž bol tak netrepezlivý, že uzavrel svoje emócie a dostal žalúdočné kŕče, bol však "žalúdočným kŕčom" aj k ostatným. Tak ako jeho vnútornosti boli v kŕči, tak som sa i ja cítil utláčaný jeho napätosťou. Jeho svet bol reflexiou jeho tela.

Žena, ktorá mala chronicky sa opakujúcu hepatitídu, čo je choroba pečene, je ďalším príkladom "Ducha vo flaši". Po siedmich konzultáciách si začala sťažovať na hroznú bolesť v pečeni. Položila si ruku na bok, blízko pečene.

"Aké je to tam?" spýtal som sa.

"Je to hrozná, necítim nič."

"Ale práve ste mi povedala, že máte hroznú bolesť pečene!" Premýšľal som, či používam zlý kanál, pretože tam nič necítí, alebo ide o odpor z jej strany.

"Ak necítite nič tam, môžete tam niečo uvidieť?"

"Ó, áno, niečo tam vidím, môžem vám to nakresliť," povedala. Nakreslila fantastickú kresbu s vrecom, z ktorého sa niečo pokúša uniknúť. Povedala som, čo som postrehol a spýtal som sa, či ona vidí, čo nakreslila.

"Áno, ale neviem čo to znamená, čo si s tým mám počať?" spýtala sa. Nevedel som čo ďalej, a tak som jej dal spektrum možností v rôznych kanáloch.

"Čokoľvek chcete," hovorím, "môžeme to hrať, hovoriť o tom, viac o tom fantazírovať, počúvať to, cítiť to, hocičo."

"Chcem to hrať," povedala. "Chcem, aby ste boli to vrece a ja budem to niečo vo vnútri, čo sa pokúša dostať von." Znelo to zaujímavo a tak som súhlasil: "Podme na to." Sedela na podlahe, prehol som sa cez ňu, žalúdok som mal na jej hlave a svoju hlavu na jej kolenách.

"A teraz si predstavte, že ja som to vrece a vy ste vo mne." Začala proti mne tlačiť a kričala: "Pusťte ma von, pusťte ma von!"

"Nie, ja som pevné vrece a nechcem vás pusťiť von!"

"Pusťte ma von!"

"Nie, nechcem!" Tak to chvilu pokračovalo bez zjavného výsledku a tak som sa rozhodol vymeniť role. Teraz sa ona stala vrecom a povedala mi: "Musíte zostať tam, i keď máte rásť."

Opäť sme si prehodili role. Plakala a hovorila: "Ty si ma sem mal strčiť už dávno. Ja som príliš narástla. Nemôžem sa dostať von."

"Je mi ľúto, ale mala by ste zostať vo vnútri," povedal som ako vrece.

"Môžeme urobiť chirurgický zákrok," povedala a tvorivo začala ďalší krok vo svojom procese. Zobrala imaginárny nôž, prerezala steny, vlastne akoby prerezala mňa samého a vyskočila zo mňa na podlahu. Sedela tam asi pätnásť, alebo dvadsať minút, ticho a bez dychu.

"Cítim sa celá mokrá, akoby som sa práve narodila," povedala mi.

"Dobre, to rád počujem. Čo ste?" bol som zvedavý, čo z toho vyjde.

"Som ozajstná žena, jej najhlbšie pocity. Najhlbšie pocity zo všetkých."

"Aký druh pocitov ste?"

"Pocit lásky, odvrhla som ich, nedala im rásť, ale teraz sa chcú uvoľniť." Potom dlho plakala až do konca našej spoločnej hodiny. V noci sa jej snívalo, že plávala do zbrusu nového sveta, sveta plného kvetov.

To je druhý príklad osobnosti s uzamknutými pocitmi, ktoré začali somatizovať. V prvom prípade boli city muža uzamknuté v žalúdku, v prípade ženy boli v jej pečeni a prejavovali sa ako hepatitída. Nemohla si dovoliť cítiť, alebo prejavovať lásku, pretože mala hrozny život. Matka bola alkoholička a otca nikdy nepoznala. Ako dieťa bola často bitá. Naučila sa

celkom úspešne, ako uzavrieť svoje city do krabice. Jej pôvodný proces dieťaťa bolo potlačiť svoje pocity, ale teraz, keď bola dospelou, chcela vypustiť svoje city z krabice von a zistila, že to nedokáže. To, že pokračovala v ich potlačaní sa stalo veľmi bolestivým procesom, hľadajúcim realizáciu. Namiesto toho mala teraz transformovať svoju chorobu a naučiť sa prejaviť svoje city.

City sú potlačované tak často a tak silne, že sú nútené prejaviť sa telesnými symptómami a tým spôsobiť veľkú bolesť. City sa stávajú útočnými, keď sú príliš dlho potlačené a môžu sa potom prejaviť v tak dramatických ochoreniach, ako je napríklad rakovina. Podobne ako Merkurius, zazátkované emócie sa stanú frustrovanými a hnevlivými a majú schopnosť zabíjať.

Tieto pocity sa prejavujú nielen v tele, ale ovládnu aj psychiku a často sa pre potlačanie týchto merkuriovských pocitov stáva pacient suicidálnym. Mal som schizofrénneho pacienta, ktorý mal bolesti v hrudi. Keď som sa ho spýtal, aký druh bolesti to je, priskočil ku boxovaciemu mechu a mlátil ho takou silou, že ho skoro úplne zničil. Bol tak útočný a agresívny pri tom bití a mlátení, že vyzeral, že zomre vyčerpaním. Duch bol príliš útočný. Obával som sa, či má dosť sily pre sebakontrolu. V skutočnosti, podobne ako v rozprávke, tento muž nebol schopný znovu uzavrieť svojho ducha, bol vydaný na milosť a nemilosť psychiatrickej liečebni a užíval lieky na potlačenie agresie. Pomohol som mu vypustiť jeho chorú agresiu búchaním na podlahu (odvrátil som jeho pozornosť od udierania a boxovania) s inštrukciou, aby načúval veľmi pozorne ako to zneje. Prepol som jeho kanály a počúvanie mu umožnilo ukľudniť sa.

Vráťme sa však k rozprávke o "Duchovi vo fľaši". Mladík, ktorý oslobodil ducha to urobil napred bez strachu. Keď však duch získal navrch, pokúsil sa ho zničiť. Vtedy chlapec využil svoju inteligenciu, použil leš a donútil ho vrátiť sa do fľaše. Duchovia nie sú nikdy veľmi bystrí. Dajú sa predvídať, pretože nemyslia tvorivo, jednoducho hrajú divadlo. A prečo, ak budete dosť bdieť a flexibilní na to, aby ste prepli kanály a zmenili správanie, môžete mať niekedy to šťastie skrotiť ducha.

Z patientských prípadov je zrejmé, že telesné pocity a bolesti liečia. Ak sa s nimi zaobchádza v správnom čase a umožní sa im prejaviť v pravom momente, automaticky liečia pacienta. V prípade ženy, pocity ktoré sa uvoľnili z jej tela, pretrvávali v nej po mnohé roky a vytvárali symptómy až dovedy, kým prišiel čas ich uvoľniť. Ak by sa uvoľnili príliš skoro, mohli by byť pre ňu príliš šokujúce. Jej pocity jej povedali počas



sedenia, že by mali narastať. Ona však musela potláčať tieto pocity po istý čas. Mnoho potlačených citových prejavov je infantilných, ako plač, krik, pišťanie, urážanie, ale až potom keď narastú do istej miery, ako v prípade tejto ženy, prejavia sa viac v súvislosti.

Všetci musíme potláčať istú svoju vrozenú, merkuriovskú spontaneitu. Tým, že to robíme, zrejeme, učíme sa prispôbiť, ale platíme za to daň narastajúcim napätím a tlakom. I telesné napätie je užitočné a zmysluplné. Mnoho moderných psychoterapeutov sa pokúša rozbiť flauzu bez ovládnutia Merkuria. Títo terapeuti povzbudzujú ľudí, aby kričali a kopali okolo seba a tým sa má osobnosť liečiť. Toto je však veľmi často naivný postoj, ak Merkurius nie je premožený, ako v našej rozprávke, vyjde von a môže pacienta zabiť. Prakticky to znamená, že jednoduché povzbudenie uvoľníť z tela napätia a stresy, môže viesť k trvalým telesným poškodeniam, alebo tiež k aktuálnemu ochoreniu. Je potrebné byť opatrný s tenziou a posudzovať ju v kontexte celého procesu. Ak však niekto vypustí ducha s dávkou opatrnosti a inteligencie, bez tlaku a nadmernej naivity, potom tie pocity, ktoré vychádzajú na povrch skutočne liečia ľudí a pomáhajú im v individuácii. Ale ak tieto city vychádzajú príliš rýchlo a chaoticky, potom neformujú predstavivosť, alebo koherentné prežívanie, ktoré by mohlo Ego integrovať. V niektorých prípadoch, ako som to často videl u stavov s pokročilou rakovinou a u smrteľne chorých, Merkurius musel byť uzavretý tak dlho, až začal vyhŕňvať stróm. Nakoniec, blízko konca života, vyšiel von ako nádherný a koherentný duch, ktorý osvietil individuum.

Práca so snovým telom je široko-spektrálna psychológia, ktorá vám umožňuje pracovať s umierajúcimi a psychotickými ľuďmi. Často som u umierajúcich ľudí videl, že zátko flauze bola zastrčená tak dlho, že sa jej uvoľnenie stalo vecou života a smrti. V takýchto prípadoch prechádzajú umierajúci ľudia cez niečo, čo pripomína psychotické epizódy. Umierajúci často halucinujú, menia celkovo svoju osobnosť. Neskúsený psychológ, alebo lekár, môže tento aspekt umierania vysvetľovať len ako psychózu, ktorú spôsobilo celkové telesné zoslabnutie, či predávkovanie morfia. Organický mozgový syndróm je však len slabý opis pre stretnutie sa s oslobodeným Merkuriom. Väčšina z týchto ľudí sa však dokáže vrátiť do tohto sveta a integrovať tieto divoké a chaotické vízie. V skutočnosti, čím skôr sa takéto vízie, či chaotické zážitky vyskytnú, tým lepšie pre umierajúcu osobu, pretože v týchto prípadoch, kde sa Merkurius včas vypustí, dochádza často i k zlepšeniu telesného zdravia. Čím viac

prežívania smrti vidím, tým viac som presvedčený, že jednou z príčin umierania a umierania v mladosti, je túžba stretnúť sa s týmto nemožným duchom života a priniesť späť do života, ak je to možné, jeho ohromné dary a vhlady. O individuácii sa dá len ťažko hovoriť. Je to však umenie prechýtračiť Merkúra, ako sa to podarilo mladíkovi. Väčšina obyčajných ľudí ho uzavrie do seba na tak dlho, až z toho umrie, alebo ho vypustí bez toho, aby bola schopná zvládnuť následky a stáva sa psychotickou. Jedna strana spektra je duševné ochorenie, na druhej je vegetatívny chaos, či choroba. Je často nemožné povedať, kto drží Merkúra príliš dlho a kto ho vypustí príliš skoro a kto je schopný ho hneď zvládnuť po vypustení.

Práca so snovým telom sa týka celého rozsahu škodlivých prejavov Merkúra. Terapeut potrebuje značný tréning a veľa znalostí o telesných procesoch a mytológií, zvyčajne viac ako môže získať v bežných výcvikových, lekárskejších, či psychologických centrách. Nemôžeme byť naivní vo vzťahu ku Merkuriovi. Razantní psychoterapeuti môžu byť nebezpeční. Vďaka Bohu bežná populácia je príliš konzervatívna, takže sa nesnaží dosiahnuť Nirvánu pre všetkých už na zemi a zbaviť sa úplne napätia. Napätie je rozhodujúcou vecou, znamená narastanie Merkúra, dozrievanie plodov úplnosti a my sa ho nemôžeme zbaviť príliš skoro.

Táto rozprávka a jej vzťah ku snovej práci ukazuje archetypálne schémy za psychologickými zážitkami tlaku, napätia a potlačenia. Ktokoľvek pracuje s týmito archetypálnymi telesnými zážitkami je predurčený stretnúť starého Merkúra a jeho postava by nemala byť podcenená. Nie je ničím menej ako duchom duba, zdrojom života, smrťou a liečením. Je kultúrnym problémom, dôvtipným, divokým, barbarským duchom, ktorý bol so stáročia zazátkovaný, aby sme mohli dosiahnuť súčasný stupeň civilizácie. Mnoho umierajúcich ľudí snáva o tom, že majú svoje telesné problémy už stáročia, mnohí čo halucinujú smrť cítia, že sa narodili už pred stáročiami.

Nepochybujem o tom, že na to, aby sme mohli žiť v dvadsiatom storočí, mnoho z nášho pradávného duchovného ostalo uzavreté, či už je to dobré alebo zlé. A nepochybujem vôbec o tom, že každý kto stretne tohto telesného ducha, stojí pred zložitou výzvou: integrovanie ducha, ktorý má málo popularity tejto spoločnosti. Často je ľahšie byť chorým, trpieť neznesiteľným a neústupným tlakom, alebo sa zblázniť, ako priviesť do reality ducha, ktorý však môže niekoho viesť ku sociálnym konfliktom, nepochopeniu, ťažkostiam pri stávaní sa osobnosťou. Ako vidíte, je to výzva, mýtická výzva, propriocentívna bolesť ako sa stať ľudskou bytosťou.

## SNOVÉ TELO VO VZŤAHOCH

Zamerajte sa teraz na vzťah snového tela k okolitému svetu, ku konfliktom, projekciám, priateľom i nepriateľom. Sústreďte sa na spôsoby, ako sny ovplyvňujú gestikuláciu, komunikáciu s druhými a vzťahové problémy. Napred však musíme rozlíšiť termín "proces" na jeho primárny a sekundárny aspekt. Primárne procesy, či signály sú posolstvá, ktoré vysielame k ostatným a sme si ich vedomí. Identifikujeme sa s obsahom týchto primárnych signálov. Keď s niekým hovorím, moje primárne signály pozostávajú z obsahu toho, čo hovorím, nápadov a myšlienok, ktoré chcem spracovať a z môjho vedomého úmyslu rozprávať sa s touto osobou.

Z druhej strany, sekundárne signály sú všetky posolstvá, ktoré vysielam a nie som si ich plne vedomý, ktoré však napriek tomu ovplyvňujú príjemcu. Napríklad ak hovorím s priateľom, nakláňam sa k nemu, moja hlava a oči potvrdzujú to, čo hovorím. Hlas je rýchly a vzrušený, moje nohy a spodná časť tela sa privracajú k človeku, s ktorým hovorím. Všetky tieto telesné správy opisujú sekundárny proces. V okamihu, keď sú moje primárne a sekundárne procesy súhlasné, som "kongruentný". V komunikácii nie je zmätok, som správne pochopený a rozhovor medzi nami prebieha ľahko.

V prípade, keď nechcem hovoriť so svojím priateľom, alebo v pozadí sa rysuje nejaký problém, ktorý neviem vyjadriť, alebo si ho nie som celkom vedomý, stávam sa "inkongruentný". Moje telo sa môže odvracať od počúvajúceho. Hlas, aj napriek zaujímavej a vzrušujúcej téme rozhovoru, bude kľudný a monotónny, moje nohy sa začínajú pohybovať iným

smenom ako je nastavená hlava. To je inkongruencia. Jeden signál vysielam obsahom reči, a iný svojím telom. Tieto dva signály hovoria: "Rozprávam sa s tebou, ale radšej by som s tebou nehovoril."

Môžem vám ponúknuť zábavný príklad dvojakého signálu. Mal som raz problémy v práci s jednou klientkou a spýtal som sa jej veľmi direktívne: "Myslíte si, že budeme niekedy vôbec schopní prepracovať náš problém?" Odpovedala: "Áno, samozrejme," a súčasne potriasala hlavou zo strany na stranu, čo zvyčajne naznačuje nevedomé "nie". Vedomé chcela svoj problém prepracovať so mnou a tak sa aj vyjadřila. Súčasne však vyslala dvojaký signál, ktorého si sotva bola vedomá, ktorý silne naznačoval, že neverí, že sme toho schopní a že nechce na svojom probléme pracovať so mnou.

Ak sledujeme len primárne signály človeka, môžeme s ním pracovať dlhú dobu a nevyriešiť jeho problémy. Sledovanie primárnych signálov nás môže doviesť do slepej uličky, ak uveríme, že sú celou pravdou a prehliadneme dvojité signály, ktoré hovoria, že podstatne viac sa toho deje pod povrchom. Sme tak hypnotizovaní obsahom rozhovoru, že nepostrehneme ako sme ovplyvňovaní nastavením tela, tónom hlasu alebo pohybom rúk. Povedzme, že hovoríme so ženou, ktorej ramená sú od vás trochu odvrátené, hoci hovorí k vám. Jej slová vám dávajú srdečný primárny signál, ale jej ramená, ktoré sú od vás odvrátené, signalizujú, ako sa hovorí v angličtine "chladnú náruč", t. j. že sa o dotýčnej nepáčime. Aj vtedy, keď neviete, čo dvojité signály naznačujú, keď ich vedome nespracúvate, reagujete na ne a táto reakcia ruší komunikáciu., Môžete sa nahnevať bez toho, aby ste vedel prečo. Konverzácia sa môže úplne narušiť, bez pochopenia toho, aký signál vám svojimi ramenami oznámila vaša partnerka.

Najfascinujúcejšou vecou na dvojakých signáloch a pravdepodobne aj ich najdôležitejší aspekt je, že ich nachádzame aj v snoch. Stále budem znovu zdôrazňovať, že telesné symptómy sa odrážajú v snoch a to isté platí i pre dvojaké signály. V skutočnosti sú telesné symptómy ako dvojaké signály - akoby snové, mimovedomého pôvodu a ťažko pochopiteľné. Napríklad navštívil ma jeden muž. Bol veľmi zdvorilý a priateľský, brilantne sa vyjadroval, mal veľmi dobré vystupovanie. Ale jeho ruky sa správali nejakým divným spôsobom. Stál proti mne, s rukami strnulými pri bokoch, akoby v hašterivom, trochu hrozivom nastavení. Postrehol som, že jeho ruky a lakte vysielajú dvojaký signál a spravil som pokus.

"Povedzte mi," spýtal som sa, "čo snívate o svojich rukách? Aký sen ste mal minulú noc?"

Odpovedal: "Snívalo sa mi, že moje ruky boli v jarme ako kôň, prosté spútané." To jasne ukazuje, ako sa dajú dvojaké signály uvidieť v sne. A ukazuje tiež celkom jasne, že moja pôvodná interpretácia, že je v ňom nejaký nahneváný, hašterivý chlapík, bola celkom nesprávna. Musíte sa vždy pýtať, čo znamená dvojitý signál a nepokúšať sa čítať myšlienky.

Žena, s ktorou som krátko pracoval, mala zvyk nakloniť hlavu dopredu, pomaly ju natočiť dolava tak, že jej pravé ucho bolo otočené ku mne, čo vytváralo dojem veľmi pozorného načúvania. Napriek tomu, keď som na ňu hovoril, stále sa ma pýpavala, čo som vlastne povedal. Jej reč bola koreňná samým "čo? čo?" Nakoniec som sa jej spýtal, či má problém s počutím, no ona odpovedala, že počuje každé moje slovo. Spýtal som sa jej preto, prečo sa teda neustále pýta "čo?". Bola šokovaná, lebo si to vôbec nevedomovala. To bol totálny dvojaký signál: jej telo vysielalo signál, ktorý úplne ignorovala.

Táto žena mala odpor v ušiach. Jej obsahom bolo byť dobrou poslucháčkou, ako to vyjadrovala svojím nastavením hlavy a ucha, napriek tomu nemohla rozumieť tomu, čo hovorím. Niečo jej nedovoľovalo počuť. Vysvetlil som jej to a ona mi porozumela. Potom som sa jej spýtal, či snívala o ušiach, a ona mi to potvrdila. Snívala o myši s veľkými ušami.

Navrhol som jej, aby vedome svoje uši naozaj zväčšila. "Namiesto toho, aby ste boli myšou a placho predstierali počúvanie, vstúpte priamo do odporu a odmietajte počúvať, čo druhí hovoria."

"Oh, to nie," povedala. "Som matkou mnohých detí, ak im nebudem načúvať, ako sa budem o nich starať?" Psychológia tejto situácie je veľmi jednoduchá. Bola presvedčená, väčšina z nás má tiež také zvláštne presvedčenia, že byť dobrou matkou znamená neustále načúvať, všetkému a veľmi pozorne. Jej uši, ale rebelovali proti tomuto presvedčeniu a snažili sa ju privesť k tomu, čo chcela skutočne robiť a nie posilňovať jej predstavu o materstve. Pretože nebola sama sebou, jej snové telo vyvinulo psychosomatický problém s počúvaním ako dvojaký signál, ktorý má spraviť škrt cez rozpočet jej vedomému obsahu.

Nikdy som sa nestretol s dvojakým signálom, ktorý by som nenašiel v sne z predchádzajúcej alebo niektoorej z predošlých nocí.

Jeden z najdôležitejších dvojakých signálov sa objavuje v hlase. Každý hlas má svoj tón a dáva svoj signál. Pozorujte veľmi starostlivo, či tón a rytmus korešponduje s obsahom. Keď niekto vyjadruje hnev kľudným

ponalým, monotónnym hlasom, je to dvojaký signál. Ak niekto hovorí o depresii rýchlym vzrušeným hlasom, je to tiež dvojitý signál. Aj pozorovanie očí prináša množstvo signálov. Blúdžia dookola, hľadajú dole, hore, do strán? Sú zreničky rozšírené alebo zúžené? Sú bodavé? Bolesťné? Aj pery naznačujú veľa. Aký je uhol nôh smerom k ostatnému telu? A čo robia ruky?

Doporučujem vrelo všetkým, ktorí sa zaujímajú o tento druh práce, aby sa zdržiavali interpretácií. Najlepšími terapeutmi sú tí, ktorí nevychádzajú z predpokladu, že rozumejú všetkému, čo ľudia robia. Ak pristupujete k dvojakému signálu, musíte k nemu pristupovať s najväčším rešpektom. Sú nevedomou časťou seba a vy vstupujete hlboko do súkromia druhého človeka. Človek vysielá dvojitý signál, lebo sa nachádza na hranici, to znamená, že nedokáže niečo urobiť, niečo povedať, nemôže si dovoliť niečo vyjadriť alebo urobiť. To robí prácu s dvojakými signálmi veľmi ťažkou. Je to veľmi citlivá oblasť ľudí a musí sa s ňou zaobchádzať veľmi opatrne.

Sú rôzne spôsoby ako pracovať s dvojakými signálmi, ale žiadny z nich nie je jediný správny, a každý si musí nájsť svoj vlastný prístup. Jeden spôsob je zosilňovať ho, iný je ho zakázať. Zakázanie signálu má veľmi silný efekt. Ak zakážeme niekomu vytvárať signál, impulz previesť ho narastá. A tým ako potreba previesť signál narastá, zvyšujú sa stane osobnosti zrejme, čo tá potreba je, a preto je práve tento signál nevyhnutný, Zakázanie signálu je povzbudením pre človeka robiť opak, ale aj výzva zastaviť ho len na krátky čas zvyčajne stačí na vhlád, prečo je také dôležité sedieť práve tak, ako klient sedí a nie inak.

Snové tela môžu komunikovať navzájom bez toho, aby si ľudia jasne uvedomovali, čo sa deje. Pritom naša skúsenosť s touto komunikáciou je celkom bežná a všedná, cítime ju každý deň bez toho, aby sme si ju uvedomili. Nevedome prijímame dvojaké signály. Naše nevedomé poznanie ľudskej komunikácie prijíma sny a procesy druhých. Stretnete napríklad niekoho na ulici, rozhovor je veľmi milý a príjemný, ale Váš partner má celý čas zvesenú hlavu, hlas má tichý a uhyba pohľadom. Jeho slová sú síce priateľské, ale vy sa postupne začnete cítiť zle a nepohodlne. Bez toho, aby ste vedeli prečo, chcete sa vzdialiť, vyhnúť tomuto človeku. V skutočnosti sa stalo to, že ste prijali jeho sen, jeho proces, ktorý je dvojaký signalizovaný a pre tohto človeka ešte nevedomený. Tento fenomén volám "vysnenie" (dreaming up). Naše reakcie na druhých ľudí sú čiastočne naše vlastné reakcie, náš vnútorný snový materiál, a čiast-

točne je to fenomén "dreaming-up", to znamená pôsobenie nevedomých procesov, snov a dvojitých signálov inej osoby. Väčšina ľudskej komunikácie je komplikovaná faktom, že dreaming-up fenomén je prítomný, ale nikto si ho nevedomuje. Mnohé vzťahové problémy by sme zvládli veľmi rýchlo, ak by sme si uvedomili dvojaké signály, ktoré k nám vysielala náš partner. Je to bludný kruh, pretože keď váš partner dáva dvojité signály, ktorých si nie ste vedomí, potom sa aj vy budete cítiť čoraz nepríjemnejšie a začnete dvojakو signalizovať.

Niekedy sa môže stať nasledovné: Váš partner rozpráva o nakupovaní, ale zároveň nevedome, pomocou dvojakých signálov komunikuje, že je depresívny. Môžete nevedome prijímať jeho zvesenú hlavu a pomalý, monotónny hlas, ale zároveň sa koncentrujete na jeho usmievajúce ústa a nezáväzný rozhovor o nakupovaní. Po chvíli sa však začnete cítiť nepríjemne, bez toho, aby ste si to uvedomil, vaša noha sa začne nervózne pohupovať, hoci vy sám pokračujete v konverzácii. Viete si tú scénu predstaviť? Vy dvaja sa venujete konverzácii, ale vaše telá niečomu celkom inému. Jedna konverzácia je o nakupovaní a tá druhá môže vyzerať asi takto: "Som depresívny, ale nechcem si to pripustiť." a "Vidím, že si depresívny a nechceš si to pripustiť, mám už však toho plné zuby a chcem odísť."

Teraz je vám už možno komplikovanosť mechanizmov ľudskej komunikácie zrejmejšia. Človek začne konverzáciu a z nejakých nevedomých príčin sa dostáva na svoju hranicu. Prítom si len ťažko môže uvedomiť, že už nie je kongruentný, je "vysnený" (dreaming-up) a vysielala sám dvojaké signály.

Ľudia si málo uvedomujú, aká je inkongruencia nákazlivá, rozmožuje sa ako biela myši. Niekto môže mať reálny problém vo vzťahoch a zároveň "inkongruentné" telo, ktoré práve ochorelo. Čo môžeme robiť, aby sme sa ochránili pred takýmto nebezpečenstvom? Nič. Sme ľudia, máme nevedomie, vzťahové konflikty majú vzťah práve k nevedomiu a preto sú medziľudské konflikty neodvratné. Keď ale človek odhalí seba samého vo vzťahoch, už môže niečo podniknúť. Musíte v samotnej situácii zistiť, ktoré sú to signály, na ktoré reagujete. Hovorte so svojím partnerom o signáloch, ako by to bol dvojnások, časť vášho partnera, ktorý je to, ale on o tom nevie. Nerobte ho za to zodpovedným. Neobviňujte ho z toho, že vytvára dvojité signály, "sníva". Porozprávajte mu o vlastných snoch. Ak človek nemá žiadne sny o dvojakých signáloch, ak nemôže nájsť žiadne projekcie, tak sa zaoberajte snami svojho partnera a

zistíte, či ste nebol ním "vysnený" (dreamed-up). Niekedy nájdete svoje správanie vo svojich snoch, niekedy v partnerových. Ak partner mal takýto sen, môžete mu pripísať istú zodpovednosť, že vás "vysnil". Nezapbudnite však, že aj vy sám ste zodpovedný za svoje prehnaté reagovanie, a táto zodpovednosť môže byť len vtedy akceptovaná a uspokojená, keď človek na seba pracuje a zistí, ktoré signály pripísať partnerovi a ktoré seba samému.

C. G. Jung sa pravdepodobne tiež nadchol dvojakými signálmi a fenoménom "vysnenia", pretože to je podstatou jeho fenoménov anima a animus vo vzťahoch. Pred mnohými rokmi sa Jung dostával do konfliktov so svojimi pacientami, pretože trval na tom, že bude sedieť s nimi tvárou v tvár, namiesto toho, aby ich uložil na analytický gauč. Jung zistil, že mužskí pacienti často unikali veľmi ženským, vrtošivým komentárom a naopak ženské klientky reagovali veľmi pyšným, mužským správaním. Všimol si, že keď sa muž a žena spolu o niečo hádajú, bojujú o nejakú vec, potom femininita - anima v mužovi a maskulinita - animus v žene bojujú o niečo celkom inšie.

Inými slovami, napr. sa bavíte so svojou ženou o tom, kto má vyvíesť smeti, rozhovor sa však stane veľmi zmätený, pretože ženin animus reaguje veľmi pyšne na to, keď sa manžel správa istým spôsobom. Na to on začne byť veľmi podráždený a náladový a pokúša sa pôsobiť dotknute. Jeho dvojaké signály vychádzajú z animy a jej z animusa. Viete si to predstaviť? Dva simultánne rozhovory a jeden veľký zmatok! Prirodzene, že môžete nájsť animu ako ženskú snovú figúru v snoch mužov, ale rovnako veľmi pyšnú, arrogantnú mužskú figúru v ženských snoch. Ako však vidíte, nemôžete pracovať na anime a animovi, alebo vašich snoch, len sám. K tomu vždy potrebujete partnera. Partner vynáša to najhoršie z vášho nevedomia a snov, pretože vám pomáha uvedomiť si všetko, čo je vo vás, najmä tie veci, ktoré by sa proste neobjavili, keby ste bol sám. Vaša vnútorná matka môže hovoriť s vnútorným otcom vášho partnera telefónnou linkou dvojakých signálov, alebo vaše dieťa hovorí s upätým a protivným otcom vášho partnera, akoby to nazvali transakční analytici. Je teda zrejme, že sny môžu byť veľmi nápomocné pri definovaní podstaty dvojitého signálu a odhaľovaní toho, čo vnútorná, nevedomá, snová figúra signalizuje a ako vytvára ťažkosti bez toho, že by sme si ich uvedomili.

Pri práci s detskými snami som odhalil ako tieto predznačujú celoživotné spôsoby správania snového tela. Veľmi často sa chronické ochorenie

objaví už v detských snoch. Tieto dôležité sny formujú náš život, naše problémy vo svete, či telesné ťažkosti. Nasledujúci príklad je ilustráciou spojenia medzi chronickým ochorením a detským snom a zároveň úlohy dvojitých signálov a fenoménu "vysnenia".

40-ročný muž s opakujúcimi sa bolesťami chrbta sníval ako dieťa, že zakopal náhodou o nohu svojej matky a tá sa postupne menila v kravu. Kravská hlava rástla a rástla až zaplnila celý obraz. Kravská papuľa bola otvorená, ako ku výkriku, ale nevychádzal z nej žiadny zvuk.

Na začiatku práce si tento muž mal predstavovať kravskú hlavu, obrovskú, znetvorenú hlavu, s ústami otvorenými k výkriku. Spýtal som sa ho, či cíti tú kravu niekde vo vlastnom vnútri a on odpovedal: "Krava má veľkú bolesť, cítim ju vo svojom žalúdku." Zosilnil som opatrne tento pocit v mieste, ktoré mi ukázal, a on ma povzbudzoval, aby som vyvíjal väčší tlak na jeho žalúdok. Čím viac som tlačil, tým väčší tlak si žiadal. Bol to veľký muž a tak som musel vynaložiť skutočne veľkú silu. Tlačil som pästou do jeho žalúdku a cítil som skutočné napätie v jeho chrbtových svaloch, ktoré mi kládli odpor. Po chvíli som prakticky na ňom stál, celou svojou váhou, zatiaľ čo on ležal na podlahe veľmi pokojne s rozťahnutými rukami a nohami. Začal som sa cítiť nepríjemne, obával som sa ako ďaleko môžu veci zísť, koľko tlaku ešte ten človek vydrží, bez najmenej stopy reakcie. Hľadel som na neho a pátral po nejakom dvojitom signáli. Je v ňom nejaká časť, ktorá sa bráni tomu neznesiteľnému tlaku a bolesti? Nie, bol celkom kongruentný, ležal pokojne. Potom som niečo zbadal. Povolil som na chvíľu a on sa posadil. Prehol sa veľmi dozadu a podopieral sa rukami. Posilnil som tento dvojitý signál a spýtal som sa, či chce sedieť alebo si ľahnúť naspäť na chrbát. Rýchlo odpovedal "ľahnúť si na chrbát". Videl som, že jeho primárne zameranie bolo poddať sa, ľahnúť si dole, vyhnúť sa tlaku, ale jeho ruky ho tlačili hore a posilňovali v odpore. Kým som na ňom stál, nebol by nikdy povedal: "Nerobte to, to bolí." Jeho dvojaké signalizovanie je výsledkom sporu medzi jeho odporujúcou a vzdávajúcou sa časťou seba. Krava je veľmi poddajné, materské zviera. Nie veľmi asertívne alebo agresívne. Tento muž mal takú kravskú povahu. Jeho snové telo ho postavilo do heroickej pozície, aby mu odhalilo a vyvinulo jeho maskulinný odpor a zastavilo jeho "vysnívanie" druhých ľudí k tomu, aby ho buď zraňovali, alebo naopak ochraňovali pred bolesťou. Krava v sne otvorila ústa, aby vyjadřila bolesť, ale nemohla to robiť. Jeho životnou úlohou bolo tiež otvoriť ústa a vyjadriť svoju bolesť. Keď som tlačil proti jeho žalúdku a dotýkal

sa napätých chrbtových svalov, to bol prvý odpor, na ktorý som u neho narazil. Jeho telesný symptóm a dvojaký signál boli jediné indikácie, že niekde v ňom je túžba po odpore, po vyjadrení jeho bolesti.

Je pre mňa fascinujúce stretnúť sa znovu a znovu s tým, ako choroba volá po integrácii, ako sa domáha uvedomenia tým, že vytvára bolesť. Problém je v tom, že choroba a s ňou spojené dvojité signály vyžadujú od jednotlivca urobiť niečo, čo je na hranici (edge), čo je limitom toho, čo môže ako ľudská bytosť urobiť. V prípade tohto muža jeho pôvod, rodina a kultúra, všetko ho tlačilo k tomu, aby veľmi milý, kompromisný, znášavlivý človek, ktorý nedá nikdy najavo, keď ho niečo obťažuje. Tak sa jeho individuálny proces vyvíjal v konflikte medzi materskými pocitmi a spontánnym vyjadrovaním bolesti. Jeho sen sa zastavil na hranici osobnosti v bode, kedy by mal kričať, ale nemohol. Táto hranica odštepila jeho reakciu od neho samého, takže telo prevzalo túto reakciu. Niekedy sa mi zdá, že snové telo neberie vôbec žiadne ohľady na vedomé hranice. Vôbec sa nestará o to, či niečo môžeš, alebo nemôžeš urobiť v danom okamihu. Obchádza nedostatky a pochybnosti vedomia a objavuje sa v dvojitých signáloch, potom v symptómoch a neskôr v spôsobe, či mýte vášho života.

Čím menej ste si vedomí svojho snového tela, alebo čím dlhšie sa vyhýbate tomu prijať jeho povahu, tým neústupnejšie sa snové telo stáva. Je to sebazosilňujúci systém a pokračuje húževnate vo svojej činnosti, až kým naozaj vážne neochoriete a ste donútený prijať toto poslanstvo. Zvrat v tejto schéme je výzvou pre vaše vedomie. Precíťte svoje symptómy, zachyťte svoje signály a integrujte ich do svojho života. Ak budete mať šťastie, príde aj úzdrava. Ak ste ešte šťastnejší, začne váš rast. A aj keď chronické symptómy nezmiznú, môžu byť vašimi, celkom priateľskými sprievodcami do novej fázy vášho vývinu, v ktorej sa budete správať ako plné a kongruentné osobnosti v bohatom a zmysluplnom živote. V každom prípade môže byť choroba i šťastnou udalosťou. Je snom v tele, ktorý sa dá využiť na prebudenie.

## SVET AKO SNOVÉ TELO

**D**oteraz sme sa sa zaoberali snovým telom a tým, ako sa zjavuje vo vašich predstavách, fantáziách, snoch, synchronicitách a vzťahových problémoch. A predovšetkým sme sa zamerali na snové telo z problémového hľadiska ako zjavného patologického producenta chorobných príznakov, ktoré však nie sú len samotným symptómom choroby, ale hlavným krokom vo vašej individuácii. Teraz vám však ponúkam jeden paradox. Snové telo patrí jednotlivcovi a predsa nie je len jeho. Je to kolektívny fenomén, ktorý patrí prírode a svetu okolo nás. Vaše snové telo ste vy, ale zároveň aj celý svet. Táto myšlienka sa zdá na prvý pohľad veľmi orientálna, ale namiesto filozofických špekulácií na túto tému, mi dovoľte porozprávať jeden príbeh z mojej praxe, príbeh ktorý ilustruje, ako môže byť snové telo kolektívnou záležitosťou.

Tento príbeh sa udial v čase Vianoc. Požiadal som jedného zo svojich analyzantov, aby navštívil moje deti preoblečený za Mikuláša, napoly dobrú, napoly diabolskú figúru, ktorá je dodnes tak populárna vo Svajčiarsku. Potom, čo Mikuláš odohral svoju rolu u nás, zobral som ho do kaviarne neďaleko mojej praxe, aby sme absolvovali psychoterapeutické sedenie.

Sadli sme si ku stolu do rohu kaviarne. Bavili sme sa o prežitom večere a po pár minútach som pocítil, že sa začínam cítiť nepríjemne. V našom rozhovore sa objavila akási diera. Hoci sme sa o večere rozprávali veľmi priateľsky, naša komunikácia niečo postrádala.

Namiesto toho, aby som so svojim klientom pracoval na diere v našej komunikácii, došiel som k záveru, že som prepásol nejaký dvojaký signál

svojho klienta a rozhodol som sa napred skoncentrovať na seba. Hneď som postrehol u seba kombináciu rôznych procesov. V primárnom procese som bol analytik, načúvajúci a pracujúci so svojim klientom. Hovoril som s ním tvárou v tvár, ale dole pod stolom prebiehalo niečo ďalšie. Sekundárny proces sa dial v dolnej polovici môjho tela. Moje nohy boli prekrížené a točili sa, akoby od hornej časti tela, smerom od klienta. Požiadal som Mikuláša, aby sme na chvíľu prerušili rozhovor, nech sa môžem sústrediť na to, čo sa so mnou deje. Rozhodol som sa otáčať vrchnou časťou tela v smere spodnej polovice, aby som bol kongruentný so svojimi dvojakými signálmi pod stolom. Hneď ako som urobil tieto pohyby, cítil som sa lepšie. Nehľadel som už na svojho klienta a cítil som, že je to skutočne tak, že mu už nechcem načúvať. Keď som sa spýtal sám seba prečo, dostal som okamžite odpoveď, že hovorí príliš rýchlo.

Táto odpoveď ma zmätla, videl som, že jeho oči sú veľmi priateľské, milé a oddané. Súčasne ma, ale tempo jeho reči dráždilo. Prečo hovoril tak rýchlo? Postrehol som, že nechcem hľadieť na jeho tvár, teda v jeho výraze bude niečo divné.

Rozhodol som sa ho spýtať priamo, prečo hovorí tak rýchlo. Odpovedal, že mi chcel poskytnúť dosť času užij si kaviarne, ale zároveň bol v konflikte, pretože sa v skutočnosti chcel rozprávať o svojich problémoch. Ťzkostne sa mi snažil vysvetliť, že sa cíti rozrušený svojou priateľkou, ktorá nalieha na to, aby sa jej viac venoval. Potom mi chcel porozprávať nasledujúci sen. V tomto sne vähal, či má dať zožrať bielu myšku hadovi. Had na neho prehovoril a povedal mu, nech si pohne a dá mu tú myš. V druhej časti sna mal môj klient konflikt s jednou veľmi koketnou ženou.

Pozrime sa teraz na celkovú situáciu. V prvom rade vidíme, že náš Mikuláš má hranicu (edge). Cítil, že musí brať na mňa ohľady a nemôže tak rýchlo vyrukovať s tým, čo považuje za zaujímavé a osobne významné. Táto hranica roztrieštla jeho proces na dve časti, z ktorých jedna má vzťah ku mne a tá druhá, ktorá ho zúskostňuje, má vzťah k jeho vlastným problémom.

Preto vyslal dva signály s rôznymi správami. Jeho primárny signál bol: "Som tu s tebou, stojím o to byť s tebou." A druhý signál, ktorý sa objavil v tempe jeho reči hovoril: "V skutočnosti sa nezaujímam o to, čo hovoríš, mám niečo celkom inšie s čím chcem vyjsť."

Jeho hranica a jeho primárne a sekundárne signály sa objavili, nielen v jeho tele, ale aj v jeho snoch. Primárny proces čakania a prispôsobenia sa ku mne je zobrazený v sne tým, že nedáva hadovi zožrať bielu myšku.

Je tiež zobrazený anima-typom, koketnou ženou, ktorá sama o sebe nemá žiadnu identitu, ale ktorá sa prispôsobí okoliu, aby získala priazeň tých, čo ju obklopujú. Sen i jeho manifestácia v dvojakých signáloch opisuje v kocke i jeho snové telo. Jeho telesná energia chce viac pozornosti a nerada čaká. To je zobrazené netreplivým a hladným hadom vo sne. Jeho anima, ako by tieto pocity nazval Jung sa zaujíma o vonkajší svet, preto je had frustrovaný. Náš Mikuláš trpel tiež kožnými vyrážkami a nervozitou, ako výsledkom frustrovania hada.

Čo ale moje reakcie na neho? Vyslal som jednoducho dvojaké signály, lebo aj on ich vyslal? Pravdou je, že pre jeho rýchlu reč, som sa začal od neho pod stolom odvracať. Vysnil ma (dreamed up), aby som bol hadom v jeho sne, ktorý na neho reaguje a želá si, aby rýchlejšie vyšiel von s tým, čo pokladá za významné. I ja som sa správal ako jeho sen, nad stolom som bral ohľad na sociálnu situáciu a pod stolom nie. Ale on "nezapričinil", že som bol inkongruentný. Po prvé neviem, kto vyslal prvý dvojaký signál. A po druhé, i ja mám svoje vlastné sny a telo a reagujem nielen na prostredie.

V skutočnosti som sa stretol s Mikulášom už predchádzajúcu noc - snívalo sa mi, že mi môj majster Zenu povedal, aby som sa prestal skrývať. Dovoľte, aby som to tu analyzoval. Mám problém, ktorý trápi mnohých terapeutov, programujem svoje primárne procesy k pomáhaniu druhým ľuďom. Nesledujem svoje procesy nepretržite, ale pokúšam sa byť tu stále pre druhých. Myslím si: "Platí ma, mal by som sa na neho skutočne sústrediť. Mám byť jeho katalyzátor, pomocník, liečiteľ, chápaný človek." A tak snívam o majstrovi Zenu, ktorý mi hovorí, aby som skoncoval s tým bláznivým povolaním a odhalil svoj skutočný Zen. To znamená, že tá priama, nesentimentálna a nepoddajná osobnosť, ktorá je vo mne sa skrýva a musí vyjsť von.

Inými slovami mám tiež podobný rozpor ako môj klient. Práve, keď cítí, že by mal brať ohľady na mňa, ja cítim, že by som mal byť taký istý vo vzťahu k nemu. Môj majster Zenu, ktorý fyzicky sídli v dolnej časti môjho tela, sa nezaujíma o tento konvenčný spôsob vzťahov. Zaujíma sa len o pravdu. Keď som v situácii ako je analýza a identifikujem sa s rolou majstra Zenu, potom ja "vysnívam" môjho klienta do role "skrývača". Keď som však sám, tak nepocítujem napätie medzi dvomi osobnosťami vo mne.

## Čiastkové a polové vedomie

Pozorovanie a pochopenie snového tela môjho klienta z jeho hľadiska je pre neho veľmi významný zážitok. Nemenej dôležité je, aby som porozumel sebe, to čo robí moje snové telo v snoch, tele a prostredí.

Hoci teraz rozprávam o komunikačnom systéme snových tiel, som na chvíľu schopný vstúpiť z tejto situácie. Dosť dlho na to, aby som postrehol, že my dvaja vytvárame istú jednotu, nedeliteľný systém, ktorého každá časť môže byť definovaná, ale neoddeliteľná od druhej. Nemôžete vyňať dieťa z rodiny a pritom mu plne porozumieť. Musíte vidieť dieťa v rámci rodinnej štruktúry, aby ste ho úplne pochopili. Kde sú dvaja ľudia, dejú sa tri veci. Ste tam vy, váš partner a tiež systém, či pár, ktorý je niečo viac ako len suma častí.

Môj klient a ja sa delíme o jeden sen a jednu hranicu. Obaja snívame o Zenovej energii, alebo hadoch a maskujeme sa a flirtujeme, aby sme si získali náklonnosť druhých. Obaja chceme byť milí a prispôsobiví a zároveň chceme byť obaja samými sebou a sledovať vlastné procesy. Jeho sen o hadovi a dievčati sa objavil v mojich nohách a mojej tvári, a môj sen o majstrovi Zenu sa objavil v jeho polohách tela.

Moderní fyzici by povedali, že musíme myslieť zároveň v termínoch systému i jeho základných častí. To znamená, že musíme myslieť zároveň na individuá i na systém, ktorý vytvárajú a ktorý ich ovplyvňuje. Aby ste sa poznali musíte sa skúmať, keď ste sami, i keď ste spolu s druhými. Potrebujete introvertované i extrovertované vedomie. Nemôžete nahradiť jedno druhým. Poznanie seba, keď ste sám, vám nemusí pomôcť pri vašich problémoch vo vzťahoch a poznanie seba a vlastného dvojitého signalizovania vo vzťahoch nemusí byť dostatočné pre pochopenie seba, keď ste osamote. Musíte sa poznať ako osobné snové telo a tiež seba ako časť kolektívneho snového tela.

Keď sa ľudia dajú dohromady, vytvorí sa snové telo páru, rodiny, skupiny, alebo národa. Pamätáte si na príbehy, v ktorých som bol vysnený ako žalúdok jednej svojej klientky, alebo ako sa problémy s chrbtom u študentky konštelovali do automobilovej nehody? Tieto fenomény naznačujú, že časti vášho tela môžu byť vysnené do okolitého sveta, že vaši partneri a svet sa môžu správať ako časti vášho tela. Znamená to zároveň, že i vy sa stávate kanálmi, orgánmi ďalšieho, rozsiahlejšieho tela.

Keď som sám, som zároveň svoj Zen-majster i "skrývač". Keď som so svojimi priateľmi, preberám jednu, alebo druhú časť svojho snového tela, v závislosti od priateľov. Všetci ľudia, s ktorými prichádzam do styku sú snové telo a každý z nás je jeho jednou stránkou. Keď sa rozchádzame domov po stretnutí, každý z nás je malým obrazom tohto veľkého snového tela, ktoré je charakterizované našimi špecifickými osobnosťami a metaforikou. Táto univerzálna teória snového tela, ktorá odráža Jungov objav kolektívneho nevedomia a východný koncept Atmanu, má veľký význam pre všetkých ľudí.

V prvom rade znamená existencia univerzálneho snového tela, že my sami sme zrkadlením väčšieho sveta. Naše sny sú svetové sny s osobne asociovanou metaforikou, ktorá prehovára zvlášť k nám. Naše telesné problémy sú tiež problémami sveta okolo nás, trpíme spôsobom, ktorým trpí celý svet. Naša choroba je sen, je symptómom inkongruity sveta, v ktorom žijeme. Môžeme byť napríklad nevedomou senzitivitou svojej rodiny, alebo vedomým utrpením sveta. Prepáčte mi istú nadsádzku, ale nikto nie je chorý len sám o sebe, všetci žijeme v jednom poli.

Existencia snového tela znamená, že keď sme s ostatnými, sú i oni časťou nás. Sme individua a môžeme sa správať, akoby sme boli sami, ale nikdy sa nedá priamo a jasne odlíšiť, čo je vnútorné a čo je vonkajšie. Tak, bez ohľadu na to, ako osamelo sa cítime, sme časťou okolitého sveta. Ten nás ovplyvňuje práve tak, ako naša schopnosť vychádzať so sebou samým, ovplyvňuje svet. Existencia univerzálneho snového tela nám umožňuje ľudskejšie a intímnejšie vzťahy nielen k ľuďom, ktorí nás obklopujú, ale i k tým, ktorých nikdy neuvidíme.

Stáročia sme rozmýšľali o svete, akoby sme boli jeho stredobodom. Je to príliš egocentrický spôsob nazerania, ktorý v budúcnosti nebude fungovať. Od toho, či budeme schopní zmeniť naše nahládania na seba ako centrum sveta a vidieť sa len ako čiastky rozsiahlej osobnosti, bude závisieť, či budeme pokračovať vo svetových vojnách, deštruktívnej ambíciózności a ničivosti.

## KULTÚRNE ZMENY A HRANICE

Hlavným posolstvom tejto knihy je, že duša tela - snové telo, je mnohokanálový signalizátor, ktorý prifahuje pozornosť na seba pomocou snov, telesných symptómov a vzťahových problémov. Navyše je snové telo ovplyvňované okolitým svetom a paradoxne je snové telo tiež telom sveta. Liečenie sa teraz stáva veľmi komplexnou úlohou a môže byť vlastne nahradené pojmami ako "integrácia symptómov", "integrácia snov, integrácia projekcií a problémov sveta okolo nás."

Viete si iste predstaviť, že medicína budúcnosti bude vyzeráť úplne ináč ako tá dnešná. Možno za menej ako päťdesiat rokov pôjde človek z ulice k svojmu doktorovi s migrenóznymi bolesťami hlavy, alebo tumorom žalúdka a ten sa ho bude pýtať nielen na životosprávu a krvný tlak, ale tiež na jeho vzťahy, sny a individuálne skúsenosti s vlastným telom. Prídu časy, kedy lekár budúcnosti bude pracovať s celou rodinou, občas predpíše aspirín, inokedy však povie pacientovi, aby zosilnil svoje symptómy a integroval proces, ktorý prebieha so snami, ktoré má v tom čase. A môže sa tiež stať, že doktor povie pacientovi: "Mój milý, choď domov a počkaj, ako sa veci vyvinú. Tvoje problémy pochádzajú z planetárnych porúch, a nemá zmysel ich brať osobne. Počkaj kým vláda zariadi patričné zmeny. Napíš im radšej svoje sny!"

Hoci psychosomatický výskum prevádzaný v rôznych častiach sveta zistil, že je celkom normálne mať isté telesné problémy, získal i rad



dôkazov o tom, že tieto problémy sú kultúrne podmienené. Pamätám si napríklad na jedného pacienta s leukémiou, ktorý sníval o "kostižrútovi", ktorý ho chce zabiť. Asocioval "kostižrúta" s leukémiou, lebo to podľa neho presne vystihovalo leukémiu ako chorobu, ktorá žerie jeho kosti. To je však presne to, čo on sám nedokáže vedome robiť, to znamená, jest "kosti". Je tak hanblivý a utlmený, že by nikoho nepokúsal. Snové telo tohto muža malo svoj "kostižravý" proces, ktorý prebiehal v jeho snoch a telesných symptómoch. Prečo nemôže integrovať svoj proces a byť viac kúsavý, viac priamy a agresívny? V ďalšom sne sníval o tom, že bol uväznený cirkvou, podľa ktorej príkazov majú ľudia byť lepší a milší. Pýtal som sa sám seba, či by tento muž trpel na neintegrovaný "kostižerový proces", ak by žil v takej časti sveta, kde kolektívne a kultúrne tradície dovoľujú viac expresívnosti, viac agresie a menej priateľskosti.

S procesom tohto muža by sme sa mohli prirodzene obrátiť na spoločnosť a urobiť ju zaň zodpovednú. Mohli by sme povedať: "Keby prostredie u neho podporovalo menej inhibované správanie, nemusel by teraz umierať na leukémiu." Ale v zhode s teóriou snového tela, mohli by sme aj jeho spraviť zodpovedným za kolektív, v ktorom žije. Snové tela vnútorného a vonkajšieho sveta sú ako dvojsmerná ulica, a je nemožné zvaliť na niekoho vinu, pretože my všetci prispievame niečím k telu ako celku. Naše snové telo je časťou snového tela celého sveta a snové telo sveta sa nachádza v nás.

Ak sa ma teraz spýtate, ako bude vyzeráť svet budúcnosti, obávam sa, napriek svojmu optimizmu, nádejám a záujmom, že svet bude plný hraníc a kultúrnej rigidity, ktoré sa budú odrážať v individuálnom snovom tele a silne prejavovať v symptómoch. Ak sa dosiahne zmena, tak kultúra, v ktorej žijeme bude viac načúvať chorým, umierajúcim a potom sa ukáže, či je kultúra schopná, alebo nie podporovať celkové ľudské procesy.

Integrovanie snového tela do života, prenesenie symptómov do osobnosti a žitie svojich snov, to svet spojené s ocitnutím sa na hraniciach osobnosti a s konfliktmi so svetom okolo nás. Napríklad pacient s leukémiou príde do konfliktu s najbližším okolím, keď začne integrovať svoje symptómy. Svet okolo totiž očakáva, že bude stále pasívny, milujúci a jemný zloviečik. Integrovať jeho symptóm znamená veľkú zmenu i pre nás všetkých.

Pamätáte si jeden skôr uvádzaný prípad, kde muž umierajúci na rakovinu, sa miloval vo sne so ženou? Tento sen sa objavil, keď meditoval s dýchaním. Pri meditácii sa dostal až na svoje hranice. Integrovanie sna a telesných symptómov ho napred prenieslo na pokraj priepasti, ktorá v ňom vyvolávala úzkosť, ale i vzrušovala. Keď prepol z vizualizácie do propriocepcie, vstúpil do neznámeho kanála a mal extatický zážitok. Nemôžeme podceňiť zážitok prekročenia hraníc, ani ho preceňovať, tieto hranice sa zdajú byť prosté a ľudské. Pre niekoho je hranicou byť milým a jemným, pre iného je to zážitok dýchania. Pre nás všetkých znamená hranica zmenu, opustenie známeho a riskovanie neznámeho.

Gréci mali jeden veľmi výstižný obraz na opísanie hranice, o ktorej hovoríme. V Starom Grécku sa verilo, že veľký a hrozný had sa ovíja okolo nášho málo známeho sveta. Hranice vedomia boli teda zobrazené ako obrovský, zvinutý had, ktorý každého ohrozuje. Stretnutie s hadom bolo heroickou, nie pre hocikoho vhodnou skúškou. Vyžadovalo si to veľa sily a žiaľ nie každý mal moc dôjsť až na vlastné hranice a prekročiť ich. Sny, rovnako ako symptómy sa dejú práve na hranici toho, čo ešte dokážete. Takto vás snová práca vedome prináša na hranice toho, čo ste ešte schopný akceptovať. V správnom čase, na správnom mieste a s dostatočnou odvahou je možné dostať sa za hranice vedomia a zväčšiť tak rozmer svojho sveta.

Všetky symptómy sa pokúšajú zväčšiť hranice. Symptómy vyzývajú rozšíriť si propriocepciu, vyzývajú zaoberať sa bolesťou a prepínať kanály. Sny pomáhajú otvoriť rozumu panoramatické pochopenie sveta a získať väčšiu perspektívu individuálneho náhľadu.

Verím, že človek budúcnosti, rovnako ako súčasný bude postavený pred jedinú úlohu premeniť sám seba, bez ohľadu na to, či budú mať tí, čo ho obklopujú pre to porozumenie. Potrebuje len vedieť, že premena seba znamená preraziť vnútorné kultúrne hranice. Ak sa má táto premena uskutočniť, musí človek porušiť i status quo sveta okolo. Človek, ktorý sa nachádza v individuálnom procese musí vedieť, že ak jeho symptómy zmiznú, zvykne sa objaviť nový druh bolesti: konflikt s históriou sveta, ktorej bol integrálnou súčasťou. Ako si poradí s týmto konfliktom je otázka tvorivosti a nikto to nemôže predvídať. Ale jedna vec je istá. Stať sa individuom znamená prekračovať kultúrne hranice a tým paradoxne oslobodzovať verejnosť k voľnejšej komunikácii. To potom znamená, že i kolektív by mohol integrovať dvojité signály, choroby a šialenstvo, ktoré sú prípustné len u chorých, umierajúcich a choromyselných. Viete si predstaviť takéto spoločenstvo?

Takáto predstava je pochopiteľne veľmi ťažká. Prvé, čo ma napadá, je prípad mojich dvoch študentov, ktorí mi o ňom referovali. Títo študenti pracovali s problémovou rodinou. Otec a matka ešte spolu žili, hoci otec mal milenku a matka žila pasívnym, závislým životom a prenechávala všetku moc otcovi. Ich pozície pri sedení, t. j. "telo" rodinného systému, dali dobrý obraz ich sekundárnych procesov. Sedeli si naproti, tvárou v tvár a hovorili (t. j. primárny proces - rozhovor) o tom, že by si nechceli navzájom ublížiť. Terapeuti navrhli dať do popredia "telo" skupiny a amplifikovať aranžmán rozsadenia, tým že ho úplne zmenia (t. j. so súčasným zákazom signálov). Zasadací poriadok sa zmenil tak, že otec sedel vedľa matky. Táto zmena viedla k pochopeniu významu predchádzajúcich telesných pozícií, pretože keď sedeli vedľa seba, ich nepriateľstvo vyšlo jasne najavo. Došlo ku riadnej potýčke, v ktorej matka prejavila silu, ktorá donútila otca ku zmene. Vidíte, že i v takej malej skupine môže uvedenie si významu sekundárnych fenoménov (telesných pozícií v rodine) viesť ku zmene.

### Kultúrna zmena

Ako prichádza ku zmenám v spoločnostiach, národoch, rodinách, kde nie sú žiadni terapeuti, ktorí by postrehli dvojaké signály, skupinovú telesnú situáciu, teritoriálne signály, alebo sny? Ako dochádza ku zmenám v našom svete, keď nie je nad nami nikto - okrem Boha, kto by kontroloval naše správanie? Tu sme narazili na veľmi dôležitú otázku, ktorej pochopenie je zviazané s budúcnosťou našej planéty.

Vieme, že zmena v partnerstve, individu alebo rodine a možno tiež v národe, začína vtedy, keď sú ľudia vystavení neriešiteľným, neznesiteľným situáciám, napr. situáciám ako láska, smrť, choroba, bankrot, osamelosť a pod. Ak neexistujú absolútne obmedzenia, nie je ani motívacia ku zmene. Bez týchto obmedzení by bolo ľahšie poslať dieťa do psychiatrickej liečebne, rozviesť manželstvo, alebo nechať niekoho jednoducho umrieť. Bez toho spájajúceho tmelu lásky, núdze a smrti, môže len zriedka v skupine nastáť zmena.

Keď sa skupina nemôže rozpadnúť a musí z nejakého dôvodu pretrvať spolu, vytvára to jeden zo základných predpokladov zmeny. S touto skupinou môžete pracovať na rôzne spôsoby. Môžete pracovať so snovým telom

tým, že sa pokúsíte o integráciu najviac chorého, či bláznivého člena skupiny, nositeľa nevedomých procesov. Môžete pracovať s telesnými pozíciami ľudí, s ich dvojakými signálmi, alebo s ich hranicami. Môžete urobiť veľa preto, aby ste zo skupiny urobili fluidnejší a sebaintegrujúci systém.

Teoreticky je možná pre rodinu, alebo skupinu zmena, keď sa väčšina spontánne zmení v smere menšiny. Ja sám som nikdy nebol svedkom takejto zmeny, ale som presvedčený, že existuje. Väčšina zmien vychádza z individua, ktoré je alebo telesne choré, alebo sa po istú krátku dobu správa narušene, ale ktoré je zásadne dosť silné na to, aby udržalo primárny proces skupiny. Ak jeden člen rodiny prinesie svoje telesné zážitky, či fantázie do skupiny takým spôsobom, že sa táto necíti ohrozená, potom sa mení celá rodina. Extrapolovaním môžeme rovnakým spôsobom rozmyšľať o našej zemi. Mňa, ako skupina ľudstva, sme rodina, ktorá žije v jednom dome. Momentálne sme tu všetci spolu uviazli. Stojíme tvárou v tvár tej istej neriešiteľnej situácii. Môžeme zabiť jeden druhého, ale nemôžeme sa navzájom vyhnúť. Čím viac ľudí žije na zemi, tým zúfalejšia sa stáva naša situácia, tým nevyhnutnejšie je naučiť sa spolu žiť.

Podobne ako rodiny našich duševne chorých detí a dospelých, my sa tiež presvedčame, že svet je O.K., taký aký je. Duševne a telesne chorí musia byť vylúčení zo spoločnosti a nechceme im načúvať. Staráme sa o seba, ako najlepšie vieme, príležitostne sa dostávame do svetových vojen, v ktorých sa navzájom zabíjame, nerozmyšľame však veľa o ich podstate, ani sme moc nepokročili v zmene stavu vecí na tejto zemi.

Verím však, že určití ľudia môžu zmeniť tento stav. Verím, že z času na čas sa objaví človek naplnený snami, telesnými problémami a šialenstvom kolektívneho nevedomia, ktorý si bude dostatočne dôverovať. Prehľadné šialenstvo sveta, v ktorom žije, jeho dvojité signály, hranice, nedostatok spravodlivosti a dokáže i načúvať vlastnému vnútornému utrpeniu. Myslím, že takíto ľudia budú v budúcnosti schopní povstať, prekročiť hranice súkromných skupín, zniesť výsmech a nepochopenie svojich susedov, vydržať búrku, ktorá sprevádza zmeny vo vzduchu. Budú mať i dosť trpezlivosti vyčkať, kým väčšina bude pripravená ku zmene identity. Ak sú moje štúdie snových tiel rodiny správne, mohol by som predpovedať, že človek, ktorý načúva sekundárnemu procesu a prenáša ho do tohto sveta, bude schopný zmeniť svoje bezprostredné prostredie a svet vôkol.

## PRÁCA NA VLASTNOM SNOVOM TELE

**S**nové telo umožňuje i prácu na sebe. Je veľmi dôležité pokúsiť sa pracovať sám na sebe a byť nezávislým od terapeuta, pretože väčšina psychoterapeutov má tendenciu "naprogramovávať" vás do svojich systémov. Práca na sebe je zároveň však z viacerých príčin veľmi ťažká. Po prvé, práca na sebe vyžaduje značnú vnútornú disciplínu. Be vnútornej meditatívnej disciplíny je skutočne obtiažna. Ak pracujete dobrým terapeutom, potom jeho schopnosť pozorovať zvyšuje vaše uvedomenie, ale ak pracujete sám, vaša schopnosť otvoriť sa novým a zaujímavým signálom celkom závisí od dychtivosti po poznaní. To je tiež zložitá stránka práce na sebe samom. Počas jedného zo svojich tréningových seminárov som sa pokúšal spočítať množstvo čiste somatických signálov, ktoré by mal dobre vycvičený terapeut zaregistrovať. Došlo som až ku 400 rôznym symptómom, signálom a procesom. Priemerný študent snového tela potrebuje asi 4 roky, kým rozozná asi 300 signálov a naučí sa s nimi pracovať.

Práca na sebe však môže byť vzrušujúca a zábavná a je možné ju použiť pri vyhýbaní sa bolesti a pri vystavení sa vonkajším problémom. Keď sa nachádzate vo svojom živote v období osamelosti a pokúšate sa prepracovať realistickým spôsobom svoje problémy, alebo ak ste izolovaní od ľudí, ktorí by vám mohli pomôcť, napríklad v nemocnici, alebo sám doma potom nemáte inú alternatívu než vstúpiť do sveta svojho tela. Pracovať

na sebe vám môže pomôcť postaviť sa na vlastné nohy, nájsť svoje centrum, privlastniť si znovu svoje telo. Môže to byť pre vás veľmi hodnotná alternatíva k tomu, čo by vám o vás povedal nejaký profesionálny terapeut, ktorý ani nemusí mať k vám ten správny postoj.

Práca s vlastným snovým telom môže byť pre vás vedeckou metódou. Doteraz sme mali len metódu aktívnej imaginácie C. G. Junga, ktorá je zásadne introvertnou a ktorá pracuje hlavne s vizuálnymi fenoménmi ako sú sny, alebo sluchovými fenoménmi ako vnútorný dialóg. Aktívna imaginácia bol Jungov termín, ktorý použil pre sledovanie vizuálnych procesov, alebo asociovaného vnútorného dialógu, ktorý sa zapisoval a potom osobitým spôsobom interagoval s osobnosťou-kladením otázok víziám a hlasom. Práca so snovým telom preberá Jungovu filozofiu aktívnej imaginácie, najmä vzťah ku procesom individuácie a obohacuje ju o mnohokanálovosť. Dáva tak možnosť pracovať i kinesteticky a proprioceptívne. Tieto kanály sú veľmi dôležité, najmä keď ste chorý. Keď je človek chorý, alebo v nejakom proprioceptívnom prežívaní, potom vám vizualizácia neumožní spojenie s vašimi procesmi a podstata vašich problémov ostane nedotknutá.

### Fáza I: Sebaexplorácia

Práca so snovým telom vo svojom podstate znamená uvedomenie si signálov, určenie kanálov, v ktorých sa prejavujú, a potom ich zosilňovanie, až kým sa nezačne proces. Keď sa cítite chorý, snové telo pracuje v proprioceptívnom kanáli a vy musíte pracovať na sebe špecificky v tomto kanále. Prvý krok je pocítiť svoj symptóm. Sústreďte sa plne na pocit choroby, nech to znamená čokoľvek. Zabudnite na chvíľu na to, čo si myslíte, že vám je a sústreďte pozornosť na zážitok choroby. Cíťte to a študujte, ako by ste boli vedcom, ktorý skúma nejakú neznámu oblasť ľudského bytia. Najlepšie je k tomu pristúpiť s úplne nezaujatou, začiatníckou myslou. Len tak môžete zanechať banálne myšlienky a hrať sa na Krištofa Kolumba v novom svete.

Ak máte drobný tremor, preskúšajte všetky pocity a bolesti s ním spojené, ako by ste niečo podobné nikdy predtým nezažili. Odkiaľ to vychádza, je to spojené s vašou panvou? Začína to v chrbte, alebo niekde mimo vášho tela? Nezafažujte sa takými všeobecnými pojmami ako

nausea, srdcové palpitácie, bolesti hlavy, artritída, horúčka, sclerosis multiplex, ekzém, bolesti žalúdka, tenzia a pod. To sú všeobecné pojmy. Chceme, aby ste preskúmali svoj symptóm tak trpezlivo, presne a špeciálne, ako je to len možné. Táto fáza explorácie je veľmi dôležitá, pretože pri nej opúšťate medicínske znalosti, ktoré veci vysvetľujú, ale nemôžu ich prežiť. Ak pocítite tlak, sledujte ho do detailov, objavte každú jeho zmenu, precíťte ju, môžete si to nakresliť na kožu. Môžete toho spraviť polaroidovú fotografiu a tú potom využijete na meditáciu. Vniknite do detailov problematiky teploty a variácií horúčosti a chladu. Má vaša bolesť nejakú geometriu? Rozširuje sa? Je dôležité nehybať s kým skúmame bolesť. Najlepšie sa bolesť prežíva jednoducho poležiaci v posteli.

## Fáza II: Amplifikácia

Väčšina pacientov, keď trpí veľkými bolesťami, sa pohybuje, aby sa vyšla ich precíteniu. Ak je to možné, zostaňte v kľude a skúste zosilniť bolesť. Zvýšte svoju koncentráciu na bolesť symptómu. Zvýšte ešte trochu svalový kŕč, precíťte ako vám búši hlava, ako svrbí pokožka. Nepokriabte sa! Nerobte nič pre zníženie nepríjemnosti stavu, ale práve naopak, stuhnite a prežívajte! Prežívajte bolesť týmto spôsobom, je ako zaoberať sa so zvláštnym, doteraz neznámym zvierateľom, musíte ho pozorovať veľmi podrobne a meditatívne, bez toho, aby sme sa dostali do pasce vysvetľovania, či vyháňania sa bolesti. Ak sa vám zdá ťažké zosilniť telesné symptómy, tak ste ich neprežili dosť naplno. Jednou z ciest ako spoznať symptóm je popisovať ho niekomu druhému. Porozprávajte to ostatným, ako by mohli zachádzať so svojou bolesťou, alebo aké je to ponoriť sa do vlastného tela.

## Fáza III: Zmena kanálov

Položili sme základy vyšetrenia snového tela a tretia fáza príde sama od seba. Ak vydržíte amplifikáciu dostatočne dlho, stane sa úžasná vec

Po chvíli prekročíte absolútne hranice toho, čo ste schopní znieť, alebo čo dokážete prežiť a objaví sa prepnutie kanálu. Znamená to, že zážitok vašej bolesti sa prepne, ocitnete sa v inom kráľovstve a skôr ako pochopíte, čo sa deje, budete niečo vidieť, počuť, alebo sa hýbať. Je tiež možné, že sa propriocepcia nezmení. Videl som veľa takýchto prípadov, kde funkciou symptómu bolo proste uvedomenie si tela a jeho prežitie ako živého organizmu. Ale keď sa prepínanie kanálov udeje, objavíte žasnúť ako jemne a rýchlo sa kanály menia. V skutočnosti sa však veľa ľudí nedokáže dostatočne sústrediť, chvíľu precíťujú bolesť, potom myslia na svojich susedov, alebo načúvajú hudbe, ktorú počuli v predchádzajúcich dňoch. Ak chcete, môžete sa vrátiť k svojej bolesti, ale byť vami, bral by som to ako prepnutie z proprioceptívneho kanálu do auditívneho, alebo vizuálneho zážitku. Vašou úlohou je totiž teraz byť pohotovým a nezáčastným pozorovateľom a sledovať zmeny, ktoré formujú snové telo.

Teraz bude vašou úlohou zosilniť proces snového tela v novom kanále, tak ako ste predtým zosilnili svoju propriocepciu. Môžete vidieť nôž s čepeľou v centre vašej bolesti, oheň v boľavom hrdle, železnú skobu v žalúdku, skalú na chrbte, bubienka v bolesti hlavy, bombu v nádore a pod. Môžete počuť hlasy a prebiehajúcu konverzáciu, bitky a boje, alebo hudbu. Alebo sa začnete hýbať a budete sa chcieť pohybovať čoraz viac. Východiská pre pochopenie možno nájsť v Jungiánskej psychológii, ktorá hovorí, ako zachádzať s predstavami, v Gestalt-psychológii, ktorá vám pomôže pracovať s hlasmi, alebo tanci a joge, ktorá vám pomôže pracovať s pohybmi. Zopakujem to znovu, to ako amplifikujete vo vizuálnom, auditívnom, či kinestetickom kanále, bude závisieť od osobnostného pozadia a psychologického vzdelania, ktoré máte. Možno budete mať záujem o uvedenie príkladov k tomuto textu a o prehľad metód amplifikačných procesov v rôznych kanáloch. Dôležité pre vás však je pochopiť, že bez ohľadu na to, ako zachádzate so svojimi výziami, hlasmi a pohybmi, tento obraz, zvuk, či pohyb odrážajú telesný symptóm, ktorý ste pred chvíľou cítili. Teraz viete, preložené do inej reči, čo robí vaše telo. Zmena kanálu je metódou snového tela, ako vám sprostredkovať svoju podstatu.

Ak ste ako ten mladý muž z "Ducha vo fľaši", tak budete hovoriť ku svojmu tlaku, ktorý je tu vizualizovaný ako obrovský duch. Chlapec si počínal veľmi dobre pri zachádzaní s agresiami snového tela, nenechal ich len tak uniknúť, ale nedržal ich len uzavreté. Keď ste jedným z ľudí,

ktorí sa riadia svojimi snami, iste viete, že to čo ste videli, počuli, urobili ako výsledok amplifikácie vašich telesných signálov, sa odráža i v snoch. Môžete sa preto rozhodnúť pracovať so svojimi telesnými problémami ako so snami, viac ich fantazírovať v snoch, urobiť z nich nejakú príhodu, asociovať ku predstavám, hovoriť o nich, hrať ich alebo čokoľvek, čo sa vám zdá vhodné. Keď proces zmení kanál, sledujte ďalej, čo sa bude diať, s rovnakou precíznosťou a otvorenosťou. Ak fantazírujete nejakú scénu, chodte viac do nej, vyskúšajte si v predstavivosti všetky postavy. Ak počujete hlasy, načúvajte, či ide o mužské, alebo ženské, staré, alebo mladé, odpovedajte im, kladte im otázky. Ak sa vaše telo začína mimovoľne pohybovať, sledujte ten pohyb. Postupujte veľmi, veľmi pomaly a sledujte ten pohyb, sadajte si veľmi pomaly, pohybujte nohami len po troške a odhaľujte, ako sa vaše svaly napínajú, aby vykonali tieto pohyby. Ak budete trpezliví, snové telo sa prebudí k životu a uvedomíte si všetko, čo robíte, vidíte, počujete, alebo cítite. To je najdôležitejšia vec. Kam vás snové telo povedie je ťažko predpovedať. Možno k lepšiemu zdraviu, možno k hlbšiemu prežitku, možno k spontánnemu vhladu.

#### Fáza IV: Dokončenie práce

Vy sami budete vedieť, kedy je vaša práca zavŕšená. Buď sa budete cítiť lepšie, alebo získate istý vhlad do svojich symptómov a budete schopní asociovať vnútorné, či vonkajšie konflikty so svojimi symptómami. Váš telesný symptóm sa môže stať motívom pre tancovanie, výrozprávanie sa, či písanie. V inom prípade vám zmena kanálov ponúkne iný kanál, iný druh zážitku a pochopenia problémov snového tela.

Sú ľudia, u ktorých proces ide ešte o krok ďalej: od choroby, k liečeniu a ešte ďalej - ku porozumeniu. Ten posledný krok nie je pre každého. Mnohí ľudia sa zastavia, keď sa proste cítia lepšie. Ale môžete si položiť po skončení práce i nasledovné otázky: Ako sa hodí vaša práca so snovým telom k vašim snom? Aký význam to má pre váš život ako celok a zvlášť pre vaše individuálne problémy?

Nedávno prišla ku mne jedna žena so silným prechladnutím. Chríпка jej spôsobovala pocity vyčerpanosti. Oči mala napoly privreté a vtedy ma napadlo, že v tomto introvertovanom nastavení je vhodnou kandidátkou

pre samostatnú prácu so snovým telom, pri ktorej by som bol len divákom. Zavrela si oči, ľahla si na podlahu prikrytá dekou a sústreďovala sa na silnejúci zážitok búšenia srdca. Potom mala pocit, že padá. Prešla do vizualizácie, v ktorej padala. Čoskoro si spomenula na sen z predchádzajúcej noci o chorom strome. Cítila sa ľahšie a podstatne lepšie a po trišťvrte hodine sa posadila a začala rozprávať. Chcela doriešiť problém, ako súvisí jej choroba, sen a jej konflikty so svetom.

Túto poslednú fázu sme urobili spolu. Jej strom, to znamená jej vegetatívny proces, bol chorý, pretože bola príliš snaživá a netrzeplivá. Bolo pre ňu dôležité vzdať sa svojej ambicióznosti, padnúť a byť pokojnejším stromom. Byť pokojnejším stromom v jej vzťahových konfliktoch a profesionálnom živote. Pretože to vedome nedokázala urobiť, prechladla a jej telo sa ukľudnilo samé od seba.

#### Veľkí démoni

Práca so snovým telom sa dotkla vášho tela, ak interakcie s pocitmi, hlasmi, víziami a pohybmi zmenili vaše symptómy. Ak sa naučíte disciplinovanému a meditatívnemu sústredeniu a zosilňovaniu, schopnosti sledovať zmeny kanálov, potom sa zmení aj vaše telesné prežívanie a ostane zmenené, pokiaľ budete schopní to dotiahnuť a žiť s dôsledkom práce so snovým telom.

Napriek tomu vás musím varovať pred tromi démonmi, ktorí sa budú znovu a znovu pokúšať narušiť vašu prácu a minimalizovať úspech. Prvý démon je zamaskovaný za vašu domácu lekárničku. Tento démon vám bude brániť vôbec začať s prácou. Pokušenie zmierniť bolesť s aspirínom, bude blokovať akúkoľvek snahu vášho snového tela o zvýšenie jeho vnútorného uvedomenia.

Druhým démonom je netrzeplivosť. Bude sa neustále snažiť narušiť vašu disciplínu a sústredenie a našepkávať vám, že ste stratili stopu, že ste vedľa. Netrzeplivosť obsahuje cieľovú orientáciu. Ak sa netrzeplivo snažíte dosiahnuť istý efekt, nebude schopní ísť po kľukatých cestách procesov snového tela, ktoré neustále preskakuje z jedného kanálu do druhého.

Tretím démonom je vaša smrť. Smrť môže byť prirodzená i našim spojencom, ale pre väčšinu z nás je problémom. Šepká vám do ucha, že

ste chorý a umierate, presviedča vás, že ak nebude ďalšou zástavkou na vašej ceste zdravia, je s vami koniec. Smrť hovorí, že človek sa má zaujímať len o zdravie a nedovoľuje vám pretrpieť koncentráciu na vlastnú bolesť a pochopiť, že to čo voláte patologický symptóm, je neznámy sen, ktorý sa chce stať skutočnosťou. Smrť hovorí: "Ak sa okamžite neuzdravíte, tak si zlyhal."

Pokiaľ viem, neexistuje žiaden návod na okamžité zvládnutie alebo vyhnutie sa bolesti. Žiaden liečebný, či vývinový program sa, vďaka Bohu, nehodí pre všetkých. Čo sa s vami stane, keď zvládnete sústredenie sa a amplifikovanie vašich procesov snového tela, to nevie nikto predpovedať. Práca so snovým telom vás konfrontuje s vašou vlastnou individualitou, s vaším vlastným "guru snového tela", ktorý vás bude učiť tomu, čo potrebujete poznať. Ak máte dušu odvážneho priekopníka a beriete sám seba ako neprebádané mystérium, ak ste skromný, otvorený a odhodlaný, potom vás vaše snové telo naučí, že biologický život je tiež nezmerateľný zázrak.

## ZÁZNAM Z PRÁCE SO SNOVÝM TELOM

**C**hcel by som čitateľovi poskytnúť detailný prežitok pri práci so snovým telom v individuálnom sedení. Samozrejme neexistuje žiadna typická práca so snovým telom, pretože to úplne závisí od pováh terapeuta a klienta. Napriek tomu sa mnohému dá naučiť z detailov konkrétneho prípadu. Rozhodol som sa prepísať jednu kazetu nahratú na výcvikovom seminári. Práca bola zacielená na demonštrovanie a vysvetľovanie, na rozdiel od privátneho sedenia, ktoré prebieha bez takého vzdelávacieho zamerania. Navyše tento záznam sa hodí pre naše účely i z toho dôvodu, že účastníčka semináru, ktorá v ňom vystupuje, mala neobyčajné verbálno-auditívne schopnosti. Mohla teda slovami dobre opísať väčšinu svojich pocitov, vizií, hlasov, alebo pohybov na rozdiel od proprioceptívnych, kinestetických, alebo vizuálnych typov osobností, ktoré cítia viac pri ladnom pohybe, tanci, alebo fantáziách, bez skutočného záujmu verbalizovať svoje prežitky.

Účastníčka seminára sa rozhodla pracovať na sebe, pretože, ako povedala, chce lepšie rozumieť svojmu telu a získať autonómiu od lekárov, ktorí jej nepomohli s jej somatickými problémami. Lea má asi 35 rokov, vyzerá veľmi atraktívne a silne. Má pevný svalový tonus, málo sa pohybuje, vyjadruje sa mierne a presne. V čase záznamu bola štvrtýkrát tehotná a pripravovala sa na svoj štvrtý potrat. Pred niekoľkými mesiacmi mala skoro smrteľnú, bicyklovú nehodu. Sťažovala si na to, čo nazývala "fyzický kolaps", symptóm charakterizovaný najmä silným

kľóm, ktorý jej bránil dýchať, vyčerpal ju a nedovoľoval jej pracovať. Prešla už rôznymi neúspešnými medicínskymi liečeniami, vrátane okultného liečenia. Popísaná práca prebehla na asi hodinovom sedení.

## Prepis záznamu

Arny: Ahoj Lee.

Lee: Ahoj Arny.

A: Ako sa máš v poslednej dobe?

L: Och, prišla som o zamestnanie a telesne som sa zrútila.

A: Fyzické zrútenie? Čo to znamená?

L: To znamená, že som išla k lekárovi, absolvovala všetky testy a povedali, že je všetko v poriadku. Ale už dva mesiace nedokážem nič robiť. Ráno o desiatej som bola úplne červená. Cítila som sa, akoby som mala mononukleózu, ale ja som to pričítala tomu telesnému kolapsu. Svojej neschopnosti udržať veci v rovnováhe. Nedokázala som sa vzchopiť, bola som veľmi unavená. Srdce mi ráno bilo veľmi hlasne a rýchlo. Chcela som zostať v posteli, nevládala som pracovať, ale musela som.

A: Mala si nejaké vnútorné kľče?

L: Nie, v tomto okamihu nie, tie prišli neskoršie.

A: Neskoršie? Čo sa stalo neskoršie?

## Komentár

Obaja Arny a Lee sedia na podlahe medzi ostatnými. Tento rozhovor začína spontánne, bez toho, že by Lee bola vyšetovaná, alebo sa otvorene snažila na sebe pracovať.

Zázitok zrútenia Lee nám hovorí, že mala spontánny kinestetický prežitok, ktorý nemala pod kontrolou. Vo vetách o jej zrútení chýba "ja".

Chýba tu aktívna propriocepcia, alebo cítenie tela. Jej hlavný kanál je pozeračie. Opisuje svoje zrútenie nie tým, ako cíti, ale farbou.

Tu vidíme, že "veci sa dostávajú z rovnováhy", môžeme sa domnievať, že ona sama tiež potrebuje stratiť rovnováhu.

Opäť prebieha veľa dejov bez jej kontroly. Na druhej strane nemá dosť energie vstať z postele. Kinestetický kanál sa tak zdá byť dôležitou časťou jej procesu.

L: Udialo sa toho hodne. Rok predtým som mala svoj prvý záchvat kľčov.

Išla som k lekárovi, ale povedal, že som v poriadku. Zakrátko som mala dva záchvaty, ktoré boli dosť vážne.

A: Záchvaty čoho?

L: Och, objavili sa keď som robila jogging. Neboli to bodavé bolesti a trvali asi 5 dní. Boli hlbšie v hrudníku a za brušnými svalmi (ukazuje Arnymu).

Boli ako stiahnutia, mimovoľné kontrakcie, narušovali mi dýchanie, pripomínali mi pôrodné bolesti, skutočne. Dostávala som tie ostré bolesti možno každých päťdesať minút.

Bolesti pokračovali aj v spánku a potom sa pomaly strácali asi v priebehu piatich dní. Keď nedýcham správne uvoľneným dýchaním, keď som veľmi napätá, môže sa to opäť zmeniť na kľče.

A: Ako tie kľče skončili?

Vyčerpali sa?

L: Áno.

A: Sami od seba, automaticky?

L: Áno, ja sa skutočne pokúšam dostať sa s nimi do kontaktu, vizualizovať ich ako vlastne vyzerajú. A pokúšam sa to zrelaxovať. Dôvod, prečo som prišla na tento seminár je, že by som skutočne potrebovala vedieť ako interpretovať znaky, alebo správy, alebo signály, ktoré moje

Tu sa môže terapeut pýtať sám seba, prečo mala prvý záchvat, čo, alebo ako kľče robili.

Sila bolesti je zvyčajne proporčná nedostatku propriocepce. Je tehotná? S čím?

Sebanavodená relaxácia sa vždy pokúša ničť nevedomie. Chce byť relaxovanou vedome, netoleruje svoju napätosť, hoci to je práve to, čo jej telo robí.

Bolesť je propriocepcia. Vizualizáciou zmenil kanál, bolesť na niečo iné. Vizualizácia môže tiež zvýšiť bolesť a tým automaticky viesť k prepnutiu kanálov.

telo vysielala a pochopiť, čo znamenajú, tak aby som sa vedela o seba postarať, aby som neochorela, nejakou naozaj vážnou chorobou. A keď ochoriem, chcem vedieť ako sa o seba postarať, lebo mám len veľmi malú dôveru v lekársku vedu. Mala som tiež veľmi vážnu nehodu na bicykli v tomto roku. V máji. Mohla som pri tom zomrieť. Bola som v nemocnici.

Išla som na prvý krát na svojom bicykli, ktorý som si práve kúpila, bicyklovala som sa s inou ženou, ktorá zabrzdila práve predou mnou a môj reakčný čas nebol dosť rýchly.

Vrazila som nosom do zadnej časti jej hlavy. Narazila som do nej dvakrát. Utrpela som zlomeninu rebra.

To narušilo posteriornu artériu a nedalo sa zastaviť krvácanie. Kým ma priniesli do nemocnice, tak som prekrvácala tri obvazy. Povedali mi, že nevedia zastaviť krvácanie a musia ma operovať, aby zistili, čo tak krváca. Človek môže aj umrieť na také záležitosti. To bola zároveň moja prvá skúsenosť s úplnou panikou. Jediné, čo ma najbližšie dni držalo pri živote bol Demerol, ktorý som dostávala každé 3 hodiny.

A: Oh, to bola pre teba ťažká doba.

Tu projikuje svoju vlastnú medicínsku rutinu a teóriu, ako relaxovať, jesť zdravé jedlá, hlboko dýchať, cvičiť, na všeobecnú medicínu.

Nevedomý proces sa objavil ako proces nehody. Tu sa s "niekým zrazila", "narazila na dvakrát". Nehoda môže byť byť vedome integrovaná, ako "naviesť sa do niekoho", t. j. prísť s ním do konfliktu.

Namiesto toho, aby ostala v procese narážania do niekoho, prechádza na medicínske prostriedky, snaží sa vysvetľovať, namiesto toho, aby prežívalo, čo sa stalo.

L: A to nie je všetko (rozpačito a hlasno sa smeje). Bola som práve na mamografe, ale moje prsia boli v poriadku. Obávam sa rakoviny prsníka, toho, že by som ju mohla sama privodiť. Urobila som si jeden test, mala som nejaké pochybnosti, preto som šla na mamograf a bolo to O.K.

A: nejaké hrčky v prsiach, stvrdnuté miesto, alebo čo?

L: Nie, keď sa nazlostím, alebo tak, napadnú ma také veci ako dostať rakovinu prsníka. Do čerta, nechcela by som si to spôsobiť, je to vec zúrivosti, či ako to vlastne ide. A ak toho nie je dosť...

A: Ach, ešte vždy toho nie je dosť?!

L: (Hlasno sa smeje) Nie, nie je. Je to zaujímavé, ale to všetko ma ešte nezložilo, hoci mohlo. Teraz som však tehotná, štvrtý raz a musím si nechať urobiť potrat. A pri tom skutočne nemám ani predstavu, ako som otehotnela (smeje sa, hlasne a v rozpakoch).

A: Zeus by to dokázal.

L: (Smeje sa). Naozaj už 2 roky dodržiavam prirodzenú kontrolu otehotnenia. Som v kontakte so svojím telom, viem čo robím. (Hlas sa jej začína lámať.) Nevie, ako sa to stalo.

A: Prečo nechceš mať dieťa?

L: Hmm?

"Spôsobiť si sám rakovinu" patrí k bežným nápadom súčasného človeka. "Vďaka" modernej psychológii ľudia cítia, že hrešili, keď ochoreli, namiesto toho, aby hľadeli na chorobu ako zmysluplný jav.

Nepočuje otázku na prvý raz a neodpovedá potom na ňu priamo. Prečo nie? Čo sa to pokúša v nej narodiť?



## ZÁZNAM Z PRÁCE SO SNOVÝM TELOM

- A: Prečo nechceš mať dieťa?
- L: Neviem, ale zatiaľ zostávam tehotnou. Nie som si istá, či chcem byť slobodnou matkou. Ja som tak vyrástla a nechcem to zopakovať.
- A: Rozumiem.
- L: Myslím, že keby som to chcela, tak v normálnej rodine. Tiež neviem, či sa v mojom veku, môžem zaviazat' na 16 alebo 17 rokov. To teda neviem. Tak je to. S mojím telom sa deje množstvo vecí a ja neviem prečítať tieto posolstvá. Ako tá bicyklová nehoda, čo to, do čerta, malo znamenať? To je naozaj vážne.
- A: Hmm: Počúvam, že hovoríš o vzťahu ku svojmu telu, ako by si svoje telo organizovala. To je dobrý program, ak rozmýšľaš o tom, čo telo potrebuje, napr. cvičenie, alebo prezeranie si tela, alebo zisťovanie kedy ovuluješ, pomocou merania teploty, vyšetruješ si maternicu a to všetko. Vidím, že máš vonkajší vzťah k telu, ale, čo som si všimol, nemáš proprioceptívny zážitok vlastného tela. To je vnútorný pocit z toho, čo práve prebieha. Komunikácia s ním v jeho vlastných pojmoch.
- L: To je pre mňa ťažké, neviem či to môže byť príčinou, takých extrémnych zážitkov ako bola tá bicyklová nehoda.

Otázka v skutočnosti je: Chcem byť slobodná a bez konfliktov, alebo chcem byť matkou a časťou rodiny?

## ZÁZNAM Z PRÁCE SO SNOVÝM TELOM

- A: Myslím si, že je to možné. Nie som si istý, ale chcel by som sa s tebou o to pokúsiť.
- L: Oh, ale ja nemám žiadnu zvláštnu intuíciu vnímať také subtilné záležitosti.
- A: To nie je intuícia, to je samotný základ. Nemôžeš používať intuíciu na zachytávanie telesných signálov. Naopak je to nebezpečné to robiť, a byť intuitívny ku vlastnému telu.
- L: Myslím, že to je práve to, čo som robila.
- A: Pýtam sa sám seba, či mi dokážeš práve teraz ako tu sedíš, verbalizovať, ale nie príliš rýchlo, čo sa deje v tvojom tele. Cít to a opíš mi to.
- L: O.K., to je ľahké. Myslím, že je to ľahké. Pokúsim sa to opísať. Na líkach a vzadu na hlave cítim svrbenie. Vieš, a od krku dole cítim ten zvyčajný zápas (zhlbokka sa nadychuje) o prerušenie môjho dýchania.
- A: Ty vieš veľmi dobre, že niečo chce prerušiť tvoje dýchanie. Ako to robí? Cít svoju hrudnú dutinu a hrudný kôš a pokús sa zistiť ako sa to pokúša prerušiť tvoje dýchanie.
- L: Je to pre mňa ťažké precítiť. Stále sa dostávam na vizuálne miesto.
- A: To je zaujímavé, že vizualizuješ, čo sa deje. Tak dobre, povedz mi, čo vizualizuješ.

Práca sa dá začať hocikde. Tu som zachytil jej slabú propriocepciu a používam jej silný auditívny kanál, k preskúmaniu telesných pocitov.

Proprioceptívne pocity sa miešajú dohromady. Cíti sa "zvyčajne", pretože je v neobsadenom kanáli. Jej propriocepcia nie je často používaná, preto ju naplňa intelektuálnymi presvedčeniami.

Toto tvrdenie svedčí pre slabú propriocepciu. Hovorí mi to, aby som sa nepýtal príliš veľa na pocity a pokračoval s predstavami.

## ZÁZNAM Z PRÁCE SO SNOVÝM TELOM

L: Moja vzia je ako čierny mrak, alebo atmosféra, či para, ktorá je v mojej hrudnej dutine a dýchacích cestách a veľmi pomaly ma začína konzumovať.

Nie ničť, nie jeť, nie taký druh spotreby, ale taký spôsob veľmi jemného odoberania (vydá zvuk ako vejúci vietor).

A: (Arny zosilní zvuk vetra). Ako to ide? (Lee sa smeje.) Ukáž mi to znovu.

L: (Lee začína vydávať zvuk ako vietor.) Celkom pokojne to začína odstrihávať dýchanie, tak ako je to práve teraz. Inokedy to však neprebíha tak pokojne.

A: Pokojne a pomaly to prerušuje.

L: Teraz je to tak, pretože sa tu cítim bezpečne. Keď som na mieste, kde sa necítim bezpečne, pozorujem, že zadržím dýchanie, veľmi, veľmi rýchlo.

A: Áno, a ako to robíš?

L: Napnem brušné svaly.

A: Ako? Ako napínaš svoje brušné svaly, takto? Mhm, mhm.

L: A tiež svaly brušného koša, všetky tieto svaly, brušné svaly, týmto pohybom. Cítim práve, ako sa všetko napína. Čo teraz nie je práve tak, ale...

A: Čo sa deje teraz?

L: (Vzdychne si.) Teraz práve cítim blok v hrdle.

A: Cítiš blok v hrdle?

L: Áno.

Má víziu telesného pocitu a pohybu, pretože vidí niečo schopné "uzatvárania", "ničenia", "konzumovania".

Jej vizualizácia sa prepla do auditívneho kanálu.

Je ťažké sledovať logiku toho, čo Lee hovorí. Ale ak sledujeme slová, zisťujeme, že sa cíti bezpečne pri pozieraní a počúvaní svojich telesných procesov a už môže byť pripravená ich cítiť priamo. Jej sila sa prejavuje len, keď je, ohrozená.

Tento spôsob chaotického referovania je typický pre začínajúce procesy v neobsadených kanáloch, kde sa deje bez kontroly naraz veľa vecí.

Je spať v proprioceptii.

## ZÁZNAM Z PRÁCE SO SNOVÝM TELOM

A: Škrtiaci?

L: Áno, je mi ťažko prehltáť, akoby sa tam zatvárali nejaké dvere, akoby dýchacie cesty neboli voľné.

A: Aha.

L: A v hlave cítim (smutne sa zachichoce) ľahkosť a závrat. Potom sa to tu zastavuje a prechádza to sem, a tam už nie je miesto pre uvoľnenie všetkého toho tlaku.

A: Je tam veľký tlak, ktorý nemôže byť uvoľnený.

L: Áno (urobí prestávku, precífuje svoju hlavu, potom ukáže na hrdlo).

A: Ach, čo cítiš tu vo vnútri (krku a hlavy).

L: (Vzdychne.) Napätie, stiahnutie, také prehltanie, cíti sa to ako...

A: Prečo v tom nejdeš ďalej a neprecítiš to napätie v hrdle. Preskúmaj to pre seba.

Zisťuj aké je to mať stiahnuté hrdlo, až kým nebudeš pripravená si porozprávať o tom, ako by som ja sám mohol tak stiahnuť hrdlo. Preskúmaj aj ten najmenší detail (je kľud, Lee skúma svoje hrdlo).

L: (Po pár minútach ticha.) Cítim čo je to, tá vec vzađu, mandle.

A: Čo robia?

L: Vchádzajú. Vchádzajú do cesty. Je to ako by hrdlo napúchalo až do bodu, kde... je to užšie...

Dvere sa zatvárajú. Pýtam sa sám seba, nakoľko je sama schopná si robiť hranice?

Jej líce očerveniejú, oči hľadajú dolu a tempo reči je spomalené. Jej proprioceptia sa výrazne zosilnila a vyradila z funkcie jej auditívny kanál. Hlasitosť reči poklesla.

možno tak polovičné... hustne to... takmer úplne je zavreté, zošnúrované.

A: Čo je to za zmena v tvojom hlase?

L: Je pre mňa čoraz ťažšie hovoriť. Cítim ako hlas klesá a ochraptieva. A pretože je tak zošnúrované, môžem cítiť ten tlak (dotkne sa hrdla). Cítim skutočný blok, a bojím sa to uvoľniť, lebo neviem ako dlho budem potom plakať (pustí sa do hlasného smiechu).

A: Ach, tak.

L: Plač je tam vzadu. (prestávka) Mala som jeden zážitok, o ktorom by som chcela niečo povedať. Prvý liečivý telesný zážitok, ktorý som mala sa odohral pred 2 týždňami. Bola som na vyšetrení u jedného lekára, ktorý počúval o mojich ťažkostiach. Spýtal sa, či sa môže pozrieť na moje brucho. Povedala som, že iste. Jeho ruky sa ma ani nedotýkali. Jednu ruku, myslím, držal nad mojím solar plexus, ale druhá ruka musela byť nad mojím hrdlom, pretože som cítila aké je napäté. A moje telo silne reagovalo, ako by mi to odobral, alebo sa začalo uvoľňovať. Dýchala som veľmi ťažko, telo sa mi chvelo, a potom prišli slzy...

A: A teraz je ten blok späť, práve teraz.

L: Ja myslím, že je tam stále.

Tu zosilňujem redukciu jej hlasu, ktorú sprostredkúva násilný vnútorný konflikt.

Tu je jasný dvojité signál. Objavil sa pretože *myslienka* uvoľniť blok je intelektuálny nápad, a nie je telesný proces, ktorý sa tomuto nápadu smejú.

Jej krátke liečenie bolo cieleňé na ústup blokády, bez ohľadu na jej funkciu, na uvoľnenie emócií, rozplakanie, ako by to bol ten najlepší liečebný program.

Jej blok sa objavoval len vtedy, keď chcela byť liečená, alebo sa sama liečila podľa svojich predstáv, čo je správne pre jej telo.

Ale niekedy nevychádza navonok.

A: O.K. Nepokúšaj sa to dostať von, len to využívaj a pozri či si schopná na chvíľu potlačiť svoje slzy.

L: Áno (šťastne), to môžem urobiť.

A: Potlač slzy a ak zmyslom, funkciou napuchnutia hrdla je zadržáť tvoj hlas, aby si nemohla hovoriť, potom nehovor a zisti, či môžeš zadržiavať slzy a plač. (Ostalo ticho, ako Lee zadržiavala dýchanie.) To je správne. Skúšaj, či si schopná sa stiahnuť a potlačiť svoj smútok.

L: (po dlhšej prestávke). Je zaujímavé udržiavať smútok v úzadí pomocou dýchania. Vždy som si myslela, že je to ináč, že keď zadržiavam dýchanie, aby som ovládla smútok, tak z toho ochoriam a vytváram viac blokov. Ale teraz je môj dýchací blok uvoľnený!

A: Áno, pokračuj a uvoľni svoje dýchanie, je to paradox.

L: (veľmi pokojne po istom čase) Cítim na temene hlavy... cítim to akoby som mala natiahnutú takú úzku čapicu.

A: Máš takú tesnú čapicu?

L: Je veľmi tesná, sfahuje, tlačí, ako tesný obväz.

A: To by som rád cítil, aké to je, myslíš, že by si mi mohla jednu nasadiť na hlavu. Chcel by som sám cítiť, aká je taká tesná čapica.

Tu sledujem jej telo, ktoré si robí pravý opak toho, čo si jej vedomie myslí, že by robil.

Lee vyzerá lepšie, zjavne uvoľnená, usmieva sa.

Lee vlastne hovorí, že jej telo funguje ináč, ako jej hovorili, že má fungovať. Cíti sa lepšie, zadržiavaním dýchania. Jej blok sa vytráca.

Teraz sa jej blok presťahoval na vrch hlavy, pozrime sa prečo.

Vysvetľovanie a demonštrovanie telesných pocitov niekomu druhému má tú výhodu, že trpiaci sa môže viac sústrediť na svoju propriocepciu.

- L: Dobre. Napred sa musíš cítiť úplne slobodne, ako by si chcel niečo pustiť z hlavy a je to ako: "Oh, nič z nej nevychádza."
- A: Áno, niečo vychádza navonok.
- L: A dvere na vrchu tvojej hlavy sa začínajú zatvárať.
- A: (Teraz hrá Lee, pokúša sa preraziť cez Leeine ruky na svojej hlave.) Otvor!
- L: A teraz to začína svrbieť, chce sa to otvoriť tu, práve v tejto oblasti, a začína to brnieť a zovierať sa, sťahujúci obväz tu dookola (po chvíli povie, celkom nečakane so smiechom). Niekedy som to dávala tebe, a nie seba.
- A: Áno, daj mi to, môžem to použiť, načo by som to mohol použiť? Len pokračuj, daj mi to, chcel by som to poriadne precítiť. A teraz sa pozrime, či si môžem tú čapicu sňať. Pokračuj, nafahuj mi ju a ja budem skúšať ju dať preč.
- L: O.K.
- A: Hej ty, sťahujúca čiapka, zmizni zo mňa!
- L: (Ako čiapka.) Ty ma chceš dať preč?
- A: Si istým spôsobom milá, ale trochu príliš tesná.
- L: (Ako čiapka, tlačiac mi hlavu.) Ty si taký "dobrý" pacient!
- A: Áno, ja som veľmi dobrý pacient.
- L: Som tvoja pokrývka, som vrchnák, ktorý má chrániť tvoju hlavu.

Tu má Lee ruky na mojej hlave, hrá čiapku a zrazu zisťuje, že môže dať mne svoj vnútorný problém, svoju čiapku, svoje stiahnutie. Tu terapeut podobne ako šaman, preberá pacientovu chorobu.

Tlak na moju hlavu cítim ako celkom dobrý, čiastočne preto, že L. by mohla sama regulovať vec, namiesto toho, aby všetko prenechávala mne. Hrá "dobrú" pacientku.

Posilňujem ju v tom, nech prejaví svoj telesný problém tak, aby som sa o ňom čo najviac dozvedel.

Jej čiapka, jej kľúč sú jej radcovia, ktorí jej hovoria, že je príliš pasívna, príliš "dobrá".

- A: Pred čím?
- L: Hmm, nie som si istá...
- A: Nadvihla si niekedy ten vrchnák, Lee?
- L: Áno.
- A: Ale tá čiapka hovorí, že nemôžem odkryť svoj vrch hlavy.
- L: Nie, domnievam sa, že môžeš odkryť svoj vrch hlavy.
- A: Môžem?

(veľmi dlhá prestávka, Lee je veľmi kľudná, potom si Lee položí ruky na žalúdok).

- A: Čo tam cítiš?
- L: Krv prúdi do tejto oblasti.
- A: Čo ešte cítiš v tele?
- L: Akonáhle začnem rozmýšľať o svojom tele, prichádza to znovu.
- A: Dobre, nechaj to prísť. Ja budem radšej s tebou na tom pracovať, ako zdržiavať. Čokoľvek chce prísť, nechaj to prísť. To je to, o čo sa snažíme. Chceme, aby si pochopila čo tu robíme, dobre?
- L: O.K.
- A: Nezaujímam sa o to, zbaviť ťa hneď symptómov. Chceme ich využiť a pomôcť ti dostať sa s nimi do kontaktu, pretože na začiatku si povedala, že to je to, čo chceš. Preto pracujem s rôznymi javmi, tak ako prichádzajú, a ukazujem ti akým spôsobom môžeš s nimi sama pracovať. Čo prichádza práve teraz?

Lee odkrýva svoj vrch hlavy, čo znamená, že vybuchuje, dostáva sa do nezhôd a teda potrebuje čiapku. Alebo potláča svoje emócie, alebo je nimi premožená.

Snové telo sleduje vlastné orgánové cestičky, v ktorých sa centrálny problém špirálovite objavuje a často kladie veľké nároky na trpezlivosť a rešpekt.

Teraz kľúč prechádza do žalúdka.

Ak si niekto uvedomí propriocepciu, zistí, že sa tam mnoho deje, podobne ako myšlienky skoro vždy prebiehajú vo vnútornom dialógu v auditívnom a vizuálnom kanále.

L: (položí ruky na žalúdok). Je to čoraz ťažšie.

(privre si oči, ľahne si na chrbát na podlahu a hovorí, že cíti bolesti vo vnútornostiach. Hovorím, aby ich cítila, také aké sú a potom ako sa mi začne pokúšať vysvetľovať jej poviem, aby pokračovala vo vysvetľovaní a cítení svojho tela. Preberá rolu producenta bolesti a rukami si tlačí na brucho).

A: Ty budeš teraz výrobca bolesti a ja Lee, O.K.? Môžeme si zahrať túto hru?

L: Iste, nebolí to veľmi.

A: (hrá Lee): Hej ty, výrobca bolesti, ty ma naozaj nebolíš, čo však vyvádzaš s mojimi črevami? Len v tom kľudne pokračuj, čo robíš, Lee, a pokračuj v tom tak dlho, až kým nebudeš presne vedieť, čo to robí Lee.

L: O.K. (plne sa sústreďí na svoje ruky).

Mohla by som ťa otehotnieť (smeje sa hlasne v rozpakoch).

A: Pokračuj, môžeš ma otehotniť ak chceš. Len rob ďalej, Lee. Predstav, že mám kudrlinky a prsia.

L: Nemôžem to urobiť. Hanbím sa tu pred všetkými.

A: Z čoho cítiš rozpaky?

L: Som v rozpakoch, čo by som mohla urobiť Lee (rozpačitý smiech), neviem.

Lahol som si tam, kde ležala predtým L., napodobnil som jej polohu, výraz tváre. Používal som jej slovník.

L. hrá výrobcu bolesti a oboma rukami tlačí a hnieť môj žalúdok.

Je v neobsadenom kanále a ja ju povzbudzujem a zosilňujem slovné jej pohyby. Jej výraz tváre naznačuje prevkapanie a údiv.

Jej ruky pracujú teraz samé, je prevkapaná ich autonómiou. Pozerá mi medzi nohy a má zakázané myšlienky.

Jej rozpaky pramenia z toho, že je uprostred seminára, ostatní na ňu hľadajú, ale tiež sa objavuje snové telo, nepredvídateľný fakt by sa mohol prejaviť.

A: Predpokladajme, že všetci odišli. Čo by si rada urobila Lee? Pokračuj. Všetci odišli, a ty ideš Lee urobiť niečo strapšňujúce, čoby ostatní nemali vidieť.

L: To by som nemohla urobiť.

A: Viem, že by si nemohla (L. sa smeje). Môžeš to však vidieť, urobíš z toho víziu?

L: Áno.

A: Dobre, tak čo, vidíš sama seba, čo jej robíš?

L: Namiesto toho, aby som v tom pokračovala a kŕčovite sa sťahovala, vidím, že sa mazlím so sebou. Robím si skutočne dobre.

A: Áno, pokračuj v tom, hladkaj sa.

L: V mojich víziách? (smeje sa)

A: Chceš povedať, že masturbuješ? L: Nie naozaj masturbovať, len sa hladiť.

A: Ukáž mi ako hladiť, daj mi nejaký nápad.

L: Dobre, napríklad hladíš jej prsia.

A: Áno, pokračuj, ona je tu.

L: (začína hladiť Arnyho). Och, bože, to je neuveriteľné, čo sa tu deje!

A: Aj ja to tak cítim. Ak chceš, môžeš k nej tiež hovoriť, kým ju budeš hladiť.

L: Pravdepodobne by som jej povedala, že ju ľúbim. A chcem (začne plakať) sa o ňu starať.

A: Mhm, miluješ ju a chceš sa o ňu starať (teraz už ako Lee): Áno, ja potrebujem lásku, potrebujem,

Tu som zmenil kanál a využil jej silný vizuálny kanál na regulovanie propriocepcie.

Tak tu je jedna neočakávaná informácia. Mnoho z jej krčov pochádza z toho, že sa chce cítiť a mažať sa sebou. Pretože to je potláčané, zosilňuje sa to a vychádza to navonok ako ako zvieranie a sťahovanie.

Lee začína hladiť moju hruď, ako by som bol ona.

Postrehol som jej rozpaky a chcem využiť auditívny kanál, aby získala kontrolu a prehĺbila propriocepciu.

## ZÁZNAM Z PRÁCE SO SNOVÝM TELOM

- aby sa niekto o mňa staral.
- L: (lapá po dychu): Potom je ťažšie dýchať. Potom začína znovu robiť tie kľče.
- A: (stále hrá Lee): Čo mi to teraz robíš, som Lee a pýtam sa Ťa, ty výrobca kľčov, prečo mi to robíš? Nemyslíš, že ja sama viem, ako sa o seba postarať? (Lee položí ruky na Arnyho boky a objíme ho.) Prečo ma stískaš? (Lee si vzdychla) (prestávka): Pokračuj v tom, čo robíš s rukami.
- L: Neviem ako, neviem...
- A: Využi svoje ruky, choď dovnútra svojich rúk. To je báječné, tie tvoje ruky, wow. (Arny trochu stená, jemne grúli, zjavne potešený objatím Lee). Ach, tak je to, keď niekto niekoho opatruje.
- L: Zaujímavé je to, akoby to išlo ku...
- A: Rob ďalej, sprav to pre mňa.
- L: (pohne rukami smerom ku hrdlu): Chcem ti to ukázať.
- A: Pokračuj, a ukáž mi to. Chyť ma za hrdlo, áno tak, celkom prosťe. Budem Lee a ty pokračuj a zovri ma ako chceš.
- L: Nie to nemôžem urobiť.
- A: Ty to musíš urobiť.
- L: Budem to len predstierať, som príliš silná, aby som to skúsila naozaj, zaškrtila by som Ťa.
- A: Si veľmi silná?
- L: Áno.
- A: Ako si silná?

Jej smútok z potreby lásky sa môže teraz prejavíť, ale znovu sa objavuje blok, pretože dostať sa do styku so svojimi pocitmi nie je ešte pre ňu úplný telesný proces.

Nedokončené vety indikujú nové skúsenosti, ktoré si celkom nepripúšťa. Tu sa milovanie, transformuje do nového procesu. L. má teraz zvierata.

Fyzicky ma zvierala, ale zároveň dávala dvojaký signál, keď hovorila, že to nemôže. Hrá sa s ambivalenciou, aby som vedel, ktorým smerom sa proces uberie. Teraz namiesto toho, aby bola obeťou priškrfovania, prežíva snové telo ako vlastnú silu.

## ZÁZNAM Z PRÁCE SO SNOVÝM TELOM

- L: Nie som si istá, lebo nikdy som naozaj nevyskúšala celú svoju silu.
- A: Nie?
- L: Len pri tréningu. Nepoužívam ju agresívnym spôsobom.
- A: Nepoužívaš svoju silu agresívne?
- L: Nie, to nemôžem.
- A: Ach, tak.
- L: Myslím, že by som ju nemohla použiť, ani keby som bola napaďnutá.
- A: Ty by si sa nebránila?
- L: Sama seba sa to pýtam.
- A: Aj ja som rád, že si mi nezovrela hrdlo, ale pokračuj a zovri mi zápästie. Oh Bože, aká si silná. Pokračuj a vyskúšaj si, čo dokážeš. Nikdy si nepoužila silu iným spôsobom? Veľmi silné ruky, skús to tiež na tejto, máš veľmi silné ramená.

(L. sa hlasno rozosmeje, čo je podstatný rozdiel, oproti predchádzajúcemu hlbokému, monotónnemu smiechu a vrhne sa na Arnyho).

- A: Áno, takto to robte, silné ruky. (Je ticho až na steny, ktoré vydáva L. pri skúšaní svojej sily).
- L: Vieš ako by som rada použila svoju silu?
- A: Rád by som to vedel.
- L: Bola by som rada, keby som vedela povedať ľuďom, aby "odpálili" (smeje sa)

Zmena v jej hlase nám hovorí, že sa objavil ďalší potlačený fakt: Je silná a nevyužíva svoju silu.

Konečne počujeme, že ten kľč je agresia, teraz čiastočne aktualizovaná.

Tu zosilňujem jej strach zo sily. L. je na jednej zo svojich hraníc, kde majú svoje miesto telesné problémy. Kto je jej útočník? Je to jej pasivita, ktorá blokuje jej silu? Využívam jej odpor, rešpektujem ho a dávam jej inú možnosť prejavíť svoju silu. L. okamžite prijíma môj návrh a demonštruje svoju silu na mojej ruke.

Teraz je kongruentnejšia, tón jej hlasu, jej vnútorné kľče a jej vonkajšie prejavy sily, všetko dáva jeden signál: sila.

Teraz je práca kompletné v proprioceptívnom a kinestetickom kanály. Postupne ako sa boj zosilňuje, L. niečo zisťuje a začína to verbalizovať.

\*pozn.prekl.: "fuck off" má mnoho významov, vrátane sexuálnych

- A: To by si rada povedala?  
 L: Áno, chcem za tým stáť a hovoriť to týmto spôsobom.  
 A: Aha... odpáľiť...  
 L: Áno, nechaj ma na pokoji, vieš, ako vždy chcela by som...  
 A: "Odpáľiť". Chcela by si povedať odpáľiť, také niečo? (L. sa hystericky smeje)  
 L: Áno, možno, snáď povedať odpáľiť zdvorilejšie, možno nie práve odpáľiť.  
 A: Prečo nepovedať od začiatku odpáľiť, ale nejakým krajším spôsobom.  
 L: (zdvorilo) Mohol by si ma, prosím, nechať na pokoji?!  
 A: (agresívne) Nie!  
 L: (medzi výdychmi) To je zle...  
 A: (opäť ju vyzýva): Rada by si bola schopná niekomu povedať "Odpáľ, jebem ti andela!"  
 L: Chcela by som povedať: "Hej, ty, vieš, už sa mi tu nepáči, to nie je nič pre mňa," alebo "idem, keď sa ti to nepáči, a basta".  
 A: Áno.  
 L: (hlas má stiahnutý). Tak to chcem robiť.  
 A: Práve si to urobila.  
 L: (poplakáva) Áno.  
 A: Aha, tvoja sila spútava teba, namiesto toho, aby si ty obmedzovala svoje okolie, si hrozne otvorená.  
 L: Áno, príliš otvorená.  
 A: Príliš otvorená. Máš pekné, silné ruky.

Teraz vidíme prečo jej láska seba nebola dostatočná. Jej sila sa musí prejavíť voči druhým, musí sa sama o ne verbálne ubezpečiť.

Ďalšia nedokončená veta.

Tu má L. svoje hranice, svoje obmedzenie. Rada by spustila závoje, ale ešte celkom nemôže. Nemôže ostatných jednoducho odstrániť, príliš ju obmedzujú.

Tu sú hranice v tom, čo chce L. urobiť. Tu bude jej vývoj pokračovať.

Jedna z možností ako zvládnuť rôzne bremená, je precítiť vlastnú silu.

(Zachytil som jej telesný signál, zmenil kanál a začal s ňou znovu zápasíť.)

Napred prejavovala veľkú silu, potom ochabla. Povzbudil som ju znovu.

A: Pozor, idem na to. (Oprel som sa do nej.) Okupujem tvoje teritórium. (L. vydá výkrik, ako tlačí späť.) Dobré, O.K., pozri, či by si nemohla verbalizovať, ako tlačíš späť.

L: (L. sa začne smiať a preto oslabne.) Nevieam, či to budem vedieť.

A: To je tvoja hranica. Viem, že práve teraz sme na hranici toho, čo chceš, a keď to nemôžeš, je to tiež O.K.

L: Povedz mi ešte raz o tom, ako si ma privlastniš, ako ma okupuješ.

A: O.K. Privlastním si ňu tým, že ti nedám žiaden priestor na bytie. Chcem, aby si bola milá a príjemná, a chcem, aby si robila, čo ti kážem.

L: (prestávka, potom slabo) Nechcem, aby si to robil.

A: Áno!

L: Nie, nesmieš, dostanem kľúč do...

A: Máš smolu, nechcem aby si bola aká si.

Hlas L. je slabý, hoci jej telesný odpor je silný.

Hlas sa jej cheveje a indikuje konflikt, pri obrane seba.

Konflikt prechádza dovnútra a na chvíľu dostane kľúč.

## ZÁZNAM Z PRÁCE SO SNOVÝM TELOM

L: Nechcem s tebou bojovať.  
A: Niet úniku z boja (L. sa smeje).  
Ináč, všetky boje v tebe skončia ako kŕče.

L: Áno, do čerta!

(L. opäť tlačí, prejavuje silu iným spôsobom, napriamením chrbta a ohnutím rúk.)

L: Vieš, na čo som práve myslela?  
A: Mhm?

L: Keď som bola zranená. Bola som v nemocnici.

Jeden z mojich priateľov mi povedal, že by ma mohol o hocičo požiadať a ja by som mu to dala. Keby mi povedal, aby som mu prenajala môj dom, asi by som to urobila.

A: Áno.

L: Teraz mi blyšlo, že má pravdu.

A: Je to ako blysnutie?

L: Radšej by som sa vzdala domu, ako (hlas sa jej zachveje). "Nie, ani za Boha nebudeš mať môj dom!"

L: (dlhé ticho L. je pokojná): Rada by som pokračovala, viac pracovala, dostala sa ďalej.

A: Uhm, O.K. Pozrime sa na to, čo sa deje. Tvoja tvár na mňa hľadí, ale telo sa odkláňa odo mňa a trup otáča bokom. To mi hovorí, že tvoje telo nie je za to, čo si práve povedala, že chceš.

L: O.K. Mala by som dbať na to, čo hovorí moje telo a nielen tak hovoriť do vetra.

Hlas L. zosilnie, je agresívny, zachytávam tento signál.

Obrana prechádza dovnútra, na chvíľu dostane kľč, ale potom je schopná telesného prejavu, v ktorom zosilnila ťlak proti votrelcovi.

Postupne sa kanály na jej hraniciach prepínajú, na niečo príde a sadá si.

Jej náhly nápad je ako sen, dáva jej obraz problému, či hranice, na ktorej stojí.

Vyzerá uvoľnene, uľahčene, pokyvuje hlavou, sadá si. Teraz to dosiahla.

## ZÁZNAM Z PRÁCE SO SNOVÝM TELOM

Po práci sme si spravili prestávku a potom sa v diskusii vrátili k sedeniu. Počas prestávky nám Lee porozprávala sen, ktorý mala nedávno. V sne sa nachádzala v dome jednej priateľky, ženy, ktorú opísala "ako extrémne pasívnu osobu, ktorá by sa nedokázala zastať ani seba". V sne spali spolu vo veľkej dvojitej posteli, žena sa neustále prevaľovala na Lee a ona ju musela odstrkovať. Tento sen potvrdzuje procesovú prácu. Pri práci sme sa dostali k hraniciam Lee a tým automaticky pracovali aj na jej sne.

Robím rozdiel medzi obsadeným a neobsadeným kanálom. Ľudia sa vždy identifikujú s kanálom, ktorý volám obsadený a ostatné neobsadené kanály majú tendenciu potláčať. V prípade Lee bol neobsadeným kanálom kinestetický. Je ovládaný nevedomím. Neobsadený kanál býva vnímaný ako zúskostňujúci, autonómny, ako niečo mimo kontroly. V sne sa, napríklad jej priateľka na ňu prevaľovala, prežíva "fyzické zrútenia" a je "zapletená" do nehody. Ego nefunguje ako aktívny organizátor, ale len ako niečo, čo prežíva a reaguje. "Zrútenie" a "zapletenie" sú kinestetické pojmy, slová pohybu. Ak by počutie bolo neobsadený kanál, mohla by počuť hlasy. Ak by bola propriocepcia slabá, rušili by ju zvláštne telesné pocity. Ak by bol vizuálny kanál neobsadený, bola by ovládnutá snami, alebo víziami. Telesné pohyby, rovnako ako slová, nás spájajú s neobsadeným kanálom. Slabé počutie je často naznačené vystrečením pravého, alebo ľavého ucha dopredu, slabé videnie prížmurovaním očí, slabá propriocepcia chronickými bolesťami. Slabá kinestézia, ako v prípade Lee, indikovaná tichou rečou, a málo pohyblivým správaním.

Hranica slabého kanálu sa objaví, keď niekto povie "nemôžem". Toto tvrdenie však naznačuje, čo by mohol urobiť, alebo čoskoro bude schopný urobiť. Ak Lee povie "nedokážem odstrániť druhých", potom jej sen, dostať veci od seba, urobiť si priestor, definovať samu seba, získať svoje miesto vo vzťahoch s druhými.

Procesorientovaná práca so snovým telom určuje hranice neobsadených kanálov a môže preto narábať so snami, bez toho, aby ich vypočula. V prípade Lee sme pracovali na jej tlačení, odstrkovaní, bez toho, aby sme poznali jej sen. Proces sa krúti okolo hraníc osobnosti, hraníc snov. Často sa pýtam svojich klientov na sny, ak mi o nich nerozprávajú spontánne, aby som si pri svojej práci overil, že sledujem ich proces. Sny, zjavne zobrazujú schémy procesov, ktoré sa pokúšajú udiť. Sú faktormi koherencie, súvislosti v snovej práci.

V práci s Lee ste mohli vidieť, ako sa jej snové telo manifestuje fyzicky.



Zoviera jej reálne telo zvnútra, narušuje jej dýchanie kŕčami v hrdle, ak je príliš jemná, skrúca jej žalúdok spazmami, zoviera jej hrdlo, to všetko, aby demonštrovalo svoju existenciu a silu. Vrhá ju do neľód, keď chce zostať mimo. Vedome sa programuje ako nesamostatná, pasívna a nepriebojná žena, ktorá vysielala monotónne, neagresívne verbálne signály. Takto je jej telo, podobne ako u mnohých z nás, len inkongruentná silueta, ktorá len sekundárne prejavuje svoje sny. Správa sa ako mechanický stroj, oživovaný, ale tiež poškodzovaný neznámym duchom.

Pre Lee znamená individuácia kongruenciu so svojím snovým telom. Musí žiť svoje kŕče, byť silnejšie, aktívnejšia a určitejšia. Kongruencia vyžaduje odvahu prekračovať hranice, ktoré si pre seba definovala vo vzťahoch a vyzývať základy vedomia. Znamená to napred precítiť symptómy, ako sa proprioceptívne objavujú, umožniť im prejavíť sa, bez toho, aby sme ich ako v prípade Lee interpretovali, či o nich teoretizovali.

Čím viac niekto rozšíri duševné a telesné hranice, tým menej dramatickou bude zrážka snového tela s realitou. V oblastiach, kde je už človek oslobodený od hraníc a spontánny, žije človek snové telo, bez toho, aby sa prejavovalo. Život človeka je však zvyčajne plný jednoduchých hraníc, prostých vecí, ktoré jednoducho nemôže. Tieto hranice sa tiahnu pozdĺž nevedomia, telesných symptómov, snov a vzťahových problémov. Z hľadiska snového tela - čím viac má človek problémov, tým väčšia motivácia pre individuáciu.

## HRANICA SMRTI

Uvedomenie snového tela narastá dramatickým spôsobom v blízkosti smrti. Hrozba straty našich reálnych tiel vyzýva ducha snového tela, aby sa prejavil omnoho výraznejším spôsobom, než hocikeď predtým. Mnoho strachu zo smrti je založeného na neuvedomení si snového tela, ktoré si ľudia nepripustia, kým k tomu nie sú okolnosťami prinútení. Ich panika pramení z toho, že sa po celý život identifikovali len so svojimi reálnymi telami a nikdy si neprežili chorobu a ducha, ktoré sú prejavom ich snového tela. To mi pripomína rozprávku bratov Grimmovcov, v ktorej smrť prichádza k hrdinovi a ten sa jej pýta, prečo prišla tak nečakane. Smrť sa nahnevala a hovorí mu: "Ty blázon! Prichádzala som k tebe každú noc, keď si zaspával a zakaždým, keď si bol chorý. Stále som bola pri tebe, len ty si ma predtým nezbadal."

Môj výskum umierania odhalil veľmi dôležitý fenomén, ktorý sa vyskytuje na hranici smrti. Mnohí ľudia pred smrťou cítia podstatné zlepšenie stavu. Pokúšajú sa vstať z postele, opustiť nemocnicu, ísť do mesta. Niečo sníva a neskôr verí, že sú zdraví. Jedna žena mi deň pred svojou smrťou povedala, že sa cíti tak dobre, že chce odísť z nemocnice, ísť na nákupy a kúpiť si nové šaty. Iný muž mi krátko pred smrťou povedal, že by chcel ísť lyžovať, lebo má tak veľmi rád lyžovanie v prašane. Ďalší pacient mi rozprával, že umieranie je tak zvláštna vec, pokúšate sa vstať z postele, zaviazat si topánky, ale šnúrkky sa vám rozpadajú na atómy. Keď sa títo umierajúci pokúšali nasledovať svoje vnútorné pocity a sny, zrútili sa a padli k zemi.

Videnie, pociutie, ctenie zjavne pokračujú vo svojej funkcii v umiераjэj osobe. V skutočnosti však pokračujú v prežívaní svojho tela proprioceptívne, hoci to je už spojené s reálnym telom len veľmi nepatrne. V kontraste s normálnou, zdravou osobou, ktorej snové telo produkuje myoklonické kŕče, bolesti a životné impulzy a tieto sú viac menej mechanicky vysvetliteľné, u umierajúceho jeho vnútorné pociuty, kŕče a pohyby pokračujú, ale len málo súvisia s normálnym fungovaním organizmu. V blízkosti smrti prežívajú umierajúci ľudia svoje snové telá veľmi jasne, ako pri dennom snehí. Majú pocit, že môžu ísť na určité miesta a často skutočne vidia, počujú a cítia, akoby sa na tomto mieste nachádzali, hoci ich telá ležia v posteli. Ich snové telá sú oslobodené a dokážu nemožné veci, pretože ich proprioceptia už nemá vzťah k tlakom, bolestiam a agónii ich fyzického tela.

Identifikujeme sa po väčšinu nášho života s reálnym telom, ktoré je narušované snovým telom. Trápi nás bolesťami, vytvára neuveriteľné sny, núti nás halucinovať a počuť hlasy a zjavuje sa v halucináciách, vzťahových problémoch a parapsychologických fenoménoch, ktoré sa nám zdajú nadprirodzené. Pred smrťou rozmyšľame, akoby sme boli ešte v reálnom tele, je to však už snové telo. Namiesto toho, aby si nevedomovali sny v tele, umierajúci si prestávajú uvedomovať reálne telo, ktoré je spojené so snovým telom. Umierajúci človek sa pokúša vstať z postele a je v snovom tele a nechápe, že jeho skutočné telo už nie je schopné robiť to, čo by chcelo. Chce pokračovať v plánoch do budúcnosti, ísť lyžovať, opustiť nemocničnú izbu a je šokovaný odhalením, že to už nedokáže. Jeho nová forma nevedomia sa už týka reálneho sveta a nie snového sveta.

Ak stojíme mimo týchto procesov a hľadíme na ne zvonka, sme v pokušení prísť k záveru, že snové telo prežíva reálne telo. Spôsob, akým v našom živote vidíme, cítíme a počujeme sa zdá byť transcendentálny, akoby večný. Percepčia a kanály sú zjavne večné, nie však aparát, ktorým sa zachytávajú. Moja schopnosť pohybovať rukou počas písania, schopnosť vidieť pri čítaní, cítiť pálenie slnka na chrbte, počuť vlny ako sa lámu na pobreží, to všetko sú schopnosti, ktoré patria snovému telu. Tieto schopnosti sa počas života vyvíjajú, pretože reálne telo je obdarené očami, ušami a rukami. Ale reálne telo je len detskou ohrádkou pre snové telo. Reálne telo nás obmedzuje, ale zároveň nám pomáha sa učiť chodiť. A jedného dňa, keď už budeme pripravení kráčať sami, vykróčime z tejto detskej ohrádky, z nášho reálneho tela. V smrti sa hýbeme a vidíme bez

nôh a očí.. Odhodíme naše telo ako nepotrebnú barlu, a zrodíme sa pre vnímanie v smrti.

Smrť však nie je len statický prežitok percepcie. Z veľkej časti ju vyplňa mizéria a vyčerpanie. Bez uvedomenia si schopnosti vnímať, t. j. bez uvedomenia, že ste snovým telom, zostávate nevedomým celostnosti svojej osobnosti a v smrti zostanete tak zmätený, ako ste boli po celý život. Bez uvedomenia si celistvosti osobnosti, si myslíte, že ste reálne telo, alebo v blízkosti smrti snové telo, namiesto pochopenia, že ste v podstate vedomie, ktoré sa občas a na krátky čas stotožní s reálnym telom. Bez tohto poznania je umieranie, ako stroskotanie bez záchranných člnov. Mnohí ľudia prežívajú smrť ako záplavu, ktorá zachvacuje to, čo pokladali za pevnú pôdu. Ľudia dostanú strach zo smrti, majú pocit, že sa stávajú psychotickými a majú strach z ponorenia sa do parapsychologických halucinácií a mimotelových zážitkov, s ktorými sa stretávajú v blízkosti smrti.

Pracoval som s ľuďmi, ktorí v priebehu svojho života prišli k tomu, že sú skutoční ľudia riadení duchom. Pri umieraní si uvedomovali, že oni sú duchovia, ktorí vchádzajú a odchádzajú z reálnych tiel. Vyvinuli u seba schopnosť nasledovať svoje snové telo a ísť s ním kamkoľvek, bez ohľadu na očakávania a názory okolia. V smrti zostávajú tiež so svojím snovým telom, a chápu pritom, že časť z nich zostáva stále na zemi. Tak vchádzajú a odchádzajú z tejto všeobecne prijímanej reality, ako sami potrebujú a nemusia pri tom prežívať žiadne rozpoltenia.

Snová práca teda spočíva za života v sledovaní sna v tele a sledovaní reality počas smrti, tak ako naráža na snové telo. Zaujímavé hypotézy vznikajú zo zistenia, že snové telo je v podstate percepčný systém a vedomie znamená uvedomenie si našej schopnosti vnímať. Znamená potom vedomie, že i v smrti zostávame v kontakte s týmto svetom? Prečo sa ženieme životom? Sme už teraz mŕtvi? Snové telo sa môže počas života preveteliť do matérie a stať sa snom pred smrťou. Volíme si ľudskú podobu tak, aby sme mohli vyvinúť našu schopnosť vnímať a vedieť, že vnímame? Hranice našich ľudských schopností nás robia bdelejšími ku snovému telu. Na čo sa ani neznesieme pozrieť... to je to tajomstvo snového tela. Zvuk, ktorý už nemôžeš vydržať je miestom, kde začína snové telo. Medze telesnej vytrvalosti a sily, telesný pohyb, ktorý je už neznesiteľný, tu hľadaj uvedomenie snového tela. Snové telo využíva naše hranice, ale má len malú úctu k našom medziam. Vytvára bolesť i radosť, aby dalo o sebe vedieť a posilnilo jeho uvedomenie.

Ak sedíte v natlačenom lietadle, tak si kvôli nedostatku miesta uvedomíte, aký veľký priestor snové telo potrebuje, a aký mu za normálnych okolností poskytujete. Ak ste v časovej tiesni, zistíte, že snové telo sa neriadi kolektívnym časom. Ak sa cítite stiesnene, zatiaľ čo ostatní si uvoľnení, spoznáte, že vaše snové telo má pred sebou neodbytné, veľmi ľudské úlohy, ktoré neznesú odklad. Ak vás druhí obmedzujú, alebo sú stiesňovaný vnútorným dialógom, či pochybnosťami, môžete zistiť, že máte snové telo, ktoré je zrodené k tomu, aby bolo slobodné. Patrí k rodine pravdy a nie kultúre, alebo histórii. Tak ako more potrebuje pevninu, aby sa spoznalo, tak i skutočný, živý človek potrebuje snové telo, aby si udržal perspektívu. Človek by mal vedieť, že nemožné udalosti sú zvlášť užitočné. Tlačia vás ku prekračovaniu medzí a nárastu flexibility a ak poznaniu, že oslobodenie znamená odhaliť snové telo, ktoré neustále bojuje s hranicami reality. Najväčšie oslobodenie od bolesti, ktoré vzniká zo zrážky snového tela a reálneho sveta, dosiahneme uvedomením, ktoré táto bolesť vyvoláva a nie bojom proti bolesti.

Ak na chvíľu vystúpime z kolobehu života a smrti a staneme sa nezúčastnenými pozorovateľmi existencie, uvidíme večné snové telo ako percepčný systém. Väčšiu časť nášho života sny a telesné problémy formujú naše nevedomie. Ale v blízkosti smrti sa reálny svet stáva snom. Môžeme potom špekulovať, že udalosti tohto sveta sú sny umierajúceho. Byť pri vedomí v danom okamihu teda znamená, pokladať každý vnem alebo fantáziu, telesný problém, či obmedzenie v "reálnom svete" za náš sen. Každý signál je časťou našej osobnosti. Silné a rušivé informácie nás nútia uvedomiť si, že sme snovými telami. Musíme teda pochopiť, že máme tela, ktoré však tiež môžeme opustiť. Znamená to, že ak sme si vytvorili istý druh uvedomenia, môže byť nezávislé od žijúceho tela. V blízkosti smrti si potom nesmieme byť nevedomí udalostí a problémov tohto sveta. Moje teórie minimalizujú význam smrti a vnášajú poriadok tam, kde bol predtým chaos a nezmyselnosť. Procesorientovaná práca umierajúcimi zvyčajne vyvoláva veľmi silné, pozitívne spätné väzby od trpiacich ľudí.

Je teda nepochybné, že nedostatočné uvedomenie si snového tela, je jednou z príčin množstva nezmyselnej bolesti a zmätenosti v blízkosti smrti. Pamätám si napríklad sen, ktorý mi rozprával jeden umierajúci človek, sen veľmi typický, aký som počul mnohokrát. Tomuto človeku sa snívalo, že prišiel na vlastný pohreb, ale bol nešťastný z toho, že všetci sa sústreďujú len na jeho rakvu, nikto ho nevidí, ani nepočuje, hoci stojí

medzi trúchliacimi. Pozrime sa lepšie na tento sen. Mŕtve telo je jeho súčasné prežitvanie odchodu životnej sily z tela. On sám je snovým telom, ktoré stratilo spojenie s reálnym, živým organizmom. Trúchliaci by mohli byť tá časť z neho samého, ktorá trúchli nad smrťou, vidí koniec a myslí si: "To je to, už s ním nie je žiadne spojenie." Trúchliaci by mohli byť jeho kolektívnou, nesprávnou myšlienkou, že smrť je jeho koniec, že existuje len ako reálne telo. On je snové telo, ale je tiež smutný, lebo si to ešte neuvedomuje, ešte stále sa vidí ako reálne telo, utýrané chorobou, a je faktu, že je snovým telom, neprístupný. O niekoľko týždňov neskôr, pár minút pred smrťou, mi tento muž zlomeným hlasom povedal, že chyba, ktorú robil až doteraz bola v tom, že si myslel, že jeho choroba sa vylietci, namiesto toho, aby si uvedomil, že ho chcela donútiť k radikálnej zmene života. Zmene, ktorú bol až teraz pripravený urobiť. "Odteraz" prisahal "sa stanem individuom".

Jeho poznanie bolo tak prosté a pýtam sa prečo musel čakať až do smrti, aby zistil, že my všetci sme individua. Možno, že smrť je poslednou hranicou, na ktorej začneme žiť, takí akí naozaj sme.

Česná kateňár  
VOLEP

## DOSLOV

Na jar r. 1990 sa na Katedre psychologických vied FF UK v Bratislave objavili dvaja psychoterapeuti slovenského pôvodu, ktorí žijú vo Švajčiarsku - MUDr. Ivan Verný a Ing. Miro Roth. Označili sa za predstavitelov Proces-orientovanej psychológie (POP), školy, ktorej názov aspoň mne osobne nič nehovoril. Ponúkli nám semináre a experienciálny výcvik pre našich psychoterapeutov, študentov i laikov. Pravdupovediac predpokladali sme, že preletia porevolučným nebom ako mnoho iných hviezd zahraničnej psychológie a potom, keď spoznajú zvláštnosti našich pomerov (vrátane finančných možností), stratia o ďalšiu spoluprácu záujem. Podcenili sme ich - s nadšením pravých vierzovestov nového učenia, stihli za necelé 2 roky spolupráce zorganizovať v Československu 10 vikendových seminárov, zúčastnili sa s veľkým ohlasom celoštátnej psychoterapeutickej konferencie, publikovali štúdiu v jungiánskom časopise Bollingenská věž. Ako sa rozrystal počet záujemcov o procesorientovanú psychológiu, vznikla i potreba vydať u nás niektoré zásadnejšie práce POP-autorov. Po dlhšej úvahe sme sa rozhodli začať s knihou zakladateľa a vedúcej osobnosti hnutia Arnolda Mindella, ktorá je svojím esejistickým zameraním určená nielen odborníkom, ale i laickej verejnosti.

Arnold Mindell (nar. 1940) je rodený Newyorčan. V USA študoval napred teoretickú fyziku (M.A.), potom psychológiu (Ph.D.). Od r. 1963 žil vo Švajčiarsku, kde bol napred študentom, potom učiteľom a cvičným analytikom C. G. Jung-Institute v Zurichu. Asi od r. 1969 začal pracovať na vlastnom modeli, ktorý nazval proces-orientovaná psychológia resp. psychoterapia. Svojou charizmatickou osobnosťou získaval čoraz viac

## DOSLOV

spolupracovníkov a študentov, ktorých je v súčasnosti okolo 200 (čo je v kantóne Zurich, kde je oficiálne zaregistrovaných 35 psychoterapeutických inštitútov (!) významný počet). V r. 1982 založil Forschungsgesellschaft für prozessorientierte psychologie v Zurichu a v r. 1989 Process Work Center v Portlande (Oregon, USA). Mindell je však svetobežník, ktorého kalendár obsahuje workshopy od Indie, Japonska, Ruska cez európske štáty, JAR, Austráliu, USA, Brazíliu a pod. Z jeho najznámejších kníh spomeňme aspoň Dreambody (1984), River's Way (1986), Tre Dreambody in Relationship (1987), City Shadows (1987).

Mindell bol pravdepodobne vždy veľmi neortodoxný jungián a jeho súčasná teória psychiky a psychoterapeutická metóda je systém otvorený veľmi rôznorodým vplyvom a inšpiráciám. Jungovské východiská sú zrejme v chápaní nevedomia, preberaní archetypálnej symboliky pri výklade snov, princípe amplifikácie (zosilnenia), teórii synchronicity i v prezieravom prístupe ku klasifikačným diagnostickým systémom na úkor zdôraznenia osobitosti životnej cesty a psychopatologickej dynamiky každého pacienta a klienta. Zrejma je však i inšpirácia Gestalt-psychoterapiou F. Perlsa v koncentrácii na prežitky "teraz a tu", v práci s telesnými symptómami. Veľmi precízne prepracovaný systém analýzy signálov v jednotlivých komunikačných kanáloch vznikol paralelne a snáď i vo vzájomnej inšpirácii so smerom Neurolinguistického programovania (NLP). Koncentrácia na zmenené stavy vedomia a inšpirácia východnými filozofiami, najmä taoizmom, spája POP s transpersonálnou psychológiou S. Grófa. Dôvera v správnosť smeru životnej cesty, sebauzdravovacích potencíí človeka a preto i odmietanie interpretácií, začleňuje POP i do kontextu humanistickej psychológie a je v tomto ohľade blízka na človeka - orientovanému prístupu C. Rogersa a jeho školy. Vývin teórie a terapeutického hnutia POP je vôbec dobrou ilustráciou integratívnych a eklektických tendencií psychoterapie v posledných dvadsiatich rokoch. Tento trend nie je samozrejmosťou, ak si uvedomíme separačné tendencie, sklony bagatelizovať a spochybňovať efektívnosť konkurenčných škôl, ktoré majú svoje historické korene vo vzniku psychoanalytického hnutia a ktoré pretrvávali v diskusiách o efektívnosti psychoterapie v 60. a 70. rokoch.

Základným pojmom celej koncepcie je proces. Procesom sa rozumie nielen permanentná intrapsychická dynamika, ale i prúd vedomia, toku informácií, ktoré môžu byť sprostredkované nositeľovi procesu a jeho okoliu v rôznych kanáloch. Proces je nielen zmena, ale aj smer. "To, čo

prebieha je správne, má svoj význam, musí byť podporované a zosilňované" (A. Mindell). V zhode s myšlienkami taoizmu sú predstaviteľia POP presvedčení o nenáhodnosti a vzájomnej prepojenosti všetkých elementov psychiky a vonkajšieho sveta. Primárnym procesom sa označujú vlastnosti, myšlienky, postoje, ktoré človek akceptuje, pokladá ich za svoje, "berie ich". Sekundárne procesy sú vzdialenejšie identite, sú prevážne neuvedomené, pre jedince rušivé, často trýznivé. Primárny a sekundárny element sú však dva póly jedného procesu. Medzi nimi leží hranica (edge), ktorá má svoje "strážne postavy" (edge figures). Ich úlohou je brániť preniknutiu ku sekundárnemu procesu (podobne ako fungujú mechanizmy osobnosti) a zabrániť konfrontácii s neidentifikovanými stránkami vlastného Ja. Pri vysvetľovaní filozofie procesu sa Mindell a jeho spolupracovníci často odvolávajú na taoizmus. Tao - princíp cesty, neustálej zmeny, vzájomnej prepojenosti javov, ktorý možno pochopiť len úplným splynutím s ním, najlepšie vystihuje povahu procesu. V tradícii západného myslenia by sme snáď mohli nájsť korene takéhoto chápania v Herakleitovej filozofii. Informácie o procese sú prenášané a sprostredkované kanálmi. POP pracuje so 6 druhmi kanálov - vizuálnym kanálom, auditívnym kanálom, proprioceptívnym kanálom, kinestetickým kanálom, kanálom vzťahov a kanálom sveta. Podstatné informácie môžu byť sprostredkované hociktorým kanálom, môžu substituovať. K prepnutiu kanálov, ktoré tak inštruktívne Mindell v tejto knihe opísal, dochádza vtedy, keď sa človek ocitne na svojej hranici. Inokedy je významným významnej informácie tzv. dvojaký (inkongruentný) signál, kedy človek zdieľuje v rôznych kanáloch protichodné informácie. Napr. milo sa s druhým človekom rozpráva a má pri tom zatiaľ päsť.

Princíp substitúcie, prepájania kanálov robí prácu procesorientovaného psychoterapeuta, v porovnaní s klasickými terapiami rozhovorom (talking-therapies, Gesprächspsychoterapie) podstatne pesterjšou a dynamickejšou. Zároveň potreba neustále reflektovať vlastné prežívanie núti terapeuta ku vysokej autenticite. Z procesorientovanej práce sa vytratilí klasické kliše terapeutických techník, ako je sedenie pri psychoanalytickej pohovke, či tvárou v tvár, ale v bezpečnej vzdialenosti medzi terapeutom a klientom. Procesorientovaní terapeuti prekračujú mnohé tabu, vrátane telesného dotyku medzi terapeutom a klientom. Pri zosilňovaní (amplifikácii) proprioceptívnych, či kinestetických signálov, sa terapeut klienta nielen dotýka, ale môže s ním i zápasíť, tancovať,

kričať, plakať, povzbudzuje ho k tým najfantastickejším prejavom. Najväčším prínosom celej Mindellovej koncepcie je však princíp snového tela (i odpor, ktorý termín Dreambody kladie prekladateľovi je sám o sebe významný). Snové telo totiž neznamená len jednotu telesného a duševného, jednotu psychosomatickú. Umožňuje chápať telesné symptómy a snové obsahy a symboly ako fenomény toho istého rádu. Dať nový rozmer ľudskému utrpeniu pri telesných ochoreniach i úzkosti vo sne. Transcendentnosť snového tela otvára cestu nielen do zmenených stavov vedomia, ale i za bežné biologické hranice (klinickú smrť). Princíp synchronicity zároveň znamená rozšírenie snového tela jednotlivca na snové telo sveta a umožňuje interpretovať zdanlivo nesúvisiace udalosti a zmeny v okolitom svete ako nenáhodné a významné signály z osobnosti človeka.

Veľmi neostré a široké vymedzenie cieľa psychoterapeutickej práce - "jediným cieľom terapeuta je priviesť klienta do kontaktu s jeho individuálnym sekundárnym procesom, resp. so sekundárnym procesom jeho rodiny, kmeňa, či kultúry" (M. Roth) - vytvára zároveň i široké indikácie procesorientovanej psychoterapie. Je použiteľná v práci so zdravými klientami, ktorí túžia po osobnom raste (personal growth) a väčšej pestrosti vlastného prežívania a komunikácie s druhými ľuďmi. U psychosomatických pacientov otvára nové možnosti najmä pri práci s telesnými symptómami a obťažaniami, ktoré sú rezistentné na bežnú terapiu. V psychopatológii sa POP zaoberá nielen neurotickými a reaktívnymi depresívnymi pacientami, ale i psychoterapiou psychóz. Najväčšiu pozornosť však procesorientovaná práca, najmä samotného Mindella, vzbudzuje pri terapii pacientov s infaustnými ochoreniami, najmä rakovinnými a zmenenými stavmi vedomia. Problému práce s komatóznymi pacientami venoval Mindell samostatnú knihu *Coma-key to Awakening* (1989).

Mnohé momenty procesorientovanej teórie a terapeutické práce však vyvolávajú pochybnosti, či dokonca odpor (v prípade prekladateľa sú vyvolané jeho prevážne materialistickou výchovou a vzdelávaním a rokmi praxe klinického psychológa v klasickom psychiatrickom zariadení). Napr. psychoterapia endogénnych psychóz, najmä depresí a schizofrénii, má svoje špecifiká. Postaviť si tu za jediný cieľ terapie dostať pacienta do kontaktu so svojím procesom, porozumieť, či dokonca prijať vlastné utrpenie ako zmysluplné, je iste problematické. Podobne eticky sporným je i akceptovanie samovraždy ako jedného z možných smerov,

## DOSLOV

či vývinov životnej cesty a procesu, čo implikuje predpoklad iných, ďalších foriem existencie snového tela). V tejto oblasti sa postoj procesorientovaných terapeutov blíži rogeriánskym. Terapeut má byť zodpovedný voči klientovi, t. j. má urobiť maximum preto, aby dovedol pacienta k inej alternatíve. Nemôže však prebrať zodpovednosť za klienta, rozhodovať o jeho osude, už len z dôvodu, že úzkosť, ktorá z takéhoto postoja pramení, môže byť prekážkou samotnej psychoterapeutickej práce). I odpor voči interpretácii sa zdá byť príliš proklamatívny, určený ku zvyraneniu odlišnosti od klasických dynamických smerov. Proces-orientovaný psychoterapeut je v istom momente práce s klientom tiež postavený pred alternatívy interpretácie a tieto rôzne otvorenou formou i klientovi sprostredkúva.

Nekonvenčnosť a tvorivosť POP je podľa mojej mienky inšpirujúca a núti i psychoterapeutov iného zamerania, zamyslieť sa nad svojou prácou, najmä s telesnými symptómami, osobnými mýtami a snami pacientov. Pre laikov, so záujmom o sebaopoznanie a ďalší osobný rast prináša rad originálnych myšlienok o tajomstvách fungovania psychiky. Ponúka dokonca isté návody pre samostatnú prácu s vlastným snovým telom. A to je snáď dostatok dôvodov prečo dnes predložiť knihu A. Mindella našej odbornej a laickej verejnosti.

*Anton Heretik*

Arnold Mindell: Telo a sny

1. vydanie; náklad: 2000 ks

Vydal STIMUL - Centrum informatiky a vzdelávania FF UK

Gondova 2, 818 01 Bratislava

Grafická úprava: ©STIMUL (Design by: Karol Juhász)

Tlač: Tvorík - Krumpár, nábrežie arm. gen. L. Svobodu 5

812 49 Bratislava, tel.: 343 253

ISBN 80-85697-01-7