

Arnold a Amy Mindell

Jazda na koni naopak

Teória a prax procesovej práce

Tento materiál je prekladom dvoch kapitol knihy
Riding the Horse Backwards. Process Work in Theory and Practice. NY and
London: Penguin. 1992; Lao Tse Press 2000

Pre vnútornú potrebu českej a slovenskej komunity procesorientovanej
psychológie (www.processwork.sk). Ďakujeme Arnymu a Amy Mindellovým
za možnosť zverejniť časť knihy aj Miroslavovi Šimkovičovi za poskytnutie
prekladu.

© Arny a Amy Mindell
preklad © Miroslav Šimkovič

Materiál je chránený autorským právom a môže byť používaný len na osobné, nekomerčné
účely so zachovaním všetkých vyhlásení o vlastníctve a autorských právach.

Obsah knihy

V kúpeľi

ČASŤ PRVÁ: Teória a prax

Jazdenie na koni naopak

Procesy snov a tela

Hranice a zmenené stavy vedomia

ČASŤ DRUHÁ: Individuálna práca

Meditácia

Pohyb

Práca s telom

Chronické symptómy

ČASŤ TRETIA: Neobsadená stolička

Procesová práca a šamanizmus

Ďalšia neobsadená stolička

ČASŤ ŠTVRTÁ: Práca s kanálom sveta

Práca so vzťahmi

Klientské problémy a práca so skupinou

Práca v horúcom kúpeľi

ČASŤ PIATA: Duchovné dimenzie

Budúcnosť terapie

O autoroch

Literatúra

V kúpeli

„Jazda na koni naopak“ je kniha pre ľudí, ktorí sa zaujímajú o svoj osobnostný rast, ďalej pre facilitátorov osobnostného rastu a bude tiež užitočná pre tých, ktorých zaujíma tanec a umenie, práca so skupinami a transpersonálna psychológia. Hovorí o vynárajúcej sa filozofii, metódach a aplikácii proces-orientovanej psychológie, a to prostredníctvom prepisu a opisu procesovej práce na seminári a na kurzoch, ktoré sa konali počas nášho prvého pobytu v Esalene v rokoch 1987 až 1988.

Procesová práca, často nazývaná proces-orientovaná psychológia, rozširuje jungiánsku predstavu o nevedomí a metódy geštaltistickej praxe (nem. *gestalt* = tvar; poukaz na tzv. Gestalt-psychoterapiu, vytvorenú americkým psychoterapeutom nemeckého pôvodu, Fritzom Perlsom, pozn. prekl.). Zlučuje náhľady šamanizmu a hraných umení a dotýka sa liečenia, meditácie a procedúr uvedomovania si. Procesovú prácu možno zaradiť ako jednu z nových transpersonálnych psychológií, pretože sa pokúša spojiť duchovnú prax s metódami západnej psychológie.

V prvej kapitole podáva Arny výklad o vývoji proces-orientovanej psychológie, ktorý sa začal v Zürichu začiatkom 70-tych rokov, rozšírením niektorých predstáv C.G. Junga, ktoré vyplynulo z Arnyho potreby vniesť do svojej praxe, ako jungiánskeho analytika, pohyb a prácu s telom. Počas tohto obdobia napísal Arny knihu *Dreambody* (vyšlo v českom preklade ako *Snové tělo* – pozn. prekl.), v ktorej opisuje vzťah medzi snovými predstavami a telesnými zážitkami.

Dreambody oslovila verejnosť, dychtiacu po psychoterapeutickom prístupe, ktorý by vyplnil teoretickú priepasť medzi psýchou a sómou. Než si Arny, či zvyšok nás ostatných v Zürichu uvedomil, čo sa deje, stala sa procesová práca známou mnohým profesionálom všade vo svete. Rýchly rozvoj sa čiastočne udial vďaka výuke a výcviku, ktoré sme robili v Európe a Spojených štátoch a tiež z dôvodov celosvetovej potreby zjednotiť rozličné psychológie. Rast tejto práce pokračoval spolu s distribúciou *Dreambody* a Arnyho druhej knihy, *Working With The Dreaming Body* (v slovenskom preklade vyšlo ako *Telo a sny* – pozn. prekl.).

Čoskoro pridal Arny k práci so snami a telom aj prácu so vzťahmi a teóriu signálov a proces-orientovaná psychológia sa začala rýchlo šíriť. Práca s telom ho viedla k jóge a meditačným procedúram a tieto ho, naopak, inšpirovali k práci s ľuďmi v silne zmenených stavoch vedomia.

Naše nasledujúce neobyčajné zážitky s ľuďmi na prahu smrti viedli k napísaniu knihy *Coma – Key to Awakening* (český preklad pod názvom *Kóma – klíč k probuzení* – pozn. prekl.), ktorá otvorila nové teritórium v práci s umierajúcimi. V tej knihe Arny ukázal, že ľudia v komatóznych stavoch sa nachádzajú uprostred procesu snívania a je s nimi možné komunikovať. Aplikácia týchto myšlienok v práci so zdanlivo beznádejnými psychiatrickými

pacientami vyústila do publikovania *City Shadows*, knihy, ktorá oslovuje nové, nechemické spôsoby práce s chronickými mentálnymi poruchami. *Working On Yourself Alone* rozšírila prácu so snovým telom na vnútornú prax a *The Year 1* sa zapodievala tým, čo nazývame práca so svetom („worldwork“), ktorá sa zaoberá konfliktami a tvorením komunit.

Proces-orientovaná psychológia je sama v procese – podstupuje fázu rýchlej zmeny a rastu. Je preto ťažké popísať ďalšie štádium jej vývoja. Keď sme Arny a ja boli nedávno v Kjóte, pristihli sme sa, že vysvetľujeme procesovú prácu japonským študentom Zenu, ktorí, na naše potešenie, už vedeli, o čom to je! „Prirodzene, Tao, ach, áno,“ hovorili. Neboli prekvapení, keď sme povedali, že budúcnosť samotnej procesovej práce je súčasťou Tao. Myslíme si, že ak je na správnej ceste, potom bude mať úspech. Ak nie je na správnej ceste, ak si neuchová svoju základnú pružnosť, potom musí zmiznúť tak, ako iné psychoterapie, ktoré implicitne obsahujú jadro rigidity.

Tým, že pracujeme s rozličnými jednotlivcami a skupinami všade vo svete, trávime menej času v súkromnej praxi. Spočiatku sme vzdorovali opusteniu tohto rámca individuálnej práce, ktorý tak milujeme a ktorý je kotvou pre všetko ďalšie, čo robíme. Neskôr sme si uvedomili, že práca s jednotlivcami je iba jednou časťou našej profesie, ktorá môže takisto zahŕňať prácu s konfliktami vo veľkých skupinách, ako aj prácu s rodinami.

Práca s jednotlivcami, párami a malými skupinami pred ešte väčším publikom, priniesla Arnymu nečakané vhlady a umožnila mu ako terapeutovi fungovať ešte lepšie. Spôsob, akým vytvárajú ľudia medzi sebou vzťahy, ho vzrušil, dojal a fascinoval. A z tohto sa vynorila nová forma procesovej práce so skupinami a organizáciami, ktorá využíva rovnakú paradigmu: riadi sa tým, čo si každý všimne a tiež tým, čo si každý vyberie nevšimáť si.

Bol to náš zážitok v Afrike, ktorý nám konečne ukázal kontext pre našu prácu. Náhoda chcela, že sme skončili v buši, s manželským tímom šamanov. Budeme o tom rozprávať podrobnejšie v posledných kapitolách, no musím tu spomenúť, že keď sme si sadali na dlážku chatrče neďaleko Mombasy pri Indickom oceáne, uvedomili sme si, že procesová práca má svoje korene v starovekých a predsa nestárnúcich tradíciách, ktoré integrovali prácu s jednotlivcami a skupinou, osobné problémy a obnovu kultúry. Samozrejme, vedeli sme to z nášho štúdia antropológie a mytológie, ale tí nádherní šamani nám to ukázali. Padli na dlážku, váľali sa v zmenených stavoch vedomia a extatických tranzoch a tak sme sa cítili ako doma. Arny znova a znova hovoril: „Amy, mám pocit, akoby sme boli doma!“ Pravdupovediac, ja som sa až tak doma necítila. Koniec koncov, nikdy predtým ma neliečili ľudia, ktorí spievajú, tancujú, modlia sa a odierajú živé kura, z ktorého kvapká krv, nad mojím nahým telom! Ale to je iný príbeh.

Jeden nečakaný výsledok našej práce so všetkými druhmi ľudí, v rozličných zmenených stavoch vedomia bol ten, že sme sa viac tešili zo seba samých. To, čo sme robili, nevyzeralo ako práca! Začali sme sa čudovať nad tým, čo to

presne vlastne robíme. Je proces-orientovaná psychológia psychológiou? Ak áno, potom psychológia náhle zahrňala všetky druhy vecí, ktoré sme sa nikdy v škole neučili, ako sú sranda, umenie a tvorivosť. Terapeutický prvok zostal, ale vynorili sa väčšie otázky. Aké sú naše ciele v živote? Aká je pozícia „psychologickej“ práce v kultúrnej zmene? Je psychológ moderným šamanom, ktorý pracuje s duchom doby? A ako sa môžu hudba, tanec, liečenie a bezprostredná zábava hodiť do našej skoršej psychologickej práce?

Procesová práca zahrňa všetky tieto prvky. Arny mal mnoho priateľov a dokonca aj nejakých kritikov, ktorí jemu a skupine okolo stovky ľudí pomáhali dať v Zürichu dohromady prvý výcvikový program v proces-orientovanej psychológii, začiatkom 80-tych rokov. Čoskoro nasledovali centrá v Spojených štátoch, Anglicku, Austrálii, Afrike a Ázii.

Rýchlo sa rozvíjajúca organizácia, ktorej smerovanie bolo neznáme, nás katapultovala do situácií, kultúr a ťažkostí, s akými sme sa ešte nikdy predtým nestretli. Z výzvy nášho vlastného rastu vzišla aplikácia procesovej paradigmy na situácie veľkých skupín, ktoré sme testovali v rozličných oblastiach sveta. Pracovali sme s ľuďmi, ktorí nehovoria naším jazykom alebo s nami nezdieľajú naše názory, predstavy a presvedčenia. Odišli sme do Izraela a Kene, Južnej Afriky a Indie, Japonska a severnej Európy. (Vo všetkých týchto častiach sveta – ohniskách nepokojov - sa manželia Mindellovci podieľali na práci s konfliktami a ich riešení – pozn. prekl.)

Po našom počiatočnom úspechu pri testovaní týchto koncepcií sme boli konfrontovaní s vytriezvujuúcimi otázkami. Študovali sme videopásky a videli sme, že boli chvíle, v ktorých naša práca vyžadovala väčšie schopnosti, teóriu a vhľady. Začali sme skúmať svoju prácu a zistili sme, že má transpersonálne ciele a hodnotu a pokračuje v nádeji a vzrušení, ktoré započali Perls, Rogers, Maslow a Grof (zakladatelia vplyvných psychoterapeutických smerov: geštaltistickej terapie, terapie orientovanej na klienta, humanistickej psychológie a transpersonálnej psychológie – pozn. prekl.), pri rozvíjaní metód pre zaobchádzanie s veľkými skupinami, bez straty kontaktu s duchovnými hodnotami.

Táto práca je pre nás ešte stále príliš mladá na to, aby sme mali o nej prehľad. Snáď nebudeme nikdy objektívni, pretože budúcnosť procesovej práce závisí jej samotnou povahou na osobnostnom vývoji jej vykonávateľov a na zmenách v ľudstve po celom svete. Ktovie? Možno naša práca zmizne tak rýchlo, ako sa objavila. Čokoľvek sa stane, je ešte stále dosť mladá na to, aby bola vzrušujúca a neviazaná. Náš rast nás teraz vedie smerom k usadeniu sa a my trávime viac času v novovytvorenej klinike a výcvikovom centre v Portlande a v Yachats, v štáte Oregon, kde takisto zakladáme program pre riešenie transkultúrnych konfliktov.

Hoci sme pracovali na mnohých miestach, s mnohými typmi ľudí, jedna z najprijemnejších prác, kladúcich najväčšiu výzvu, akú sme kedy robili, bola práca pre Esalen.

Nasledujúce strany sú v podstate prepisom videozáznamu verejného seminára, nazvaného „Úvod do Proces-orientovanej psychológie“, ktorý Arny viedol v Esalen Institute v kalifornskom Big Sur a pri ktorom som mu asistovala. Niektoré vysvetľujúce poznámky boli pridané z podobného seminára, ktorý sme spolu viedli na jeseň roku 1988 pre esalenský personál, komunitu, ktorá žije a pracuje v Esalene a priľahlých oblastiach.

Arny a ja sme materiál zostrihali a zredigovali len minimálne, tak, aby sme zachovali vážnosť súkromia účastníkov a aby bol obsah čítavý. Pohyb a neverbálne interakcie sme prepisali ako najlepšie sme vedeli a ja som pridala jednoduché nákresy skutočnej práce tam, kde som si myslela, že sú potrebné. Vypustili sme nepotrebné opakovania a nadovšetko sme sa pokúsili zachovať pocit zážitkovej štúdie. Veríme, že tento zážitkový aspekt je prinajmenšom taký dôležitý pre rozvoj psychológie a psychosomatickej medicíny, aká dôležitá je teória proces-orientovanej psychológie, ktorá sa objavuje v Arnyho neskorších knihách.

Radi by sme teda pozvali čitateľa na seminár plný vzrušenia, čara a nálady. Chceme, aby táto kniha odhalila osobné a teoretické tajomstvá, ktoré sa inde v tlači neobjavili. Je to pokus o to, dať dohromady naše rastúce poznanie filozofie a intervencií procesovej práce na poli psychiatrie, meditácie, práce s kómami, práce so snami a telom, práce so vzťahmi, umenia, pohybu a práce s veľkými skupinami a, napokon, všetko to skombinovať s transpersonálnym myslením.

Nápad pre túto knihu vzišiel jedného večera v horúcom kúpeli v Esalene, počas víkendového seminára. V ten večer sme boli, Arny a ja, nečakane osvietení neznámym účastníkom seminára, ktorý sedel s nami v kúpeľoch s výhľadom na Pacifik. Sotva sme videli jeho tvár v tme večera. Volajme ho Ron.

Ron nám povedal, že videl Arnyho pred časom prednášať v Zürichu, ale že z prednášky odišiel skôr, pretože mal pocit, že sa Arny až príliš dobre zabáva. Teraz, o niekoľko rokov neskôr, po tom, ako bol s nami v Esalene, mal Ron pocit, že je čas na to, aby sa vynorila jeho vlastná kreativita, čas, aby mal on sám potešenie zo svojej práce psychoterapeuta.

Ron vychvaľoval Arnyho za jeho odbornosť. Arny sa dostal do nadmerného pomykova a mal problém prijať tento verejný pohľad. Veru, Arny sa tak veľmi hanbil za chválu, ktorú dostal na seminári, že sme mali počas tvorenia tejto knihy prvú nezhodu. Ja som chcela nechať niečo z tejto chvály na konci rukopisu a Arny sa znepokojil. Myslel si, že pripomienky a komplimenty by z neho urobili v očiach verejnosti gurua, kým ja som sa domnievala, že sú úprimné a patria k atmosfére naozajstného seminára. Tvrdila som, že spôsob, akým sa zaoberal s chválou, je súčasťou práce so vzťahmi a okrem toho to, čo učíme je to, akí sme. Ak by čitateľ chcel akademickejší prístup, našiel by ho kdekoľvek inde (pozri zoznam literatúry). No táto kniha je osobným prístupom k filozofii a teórii procesovej práce. Môj argument zabral!

Tej noci nám Ron povedal, že si myslí, že procesová práca sa nehodí do žiadnej z množstva rôznych psychoterapeutických kategórií. Videl Arnyho, ako používa v práci s problémami každého človeka tanec, maľovanie a choreografiu a mal pocit, že je to umenie a nie veda, čo vedie k numinóznym zážitkom, ktoré účastníci mali. Videl každú prácu ako kus umenia, v ktorom sa najneprijemnejšie časti ľudí odkrývali do hlbokého zmyslu a sily. Bol zvedavý, ako môže byť každá práca tak nevyčerpatelne prekvapujúca a my sme sa sami seba pýtali: „Kam kráča psychológia?“ Všetci sme sa zhodli v tom, že liečenie je v terapii dôležitou, ale obmedzujúcou predstavou a že psychológia chce zvýšiť svoj rozsah.

Povedala som Ronovi, že ma procesová práca vzrušuje kvôli svojmu širokospektrálnemu prístupu k jednotlivcom, vzťahom i skupinám. Ron bol však vzrušený čímisi ďalším: jej ušľachtilosťou a otvorenosťou. Bol zvedavý na to, ako môžeme, Arny a ja, pozývať ľudí, aby si s nami posedeli pri obede, pýtať sa otázky a zisťovať, kto sme. Pochádzal pocit posvätnosti a náboženskej skúsenosti z jednoduchého váženia si a cenenia si ľudí?

Podľa Ronovho názoru je procesová práca kúzelníctvom. Domnieval sa, že na to, aby sa ju človek naučil, niet receptov. Nepochybne dôležité je, aby si každý človek vyvinul svoj vlastný spôsob práce, svoje vlastné kúzlo. Kúzla. To bolo to, čo som sa pokúšala naučiť svojich študentov v Zürichu a čo som nazývala svojim vlastným výskumom v procesovej práci. Kúzla! Meditovala som v kúpeli o tom, že napíšem prepis seminára, aby sme ukázali, ako vzrastá čaro z viery v to, že semená života spočívajú v nečakanom – skutočne v problémoch a odpade, ktorý vyhadzujeme. Dúfala som, že budeme môcť na papieri ukázať to, ako transformovať svetskú realitu do krajiny zázrakov.

Nemali sme potuchy o tom, že tento prvý víkendový workshop v Esalene v roku 1987 bude začiatkom nášho tamojšieho pobytu. O niekoľko mesiacov sme boli požiadaní, aby sme vystúpili ako prví v hostujúcom - vyučovacom – programe k „zdokonaleniu kvality práce v Esalene“ (pozri 12. kapitolu).

Chceme sa poďakovať domácej esalenskej komunite za skúsenosti z učenia u nich a za vytvorenie atmosféry, z ktorej vzišla táto kniha. Sme tiež hlboko zaviazaní všetkým spomedzi účastníkov esalenského seminára a zvlášť tým, o ktorých sa tu hovorí, za ich veľkodušnosť v tom, že nám umožnili opísať aspekty ich práce.

Redakčné poznámky Julie Diamond obzvlášť pomohli pri vyzývaní nás k tomu, aby sme urobili viac. Kate Jobe, Dawn Menken a Leslie Heizer pomohli s dokončovacími prácami. Jan Loeken, George Mecouch, Jim Beggs, Reini Hauser, Nisha Zenoff, Diane Ozan, Max Schüpbach a Gary Reiss nás uchránili najhorších chýb. Michael Toms z New Dimensions Radio nám pomohol zredigovať nadbytočné dialógy.

Posledné kapitoly boli pre nás špeciálnym projektom. Arny a ja sme pretvorili 13. kapitolu po tom, čo nás Carl a Pearl Mindellovci prebudili k tomu, čo oni videli ako dokázateľnú podobnosť medzi budhistickým myslením

a procesovou prácou. Sme im obom zviazaní. Robin Waterfield, náš redaktor z Penguin Arkana v Londýne, nám tiež pomohol dať tvar týmto kapitolám jednou zo svojich poznámok:

Jedným z chrobákov v mojej hlave je to, že termíny psychológie dvadsiateho storočia sú, v spirituálnom kontexte, zavádzajúcim, prikrášľujúcim náterom na staršej, tradičnejšej náboženskej terminológii. Pričasto sa ľudia v dvadsiatom storočí cítia zahanbení pripustiť fakt, že majú náboženské cítenie a chcú ho vyjadriť. Psychológia a psychologický jazyk môžu živiť tento strach, zatiaľ čo by mali ľudí od neho oslobodzovať a umožniť im vyjadriť alebo prejaviť svoju nábožnosť plne či plnšie.

Táto tvorivá dielňa prebehla skôr, než som prevzala aktívnejšiu rolu spoluvedúcej na seminároch s Arnym. Akokoľvek, môj záujem o filozofické a duchovné základy procesovej práce bol prítomný od počiatku nášho vzťahu a inšpiroval ma k prepísaniu a pomoci pri zrode textu, ktorý nasleduje.

Amy Mindell
Oregon, 1990

Časť prvá: teória a prax.

Kapitola 1.

Jazda na koni naopak

Do Esalenu sme pricestovali v piatok večer. Bola tma a hmla a mohli sme počuť príšerný zvuk oceánu v diaľke. Keď sme sa osprchovali a prichystali na večeru, na naše dvere zaklopali akýsi ľudia a opýtali sa nás, či by mohli porušiť pravidlá a prísť na seminár na poslednú chvíľu!

Boli sme zvedaví, čo nás očakáva a akí budú ľudia. Bola som ako zvyčajne vystrašená, ale Arny bol uvoľnený – takmer pred seminárom zaspal. Cestou do jedálne sme uvideli veľkú skupinu ľudí, ktorí sa zapisovali na náš seminár. Kým sme jedli, mnoho ľudí prišlo k nám a zdravili nás pozdravom „Ahoj, tak vy ste Amy a Arny.“

Po večeri sme išli do Huxley, najväčšej konferenčnej miestnosti Esalenu, kde sa mal konať náš seminár. Táto priestranná miestnosť, obložená drevom, s výhľadom na Pacifik, bola zaplnená množstvom mäkkých vankúšov na sedenie. Arny sedel v tichosti pred tabuľou. Účastníci prichádzali dnu a sadali si v miestnosti do kruhu. Arny čakal ticho pár minút, než začal. Vystúpila som z kruhu von a začala som nakrúcať videozáznam. Pocítila som vo vzduchu akési uvoľnenie, napriek napätiu z toho, že sme uprostred novej skupiny. Arny sa rozhladol vôkol po skupine a začal hovoriť.

ARNY: Rád by som sa zoznámil s každým z vás, pretože vás ešte nepoznám. Jeden zo zábavných spôsobov ako zistiť kto ste, namiesto jednoduchého chodenia okolo a hovorenia svojich mien, je utvoriť „určité miesta“ v miestnosti. Predstavme si, že tento priestor je pole. [*Arny vstáva a kráča do stredu kruhu.*] Pozrime sa, aké rozličné sú dôvody, ktoré máte na to, aby ste sem prišli? Jeden z nich musí byť práca na sebe.

Veľa ľudí prikyvuje hlavou.

Toto miesto tu, na pravej strane kruhu, je pre tých členov skupiny, ktorí sem prišli pracovať na sebe.

Iný dôvod na to, že ste prišli, musí byť profesionálny výcvik. [*Kráča na protiľahlú, ľavú stranu kruhu.*] Toto miesto na ľavej strane kruhu je pre ľudí, čo prišli kvôli výcviku. Sú ešte nejaké iné miesta či dôvody pre príchod, na ktoré sme zabudli?

Jeden z účastníkov žartovne hovorí, že prišiel na dovolenku pri mori. Všetci prepuknú do smiechu. Arny potom pokračuje.

Správne. To dôležité miesto bude tamto, za tými dvomi. Sú ešte nejaké iné? OK.

Teraz sa rozhodnite pre jeden z dôvodov, prečo ste tu. Nemusí to byť *jediný* dôvod, iba prvý. Rád by som sa s vami zoznámil, ak sa predstavíte tak, že si stanete na jedno z týchto miest. Ak máte pocit, že pre vás nie je vhodné, aby ste sa postavili a robili čosi tak extravertované, nemusíte tak robiť. Môžete zostať na periférii kruhu. Neexistuje žiadne pravidlo, ktoré hovorí, že sa musíte prejaviť. Neprejavenie sa mi tiež hovorí niečo o tom, ako vás rešpektovať tam, kde ste.

Prázdniny pri mori

*

Profesionálny výcvik *

* Osobná práca

Skupinové pole na začiatku

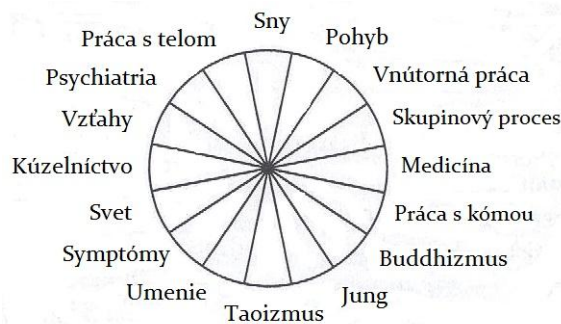
Veľa účastníkov vstalo spontánne, jeden po druhom a placho, šťastne, agresívne, či vystrašene išli na vyznačené miesta a predstavili sa. Niektorí žijú tu, v Esalene, iní prišli kvôli profesionálnemu výcviku a ďalší kvôli hre či zábave. Mnohí prišli, aby odstránili vnútorné problémy. Počiatočná plachosť ustúpila s tým, ako sa ľudia takto navzájom spoznávali a spoznávali skupinové pole záujmov. Všetci opäť sedia. Arny sa rýchlo rozhliada vokol miestnosti po účastníkoch a začína ticho a intenzívne rozprávať.

Počas tohto víkendu by som vám rád dal ochutnať rozličné aspekty toho, čo sa rýchlo rozvíja do proces-orientovanej psychológie. Procesová práca má mnoho stránok a existuje veľa rozličných druhov seminárov. Niektoré semináre sú založené na témach, ako chronické symptómy či detské sny, iné sa sústreďia na vzťah alebo pohyb, vnútornú prácu, smrť a umieranie, alebo na žitie Tao. Ale počas tohto víkendu sa budeme sústreďiť na predstavovanie týchto rozličných oblastí a ich spájanie.

Procesová práca je niečo ako koláč, v ktorom má každá časť svoju vlastnú príchuť.

Arny kreslí diagram koláča procesovej práce na tabuľu a rozoberá to, ako sú časti koláča rôznymi aspektami procesovej práce.

Na tejto tvorivej dielni by som vám rád dal ochutnať niektoré hlavné časti koláča a jeden rez toho, čo v tejto chvíli považujem za esenciu procesu, taoizmus. Dnes večer budem hovoriť o teórii a urobím s vami nejaké zážitkové cvičenia (pozri kapitoly 1, 2 a 3). Zajtra ráno by som rád experimentoval s vnútornou prácou a rád by som sa zameral na problémy, ktoré ľudia pri práci na sebe majú (pozri 4. a 5. kapitolu). Zajtra dopoludnia by som tiež rád, s pomocou Amy, ukázal proces-orientovanú prácu s pohybom, čo je rýchly spôsob sprístupňovania snov a procesu snívania (pozri 5. kapitolu).



Koláč procesovej práce

Zajtra popoludní budeme robiť prácu s telom a zameriame sa na chronické symptómy, pričom sa naučíme pracovať s našimi rukami, prepínať kanály a získavať informácie o snívajúcom pozadí z práce prikladaním rúk (pozri 6. a 7. kapitolu). V sobotu večer by mohlo byť vzrušujúce pracovať s „neobsadenou stoličkou“ na čomkoľvek, čo bude vo vzduchu, alebo radšej loviť ryby a plávať s tým, čo bude v mori (pozri 8. a 9. kapitolu).

A potom, v nedeľu ráno, moja voľba je ukázať vám rýchle spôsoby práce na vzťahoch a problémoch skupín, bez veľa bolesti (pozri 10. a 11. kapitolu). Takže, ak nám náš skupinový proces dovolí, uvidíte niektoré odlišné aspekty procesovej práce v priebehu desiatich hodín, ktoré máme k dispozícii.

Je veľa stránok procesovej práce, ktoré tu nepokryjeme, napríklad práca s ľuďmi v kóme a práca so starými ľuďmi a malými deťmi. Fascinujúcim aspektom procesovej práce, ktorý môžeme spolu urobiť inokedy, je práca s extrémnymi a zmenenými stavmi vedomia, zvlášť s ľuďmi s psychotickými zlomami. Je to dôležitá a vzrušujúca práca. Sme teraz uprostred vzniku kliniky psychosomatických a extrémnych stavov v Portlandskom centre pre procesovú prácu, v štáte Oregon.

Autobiografické klábosenie

Keďže ste sa už predstavili, snáď by som vám mal povedať niečo o tom, kto som, ako som sa sem dnes dostal a o mojom stave poznania filozofie, ktorá štruktúruje procesovú prácu.

Arny robí prestávku a na chvíľu sa pozerá na zem. Vzhliadne nahor a hovorí, hoci zostáva veľmi tichý.

Práve v tejto chvíli som na veľmi tichom mieste. Som prekvapený. Táto tichosť so mnou ide už pár mesiacov. Je to, akoby som sedel pri mori. Čosi ohromne veľké dýcha do môjho ucha. Už len to, že vám o tom hovorím, mi dáva pocit, že som veľmi blízko pri mori. Som navonok zatiahnutý do toľkých vecí, že ma prekvapuje toto vnútorné ticho.

Ak ma niekedy uvidíte ako veľmi tichého a introvertovaného, neznamená to, že nemôžete prísť ku mne a hovoriť. Len sa ku mne pridajte, aj keď vyzerám,

akoby som meditoval. Využite ma. Tento víkend som tu pre vás. Ak ma zachytíte pri stole s obedom či večerou, prosím, prídte. Som tu na to. Nemožno ma ľahko zneužiť, tak sa cíťte voľne a urobte to!

Keď toto hovorí, mnohí ľudia v miestnosti sa usmievajú.

Viete, pre mňa sa procesová práca začala pred rokmi, keď som dokončoval jungiánsky výcvik, ktorý som miloval. Vedel som veľa o snoch, ale nedokázal som pracovať so sebou na telesnej úrovni. Mal som bolesti a telesné symptómy a nevedel som, ako s nimi pracovať. Tak som vyvinul metódu, ktorá sa pôvodne zakladala na predstave jungiánskej psychológie, ktorá oceňuje to, čo sa nám deje. Z týchto zážitkov vzišla moja prvá kniha, *Snové telo*.

Nikdy som nemohol úplne prijať myšlienku patológie. Po štúdiu jungiánskej psychológie máte predstavu alebo skôr skúsenosť, že udalosti sú zmysluplné. Predstava, že by som mal o sebe premýšľať ako o chorom, ak ma bolí noha, mi nedávala dobrý pocit.

Neveril som hlasu svojej mysle, ktorý mi hovoril: „Arny, si chorý, ak sa tvoje telo necíti dobre.“ To je hlas nášho normálneho sveta.

Mal som iný, milujúcejší hlas, ktorý vravel: „Možno to, čo sa s tebou deje, je čosi ako sen!“ A tak som hádal. Keďže som svoje sny vždy považoval za zmysluplné, myslel som si, že možno to, čo sa deje v mojom tele má tiež zmysel, že to nie je len patologické či zlé. Tak som rozvinul proces-orientovanú psychológiu. Z tohto nápadu a experimentu vzišiel môj objav snového tela, o ktorom si môžete prečítať v knihe *Working with the Dreambody* (v slovenskom preklade vyšlo pod názvom *Telo a sny* – pozn. prekl.).

Ale, viete, toto je len časť príbehu. Druhá polovica príbehu je tá, že ma moja prax dosť nebavila. Keďže som nemal peniaze, potreboval som čo najviac pracovať. Psychológia bola mojím živobytím. A pretože som musel veľa pracovať, moja prax začala byť nepokojná. Najskôr bola príliš vážna. Bolo v nej príliš málo kreativity a umenia, priveľa rečenia a primálo pohybu. Páčila sa mi intelektuálna výzva mojej práce, no nemohol som vydržať tak veľa vysedávania v kresle. Koniec koncov, miloval som behanie, bicyklovanie a lyžovanie. Skutočne neviem, čo bolo zlé, snáď som sa len potreboval viac hýbať. Navyše, vo svojej súkromnej praxi som nemohol nájsť miesto pre svoj záujem o globálne problémy.

Rozprávanie o nevedomí ma frustrovalo. Podobne, ako iní, chcel som ho žiť a experimentovať s ním priamejšie. Obávam sa, že som sa stal sám pre seba veľkým problémom, a tiež aj pre mojich učiteľov. Ešte stále som trochu problémom pre seba! Jedna moja časť je veľmi konzervatívna, vážna, miluje štúdium a učenie sa a má trable so stránkou, ktorá chce iba žiť. Kým jedna moja časť sa v bázni a úcte skláňa pred numinóznym, druhá sa s tým chce hrať. Predstavujem si, že sme takí asi všetci, prinajmenšom niekedy.

Po objave predstavy a pojmu snového tela, som sa dostal do osobnej krízy. Rozprával som sa v Zürichu s priateľom, ktorý mal skúšky z filozofie. Práve sme vzrušene a so zábavou diskutovali, keď on náhle „strelil“ čosi, čo ma celkom šokovalo a za čo som mu veľmi vďačný.

Znie to čudne, mať osobnú krízu o filozofickej otázke, no chcem sa s vami o to teraz podeliť. Môj priateľ spôsobil, že som si uvedomil, že spôsob, akým som rozmýšľal a spôsob, akým som vykonával prax, sa zakladal na karteziánskom súradnicovom systéme, na newtonovskej fyzike a na predstave, že hmota a psyché sa líšia a je možné ich oddeliť! Trvalo mi sedemnášť rokov, kým som našiel cestu z krízy a iba minulý mesiac som našiel jej korene.

Vidíte, práca s telom ma priviedla rovno do tejto krízy, pretože som už viac nemohol opisovať to, čo sa dialo v mojej praxi pojmami práce s telom, či práce so snami. Pomyslel som si: „Čo to vlastne robím? Nepracujem iba s telom, ani iba so snami.“ Bol som zvedavý, či to bol druh práce s energiou, ale slovo „energia“ stratilo pre mňa svoje vzrušenie už počas môjho štúdia fyziky. (Mindell pôvodne vyštudoval teoretickú fyziku na Massachusettskom technologickom inštitúte – pozn. prekl.) Vedel som, že energia sama o sebe nemá význam, ale je vágnym a preto chabým opisom Tao. Potom som sa začal čudovať, prečo mám popisovať svoju prácu termínami, ako je „psychické“ či „somatické“, „hmota“ alebo „duch“.

Potreba odlišného jazyka v psychológii, biochémií, fyzike a mysticizme ma intenzívne rušila. Nakoniec som sa musel vzdať celého problému a rozvinúť neutrálnejší a praktickejší jazyk. Systémy slovnej zásoby, ktoré som používal z jungiánskej psychológie a z práce s telom už neboli vhodné a užitočné pri práci s ľuďmi, prechádzajúcimi silne zmenenými stavmi vedomia. Jung očividne poznal tento problém, pretože vo svojom poslednom rukopise, *Mysterium Coniunctionis*, stanovuje neutrálny jazyk, ktorý skutočne spojí dohromady fyziku s psychológiou.

Je dosť čudné, že to bolo moje vzdelanie vo fyzike, čo sa vrátilo, aby mi pomohlo v tejto kríze nad karteziánskym myslením. Jedna časť fyziky, takzvaná „fenomenologická teória nezvratných združených procesov“ mi poskytla nápad formulovať ľudské udalosti nezávisle na tom, ako sa objavovali a prebiehali. Mal som rád túto časť fyziky, pretože mi pripomínala staroveké školy mystérií. K udalostiam pristupuje fenomenologicky: procesy sa objavujú, spájajú a združujú, hoci si ešte nevieme vysvetliť ako či prečo.

To bolo čosi pre mňa: práca s tým, čo sa deje, namiesto pokúšania sa o vysvetlenie pôvodu tohto diania! Možno, že je myšlienka pôvodu len jednou časťou reality. Azda existuje komplementárny náhľad, ktorý hovorí, že nič nemá pôvod, len to existuje.

Potom mi prišla na um predstava procesu, ktorá bola špecifickejšia a pružnejšia. Uvedomil som si, že proces je zmena v tom, čo pozorujeme, tok

signálov a správ, ktoré signály nesú! Jednoduché. Táto definícia bola diferencovanejšia, než „energia“ a presnejšia, než vágne, predstavy o procese, prezentované hnutím New Age. Bola neutrálnejšia, než jazyk snovej analýzy či práce s telom. Nový jazyk opisuje informačnú štruktúru procesu, niečo, o čom budeme krátko hovoriť.

Uvedomil som si, že som žil krízou, ako keby som bol v sedemnástom storočí. To ma prekvapilo. Spočiatku som si myslel, že moje problémy boli iba osobné, že som iba trpel rastúcou bolesťou, ako typický tínedžer, prerastajúci učiteľov i rodičov a pokúšajúci sa nájsť nový spôsob myslenia. No bolo to komplikovanejšie, než to! Uviazol som v histórii, ako väčšina z nás a pokúšal som sa rozsúdiť, či je niečo vnútorné alebo vonkajšie, duša alebo hmota, zapríčinené nervovými poruchami alebo kolektívnym nevedomím. Pokúšal som sa nájsť pôvod, príčiny udalostí, namiesto toho, aby som pracoval s procesom, ktorý prebieha.

Teda, keď som začal začiatkom 70-tych rokov premýšľať o snovom tele, ani sa mi nesnívalo, že sa dostanem do čohosi, ako je procesová práca! Môžem vám povedať, osobne by som nikdy nemal odvahu to naplánovať. Téma sa zdá byť pre mňa príliš rozsiahla a čo sa týka môjho vonkajšieho života, je primného ľudí a telefonátov!

Skupina sa smeje. Arnyho spôsob osobného rozprávania vytvára vreľú a útulnú atmosféru.

Procesová paradigma

Tak vidíte, práca so snovým telom viedla ku koncepcii procesu a kanálov. A to ma zase otvorilo voči vzťahom, meditácii, psychiatrii, práci s umierajúcimi, globálnym problémom a voči riešeniu konfliktov. Všetky tieto oblasti sú len rozličnými aplikáciami tej istej paradigmy.

Myslím si, že k tomu, aby boli terapeuti bdeli a úspešní, potrebujeme byť schopní vedieť niečo o všetkých oblastiach psychológie. Aby sme, napríklad, mohli robiť globálnu prácu, potrebujeme vedieť robiť prácu so vzťahmi a vnútornú prácu, pretože mier nemožno uchovať, ak potrebuje jednotlivec vnútornú pomoc. Ale ani vnútorná práca nestačí. Potrebujeme pochopiť skupinové správanie, pretože aj keď sa každý potichu zameriava na seba, skupina sa ešte stále musí učiť žiť a fungovať spolu. Skupina, ktorá nie je pohromade, odvrhne každého jedinca.

Ale dokonca ani poznanie všetkých týchto zručností nestačí, ak nie sme spojení s niečím nadosobným, čo má dočinenie s vierou v to, čo môžu iní nazývať očividne absurdným alebo nemožným. Onedlho uvidíte, že ja hľadám absurdné, nezmyselné veci v jedincovi či skupine, veci, ktoré druhí ignorujú. Hľadám ducha nepochopiteľného vyhlásenia, gesta či chyby a potom sa oň starám a nechám ho, aby sa odhalil. Čoskoro sa s vami podelím o technické detaily o tom, ako sa tieto nepochopiteľné signály

objavujú a ako s nimi pracovať, ale dovoľte mi tu na okraj iba zdôrazniť, že zlato sa ukrýva v posolstvách, ktoré nezamýšľame vysielat'.

Záujem o absurdné a nemožné je ako viera, že svet je guľatý, keď si každý myslí, že je svet plochý. Sledovanie nechcenej, nezamýšľanej správy ide proti kolektívnemu presvedčeniu, ktoré hovorí, že ak nasledujete neznámo, odvedie vás preč od kraja sveta. Všetci si myslíme, že keď sa dostaneme na kraj známeho sveta, určite vypadneme. Ale procesová práca ukazuje guľatosť nášho vesmíru. Ukazuje, že ak máme odvahu nasledovať neúmyselné signály až k ich hraniciam, nevypadneme, ale objavíme nové svety.

Naozaj, tí z vás, ktorí sa odvážili trochu do nemožného vedieť, že svet je skutočne guľatý a že táto guľatosť je závažný objav. Život je taký guľatý! Ešte aj pred smrťou máte pocit, že pokračujete ďalej. Na hranici sa veci transformujú a nové svety sa otvárajú.

Takto je proces-orientovaný prístup zaujímavý preto, lebo musíte prevrátiť svoj normálny spôsob vedomia, alebo, aby som použil metaforu, potrebujete jazdiť na koni naopak – chrbtom dopredu a tvárou dozadu. Jeden z indiánskych kmeňov mal smiešneho šibala, ktorý bol trochu zvláštny. Smel zostať v kmeni tak dlho, pokým ho mohli volať „obráteneý“, ten, čo robí všetko odlišne. Jeho kôň šiel vpred, no on na ňom jazdil tak, že sedel obrátene, tvárou dozadu.

Jazdiť na koni tvárou dozadu znamená hovoriť životu „áno, je to možné“, ale tiež „aká zaujímavá môže byť táto choroba“. Kráčate vpred obrátene, tvárou vzad. Normálne si myslíme, že smrť je strašná, ale obrátene a kacírsky by ste si tiež mohli pomyslieť, že vás smrť môže čomusi naučiť. Dokonca, môže byť vzrušujúca. Poviete bolesti „nie“ a potom, keď už nič iné nezaberá, skúsíte povedať bolesti „áno“. Vyskočíte od radosti a uškrniete sa, keď sa potiaž zmení na niečo zaujímavé. Je to dráždivé a zábavné. Je to ako náboženský zážitok alebo schopnosť byť negatívny. V paradigme procesovej práce existuje komplexné „áno“ svetu ako potenciálu, ako semienku pre čosi, čo sa pokúša odhaliť sa.

K myslieniu a chápaniu mám mnohotvárnny, zložitý vzťah. Spočiatku som potreboval myslieť prv, než som konal. Teraz dôverujem prírode a menej rozmýšľam. Namiesto toho sa riadim svojimi pocitmi. Je to moja súčasná cesta k nasledovaniu nepredvídateľného. Konám teraz, myslím neskôr. Preto často pracujem, predbiehajúc svoje myslenie a stávam sa jednostranným. Je toho tak veľa, čomu na fungovaní procesovej práce nerozumiem. Niektoré veci viem vysvetliť, ale je veľa toho, čo chcem študovať. Záležitost' facilitácie ľudských procesov je téma otvorená dokorán, téma tak stará, ako taoizmus, ale tak nová, ako teórie holopohybu vesmíru. A chcem si vyžiadať vašu pomoc a dať vám pocit, že sme všetci neuveriteľne zodpovední za rozvoj psychológie.

Procesová práca a iné psychologické prístupy

Sú chvíle, keď procesová práca vyzerá ako iná terapia alebo meditačná procedúra. Uvidíte hranie rolí a pomyslíte si: „Ach, veď toto je Gestalt.“ (Terapeutický prístup významného amerického psychológa, dr. Fritza Perlsa – pozn. prekl.) Keď pracujeme s mýtami a rozprávkami, vyzerá to ako jungiánsky prístup. Pozornosť vedomiu pripomína vipasjánovú meditáciu a viera v udalosti je taoizmus. Niektorí z vás môžu vidieť spojenie s Haikomi (metóda psychoterapie zameranej na telo, ktorá syntetizuje budhizmus, taoizmus, metódu Feldenkrais a bioenergetiku Alexandra Lowena. Tvorcom Haikomi je Ron Kurtz – pozn. prekl.), masážou, bioenergetikou alebo inými formami práce s telom.

Keď sa pozriem späť, zdá sa, akoby som proces-orientovanú psychológiu vyvinul v kláštore. Potreboval som veľa vnútornej práce a Švajčiarsko ma chránilo pred svetom. Ostatných som videl pracovať len odvtedy, čo som bol v Esalene, z veľkej časti vďaka tunajšej video-knižnici.

Keďže mám výcvik v jungiánskej psychológii, myslel som si, že procesová práca je rozšírením práce jungiánov. Niektorí učitelia Gestaltovej terapie mi tu ukázali, že procesová práca je pokročením v gestaltistickej praxi. V procesovej práci nie je facilitátor len tým, kto odráža, zrkadlí, ale je celým, živým človekom. Procesová teória hovorí, že proces jednotlivca nemá vnútrajšok či vonkajšok; existuje iba vedomie toho, ako sa proces mení a ako plynie. Takže rovnako ako to, čo prebieha vo vašom „vnútri“, aj okolie je súčasťou vášho procesu. Každý súhlasí s tým, že vy a ja sme oddelení, no z osobnej skúsenosti, zo vzťahov a z modernej fyziky tiež vieme, že medzi vami a mnou neexistujú presné hranice. Nemôžeme povedať, kde presne vy končíte a ja začínam.

Objav, že to, čo sa vám deje je súčasťou mňa, sa prekladá pre facilitátora do praxe toho, že je celým človekom, že je v klientovom procese a súčasne aj mimo neho. Sú chvíle, keď už viac nevieme, koho proces to je! Teda pohyb, kontakt a vzťah sú také dôležité ako pocity a sny a rovnaký dôraz kladieme na vedomie, ako aj na správanie. Vrátime sa k tomuto bodu na seminári neskoršie. Základnou myšlienkou procesovej práce je rozvinúť procedúry terapie a facilitácie, založené na celej situácii, v ktorej sa nachádzame; teda na krátku dobu musí procesová práca vyzeráť ako známe meditačné alebo terapeutické praktiky. Azda práve bezmennosť alebo prispôsobivosť procesovej práce je, paradoxne, jej najšpecifickejšou povahou. Má pevné, vedecké jadro teórie vedomia a informácií a okrem toho, hoci produkuje svetské, praktické výsledky, má v sebe mystické prvky, závislé na tom, kto ju vykonáva.

Proces-orientovaná psychológia má ako techniku iba uvedomenie, inak využíva čokoľvek, čo proces v danom okamihu vyžaduje: budhizmus, jungiánsku psychológiu, NLP (neurolingvistické programovanie), Gestalt,

Rolfing, Hakomi či čokoľvek iné, ešte nevymyslené. Psychologické metódy sú vzorce, ktoré sú v danej dobe vlastné každému z nás. Procesová práca je preto viac prístupom či postojom k ľuďom a prírode, než len sadou techník.

Procesovú prácu milujem kvôli súcitu, ktorý má, kvôli tomu, ako si váži a cení vaše momentálne, živé uvedomenie, kvôli jej vzťahu k jej predchodcovi, taoizmu. Podľa starovekých mudrcov bolo Tao alebo cesta takisto bezmenné a malo tisícky mien. Nie je to úžasná definícia Tao? Aký je v tom rozdiel, ako ho nazývate? Kto sa vie riadiť Taom, alebo prírodou? Je to veľmi ťažké. Je ľahké pozorovať veci, ktoré sa vám páčia a nasledovať ich, ale nasledovať prírodu tiež znamená všimáť si, pamätať si a riadiť sa vecami, ktoré sa vám nepáčia a ktoré momentálne nemáte radi. To je jemný projekt! Nevadí mi všimanie si toho, čo chcem robiť a čo sa mi páči, ale, páni, je drsnácke zachytávať veci, čo sú absurdné alebo nezamýšľané, a to je to miesto, kde sa väčšina dôležitých vecí nachádza!

Len čo som si uvedomil veci, ktoré si normálne nevšímam, prichádzam k druhému problému, o ktorom taoisti veľmi nehovoria: to znamená, ako rozvíjať alebo „variť“ vedomie a udalosti tak, aby odhalili svoju podstatu? Tok udalostí, prírody či Tao, sa stáva zmysluplným len vtedy, keď s ním vstúpime do interakcie, zosilníme ho a odhalíme jeho obsah. Inak je to iba záhada, čakajúca na svoje objavenie.

Procesová práca má široké spektrum využitia. Funguje s malými deťmi i veteránmi. Funguje u klientov vo väčšine stavov: môžu byť bdelí alebo spať, byť sami alebo s druhými. Po tom, ako sme vykonali veľa práce s kómami, Amy a ja často spolu navzájom žartujeme a hovoríme: „Pokiaľ niekto dýcha, určite bude chcieť pracovať na sebe alebo dokonca aj tancovať!“ Jeden z mojich cieľov, ktorý možno nikdy nedosiahnem, je dokázať pracovať s akoukoľvek ľudskou bytosťou či skupinou v ľubovoľnom stave. Ešte nie som až tak ďaleko, ale je to cieľ hodný snaženia.

Procesová práca potrebuje mnoho rôznych typov terapeutov, kvôli množstvu rozličných stavov, do ktorých sa ľudia dostávajú. Potrebuje terapeutov, ktorí už vykonávajú svoju vlastnú, špecifickú prácu a ktorí sa zaujímajú o pridanie procesovej orientácie k svojmu medicínskemu vrecúšku zručností. Všetci z množstva rozličných škôl psychológie a príbuzných disciplín, gestaltistickí terapeuti, behavioristi, rolferi, transpersonálni psychológovia, duchovní liečitelia, šamani a všetci ostatní očividne potrebujú rozvíjať svoje vlastné prístupy a vytvárať súčasť koláča. Okrem toho, aj keď je pre nich všetkých dôležité robiť si svoje vlastné veci ako najlepšie vedia, narastá tiež potreba po spojení sa, po zjednotení terapie, spirituálnej praxe, ekológie a umenia. Rôzne školy zostávajú od seba oddelené nielen preto, aby rozvinuli svoje individuálne prístupy, ale aj preto, že ešte nemajú zjednocujúcu paradigmu, na ktorej sa všetky zhodnú! Niektorí veria, že všetko sa začalo v detstve, iní sa domnievajú, že skôr, než sa jedinec narodil, ďalší myslia len na „tu a teraz“. Šamani pracujú médiumisticky, západní psychológovia sa správajú, akoby boli vycvičení, východné školy zasa odporúčajú zabudnúť na seba.

Ešte aj vtedy väčšina z nás nerobí to, čo hovoríme, že robíme! Niektorí terapeuti hovoria, že niet „malí by ste“, a potom prikážu svojim klientom niečo robiť, namiesto toho, aby im ponúkli ako jednu možnosť intervenciu. Iní hovoria, že sa riadia jedincom, zatiaľ čo predpisujú, ako sa správať, čo robiť. Niektorí hovoria, že sú racionálni, zatiaľ čo iracionálne vyzdvihujú myseľ do pozície božstva.

Za týchto okolností, kde všetci robíme to svoje, jedinou vecou, ktorá nás zjednocuje je fakt, že každý z nás sa pokúša nasledovať svoju vlastnú osobnosť, svoj vlastný proces! Preto čokoľvek, podobné procesovej práci, čo študuje ľudské procesy, sa automaticky pokúša zjednotiť terapiu a umenie, šamanizmus a duchovnú prax.

Moja duchovná viera je tá, že realita je potenciálne božská. Všetko, čo je, leží zahalené v našom celkovom percepčnom systéme. Psychologické presvedčenia, teórie a paradigmy sú špeciálnymi pocitovými postojmi, konkrétnymi stavmi mysle, ktoré k nám prichádzajú, keď sme konfrontovaní so špecifickými stavmi problémami. Často som pozoroval, ako sa niečo, ako paradigma procesovej práce, vždy v nás objaví vtedy, keď sa život stáva príliš zamotaným na to, aby bol racionálne pochopiteľným. Väčšina ľudských situácií je príliš čudná na to, aby dávala zmysel.

Súčasná globálna situácia, naše ekologické a vzťahové problémy sú v tom mätúcom a nepochopiteľnom bode práve teraz! Procesové predstavy hovoria, že kauzálny prístup k problémom môže byť v princípe súčasťou procesu. Napríklad, môžete ochorieť z toho, že zjete zlé jedlo. Kauzalita je dôležitá. Je to zvyčajný spôsob, akým vaša myseľ funguje na počiatku procesu. Kauzálny prístup bojuje s tým, čo sa deje. Nenechá, aby sa to udialo. Ale potom, keď ste skončili a prehrali ten kauzálny boj, ešte stále vám zostáva jedna voľba: vychádzať s vecou, ktorá vás obťažuje.

STEVE: Páči sa mi, čo hovoríš. Znie to dôležito, ale mám podozrenie, že ja by som sa tým nemohol riadiť.

ARNY: Chápem. Potom sa nemusíš pokúšať. Aby som ti povedal pravdu, ja sám sa neriadim celý čas tým, čo kážem. Nemôžem. Nechcem sa riadiť všetkým! Odpor voči procesom je tiež proces. Nevedomie alebo nedostatok vedomia je takisto súčasťou prírody. Nemôžete sa „neriadiť, nenasledovať“. Môžete si len vybrať, či si budete uvedomovať to, čo sa deje, alebo nie. Všetci nasledujeme svoj proces, aj vtedy, keď ho nenasledujeme!

Vnemy a vedomie

Našou prácou je uvedomiť si to, ako my sami a druhí ľudia veci vnímame. Keď týmto vnemom pomôžeme rozvinúť sa, vytvoriac fluidné procesy tam, kde predtým vládli statické stavy, nasledujú nečakané objavy a obohatenie. Všimnite si, ako sa ľudia identifikujú a skúste to oceniť, vážiť si to, a všimnite si aj to, akí pohotoví sú zmeniť tieto identity, s novými objavmi.

Ja sa pokúšam vyčkať na chvíľu, v ktorej môžem rozlúštiť alebo odhaliť nejakú kombináciu možného a nemožného.

V knihách *Práca so snívajúcim telom* a *Cesta rieky* hovorím o mnohých teóriách. Ale bez ohľadu na vedeckú formuláciu, procesový pracovník si musí vyvinúť zmysel pre tú časť povahy, ktorá je zanedbávaná a ktorá potrebuje väčší rešpekt. Je to ako jazdiť na koni naopak.

Príklady

Uvažujme napríklad o mužovi, ktorého chronický symptóm je prechladnutie. Nielen, že potrebuje teplo, ale aj viac chladu, pretože vytrvalosť tohto stavu naznačuje, že má posolstvo, ktoré je potrebné odhaliť.

Ako odkryjeme zážitok v pozadí jeho premrznutosti? Všimnite si, ako ju vníma. Všimnite si, kto je touto premrznutosťou rozrušený, znepokojený a uznajte to, čo v tomto momente preňho znamená to, že je chorý. Potom nakrmete nemožné.

Keď hovorí, že je prechladnutý, ja si všimam, že sa zľahka chveje. Uznávam to, že si myslí, že je chorý, ale potom podporujem toto chvenie. Keď podporujem alebo amplifikujem toto chvenie, dostáva sa on do nečakaného vibračného, alebo dokonca do extatického zážitku. Trasia sa a s povzbudením tiež bubnuje a začína tancovať. Jeho prechladnutosť sa mení na prejav jeho mužnosti, o akej sa mu ani nesnívalo.

Alebo, napríklad, jedna žena, ktorá chcela poznať zmysel života, si sadla, aby so mnou pracovala a hodila svoju kabelku na dlážku. Ale spôsob, akým svoju kabelku hodila na zem, mal v sebe čosi divné. Fakt som mal podozrenie, že obsahoval somatickú odpoveď na jej otázku o zmysle života. Nebolo tu len to hodenie. Spôsob, akým tú kabelku hodila - po povzbudení, aby sa udial vedome - sa stal švihnutím ruky a potom sa premenil na tanec života, na to, že sa veciam dovolilo stať sa, že odhodila všetko preč a že sa dobre bavila. Keď jej tanec zodpovedal otázku o zmysle života, dostala sa do extázy.

Čo ju urobilo naozaj takou vzrušenou a šťastnou? Mám podozrenie, že to bol zážitok celistvosti. Byť celým, mať prístup ku všetkým svojim známym aj neznámym častiam seba, je vedomie. Tento druh prístupu a uvedomovania si je extatickým zážitkom. Čo iné tam je? Je úžasné žiť naplno, žiť svoju úplnosť, aspoň na pár okamihov.

Dobre teda, teraz je čas pracovať. Pre túto chvíľu bolo dosť teórií. Poďme do práce a zážitkov.

Kapitola 2.

Procesy snov a tela

Prvý večer pokračuje tým, ako Arny ilustruje teóriu proces-orientovanej psychológie nejakými zážitkovými cvičeniami.

ARNY: Nemyslím si, že je múdre, aby sa ktokoľvek identifikoval ako študent alebo bol pasívnym poslucháčom na viac, ako pätnásť minút. Preto vám chcem dať šancu experimentovať s nápadmi na sebe. Namiesto hovorenia o rozdieloch medzi hmotou a dušou, pracujme s vašimi telesnými zážitkami či symptómami, ktoré nedávno upútali vašu pozornosť. Je tu niekto, kto má bolesť, symptóm či telesný problém, ktorý si uvedomuje?

Je ticho. Nikto nedvíha ruku. Skupina prepuká do smiechu.

Váš smiech je veľmi dôležitý! Koniec koncov, komu sa chce zameriavať sa na problém? Ale, pamätajte si, mať telesné problémy je ako mať sny. Je zdravé snívať, práve tak, ako mať telo, ktoré produkuje symptómy. Z hľadiska procesovej práce je dôležité, že vaše telo vytvára symptómy. Značí to, že ste nažive a že snívate.

Byť chorým je tiež strašné. Vieme, aké to je byť obeťou. Ale nie je to nevyhnutne znakom toho, že ste zlí, chorí alebo nevedomí, alebo že ste zhrešili proti Bohu. Je to predovšetkým znakom toho, že sa vám deje mocný proces snívania. Skutočne, čím silnejší symptóm, tým mocnejší je v danej chvíli proces individuácie, takže *blahoželám k tomu, že sme chorí!*

Teraz skúste cítiť alebo si spomente na jeden z telesných problémov, ktoré máte alebo ste mali. Vyberte si ten, ktorý môžete cítiť, alebo ktorý ste v minulosti cítili. Vyneste ten pocit teraz do svojho vedomia.

Arny robí na chvíľu pauzu, aby nechal účastníkov pociťovať symptóm. Po chvíli ticha sa Larry, muž v skupine, opýta: „Predpokladajme, že niekto má telesný pocit, ktorý necíti?“

ARNY [obracia sa k nemu]: Máš teraz nejaký?

LARRY: Nie, ale rád by som vedel, ako je možné cítiť niečo, čo necítite?

ARNY: Necítiť niečo zvyčajne znamená cítiť celú hromadu „niečoho“, čo nechcete cítiť. To je veľmi dôležité. Ak niekto hovorí, že niečo necíti, poviem mu: „Do toho, necíť to niečo, čo necítiš.“ Teda, povedz mi, čo je to, čo odfiltrúvaš z vedomia.

Samozrejme, je tiež možné, že symptóm je prežívaný v inom kanále, než je cítenie, ale „necítenie“ je zvyčajne ešte stále cítením. Čítte jeden z týchto telesných problémov, ktoré cítite alebo necítite a amplifikujte ho presnejším cítením.

LARRY [*vzrušene Arnymu*]: Ďakujem! Chápem to. Práve som pocítil starú bolesť v kolene, ktorú som mával.

ARNY: Super. [*Obracia sa k zvyšku skupiny*] Do toho a cíťte to koleno či akýkoľvek iný symptóm. Teraz by som chcel, aby ste ho cítili ako len najpresnejšie môžete. Dôležité je iba precíťovanie. Cíťte ho a zvýšte alebo amplifikujte ten pocit. Cíťte tlak, teplotu, miesto bolesti. Zväčšite rozsah, kde to pocíťujete a experimentujte s cíťením malého pocitu v celom svojom tele.

Miestnosť utíchla s tým, ako veľa ľudí priviera svoje oči a vnútorne pracuje na svojich symptómoch. Arny pomaly a potichu pokračuje v rozprávaní.

Skúste to cíťť ešte viac. Keď ste hotoví, skúste si ukotviť obrázok pocitu, ktorý máte. Nie nejaký všeobecný obrázok, ale obrázok, ktorý reprezentuje ten konkrétny pocit, ktorý máte vo svojom symptóme či tele práve teraz. Máte čas, neponáhľajte sa. Urobte si obrázok pocitu, ktorý máte a potom, ak môžete, dovoľte tomu obrázku, aby sa rozvinul, ako keby ste išli na film. Nechajte obrázok pokračovať. Nezostaňte iba pri zamrznutom pocite či obraze, ale nechajte ich rozvinúť sa.

Arny robí prestávku a umožňuje ľuďom cíťť, amplifikovať a vidieť svoje pocity.

Teraz sa sami seba opýťajte nasledujúcu otázku. Snívalo sa vám nedávno, v posledných dňoch alebo mesiacoch či rokoch niečo podobné tomuto obrázku, ktorý teraz máte? Videli ste niekedy predtým taký obrázok, alebo obrázok, ktorý je s ním nejako spätý? Alebo, snívalo sa vám o postavách, ktoré robia to isté, čo robia postavy vo vašej terajšej predstave? Išlo vám to? Mohli ste „ísť na film“? Vedeli ste to spojiť so snom alebo zážitkom snovej povahy v každodennom živote?

Veľa ľudí súhlasne prikyvuje hlavou a hovorí áno.

HENRY: Áno, cíťil som svoj ekzém. Bol boľavý a hrozný. Zosilnil som ten pocit a obrázok, ktorý nakoniec vzišiel ma prekvapil. Uf! Videl som vtáka a ten sa prerýval cez moje mäso a potom vyletel na oblohu. Potom som to nechal rozvinúť, tak ako ste povedali a keď som ho videl letieť, spomenul som si na sen, v ktorom som sa spriatelil s vtákom!

ARNY: Nuž, to je snové telo. Namiesto rozprávania o ňom som chcel, aby ste ho najprv zažili. Niektorí z vás mohli mať ťažkosti v cíťení a tvorení obrázkov. S tým vám počas tohto víkendu pomôžem.

„Snové telo“ je pomenovanie pre zážitok, ktorý sa prejavuje prostredníctvom vašich telesných pocíťov a takisto vo vašich snoch. Snové telo je spočiatku pocit a potom poslanstvo, ktoré sa zjaví vo vašom tele, vo vašich snoch a tiež v mnohých ďalších kanáloch. Vaše nevedomie používa rozličné zmyslové kanály, z ktorých každý dáva rovnaké poslanstvo. Posolstvá sú rovnaké, či už

ide o vizuálne predstavy alebo telesné zážitky. Tá symetria, ako hovoria vedci, je to, čo ja nazývam „snové telo“.

Kanály

Teraz viete pochopiť, aké ťažké je povedať, či je snové telo snovej povahy, alebo telesnej. Takže, používajme neutrálnejší jazyk informácií, ktorý nie je ani špecificky snový, ani telesný. Keď hovorím v pojmoch videnia či vizuálnych zážitkov a cítenia alebo proprioceptívnych zážitkov, používam neutrálny jazyk, jazyk signálov a informácií, ktorý nie je ani jazykom mysle, ani jazykom tela.

Chcem vás teraz požiadať o to, aby ste urobili pohyb, ktorý je v súlade s tým konkrétnym telesným pocitom, ktorý ste mali vtedy, keď ste pracovali na telesnom symptóme. V procesovej práci nazývame zážitok pohybu kinestéziou. Pusťte sa do toho a urobte pohyb, ktorý vyjadruje pocit a vizualizáciu, ktoré ste počas práce na svojom symptóme mali.

Ľudia sa začali pohybovať a niektorí robia malé gestá. Iní vstávajú, kývajú sa a skáču. Arny si všima všetky začínajúce pohyby a hovorí: „Všimli ste si ten pohyb, ktorý ste práve vykonali? Len do toho, nech pokračuje a dokončí sa. Skúste to.“ Pohyby sa stávajú zrozumiteľnejšie, ako sa ohýbanie sa, trasenie sa a dýchanie rozvíjajú.

Postrehli ste, alebo si pamätáte tento pohyb v minulosti? Nepokúšal sa objaviť sa aj predtým? Pravdepodobne ho robíte dosť spontánne, čo značí, že to bol pohyb, ktorý si žiadal integráciu, práve tak ako sen či telesný problém. Tento pohyb nereprezentuje iba vnútorné pocity, ktoré ste možno hľadali, ale môže tiež spájať dohromady mnoho snov. Veľa vašich pohybov, obzvlášť tie neukončené, sú útržky a kúsky týchto snov.

HENRY: Práve teraz som pokračoval pohybom s vtákom a ten sa premenil na čosi ako pohyb pritúlenia sa, ale k Bohu. Páni, to je neuveriteľné!

ARNY: To je veľmi dojímavé. [*Na chvíľku robí prestávku.*] Teraz môžeme pracovať aj opačne. Môžeme začať so snami. Zoberme si, napríklad, nedávny sen, v ktorom som videl tesára, ktorý čosi stíkal kladivom na boku svojho domu. Staviam práve dom v horách, takže sa mi sníval tento sen. Aký telesný zážitok by sprevádzal túto predstavu?

STEVE: Pulzujúci pocit.

ARNY: Áno. Mával som pocit silného búšenia srdca, ktorý, ako sa zdalo, sa len tak neutíšil. A aký neúplný pohyb tela by mohol sprevádzať ten sen a pocit?

Účastníčka robí svojou rukou opakované energické pohyby udierania. Arny ju pozoruje a súhlasí: „Áno, podobné spazmy.“ Zatína päšť a začína robiť gesto búchania kladivom svojím pravým predlaktím. Pohyb uprostred dráhy prerušuje a svoju ruku kladie pred dokončením pohybu na koleno.

A pri chôdzi? Ako by tento pohyb vyzeral počas mojej chôdze? [*Vstáva a začína kráčať okolo, po vnútornej strane kruhu a pätou svojej ľavej nohy nakračuje o trochu ťažšie.*] Snívanie je veľmi jemné. Môžete vidieť moje „zatĺkanie“ ľavou nohou? [*Kráča späť k svojej stoličke a sadá si.*]

Tieto spontánne signály vo všetkých našich kanáloch sú prejavmi rovnakého posolstva. A vo vzťahoch? Viete si predstaviť, ako by sa mohlo toto „tlčenie kladivom“ prejsť počas môjho rozhovoru s niekým druhým? Povedzme, že Amy a ja sme v nejakom vzťahu a ja hovorím: „Amy, vieš, myslím si, že si úžasná...“ [*Počas rozprávania bubnuje prstami po svojom kolene.*] Čo robím?



Pohybové prevedenie sna o tesárovi

Ľudia ukazujú na pohyby jeho prstov.

Správne. To, čo by som naozaj rád urobil je [*plesne si po nohe*] skutočne dobiedzať, a povedať jej: „SI ÚŽASNÁ!“

Všetci sa smejú.

Takže, existujú rozličné kanály, ktoré majú v pozadí tú istú informáciu. Ten, čo tlčie kladivom, sa pokúša ukázať sa.

Liečenie

Viete, liečenie a zdravie sú veľmi karteziánske úvahy. Čo sa stane, ak budete pracovať so mnou a mojím rýchlym tlkotom srdca a ja začnem búchať do podlahy, aby som demonštroval svoj pocit? Ak mi pomôžete dokončiť tento proces, môžem si uvedomiť, že nechcem vybudovať iba dom, ale aj nový svet. Ak túto informáciu zachytím a naozaj to začnem robiť, potom sa tlkot môjho srdca zmení. Liečiteľ by si všimol zmenu môjho tepu srdca a povie, že som vyliečený. V jeho mysli som sa zmenil k lepšiemu. Liečenie je jeden spôsob hovorenia o zmene, ale je to karteziánske nazeranie. Čo sa so mnou stalo v skutočnosti? Prečo klesla rýchlosť môjho srdcového tlkotu?

MARTHA: Externalizoval si to.

ARNY: Externalizoval som to. Integroval som kus seba. Dobré, to je analytické myslenie. Je ešte nejaký iný spôsob nazerania na to?

DON: Spracoval si informáciu.

ARNY: Áno, spracoval som informáciu. Dostal som správu a zmenila sa. Odosielateľ správy, v tomto prípade srdce, už nevysielal správu, ktorú mal pre mňa na mysli. Odlišné správanie sa zapríčinilo to, že som sa cítil inakšie. Mal som odlišné predstavy o živote a môj pohyb sa uvoľnil.

Rozdiel v cítení zodpovedá liečeniu či hojeniu. Ak pochopíte správu, cítite sa inakšie a z akéhosi dôvodu sa mení takisto aj chémia vášho tela. Cítenie je kľúčové: je to priame vnímanie stavu tela; je plynulé a zamerané na proces a v našej práci hrá ústrednú úlohu.

Nech je ako chce, podľa medicínskeho myslenia došlo k vyliečeniu. Analyticky povedané, toto vyliečenie by bolo dôsledkom integrácie snovej postavy. V čarodejníctve by bolo vyliečenie vysvetľované tak, že sa odohralo prekonaním nejakej zlej bytosti, uspokojením frustrovaného ducha či prekonaním niekoho, kto ma zadržieval.

Fenomenologickým a zmyslovo uzemneným faktom je to, že zmena v cítení sa udiala preto, lebo časť mňa, ktorá je príliš ľahkomyseľná, dostala uzemňujúcu, dobiedzavú správu. Potom došlo k záhade, ktorú si neviem vysvetliť. Keď dostanem správu, moja telesná chémia a anatómia sa mení, bez toho, aby som poznal detaily o tom, ako sa to deje. Jednoducho sa to stane.

Ak pracujeme so signálmi a správami, pracujeme fenomenologicky a nezameriavame sa na telesnú chémiu. Jednako, k zmenám dochádza tam. Je to ako učenie školy mystérií.

Vedzte to a vnímajte to a pracujte s tým a svet sa zmení. Alebo je toto umenie? Je neukončený pohyb, prepletený snovými predstavami počiatkom tanca a kreativity? Myslím si, že je. Potom toto je umenie, nie iba fyzika, chémia, psychológia či liečenie. V tejto chvíli sa predstava umenia hodí k tomu, čo robím, viac, než k iným popisom.

Liečenie je skutočne obmedzená predstava. Zaoberá sa iba príčinou a následkom. Má v sebe málo umenia. Nezameriava sa na moju schopnosť tancovať a pohybovať sa, na moju schopnosť vizualizovať, či na tvorivosť sily v pozadí symptómu.

My všetci sa bojíme a desíme symptómov a chceme ich vyliečiť. Chodíme ku kadejakým liečiteľom, neuvedomujúc si, že náš najhorší problém nie je choroba, ale to, že sme kultúrou hypnotizovaní k viere v to, že to, čo prežívame je zlé a musí byť potlačené a vyliečené, namiesto toho, aby sme to žili a milovali.

O kanáloch a profesiách

Jedným z dôvodov pre hovorenie o kanáloch je ten, že spôsob, akým ako terapeuti pracujeme, je zvyčajne veľmi zameraný na kanály. Ak si neuvedomujete kanály, ktoré používate, prichytíte sa pri tom, že používate stále rovnaké dva či tri kanály. Ak ste telesný terapeut, použijete dotyk, teda pohyb a propriocepciu, ale môžete potláčať vizualizácie. Ako analytik snov môžete pracovať s ľuďmi vizuálne a zabudnúť na pohyb. Ako rodinný terapeut možno urobíte prácu na vzťahoch, ale nie prácu so snami alebo pohybmi. Podobne, priemerný politik myslí len na masy ľudí a primálo na jednotlivcov.

Väčšina ľudí sa po pár rokoch začne nudiť, ak robia tú istú vec každý deň. Vedia, alebo si môžu vopred vyrátať to, čo budú s ľuďmi robiť. Cítia sa bezpečne, na úkor svojej kreativity a preto sa „vypália“, opotrebojú – nie preto, že by boli unavení, ale preto, lebo majú zo svojej profesie depresiu.

Preto môže byť myslenie v pojmoch kanálov veľmi dôležité. Nikto nemusí milovať prácu s ľuďmi po celý čas, ale dôvod, prečo to začnete nenávidieť je takmer vždy ten, že využívate iba obmedzený počet kanálov. Nejde iba o ľudí. Neopotrebovate sa len tým, že pomáhate. Potrebujete viac cítenia alebo pohybu, viac vnútornej práce, viac práce s rodinami, či viac globálneho kontextu.

Kanály, na ktoré sa na tomto seminári budem zameriavať, sú videnie, cítenie alebo propriocepcia, pocity, pohyb alebo kinestézia a nadväzovanie vzťahu alebo prežívanie svojich zmyslov v druhej osobe. Len sa zmienime o svete ako o kanále a pravdepodobne nebudeme mať čas pracovať na duchovnom kanále či parapsychologických zážitkoch.



Procesový koláč kanálov

Sny, programovanie a procesové spracovávanie

Chcem spraviť cvičenie, aby som vám ukázal rozdiel medzi programovaním a procesovým spracovávaním. Ale najprv mi dovoľte, aby som povedal niečo, čomu nebudete veriť. *Mať proces je ešte stále nová predstava.*

Každý hovorí o prežívaní nevedomia, Seba, Boha, vnútornej múdrosti, o riadení sa sebou a všetkými tými vecami. No keď príde na to, jednoducho

si dosť neveríme alebo neveríme dostatočne svojim vnemom a svoje vlastné procesy nenasledujeme naozaj a neriadime sa nimi. Neceníme si to, čo vidíme, počujeme, cítime, to ako sa pohybujeme, ako vytvárame vzťahy, či to, ako prežívame svet. Niet divu, že tak veľa ľudí má vždy pocit, že sú kritizovaní alebo nemilovaní! Nenávidia svoje vlastné vnemy a teda sa sami sebou neriadia. Nemôžu nasledovať svoje individuálne procesy, ale namiesto toho sa programujú, až pokým to už nemôžu viacej vydržať.

Mať svoj vlastný, individuálny proces a riadiť sa ním a nasledovať ho je preto najstaršou, ale i najnovšou myšlienkou. Možno nebude nikdy módna, alebo aspoň teraz nie! Jednako však je toto práve to, čo v našich srdciach väčšina z nás chce.

Chceli by ste si vyskúšať ďalší experiment? Skúste sa obrátiť na hocikoho, kto sedí pri vás a spýtajte sa ho, o čom sníva alebo čo sa mu snívало. Potom sa pozrite, či môžete z toho, čo povie, rozvinúť svoju vlastnú prácu so snom. Ako to môžete urobiť? Najzábavnejší spôsob je rozvinúť si prácu so snom z vedomých starostí a nevedomého správania sa vášho klienta. Je užitočné vziať do úvahy to, že najlepšie intervencie sú vždy tie, ktoré sa už pokúšajú prihodiť. Dovoľte mi, aby som to vysvetlil.

Väčšina z vás už pozná rozličné formy práce so snami a rozvinuli ste si nástroje pre tento druh práce, ale teraz zanechajme programy a rozviňme svoje vedomie. Dovoľte, aby som bol vašim prvým klientom. Najprv vám poviem svoj sen a požiadam vás všetkých, aby ste so mnou na ňom pracovali. Po ukážke si toto vyskúšajme s človekom vedľa vás.

Čo si uvedomujete, keď rozprávam svoj sen? Všetci ste mojimi terapeutmi. [*Robí pauzu, potom začína hovoriť svoj sen.*] Dnes popoludní, pred seminárom, som mal sen o mužovi [*pri rozprávaní si upravuje svoje okuliare*], ktorý nazýval seba samého Oheň. Oheň a ja sme spolu zápasili a po chvíli sme sformovali štvorec. [*Svojimi rukami kreslí vo vzduchu štvorec.*] Oheň a ja sme zápasili a akosi z toho, čo sa medzi nami odohralo, sme vytvorili štvorec. A v strede štvorca bol modrý, dúhovými farbami žiariaci bod. [*Rukami robí vo vzduchu bod.*] To je koniec sna.

Ako budete teraz so mnou pracovať a prečo? Toto je ťažšie, než povedať vám, aby ste interpretovali môj sen alebo robili Gestalt či inú techniku.

Jeden účastník, Bill, sa Arnyho pýta, aké sú jeho asociácie na oheň. Skôr než odpovie, pýta sa ho Arny na to, prečo mu dal túto otázku.

BILL: Nuž, je to čosi, s čím vo sne zápasíš, čo je pre teba významné.

ARNY: Výborne. Dúfal som, že zachytiš dôraz na oheň. Nielen že som povedal, že som o ňom sníval, ale slovo „oheň“ som použil niekoľkokrát, keď som o svojom sne hovoril. A to, že si ma počul hovoriť to niekoľkokrát zapríčinilo, že si si uvedomil to, že som sa nevedome pokúšal zdôrazniť slovo oheň. Preto najlepšou intervenciou s mojím snom by v tejto chvíli bolo

požiadať o slovnú asociáciu, pretože slovná asociácia zdôrazňuje špeciálne slová.

BILL: Videl by som to ako ústredný bod. Je to, akoby si bol teraz ústredným bodom ty, v očakávaní toho, čo podstúpiš. Vydávaš veľa energie, čo je oheň a zápas znamená byť tak jasným a presným s touto energiou, akým chceš byť. Bod v tom zápase je ohniskovým bodom toho, čo robíš práve teraz.

Zatiaľ, čo Bill interpretuje sen, Arny ho pozoruje a často pozerá nadol. Krúti tiež palcami.

ARNY: Dobre. Počas svojho rozprávania sa so mnou, akú spätnú väzbu si odo mňa, ako snívajúceho, dostával?

BILL: V základe takú, že si sa na to pozeral a bolo to dosť presné.

ARNY: Všimol si niekto moju spätnú väzbu? Hľadanie spätnej väzby je dôležitý aspekt procesovej práce, pretože spätná väzba snívajúceho nám hovorí o tom, či sme na správnej stope so svojimi intervenciami, alebo nie. Aby ste ušetrili svoju energiu a väčšmi sa cítili dobre, buďte veľmi opatrní so spätnou väzbou, ktorú od snívajúceho dostanete, než použijete intervenciu. Správna intervencia môže byť nesprávna, ak sa urobí v nesprávnej chvíli.

Zachytil si len jediný signál mojej spätnej väzby – ten pozitívny. Videl si, že sa na teba pozerám, že sa správam ako dobrý klient a cením si tvoj pokus o to, aby si ma pochopil, ale zároveň som mal zaneprázdnené palce a často som hľadel dolu. Správal som sa ako typický dobrý klient, podporujúci svojho terapeuta a chytajúci ho do pasce.

Tešil ma tvoj pokus pomôcť mi, no niečo z tvojej interpretácie nesesedelo. Milujem interpretáciu, ale nie skôr, než dostanem šancu prežiť sen. Moja kázeň znie: „Over si spätnú väzbu.“

Premýšľajme chvíľu. Aké sú možné dôvody ľudí pre to, aby rozprávali sny? Len jeden maličký je dostať interpretáciu. Iný môže byť vyhnúť sa cíteniu. A ešte ďalší by mohol byť získať v tej chvíli väčší prístup k životu.

BILL: Vďaka, páči sa mi to. Viem, že rád interpretujem. Niekedy neviem prestať.

ARNY: Iste, baví ťa interpretovať. OK. Je dobre, že o tom vieš. Ale buď opatrný. Over si spätnú väzbu na svoju intervenciu, aby si sa presvedčil, či je pre klienta tá správna. Iba snívajúci vie určiť, či je niečo správne alebo nie. Veľkosť tvojej klientely závisí od tvojej schopnosti zachytiť spätnú väzbu a zmeniť sa s ňou. V procesovej práci neexistuje správne či nesprávne. Existuje len to, byť s procesom, alebo byť mimo neho! Čo si ešte všimol zvyšok vás?

CHERYL: Opýtala by som sa ťa, či práve teraz pociťuješ zápas v niektorej časti vo svojom tele.

ARNY: To je spojené s kanálmi ktoré používam, s mojou vnútornou propriocepciou. Pomáhaš mi spojiť moje sny s mojím telom. [*Každému.*] Pozerali ste sa na mňa, keď som rozprával sen? Sen vám znovu rýchlo poviem a vy si všímajte pozorne rôzne veci, ktoré teraz robím.

Mal som sen, kde som zápasil s mužom, menom Oheň, a slovo oheň podčiarkujem. A potom sa čosi udialo a my sme sformovali štvorec. [*Načrtáva štvorec rukami.*] Nakoniec sa v strede toho štvorca objavil bod. Ako som vám rozprával sen tentoraz?

SHELLY: S pohybom.

ARNY: Používal som pohyb. Takže tu, v tomto konkrétnom bode sna, kde naznačujem štvorec svojimi rukami, by bolo užitočné použiť pohyb. Mohli by ste ma, napríklad, požiadať, aby som ten pohyb urobil znova, aby som ho urobil vedomejšie a pokračoval v ňom. Keď som rozprával, pohyby, ktoré som vykonával, boli sotva vedomé. Takmer som nevedel, ako som ich urobil. [*Arny sa vracia späť k snu.*] A vtom tam bola táto *nádherná*, dúhovo žiariaca vec, rovno uprostred štvorca. [*Robí rukou vo vzduchu bod.*]

JOAN: Použil si svoje ruky.

ARNY: Áno, použil som svoje ruky, a aký druh jazyka som použil? Čo som povedal?

DAN: Povedal si „*nádherná*“!

ARNY: Áno, zdôraznil som slovo „*nádherná*“. Nie je to vizuálne slovo? Takže, ako by ste vizuálne pracovali s tou časťou sna?

MELISSA: Mohol by si pridať k tomu farbu.

ARNY: Áno, to by pomohlo. A nechajte ma vidieť to farbisto a namaľovať si to v hlave. Mohol by som urobiť tú farbu intenzívnejšou? A ak budete pracovať so mnou opatrne a budete striehnuť na moje náznaky a spätnú väzbu, sen sa sám zinterpretuje.

Toto samovysvetlenie je experiment a objav, ktorý môžete urobiť. Hypotézou je, že ak zachytíte procesy, ktoré prebiehajú, sen bude sebaexplanačný, odhalí sám seba. Jung to povedal inakšie. Povedal, že sny sú svojou vlastnou analýzou či interpretáciou.

Doprajte si pár minút. Nechodte do celej práce so snom, ale experimentujte s človekom vedľa vás. Odložte svoje metódy práce so snami nabok a pýtajte sa, pozerajte sa a počúvajte. Rozpráva človek sen, podčiarkujúc slová, ako oheň? Potom to s ním robte. Požiadajte ho o slovnú asociáciu. To je jeho spôsob práce s tou časťou sna.

Používa mnoho intenzívnej vizuálnej predstavivosti? Potom pracujte vizuálne. Ak používa pohyb, potom pracujte s dokončováním jeho pohybu. Ak má s vami vzťahové trampoty, potom by ste sa mali venovať tomu.

Čo by ste urobili, keby sa v sne rozprával s niekým ďalším? Čo keby som začal hovoriť svoj sen takto: „Rozprával som sa s týmto chlapíkom a povedal som, ‚Ty sukin syn. Ty odporný chlap.‘ A vtom on povedal...“ Aký druh práce so snom by tu bol skutočne skvelý?

JOHN: Dialóg.

ARNY: Dialóg! Tam sú psychodráma alebo Gestalt ideálne. Robiť s tou časťou sna čokoľvek iné by bolo fajn, ale pravdepodobne menej užitočné. Snívajúci má svoj vlastný spôsob práce na snoch. Nechajte človeka vedľa seba vyrozprávať sen a pozrite sa, či viete zachytiť metódy, ktoré by ste mohli použiť, ak by ste mali nasledovať jeho proces.

MARIA: Musíš pracovať s celým snom, alebo len s jeho časťou?

ARNY: Mala by si robiť, čo sa ti len páči. Môžeš začať s akoukoľvek časťou sna, s akýmkoľvek signálom, snovou postavou, pohybom očí, bolesťou, vzťahovým problémom či s čímkoľvek iným. Všetky signály sú užitočné východiskové body. Všetky sú potokmi, ktoré vedú do tej istej rieky.

Ľudia sa otáčajú k sebe v pároch a začínajú pracovať na svojich snoch. Po asi desiatich minútach začína Arny opäť rozprávať.

ARNY: Ak ste naozaj otvorení voči tomu, ako ľudia pracujú so snami, môžete pracovať s hocikým. Spomínam si na prácu s jedným dievčatkom, ktoré malo tri roky a malo sen. Takto ho povedala. Povedala: „Nie, nesníva sa mi, iba niekedy.“ A ja som povedal: „Niekedy? Nejaké sny?“ A ona riekla: „Tie sny sú z môjho matracu.“

Každý v miestnosti sa smeje.

„Tak čo urobíš s matracom?“ povedal som. „Máš sny v matraci?“ „Hej,“ povedala, „sníva sa mi len vtedy, keď je tu matraca.“ Takže, mysliac si, že decká sa rady hrajú, zobral som z dlážky vankúš. Okamžite povedala: „Áno, sen by mohol byť v ňom.“ A ja som povedal: „Dobre, ako sa k nemu dostaneš?“

„Stisneš ho,“ povedala. „Ak ho stisneš, vyjde von sniček, kúsok po kúsku.“

Tak toto bol veľmi zvláštny druh práce so snom! Každý má svoj vlastný, veľmi veľmi zvláštny spôsob, obzvlášť malé deti. Najprv som stisol vankúš a potom to urobilo aj dievčatko. A potom som jemne stisol ju a na moje veľké prekvapenie, plakala a cez slzy vyšli z nej von všetky sladké i horké veci. Každý má svoju vlastnú prácu so snami.

LAURA: Aký má táto práca súvis s archetypmi?

ARNY: Máš na mysli, aký má procesová práca súvis s jungiánskou analýzou?

Laura prikyvuje.

Analytici zvyčajne nie sú vycvičení na zachytávanie signálov alebo spätnej väzby. Väčšina sa zameriava na obsah, nie na procesy sna. Na druhej strane, mnohí procesoví pracovníci zanedbávajú symboliku. Jungiáni hovoria, že tam veľmi hlboko sú všetky archetypy kontaminované. To, čo tým myslia je to, že keď sa dostanete do predstáv, začnú prúdiť. Tento prúd a zmes nazývajú kolektívnym nevedomím. Ja to nazývam proces. To, čo Jung nazýval Self (Ja), sa odhaľuje dynamicky v procesoch, s ktorými pracujeme.

No medzi analytikmi a procesovými pracovníkmi existuje blízka spätosť. Klasický analytik alebo obyčajný terapeut interpretuje alebo radí, kým procesový pracovník pomáha snívajúcemu jedincovi, aby odhalil zmysel sám. Očividne, dobrý analytik by životu pomohol odhaliť sa a najlepší procesový pracovník by tiež vedel, ako využiť plynúcu interpretáciu, takú, aká dáva súčasnú a minulú skúsenosť dohromady.

MARTHA: Aká by bola procesová interpretácia?

ARNY: U môjho sna by to mohlo byť: „Všimni si svoj oheň a vzrušenie a konflikt, ktorý s tým máš a potom si začni uvedomovať proces centrovania, sústreďovania.“

MARTHA: Myslíš si, že sny ukazujú cestu?

ARNY: Všetko, čo viem isto je to, že sny sú obrazmi stavov, čakajúcich na zmenu na procesy. Sny sú mapy začiatku, inak nezmapovanej, púte do neznáma. Sú obrazmi neznáma, ktoré sa objavuje v mnohých kanáloch. Pretože procesová práca je orientovaná na telo, kladiem dôraz na pocity, no sny nie sú obrazmi iba pocitov; sú aj obrazmi spôsobu, akým sa v danom momente ukazuje neznámo.

Teda, ja sa nezameriavam na predstavy, ako keby boli krájače na sušienky, ktoré opisujú či vytvárajú človeka, ale na vedomie o nich a na ich zmeny. Ak sa počas našej práce vynorí oheň, pozeráme sa a rozmýšľame o ohni, no pracujeme tiež so zážitkom v jeho pozadí. Môžem dokonca opustiť predstavu a pracovať s pohybom a všímať si to, ako vytvára telesný pocit alebo niečo nové. Potom by váš individuálny proces mohol pokračovať k novým predstavám.

Základnou myšlienkou je to, že sa nepridržam pevne predstáv ako hlavného kanálu pre každého človeka, pretože toto vás môže nerozvážne zafixovať do stavu, kde sa začnete chápať v zmysle jednej predstavy, namiesto pohybu a energie života, ktorá vytvorila túto predstavu.

Typológiu chápem tiež len ako malú časť človeka. Počúvam, ako sa ľudia identifikujú ako ženy či muži, Afričania, Aziati, Európania a tak ďalej

a pokúšam sa to oceňovať to. Ale vo svojom srdci procesovo orientovaný pracovník neidentifikuje klienta iba s tým, čo v danej chvíli hovorí.

To je politická platforma. Nezameriavam sa na to, či ste jedine Američan, alebo Afričanka, čierny alebo orientálec, muž či žena, ale na váš meniaci sa zážitok seba samého a o vaše uvedomovanie si toho procesu. Toto je procesový postoj k demokracii – nazývam to hlbokou demokraciou. Sústredím sa na proces medzi nami, rovnako ako na rozdiely medzi našimi identitami.

Nenávidím to, keď sa v tomto bode nechám uniesť, no pre mňa tu bolo vždy čosi veľmi dôležité, niečo duchovné. Nie sme ani to, ani tamto; sme telo, ktoré je uprostred zmeny a rozplývania sa. Sme odvekí, tisíce rokov starí a zapletení do procesov, ktoré presahujú našu súčasnú identitu. Toto vám dáva pocit večnosti, ale taký, ktorý je uskutočniteľný tu v tejto chvíli.

Všetci na chvíľu stíchnu.