



ÚVAHY REGRESNÉHO TERAPEUTA
PATRIK BALINT



Zážitky * Analýzy * Stratégie



Patrik Balint

ÚVAHY REGRESNÉHO TERAPEUTA

ZÁŽITKY, ANALÝZY, STRATÉGIE

2014

Autorské práva

Úvahy regresného terapeuta napísal © Patrik Balint, MMXIV;
Obálka: © Studio Slovack, London, UK, MMXIV; Foto: Roman
Pavlovič; Vydavateľ elektronickej knihy: © Elist s. r. o.

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto knihy nesmie
byť reprodukováaná, uchovávaná v rešeršných systémoch
alebo prenášaná akýmkoľvek spôsobom vrátane
elektronického, mechanického, fotografického či iného
záznamu bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora,
respektíve vydavateľa.

ISBN: 978-80-89646-74-6

Úvod



Úvahy Regresného terapeuta vznikali 15 rokov v intenzívnom sprevádzaní mojich klientov do hlbín živých príbehov minulosti. Postupne sa mi začal vynárať obraz nielen o jednotlivcovi, mne samom, ale aj o spoločnosti, v ktorej sme žili a žijeme. Prirodzene to dalo základ na vnímanie toho, čo by sme možno aj žiť mohli.

Túto knižočku by som rád venoval mojej práci a ľuďom, ktorých som na tejto ceste stretol. Niet väčšieho naplnenia v práci, ako môcť cítiť radosť a lásku pri jej vykonávaní.

Svet okolo nás



"Všetko je so všetkým spojené, takže riešenie čohokoľvek sa skrýva často v jednoduchých veciach, ktoré sú vždy veľmi blízko nás."

„"Toto je náhoda" je len odpoveď nedokonalejšej mysle na zdrcujúcu zložitost vesmíru."

Patrik Balint



Svet ako jedna veľká rodina



Hneď ako Krištof Kolumbus objavil Ameriku sa začala éra zmenšovania sa sveta, ktorá vyvrcholila v dnešnej dobe. Sme tak globálne prepojený, že ak sa niečo stane na jednej strane sveta, môže to veľmi ovplyvniť druhú stranu. Sme taká jedna veľká rodina, ktorá má svoju dynamiku. Celá Zem spolu hrá veľkú rodinnú hru. Keď sa pozrieme na jednotlivé časti sveta, tak sa nám zrazu môžu ukazovať jednotliví členovia rodiny.

Z Európy vzišla celá novodobá Amerika. Od doby spomínaného Kolumba sa svetovej rodine narodili deti. Európa sa predtým veľa učila od Ázie. Európa sú svetoví rodičia, ktorí majú svoje deti - Ameriku. Otec je na silnejšom a tvrdšom anglo-saskom západe a mama na emotívnejšom a uzavretejšom slovanskom východe. Starí rodičia v Ázii. Sú ešte pracovití a zhovievaví hlavne k svojim vnúčatám.

Detí máme vo svete viacero. V Amerike sa nachádzajú tri. Najmladšie dieťa je juh Ameriky, ktoré sa snaží dotiahnuť alebo sem tam pobíť so starším súrodencom vyššie na severe, ktorý je ale teraz momentálne v puberte, tak sa trochu rozťahuje nielen medzi súrodencami, ale aj v celej rodine. Pubertálne dieťa USA udáva rodinné-svetové tempo

a prichádza s mnohými novinkami. Ak sú to novinky, ktoré prispievajú k pohode rodiny, tak sa tešíme. Ak sú to novinky, ktoré rodinu rozháďajú alebo prinášajú problémy, tak sa nám to veľmi nepáči. Zároveň si ale dieťa USA aj tvorí svoje hranice, hnevá a hľadá svoje ozajstné miesto. Od doby Kolumba, kedy sa dieťa narodilo, sa snaží upútať pozornosť celej rodiny a vykazuje istú hyperaktivitu. S tým prichádzajú aj problémy, že niekedy ide za hranice a myslí si, že je najdôležitejší zo všetkých. Taký typický puberták. Úplne na severe Ameriky máme už skoro dospelé dieťa, ktoré si užíva svoju dospelosť a na svojich súrodencov sa pozerá trochu zvrchu vo svojej konformite.

Ďalšie dieťa, ktoré by sme mohli nazvať adoptované alebo odstrčené, je Afrika.

Starí rodičia v Ázii aj keď sú ešte plní síl, tak sa zatiaľ len prizerajú. Už nemajú toľko síl vzdorovať, hlavne deťom, ale ešte stále dokážu deti a celú rodinu podporovať. Rodičia sú veľmi zhovievaví. Otec na západe Európy má veľa práce, takže mu niekedy problémy detí uchádzajú a mama na východe Európy musí niekedy hasiť problémy, ktoré deti, a to hlavne puberták, urobili.

Nemal by som asi zabudnúť na Austráliu, ktorá je takou čiernou ovcou rodiny, ktorá si žije svojim príjemným a pohodovým životom, vzdialeným od problémov rodičov a celej rodiny.

Takto si tu žijeme ako jedna veľká rodina a riešime globálne problémy celej Zeme, na už v zásade malom piesočku, na úrovni kontinentov.

Práca v minulosti a dnes



V minulosti bola práca väčšinou zúžená na hľadanie a udržiavanie obživy. Dieťa sa muselo naučiť vo svojom prostredí získať pre seba a neskôr svoju rodinu dostatok jedla. Keďže dieťa prežilo celý život na jednom mieste, stačilo, že sa naučilo konečný počet zručností a používalo ich celý život. V minulosti sme dávali dôraz na celoživotné povolania a tí, ktorí si našli 'teplé miestečko', hovorili o sebe, že sú šťastní.

Dnes sa situácia mení. Dieťa sa v detstve učí mnoho vecí, prežíva oveľa viac období a pripravuje sa na veľa zmien. Vidíme oveľa viac období vzdoru, období osamostatňovania a podobne. Je to príprava na iný život ako bol v minulosti. Dnešný človek sa pripravuje na to, že možno zmení prácu niekoľkokrát v živote a možno zmení prácu aj do úplne iného odboru, v ktorom pracoval doteraz. Dnes už práca nezahŕňa len zháňanie obživy, ale je prostriedkom naplnenia osobnosti. V minulosti sme naplnili svoj život ak sme prežili bez nejakej veľkej úhony. Dnes už je možné čokoľvek a človeka to láka. Chce byť šťastný a naplnený. Chce byť užitočný a potrebný. Práca je jedným z prostriedkov, ktoré mu to umožňujú.

Pomaly sa končí éra počítania peňazí. Pomaly nás prestane baviť zhromažďovať majetok a začneme niečo tvoriť. Sme jednoducho kreatívne tvory, ktorým, keď sa dá priestor, dokážu veľké veci.

Overená stratégia nájsť si dobre platené "teplé miestečko", na čo je potrebná dobrá škola, už dnes neplatí. Dnešný človek sa bude musieť naučiť učiť sa celý život. Meniť svoje stratégie podľa toho, do ktorého obdobia práce sa dostane, čo ho bude práve oslovovať alebo čím bude pre seba a svoje okolie práve užitočný. Dnešná doba nás bude stále viac učiť byť spontánny a prispôsobivý zmenám. Bude nás učiť, že naše kvality sú stále jemnejšie, jedinečnejšie a meniace sa s vekom.

Kto tento trend nezachytí, tak sa pravdepodobne dostane do kola nespokojnosti a nadávania ako je k nemu tento svet nespravodlivý. Tento svet ale len od nás chce, aby sme ukázali svoju krásu v každom období nášho život a boli plnohodnotnými ľudskými bytosťami každý deň, či sme malé a slabé dieťa, na vrchole svojich síl pripravený dokázať čokoľvek, alebo na sklonku života odhodlaný odovzdať všetko, čo vieme, ďalej.

Nepodmienený základný príjem



Myšlienka nepodmieneného základného príjmu sa asi prvýkrát objavuje už pred 500 rokmi v období renesancie, kde sa dvíha vlna humanizmu a niektorí filozofi o ňom začínajú polemizovať. Jedným z prvých bol Juan Luis Vives(1492-1540), ktorý sa odkláňa od dovedty vo filozofii používanej aristotelovej logiky a začína svet poznávať a popisovať viac cez skúsenosť.

Odvtedy sa môžeme stretávať hlavne lokálne s experimentami zavádzania základného príjmu.

Za najväčšie nepriame zavedenie základného príjmu považujem počin Márie Terézie(1717-1780) rakúskej kráľovnej, ktorá vydala všeobecný školský dekrét, podľa ktorého má nárok na vzdelanie každé dieťa habsburskej monarchie. Dovedty môžeme povedať, že sa deti používajú ako ďalšia sila v domácnosti aj mimo nej a svoj život si každé dieťa stredoveku muselo istým spôsobom odpracovať. Zavedením povinnej školskej dochádzky nastáva pre deti a rodiny nová situácia, ktorá rodičov núti nepočítať s detskou prácou pri zabezpečovaní živobytia. Nastáva prvýkrát, všeobecne v histórii ľudstva, na tak veľkom území zmena

starostlivosti a získavania obživy v rodine. Od tohto obdobia môžeme datovať prvé plošné, zvrchu zavedené poberanie základného príjmu v rodine. Rodičia boli donútení rešpektovať, že ich deti nebudú väčšinu dňa pomáhať pri zabezpečovaní príjmu, ale sa budú venovať len a len sebe a svojmu rozvoju. Ukázalo sa, že Mária Terézia bola vizionárkou a zavedenie základného príjmu Rakúsku monarchiu nepoložilo, ba naopak, dostalo ju na čelo zemí vtedajšieho sveta.

Prístup Márie Terézie by nám mohol byť príkladom na zavádzanie Základného príjmu aj do spoločnosti. V rodine už ho máme zavedený prirodzene a často si ani nevedomujeme, že či už sociálne alebo legislatívne, máme Základný príjem zakotvený v našej spoločnosti aj v srdci a hlave každého z nás. Možno v niektorých rodinách ešte zotrúva princíp „bez práce nie sú koláče“, ale nikto si už nedovolí v civilizovaných krajinách poslať dieťa do práce, aby sa tam či už niečo naučilo, alebo niečo zarobilo. Prišli sme na to, že v rodine existujú aj iné hodnoty ako zarábanie peňazí alebo priame získavanie obživy. Prišli sme na to, že práca niektorých členov rodiny v čase sa môže rapidne meniť a nemusí byť vždy priamo finančná alebo založená na získavaní zmennej hodnoty. Tak ako existuje hodnota práce dieťaťa v tom, že sa učí a hrá, tak existuje množstvo práce v spoločnosti, ktorú je potrebné urobiť, ale prirodzene alebo tradične za ňu peniaze nedostávame.

Zároveň sa v našej spoločnosti dostávame do bodu, kde demografický vývoj a silné zavádzanie strojov do výroby znižuje počet pracovných miest, Rapidne sa znižujú možnosti v tradičných prácach, kde by človek mohol získať nejakú

zmennú hodnotu. Toto zvyšuje nezamestnanosť, ale hlavne deformuje dovtedy fungujúcu motiváciu zásluhovosti. Ak sa budem dosť snažiť, budem mať dobré finančné zabezpečenie, už dnes neplatí. Z ľudí sa stávajú milionári z náhody, z toho, že sa ocitli na správnom mieste, alebo z neho vytlačili niekoho iného a podobne. Takže zásluhovosť prestáva hrať prvé husle v tvorbe hodnôt. Začíname tu mať dobu, kde sa celospoločensky hodnoty vytvárajúca stredná trieda znižuje a zvyšuje sa počet ľudí odkázaných na druhých a počet ľudí, ktorý držia vo svojich rukách hodnoty, ktoré nikdy nemôžu zvládnuť. Tieto hodnoty pár bohatých ležia len niekde v bankách alebo sa presúvajú z jednej strany zemegule na druhú, aby ešte viac zarobili. Pre takto centralizované hodnoty je výhodnejšie prekladať jednu kopu na druhú, ako ich investovať do ďalších hodnôt a výroby.

Dostáva sa na rad otázka, čo urobíme. Či má prísť ďalšia Mária Terézia a povedať, že je potrebná zmena alebo to necháme na prirodzený vývoj? Budeme sa prizerať ako sa tak väčšia vrstva odkázaná na druhých, že tých druhých rozdrví alebo úplne vycucia?

Tých systémov, ktoré toto riešia systematicky, nie je veľa. Jedným z nich je model, kde oddelíme prácu a peňažnú výplatu. Kde povieme, že existuje množstvo práce, ktorá výplatu nepotrebuje, ale v spoločnosti ju potrebujeme. Aby sme to ale zabezpečili, ľudia potrebujú mať v rukách zmenu hodnotu, aby si mohli kúpiť najpotrebnejšie veci aj keď robia prácu, ktorá im toto nezabezpečí. Týmto systémom by sa v budúcnosti mohol stať Nepodmienený základný príjem.

Cyklus v našom živote



Na jar začína všetko okolo pučať, naberá živiny, začína sa ukazovať život.

Naši predkovia brali každé ročné obdobie ako výzvu, že je potrebné urobiť vždy niečo dôležité pre každé z nich. Vo väčšine prípadov ich hnala túžba prežiť a ich aktivity boli týmto jasne dané. Vníмали cyklus minulosti a budúcnosti a tým sa viac sústreďovali na prítomnosť.

Dnešný človek pozná jar podľa jarnej únavy alebo zlepšenej nálady z väčšieho množstva slnečných lúčov. Ostatné aktivity sú väčšinou podobné alebo rovnaké, každé ročné obdobie.

Naši predkovia nemali čas premýšľať nad tým, čo budú robiť. Učili sa od prírody a pripravovali sa jarnými prácami na celý rok. Začali preberať zásoby na zasiatie, vyberať nástroje na prácu, dobre plánovať čo si od prírody zoberú, aby mali dostatočnú silu na pracovné polročné obdobie, ktoré ich čakalo.

Dnešný človek chodí rovnako do supermarketov ako predtým celý rok. Využíva jarné zľavy zimného obdobia, ako využíval jesenné zľavy letného. Plánuje letnú dovolenku.

Chodí rovnako do práce, ak ju má a ostatný čas si vyplnía podľa svojich záľub, v lepšom prípade v prírode alebo pri telenovele či internete.

Naši predkovia vedeli, že ako na jar zasejú, tak sa im bude vodiť celý rok. Vedeli, že ako zvládnu jarý rozbeh, tak budú v lete užívať vrchol roku v šťastí, s dostatkom síl pre jeseň a zimu. Vedeli, že jarná rovnováha, pre ich telo a ich polia, je veľmi dôležitá a snažili sa ju nastoliť. Vedeli, že sa potrebujú najprv očistiť, aby mohli nabráť také látky, ktoré im pomôžu sa naštartovať a že to všetko majú na dosah ruky v prírode.

Naši predkovia vedeli, že čo práve raší, je to najlepšie pre ich zdravie a jarý rozbeh. Zbierali mladú žihľavu pre jej železnú zásobu a očistenie pečene. Zbierali prvosienku jarnú, ktorá telo dokáže odhlieňiť a zbaviť ho škodlivých nánosov. Zbierali medvedí cesnak, ktorý dodá telu potrebné látky stratené po zime.

Dnešný človek už často zabúda čo to je siať a žať, takže tým zabúda základný zákon príčiny a následku. Ak niečo urobí, tak sa to prejaví vždy niekde inde. Zabúda, že ak je nevrly, bude nevrly na na neho aj svet. Ak sa usmieva, bude sa usmievať aj svet. Zabúda, že všetko so všetkým súvisí a že reakcia vyvolá sústavu akcií a následkov, ktoré môžu ovplyvňovať svet okolo nás. Zabúda, že rovnováha začína vo vnútri a ak nie je, nie je možné, aby bola aj navonok. Zabúda, že je potrebné aj niečo dávať, ak chceme prijímať a že je potrebné aj niečo prijať, ak chceme niečo odovzdať. Zabúda, že okolo sú nejaké cykly, v ktorých sa pohybuje a že len ich rešpektom sa v nich môže pohybovať ďalej.

Dnešný človek zabúda, že jedlo, ktoré nevoní nie je poživatelné. Zabúda, že jesť na jar sladké, je ako rozbiehať

detské autíčko výstrelom z dela. Zabúda, že v obchodoch sa dnes neponúka, čo práve potrebujeme, ale je tam ponuka všetkého a je potrebné si vyberať.

Jar je výborné obdobie ako si poupratovať vo svojich myšlienkach, veciach a vzťahoch. Pripraviť sa na prijímanie krás tohto sveta a dostatočne si ich potom užiť. Jar nám dáva možnosť rozbehnúť rok podľa našich predstáv, ak využijeme jeho výzvu a danosti.

V lete máme dostatok slnka, tepla a pohody, ale tiež sa potrebujeme nastaviť na trpezlivosť a chrániť všetko, čo sme na jar zasiali. Čo sa v našom živote začalo a rozvíja.

Jeseň je obdobím hojnosti z úrody, ale aj množstva práce, ktorú je potrebné vykonať.

A v zime, keďže tam máme najmenej slnka a tepla je obdobím uzavretia, prehodnocovania a rozjímania. Celý tento cyklus začína odznova na jar.

Rešpekt k tomu, že v celom vesmíre sa všetko dôležité pohybuje v kruhu, môže priniesť pohodu do nášho života a obdobia, ktoré nám na prvý pohľad nemusia vždy vyhovovať, si môžeme naplno užívať.