

PhDr. Olga Kostelníková

SPRACOVANIE BLOKÁD NA CESTE ZA PLNÝM  
POTENCIÁLOM ĽUDSKEJ DUŠE

Príručka pre sprievodcov - psychologov



**SPRACOVANIE BLOKÁD NA CESTE ZA PLNÝM  
POTENCIÁLOM ĽUDSKEJ DUŠE**

**Psychologická metóda sprevádzania ľudí – odblokovanie  
osobnostného a vzťahového rastu človeka**

**Príručka pre sprievodcov – psychologov**

PhDr. Oľga Kostelníková

Spracovanie blokáď na ceste za plným potenciálom ľudskej duše. Psychologická metóda sprevádzania ľudí – odblokovanie osobnostného a vzťahového rastu človeka

*Príručka pre sprievodcov – psychologov*

Obálka pixabay.com

Vydané vlastným nákladom ako e-kniha

ISBN (PDF) 978-80-570-2022-6

ISBN (EPUB) 978-80-570-2023-3

ISBN (MOBI) 978-80-570-2024-0

© Oľga Kostelníková, 2020

*Dielo podlieha autorským právam, preto ho nie je možné ako celok, ani čiastočne komerčne reprodukovať, ani iným spôsobom šíriť.*

*Kedže však zámerom autorky bolo vydať praktickú príručku, týmto umožňuje čitateľom, ktorí si e-knihu zakúpili aj vo formáte PDF, aby si prílohy, prípadne iné časti diela vytlačili a voľne požívali vo svojej odbornej praxi.*

## O knihe

Autorka tejto e-knihy, PhDr. Oľga Kostelníková, je poradenská psychologička so 42 ročnou praxou. Kniha ašpiruje na odborný text, kombinovaný s osobnou výpoveďou. Text je použiteľný pre praktických poradenských a klinických psychológov.

Autorka predstavuje vlastný prístup, ktorý však nie je úplne nový, pretože je diagnosticky i terapeuticky kombináciou psychoanalytickej metódy a humanistického smeru v psychológii. Nová je práve kombinácia týchto zdanlivo protichodných smerov. Postup bol dlhodobo prednášaný na odborných výcvikoch a cizelovaný vo vlastnej praxi autorky. Základnou myšlienkou knihy je psychologické sprevádzanie klienta pri odblokovaní prekážok osobnostného rastu. Je kombináciou dvoch základných postupov. Prvým je heuristické spoločné objavovanie životného scenára klienta, so zameraním na poznanie a oslobodenie tzv. mentálnych vírusov. Druhým je hojenie starých rán duše pomocou pozvania klienta na cestu do svojho vnútra, ktorá je bezpečná, úctivá, objavná a hojivá. Najdôležitejšou metódou tejto premeny je práca so spomienkami, do ktorých energetickej stopy sa aktuálne vstupuje s vyrovnávajúcou emóciou napĺňajúcou rastovú potrebu, ktorá v minulosti ostala deprivovaná. Postup počíta tiež s tým, že klient je vedený k zmene myslenia, k práci s emóciami, k tomu, že pochopí a uchopí vlastné mentálne vírusy – škodlivé presvedčenia o sebe samom – a premení ich na osobnostný rast.

Dielo obsahuje teóriu, kauzistické ukážky, praktické inšpirácie krok za krokom, ako aj prakticky využiteľné materiály pre diagnostiku a psychologický proces s klientom, ktoré možno pre vlastnú potrebu čitateľa kopírovať. Autorka sa rozhodla pre e-knihu z toho dôvodu, že je to rýchla realizácia diela a dôveruje kolegom čitateľom, že samostatne posúdia jej dlhoročné skúsenosti, ktoré chce odovzdávať ďalej.

Viac o autorke si môžete prečítať na konci knihy, kde nájdete aj ukážku z jej predchádzajúcej knihy *Odkiaľ fúka na lásku* (beletrizovaný psychologický sprievodca).

Autorka má svoju internetovú stránku [www.ppok.sk](http://www.ppok.sk).

## OBSAH

O knihe .....	4
ÚVOD.....	6
I. ŽIVOTNÉ KRÍZY AKO KATALYZÁTORY RASTU .....	9
II. RIADENÝ PSYCHOLOGICKÝ PROCES ZMENY V OSOBNOSTI ČLOVEKA A V JEHO BLÍZKOM VZŤAHU – CHARAKTERISTIKA .....	16
III. HEURISTICKÁ PSYCHOLOGICKÁ DIAGNOSTIKA.....	20
A. Osobnosť človeka. Teoretické východiská .....	20
B. Dyadické vzťahy.....	38
IV. RIADENÝ PSYCHOLOGICKÝ PROCES – REALIZÁCIA .....	43
A 1./ Východiská pre individuálnu prácu.....	43
A 2./ Spoločná heuristická cesta poznávania osobnosti klienta – praktická realizácia .....	54
A 3./ Práca na uvoľnení vývinových blokáď a ich dôsledkov .....	67
B 1./ Východiská pre prácu s párom.....	82
B 2./ Prvá pomoc v aktuálnom konflikte páru.....	86
B 3./ Heuristická cesta objavovania životných scenárov partnerov a ich spracovanie.....	89
V. POZOROVANIA A SKÚSENOSTI Z REALIZÁCIE RIADENÉHO PSYCHOLOGICKÉHO PROCESU PODĽA PREDSTAVENEJ KONCEPCIE.....	92
DOSLOV .....	99
Príloha č. 1 Inventár nukleárnej rodiny a vzťahov v nej .....	100
Príloha č. 2 Heuristická analýza osobnosti klienta (klientov) .....	105
Príloha č. 3 Záznamový hárok práce s klientom/ klientmi .....	106
Príloha č. 4 Záznamový hárok psychologickej práce s klientom .....	108
Príloha č. 5 Hojivé intervencie.....	110
Príloha č. 6 Podmienky naplnenia ľudskosti, spokojnosti a vyrovnanosti.....	111
Príloha č. 7 Prehľad pozitívnych vedľajších produktov mentálnych vírusov .....	112
Zoznam použitej literatúry .....	113
O autorke.....	114
Odkiaľ fúka na lásku ( <i>Ukážka z knihy</i> ) .....	115

## ÚVOD

Psychológia patrí k mojim životným láskam.

Jednou z prvých fascinácií, ktoré si pamätám z detstva, bolo úžasné hviezdne nebo, ktoré som po prvýkrát uvidela vari ako päťročná a odvtedy som veľmi túžila pochopiť vesmír. Zistila som, že obloha nie je len prázdna plocha so slnkom a mrakmi, ale aj plocha plná hviezd a človeka z nej v noci chytá závrat, zvláštne dojatie a túžba.

Druhou fascináciou bola ľudská duša, tá, ktorá túži po hviezdach, zviazaná so Zemou. Ďalší vesmír – vesmír v nás.

Psychológiu som vyštudovala na Filozofickej fakulte Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach v čase hlbokého socializmu a musím sa priznať, že mi v nej chýbala duša. Bola tu len myseľ – psychická regulácia správania a bola výhradne funkciou mozgu. To by nebolo málo, veľká časť oficiálnej vedy to takto uznáva podnes, no bola veľmi teoretická a jej definície pre mňa boli neživotné. O vesmíre v nás som sa dozvedela málo. Štúdium som absolvovala v roku 1978.

Dôležité poznatky a hlavne skúsenosti som získala po vysokej škole absolvovaním dlhodobého zážitkového a sebaskúsenostného psychologického výcviku v skupinovej dynamike (Komunitný výcvik v skupinovej psychoterapii), ktorý bol vedený na psychoanalytických (aj keď sa takto verejne nenazývali) základoch pod vedením doc. J. Skálu, s behaviorálnymi časťami pod vedením doc. S. Křivohlavého, vtedajšími pražskými veľikánmi odboru. Tento výcvik som ukončila v roku 1986 a pre mňa to bolo zjavenie skutočnej psychológie.

Ďalším dlhodobým psychologickým výcvikom bol medzinárodný výcvik v poradenstve a terapii zameraný na človeka podľa Carla Rogersa, ktorý som ukončila v roku 1993 a viedol ho prof. Charles Devonshire, Rogersov žiak. V tomto výcviku som k poznatkom o skrytých procesoch v ľudskej psychike, ktoré sú v súčinnosti s tým, čo na človeku môžeme pozorovať, k akejsi mape ľudskej psychiky, pridala humanistickú prax, predovšetkým empatiu, kongruenciu a bezpodmienečné prijímanie človeka.

Okrem toho som absolvovala množstvo seminárov a školení, veľmi si cením napr. Letné Adlerovské školy, kde si najviac spomínam na týždeň pod vedením Dr. Paula Pelusa o práci s pármami a týždeň pod vedením prof. Geralda Mozdierza venovaný práci s emóciami prostredníctvom primárnych spomienok.

Svoju prax som začala v manželskej a predmanželskej poradni (rok 1978), ktorá sa neskôr transformovala na centrum poradensko-psychologických služieb pre jednotlivca, pár a rodinu, kde som pracovala dlhých 28 rokov. Posledných 14 rokov pracujem ako súkromná poradenská psychologička. To všetko v neveľkom meste na východe Slovenska, v Humennom.

Psychologické poradne v sociálnej sfére vždy pracovali, aj pracujú ako sieť, ktorá od začiatku dbala na vzdelávanie, výcviky a prípravu. Pravidelne sme sa stretávali s odborníkmi v psychológii, (a) aj spomedzi nás sa kreovali osobnosti, ktoré sa podieľali na výmene skúseností a aj na tvorbe metodík pre našu prácu.

Moje zanietenie pre psychológiu, neustále štúdium, absolvovanie výcvikov a snaha pomáhať psychológiou ľuďom ma viedli k tomu, že som sa zaradila medzi nich.

Som spoluzakladateľkou obsahu a praktickou lektorkou Poradenskej propedeutiky, ktorá od roku 1996/97 fungovala najprv pre sieť centier poradensko-psychologických služieb pre jednotlivca, pár a rodinu a stále funguje pre psychológov referátov psychologických služieb pod úradmi práce, rodiny a sociálnych vecí v Slovenskej republike. Pracovala som aj ako lektorka svojpomocnej skupiny pre párové poradenstvo a terapiu. Tieto výcviky organizovalo Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny SR, konkrétne oddelenie poradensko-psychologických služieb ústredia.

V rámci mojej lektorskej činnosti som za dlhé roky svojej praxe rozvíjala, v praxi overovala a následne predkladala frekventantom nielen poznatky získané od iných vedúcich osobností v odbore, z literatúry a výcvikov, ale vypracovala som aj vlastnú aplikáciu vedenia psychologického procesu s klientmi.

Napriek tomu, že žijem a pracujem v malom meste, mimo centra vedeckého a akademického diania a uvedomujem si, že stále ostávam v určitom slova zmysle „samorastom“, predsa viem, že tak, ako aj z okraja galaxie Mliečnej dráhy, kde sa nachádza naša Zem, možno pozorovať vesmír, tak aj z okraja nejakej krajiny možno pozorovať, ľúbiť a rozvíjať ľudskú dušu a rozhodla som sa o tom podať správu. Touto správou je predložený elaborát.

K odvahe vypracovať ho ma rovnako viedla aj skutočnosť, že pre pozorovanie vesmíru treba nielen špeciálne ďalekohľady, ale aj hustú tmu, bez prítomnosti svetiel veľkomiest, pretože tie svetlá oslepujú.

Ponúkam ho skromne i s nádejou ako študijný a praktický materiál, najmä pre účastníkov viacerých cyklov Poradenskej propedeutiky a mojich supervízií, ktoré som vykonávala a vykonávam pre psychológov referátov úradov práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky a pre každého, kto bude chcieť a bude mu slúžiť k dobrému.

Verím, že sa nájde čitateľ a ďakujem vesmíru – tomu nad nami a v nás, že je taký fascinujúci a že ma viedol v pomoci ľuďom, v objavovaní tajomstva duše a pri písaní tejto práce. Vyzývam psychologickú profesiu, odvážnych a múdrych ľudí v nej, aby sme psychológii vrátili dušu, aby sme sa nebáli vnímať aj ducha. Poznala som, že len tak môžeme ľudí viesť k uzdraveniu.

Dnes sa už mnohí úžasní vedci z odboru fyziky a biológie hlásia k modernej, vedeckej a osvietenej duchovnosti, pretože ju istým spôsobom našli vo svojich laboratóriách, ale humanitné vedy, ako aj klasická medicína sa ešte držia bokom. Je to pochopiteľná obozretnosť, psychológia ako ostatné humanitné vedy je v porovnaní s prírodovednými v rodine vied mladá a bola prijatá trochu podozrievavo. Psychológia nechce stratiť nedávno získané prijatie do rodiny vied podozrením na nevedecké metódy. Ja však podporujem odvalu a rast.

Prikláňam sa k presvedčeniu, že človek je prienikom tela (matéria), duše (myseľ a emócie) a ducha (energia nesúca informácie Zdroja). Poslaním ľudstva je urobiť tento prienik čo najčistejším a tvoriť z neho. Som presvedčená a prax mi to potvrdzuje, že aj

v psychologickej pomoci ľuďom v tom najvyššeoobecnejšom obraze ide o odblokovanie prekážok pri dosahovaní tohto cieľa. Aby psychológ mohol byť sprievodcom klienta na jeho ceste, potrebuje rozvíjať vlastné napojenie na informácie Zdroja, rovnako ako poznať fungovanie matérie, teda mozgu a nervovej sústavy a fungovanie ľudskej osobnosti. V psychologickej teórii sa blízko k napojeniu na informácie Zdroja (Boh, vesmírna inteligencia?) dostal napr. Carl Gustav Jung v predstave archetypov.

Carl Gustav Jung (1875 – 1961) bol švajčiarsky lekár, psychiater a psychoterapeut, zakladateľ analytickej psychológie. Hovoril o individuálnych archetypoch (archetyp = pôvodná forma, originál) a kolektívnych archetypoch v kolektívnom nevedomí, ktoré sú vzormi pre dušu. Archetypy nachádzame v ľudskom uvažovaní o podstate sveta, vo filozofii oveľa skôr u Platóna (428-347 pred n. l.). Tento grécky mysliteľ vnímal svet večných ideí – *archai*, ktoré sú vzormi pre viditeľné, hmotné objekty. Dnes vo viacerých oblastiach vedy môžeme vnímať, ako sa najmodernejšie poznatky založené na vedeckých dôkazoch vracajú k starobylým „špekuláciám“ o svete a celom Univerze. Tieto špekulácie boli výsledkom iného myslenia, ako je čisto racionálne. Boli výsledkom meditatívnych stavov napojenia na Univerzum.

Ja za základné zdrojové archetypy v oblasti ľudskej duše pokladám Lásku, Tvorivú kompetenciu a Slobodu.



## I. ŽIVOTNÉ KRÍZY AKO KATALYZÁTORY RASTU

Verím, že každý človek potrebuje rásť a zdokonaľovať sa, pretože všetko živé sa buď rozvíja, obnovuje alebo rozpadá. Človek sa v mentálnej a citovej sfére neustále potrebuje obnovovať a rozširovať podobne, ako rastie strom vo svojom dreve, pokiaľ žije. Strom jednoducho priberá drevnú hmotu toho istého druhu od počiatku. U človeka však psychický rast často predpokladá nielen rozvíjanie niečoho, čím už je, ale aj zmenu toho, kým je. Táto zmena začína zmenou sebaobrazu, pretože ten riadi osobnosť človeka. Ide o to, že v aktuálnej podobe sebaobrazu ľudí sa často nachádza blok zadrživajúci psychický, osobnostný rast človeka, nepravdivý falošný prvok, ktorý zadržuje človeka v jeho duševnom rozvoji a udržuje ho v spôsobe života, ktorý nie je dostatočne zdravý, naplnený, šťastný, pretože je blokovaný rast duševných schopností a nahradený udržiavaním vzorcov, ktoré nie sú zdravé. Takáto blokáda môže byť čiastková. Napr. nerastie určitá emocionálna schopnosť, kým napr. rozumové schopnosti rastú postupom života ďalej. Navonok nemusí človek vykazovať nápadné znaky neprispôsobenia, pretože ich dokáže zakrývať a tiež preto, že väčšina spoločnosti môže mať podobné blokády a pokladá ich za normu. Mnohí ľudia cítia k podstatnej zmene neochotu až odpor. Strach zo zmeny je strach z prechodného rozpadu starého, aby mohlo vzniknúť nové. Najmotivovanejší sú ľudia k zmene v čase, keď sa po starom už nedá, v čase určitej životnej krízy. Krízu môže spustiť telesná choroba, úraz, strata zamestnania, rozpad vzťahu, smrť blízkeho človeka, epidémia choroby, spoločenská situácia... Ľudia často nevedia, ako zmenu urobiť, obávajú sa, aby nebolo ešte horšie, nemajú dostatok síl a nechcú byť pri tom sami... Nemusia byť sami, ani nemusia byť poháňaní nasilu. Sprievodcom môže byť psychológ. No potrebuje na cestu mapu a výživu. Dobrý sprievodca plne chápe, že sa spája s energiou rastu, s energiou zmeny a liečby, ktorá je v nás všetkých, nie je osamotený aktér, ale skôr katalyzátor síl, ktoré sú v každom človeku, no často sú zablokované. Na toto potrebuje myslieť v každej chvíli sprevádzania iného človeka, a to tým viac, čím daný človek menej vie o takých silách v sebe a pochybuje o nich.

V starej gréčtine slovo *krísis* znamená rozhodujúci obrat, zmenu, rozhodnutie.

V psychológii chápeme životnú krízu ako stav vyhranenej nerovnováhy v osobnosti a/alebo v blízkom vzťahu človeka, čo sa často prejaví aj v telesnej nerovnováhe, v chorobe. Kríza teda ešte nie je rozhodujúci obrat, ale stav pred ním, ktorý volá po zmene. Prípadne sa udiala faktická životná zmena, no neudiala sa adekvátna zmena vo vnútri človeka, v myslení, cítení, postojoch. A práve o túto zmenu v kríze ide.

Čo v kríze nie je v rovnováhe v psychickom systéme?

Človek svoj život prežíva a uvedomuje si ho. Rovnováha v živote je prežívaná ako pocit bezpečia, pokojnej stability, emócie sa pohybujú, resp. vyrovnávajú okolo stredu v ich intenzite a príjemnosti, myslenie dobre postačuje na riešenie životných situácií, vôľa je akcieschopná, no nie napäto vystupňovaná a v najlepšom prípade je jej zameranie na ciele syntónne s morálnym vedomím konkrétneho človeka. Vzťahy k iným ľuďom sú bezpečné a vyživujúce. Človek prežíva zmysluplnosť života a záujem žiť ho.

Niečo sa stane a prichádza kríza. Pocit nebezpečenstva, ohrozenia, emócie sú príliš silné a príliš nepríjemné, no môžu byť aj príliš otupené a prázdne, vzniká nepokoj, vôľa je však ochromená, myslenie v zmatku, telo bolí.

Prečo?

Človek si nejasne uvedomuje, že niečo nie je v poriadku, žiada sa zmena kurzu, prístupu. Súčasne sa však zmeny človek obáva. Vzniká konflikt: po starom sa nedá, nefunguje to, novému – zmene – sa človek bráni. Niekedy urobí vonkajšiu zmenu, ktorou môže byť aj zásah alopatického lekára na jeho tele, tlak zvonku ustane, avšak neurobí vnútornú zmenu a kríza sa časom musí zopakovať.

*Príklad:* Ak človek, ktorému sa stane úraz pre nepozornosť vyvolanú stresom, podstúpi operačný zásah napravný úrazom zranenú časť tela, telo sa zahojí. Ak daný človek nespozná, prečo si stres privádza do života, zotrvá na presvedčení, že on za to nemôže a stresuje sa ďalej. Nevedomky priťahuje ďalší úraz, prípadne chorobu alebo rozpad blízkeho vzťahu.

V celom vesmíre funguje zákon príťažlivosti – každá energia priťahuje to, čo vibruje na rovnakej úrovni a kvalite. Ľudská energia to sú emócie a myšlienky.

Náš mozog, náš biopočítač, má časť, ktorá umožňuje tvorivosť, učenie a zmenu. To je neokortex. Ale má aj časť, ktorá funguje na základe návykov, ktoré sú ako autopilot. Táto časť nemá rada zmenu, zmena jej pripadá ako porucha a tiež riskantný krok. Autopilot nemá rád zmenu aj z toho dôvodu, že jednou z jeho úloh je šetrenie energie, ktoré je viac možné na vychodených cestičkách, ako pri ceste do nového a neznámeho. Obe tieto časti mozgu sú dôležité pre život. Niekedy sa však dostanú do konfliktu.

Takmer nikto nemá problém zmeniť trochu trasu svojej cesty autom za určitým cieľom v meste, ak sa na ceste objaví nejaká prekážka, obíde ju. To je príklad zmeny, ktorá nevytvorí krízu, nanajvýš chvíľkové nahnevanie.

No ak sa potreba zmeny dotýka dôležitých záležitostí, prichádza váhanie. Máme, či nemáme meniť zásadné piliere života? Čo ak sa pri zmene zrúti a náš život sa namiesto zmeny k lepšiemu prepadne do zmeny k horšiemu?

Ktoré sú najdôležitejšie piliere nášho života z hľadiska duševnej rovnováhy?

**Jedným je identita našej vlastnej osobnosti a druhým identita našich blízkych vzťahov.**

Identita osobnosti je stálosť, konzistencia, ucelenosť v prežívaní a chápaní samého seba. Je mi známe, kto som, javím sa samému sebe známy a stály v rôznych kontextoch a situáciách. Súčasťou identity je i návyk vnímať samého seba určitým spôsobom.

Osobnosť človeka je v psychológii pojem, ktorý má vyše 200 teórií o tom, ako osobnosť vzniká a funguje. Keďže sa osobnosť nedá dať pod mikroskop, nie je ľahké ju definovať. Spoločné definíciám je vyjadrenie, že ide o systém prepojenia relatívne stálych vlastností človeka ako individuálnej ľudskej kvality. Podľa môjho názoru sa osobnosť človeka javí inak vonkajšiemu pozorovateľovi tohto človeka a človeku samému, zvnútra. Psychologická práca napovedá, že centrom, riadiacou jednotkou života človeka je práve jeho vnútorný sebaobraz, ktorý produkuje zážitok identity, ako som ho načrtla vyššie. **V teóriách osobností sa opisuje ako JA alebo SELF. Vedomie a prežívanie samého seba.**

Identita blízkeho vzťahu je stála známosť v chápaní toho, ako sa vzťahujem k druhému, kým v interakcii s ním som ja a kým on.

Tieto dve identity sú dve nohy, na ktorých stojí alebo padá duševné zdravie človeka.

Predstavme si, že dosiahneme duševné a telesné zdravie. Je toto cieľ? Zdravie je prostriedok. K čomu? **Tretím pilierom človeka je jeho životné poslanie, zmysel života.** Zmyslom života nemôže byť iba život prežiť. Človek potrebuje niečo hodnotné vytvoriť. „Zasad' strom, postav dom a splod' syna (dieťa).“ Aj ľudová múdrosť smeruje k zmyslu, ktorým je tvorba. Dom, strom i dieťa môžeme chápať doslovne, ale aj symbolicky.

Alberto Villoldo vo svojej knihe *Návrat duše* (2015) cituje svojho učiteľa z kmeňa Inkov: „Nie sme tu preto, aby sme sadili kukuricu, ale aby sme pestovali bohov. Sme bohovia v procese vývoja.“ (Villoldo, 2015, s. 255). Nemusíme s tým súhlasiť, môžeme to dokonca cítiť ako svätokrádež a nemiestnu pýchu. Akoby bolo hriechom prísť k svojmu otcovi a vyrásť. Nateraz to môžeme aj nechať bokom a venovať sa tomu, aby sme boli schopní sadiť stromy, stavať domy a mať deti, ktoré budú schopné duševného rastu, vývinu vedúcemu k plnosti bytia.

Potrebujeme teda stálosť identity, lenže všetko v živote sa mení a vyvíja. Aj identita. Zmena identity, ktorá prichádza s prirodzeným postupným zrením nevyvoláva krízy. Napr. žiak prváčik má svoju školskú identitu, ale identita toho istého žiaka ako maturanta je už iná z hľadiska obsahu jeho vedomostí. Na začiatku nevie písať, čítať, maturant vie mnoho.

Iná je situácia, ak naše presvedčenie o tom, kto sme, narazí na nové poznania o sebe, na priznania toho, že sme sa možno mýlili, ak sa objavuje možnosť, že neplatia naše presvedčenia a doterajšie istoty o sebe. Tu je na obzore otras, šok. To isté platí pre blízky vzťah.

Osobná, či vzťahová kríza tak otvára a možno aj narúša dovtedy subjektívne platnú predstavu, presvedčenie o sebe, či o vzťahu. Systém presvedčení i systém s nimi spojených postojov je pre človeka veľmi dôležitý. Systém presvedčení možno prirovnať k programovému vybaveniu – k softvéru počítača. Všetci dnes už vieme, čo sa stane s počítačom, ktorému sa zruší program.

### **Kto je však programátorom softvérov pre mozog človeka?**

Pokiaľ niekto, či niečo nezasahuje do mozgu iného človeka priamo (úraz, operácia, lobotómia) alebo prostredníctvom drogy, tak **je programátorom človek sám.** Problém je však v tom, že programuje často nie celkom uvedomelo a často aj úplne neuvedomelo. Programujeme už v detstve a sme neskúsení programátori. V dospelosti zameranie viac na vonkajšie podnety života, honba za úspechom, postavením, hľadanie únikov bez ohľadu na následky, ako aj zameranie na materialistickú filozofiu (gény, spoločnosť) a náboženskú filozofiu chápanú prostredníctvom doktrín (Boh ťahajúci za nitky) bránia uvedomeniu seba ako programátora mozgu a života.

Možno najdôležitejším je poznatok, že mnohé softvéry robí človek už ako malé dieťa. V tomto období je citovo životne závislý od blízkeho človeka, ktorý na ňom, chtiac-nechtiac, realizuje vlastné „nakazené softvéry“, pretože sa to nedá inak, keďže sú neuvedomované. Niet vinníka, je tu len vzájomné zamotanie – vývoj ľudstva prináša okrem pokroku aj

mnohonásobnú vzájomnú omylnosť, popletenosť ľudstva. Môžeme sa o tom dočítať v mnohých psychologických dielach, napr. aj v diele Karen Horneyovej v českom preklade *Neuróza a liský rúst. Zápas o sebarealizaci* (2000).

Áno, kríza znamená riziko. Náhla otvorenosť systému presvedčení môže viesť až k degradácii, úpadku, zhoršeniu psychického zdravia a života človeka. Ale kríza poskytuje aj možnosť radikálneho obratu smerom k dobru, k vyššej kvalite života v zmysle psychologickom (aby sa človek stal autentickejším, slobodnejším, viac milujúcim sám seba a blízkych). Riziko krízy môže znížiť a šance zvýšiť riadený psychologický proces – proces riadeného sebazpoznania a vlastného ustanovenia dobrých nových programov v bezpečnom a podporujúcom prostredí.

Nové naozaj nemožno postaviť bez toho, aby staré odišlo, no človek sa dostáva do rizika. Prikláňam sa dokonca k poznaniu, že všetky problémy a najmä telesné symptómy a choroby sú v prvom rade prostriedky, ktoré podávajú svojmu nositeľovi životne dôležitú informáciu o tom, že má v sebe bolestivé, deštruktívne presvedčenia a na ich základe si ubližuje, pričom o tom nevie alebo nechce vedieť (napr. v dielach Brucea Liptona). Som presvedčená, že ide dokonca o to, že dané problémy potrebujeme, aby sme sa stali lepšími ľuďmi, no paradoxne, ak ich nepochopíme, stávame sa horšími.

Prečo časť mozgu, mozgový kmeň – kde sú autopilotné návyky, ale aj riadenie autonómneho nervového systému – vníma zmenu ako riziko? V mozgovom kmeni nahraté programy pre ANS (autonómny nervový systém), ale aj limbické odtlačky (hypotalamické) sú zodpovedné za zachovanie samotného života v každom tele, preto ich zmena môže byť chápaná ako ohrozenie života. Táto časť mozgu je zodpovedná za život a smrť tela. Limbické odtlačky v mozgu sú rané nahrávky o tom, kto som a kým sú pre mňa iní. Ako rané sa môžu nahrávať len do tejto časti mozgu, do časti, ktorá chráni samotné zachovanie života. Lenže limbické odtlačky môžu obsahovať aj traumatické dôsledky života, bez ohľadu na vek. Ako traumatické dôsledky určitých životných zážitkov sa do mozgu zapíšu tie dôsledky, ktoré boli v danom čase pre človeka (často dieťa, ktoré bez skúseností vôbec nechápe skutočné rozmery a príčiny udalosti) nad jeho kapacitu spracovať rozrušenie v tele a psychike. Dôležitou okolnosťou je skutočnosť, že človek vtedy stratil kontrolu a vplyv na situáciu a vlastné bezpečie. V takom stave ohrozenia si mozog zapamätá priradené podnety a pre ochranu aj presvedčenia, ktoré sú extrémne brániace rastu, napr. „Som zlý, nezaslúžim si, nedokážem...“. Tak vznikajú vírusy v programe mozgu a falošné prvky Self. Zdanlivo chránia pred nebezpečenstvom, v skutočnosti bránia prúdeniu životnej energie, čiastočne zastavujú rozvíjanie samého seba.

Ako sa to môže stať?

Napr. 7-8 mesačné dieťa, ktoré začína liezť, stiahne na seba obrus a všetko, čo je na stole. Matka, otec, či niekto iný blízky hlasno a vystrašene kričí a robí rozruch. Dieťa sa zľakne a vyhodnotí situáciu ako ohrozujúcu život, a to nie len fyzicky, ale aj vzťahovo. Blízki sa správajú, akoby dieťa urobilo niečo, kvôli čomu by ho mohli opustiť (dieťa situáciu vyhodnocuje s optikou pramalých skúseností a totálnej závislosti – bez blízkych vzťahov dieťa neprežije). Ak sa podobné situácie opakujú často, aj kvôli maličkostiam (úzkostní rodičia),

dieťa si nahrá do limbického systému program: Byť zvedavý, samostatný ohrozuje život, musím ostať výhradne/vždy napojený na inú osobu, bez nej nesmiem konať. V mozgu je pritom už zabudovaný aj iný program, v hardvéri je program opačný. Tento hardvérový program je o tom, že život chce rásť a k tomu je dobrá zvedavosť, slobodné vlastné skúmanie seba i okolia. Padajúci obrus s vecami na ňom ukazuje, ako veci fungujú a to, že potiahnutie takejto látky má moc hýbať veci na nej uložené. Avšak dôležitý blízky človek ukazuje, že on si to neželá, že to pre život nie je dobré. Nezrelá osobnosť človečika sa dostáva do tlaku, ktorý vyvoláva pocit úzkosti a strachu. Pritom ide zdanlivo o maličkosti. V živote človeka sa môžu stať a stávajú sa aj oveľa závažnejšie záležitosti, ktoré indukujú v softvéri programy proti hardvéru. Ak sa dieťa z nášho príkladu v dospelosti ocitne v situácii, ktorá vyžaduje samostatnosť, môže mať zážitok hrozby pre život a súčasne výzvy: život vyžaduje samostatnosť. Pokiaľ je úzkosť rezultujúca z boja dvoch potrieb priveľká, nemožno prežiť. Preto je nutné utvoriť obranný mechanizmus.

V podobnom prípade nastáva v tele a najmä nervovom systéme malého človečika rozrušenie, strata citového i fyzického bezpečia, nad ktorým nemá kontrolu a nemá kapacitu ho zvládnuť. Toto môžeme označiť ako traumatizáciu, narušenie a bolesť, ktoré sa zapíše do programu biopočítača – mozgu a blokuje ľudský rast. Keďže zážitok bol prežívaný ako vážne ohrozenie, bude sa v budúcnosti chápať ako vážna hrozba všetko, čo pripomína takúto situáciu a v sebaobrazu navodí falošnú podmienku života: Musíš vždy poslúchať, nesmieš robiť niečo, čo nazlostí matku, si zlé dieťa a pod.

Kto konštruuje hardvér?

Odpoveď hľadá ľudstvo po celý čas svojej existencie, ktorú máme zaznamenanú. Sú to gény prostredníctvom prirodzeného výberu, alebo je to vyššia sila vesmíru, Duch, Boh?

Tieto dva názory v skutočnosti nemusia byť v opozícii. Ak prírodu chápeme ako súčasť vesmírnej inteligencie, potom niet rozporu. Ide však o to, že v hardvéri máme aj slobodnú vôľu, možnosť voľby a sebariadenia. Potrebujeme k tomu múdrosť a prekonanie strachov. Pochopenie vírusov a ich uvoľnenie. Životné krízy, ale aj krízy spôsobené vážnou telesnou chorobou, sú často v určitej miere produktom mentálnych vírusov, a preto aj šancou pre ich uvoľnenie.

Opis dôkazov pre možnosť riadenia a ZMENY svojho softvéru nájdeme napr. v knihe, ktorú napísal Bruce H. Lipton, *Biológia presvedčenia* (2017).

Dr. Lipton je medzinárodne uznávaná autorita medzi vedcami (v roku 2019 mal 74 rokov), americký vedec, ktorý sa snaží zotrieť hranicu medzi vedou a duchovnom. Je bunkový biológ, pracoval aj ako učiteľ na lekárskej univerzite vo Wisconsin. Neskôr prednášal po celom svete.

Svoje tvrdenia vedecky dokázal v laboratóriu výskumami ľudskej bunky pomocou elektrónového mikroskopu s využitím poznatkov ďalších vedcov.

Vo svojej knihe opisuje veľmi pútavo a priam vzrušujúco zloženie a funkciu bunky. Lipton je vedecký, konkrétny a pritom zrozumiteľný aj pre nebiológa a nelekára, v tom najlepšom slova zmysle popularizuje vedu. Uvádza do iného obrazu tvrdenie Darwina, ktorý

predpokladal, že vývoj druhov živých organizmov sa riadi výhradne bojom jedincov a prežije ten najlepší a najsilnejší. Ďalšie výskumy ukázali, že existuje nielen druhová, ale aj medzidruhová spolupráca a dokonca výmena DNA medzi druhmi. Existuje nesmierne veľa príkladov medzidruhovej súčinnosti, za všetky možno uviesť užitočnosť baktérií v tráviacom trakte človeka, bez ktorých by bolo trávenie nemožné. Práve táto spolupráca a súčinnosť umožňujú vyššiu kvalitu života všetkých organizmov.

Ešte dôležitejšia je Liptonova správa o tom, že *nie DNA riadi život bunky* a tým celého tela a psychiky človeka (ako aj iných organizmov), ako sa myslelo po mnoho rokov. Bola to len hypotéza a výskum ukázal niečo iné. Ak bunkám odobrali v laboratóriu jadro, v ktorom je DNA a RNA (DNA funguje ako hard-disk a RNA ako skopírovaná aktuálna informácia z DNA, ktorá prakticky slúži na výkon operácie), bunky fungovali riadne ďalej podľa toho, o akú špecializovanú bunku sa jednalo, pravda neboli sa schopné reprodukovať a nakoniec umreli. Postupne sa zistilo, že DNA je pamäťová jednotka slúžiaca pre rozmnožovanie buniek. Samotná DNA nespúšťa proces delenia a neriadi bunku. Molekula DNA je obalená proteínovým obalom, ktorý bráni, aby DNA bola prečítaná. Musí prísť elektromagnetický impulz, aby sa proteínový obal okolo molekuly DNA otvoril a dovolil načítanie informácie. To, čo umožňuje riadenie funkcie bunky, je jej membrána, ktorá sa správa ako „tekutý kryštál, polovodič s bránami a membránami“ (Lipton, 2017, s. 94). Táto membrána obsahuje proteínové reflektory a proteínové efekty. Zabezpečujú príjem signálov z prostredia mimo bunky a reakciu bunky na tieto signály. Keď vedci odobrali v laboratóriu bunke membránu, okamžite nastala jej smrť a pokiaľ odobrali len proteínové reflektory a efekty, nastala kóma bunky tak, ako nastane kóma u človeka, ak má síce mozog, ale ten nefunguje v oblasti vedomia. Ďalším objavom bolo, že proteínové receptory bunkovej membrány reagujú nielen na fyzické molekuly, ale aj na energetické polia, svetlo, zvuk a na energiu myšlienky.

„Tento fakt vedecky vysvetľuje možnosť liečenia energiou bez použitia farmakologických prípravkov“ (Lipton, 2017, s. 86), čo pravdaže nemení účinnosť aj fyzických molekúl liekov či drog.

DNA môže bunka meniť spätným chodom cez RNA, ktorá nahrá zmenu bunky, ktorá sa prispôsobila signálom prostredia.

Ešte razantnejšie dôkazy toho, ako myslenie môže utvárať a pretvárať život až do DNA a biológie, uvádza Joe Dispenza v knihe *Ako sa zbaviť zvyku byť sám sebou. Ako sa zbaviť starej mysle a vytvoriť si novú* (Dispenza, 2016).

Dispenza je americký vedec so zameraním na neurológiu, biochemik a chiropraktik. Prednáša a učí po celom svete. Bohato využíva poznatky kvantovej fyziky, ktorá zmenila vedeckú paradigmu vysvetľovania sveta.

Pokusy kvantovej fyziky dokázali tzv. efekt pozorovateľa. Pozorovateľ menil správanie základných najmenších častíc hmoty. V závislosti od neho sa tieto častice, ktoré sa inak javia ako vlny (energia), zmenia na častice (fyzikálna hmota). Dispenza hovorí o tzv. „funkcii zrútenia vlny“. Pomenovanie bolo prebraté z kvantovej fyziky. Myslí sa tým, že „vo chvíli, keď pozorovateľ pozoruje elektrón, nastáva v čase a priestore zvláštny bod, keď sa všetky pravdepodobnosti elektrónu zrúti do fyzikálnej udalosti. Po tomto objave už myseľ a hmota

nemôžu byť pokladané za samostatné, vnútorne spolu súvisia, lebo subjektívna myseľ vytvára merateľné zmeny v objektívnom fyzickom svete“ (Dispenza, 2016, s. 12). Autor uvádza, že fyzikálne experimenty dokázali, že atóm sa skladá z 99,999 % energie a z 0,00001 % fyzicky pevnej substancie. Takže objekty javiace sa ako pevné, sú prevažne zložené z čistej energie, pričom energia a substancia nie sú nezávislé, ako sa domnievali R. Descartes, I. Newton a podľa nich veda po celé stáročia. Energia je podstatou hmoty a reaguje na myšlienky, pretože tie sú energiou (Dispenza, 2016). Takto sa veda a náboženstvo po stáročiach začínajú integrovať. Kvantoví vedci vnímajú inteligenciu energie vesmíru a hovoria o dedukcii, teda o tom, že my, ľudia rovnako aktualizujeme v energetickom poli vždy jednu možnosť z nekonečných potencialít. A že by sme si tú možnosť mohli vedome vybrať.

Dispenza uvádza vo svojej knihe publikované vedecké zdroje, v ktorých možno nájsť pôvodné výskumy - Amir Goswami: *The Self-Aware Universe* (New York: Jeremy P. Tarcher, 1993), Niels Bohr, Werner Heisenberg a i.: *Kodanský výklad kvantovej teórie*, Will Keepin: „David Bohm“, článok dostupný na: [http://www.vision.net.au/~apaterson/science/david\\_bohm.htm](http://www.vision.net.au/~apaterson/science/david_bohm.htm).

Alberto Villoldo je psychológ a lekársky antropológ, ďalší vedec, ktorý opustil svoje laboratórium, aby sa pustil do výskumu prostredníctvom priameho zážitku prírodnej liečby v Amazónii. Napísal o tom viacero kníh, založil i školu energetickej medicíny. Možnosť spojiť filozofiu a prax modernej liečby s filozofiou a praxou prastarej liečby je výzvou pre nás, odchovaných na klasickej vede a praxi.

Integráciu biológie (najmä neurológie), psychológie a duchovnosti do zmyslupného celku, v ktorom všetky súčasti ústia do novej tvorby a pretvárania samého seba, považujem za veľmi dôležitú. Pre psychologickú prax, ako ju chápem a predkladám v tomto elaboráte, to znamená, že človek, klient praktického psychológa, má príležitosť nájsť cestu, ako prostredníctvom zmeny myslenia a práce s emóciami zosúladiť svoj život s tými najlepšimi možnosťami bytia. Môže pochopiť vlastný mozog, možnosti duše, oboje vedome využiť pre dobro, pre sebarealizáciu podľa rozvíjajúcich princípov života. Na dosiahnutie takého cieľa potrebuje klient nastúpiť na cestu sebapoznania a sebautvárania. Takýto hľadajúci človek má sprievodcu – psychológa. A psychológ má mapu. Čas osobnej a vzťahovej krízy môže poskytnúť nevyhnutnú motiváciu, hoci motiváciu k rastu môžu ľudia nájsť aj mimo kríz. Poďme teda na cestu.