

Rozhovor s Arnoldom Mindellom

pre časopis *The Monthly Aspectarian*



Arnold Mindell, Ph.D., a jeho partnerka, Amy Mindellová, Ph.D., aplikujú svoju liečivú prácu – jednotný prístup, vychádzajúci z taoizmu a modernej fyziky – na problémy jednotlivcov, vzťahov a sveta. V našom rozhovore Arnold Mindell rozpráva o svojom rozvíjaní procesovej psychológie a o predstave snového tela.

The Monthly Aspectarian: Arnie, povedzte nám, aký je pôvod toho, čo nazývate procesovo orientovanou psychológiou?

Arnold Mindell: Dobré. Na začiatku 60-tych rokov som študoval fyziku na MIT a potom som odišiel do Zürichu vo Švajčiarsku, aby som dokončil svoje štúdium. V Zürichu som sa začal zaujímať o Junga a jungiánsku psychológiu, a stal som sa jungiánskym analytikom a cvičným analytikom. V 70-tych rokoch som sa rozhodol rozšíriť Jungove idey a vyvinul som formu práce s telom, zvanú „práca so snovým telom“. Z toho som rozvinul všakovaké iné veci, ktoré zahŕňajú prácu s telesnými signálmi a vzťahmi, ako aj prácu s veľkou skupinou. Z toho všetkého vyplynulo, že som začínal s niečím novým, čomu som dal názov „procesovo orientovaná psychológia“. Po mnohých rokoch v Európe sme sa spolu s Amy rozhodli vrátiť sa späť do USA a pokračovať s našou prácou tam, robiac najmä prácu s telom a s chronickými telesnými symptómami – a pracovali sme tiež na spojeniach vo veľkých skupinách, organizáciách rôzneho druhu, a zvlášť so skupinami v etnických konfliktoch.

TMA: Keď hovoríte o *snovom tele*, máte na mysli ten prostriedok, ktorý používame, keď snívame?

AM: Ja definujem pojem *snového tela* ako telesné zážitky, ktoré máme, ktoré cítime. Keď sa cítime vo veľkej hĺbke a keď experimentujeme so svojimi pocitmi a amplifikujeme tieto pocity, tieto fenomény o zážitkoch v našom tele sa zrkadlia v našich snoch. To nazývam *snové telo*. Napríklad, ak máte migrénové bolesti hlavy, ktoré prežívate ako búšivé a potom pokračujete a skúmate ten zážitok a pocit búšenia, náhle môžete pocítiť, že tam bubnuje množstvo bubnov a ľudia sú pripravení spolu bojovať...

TMA: Myslíte v snovom stave?

AM: Nie, v obyčajnom stave vedomia. Len skúmate pocity vášho tela, migrénu, a vidíte bubeníkov a cítite búšenie vo vašej hlave – a náhle si spomeniete, ach bože, minulú noc sa mi snivalo, že je vojna. Takže tento fenomén telesných zážitkov, odzrkadľujúcich to, čo sa vám snivalo, toto je to, čomu hovorím *snové telo*. Znamená to, že všetky telesné problémy, všetky telesné symptómy, sú sny, pokúšajúce sa manifestovať sa prostredníctvom tela.

TMA: Potom by sen predbiehal fyzický prejav?

AM: Všetky vaše sny sa manifestujú ako telesné zážitky, ktoré sa napokon zmenia na telesné symptómy, ak na nich veľmi nepracujete. Fyzická príhoda sa nemusí hneď manifestovať ako symptóm.

TMA: Nedávno sme do nášho časopisu prijali predajcu, aby tu inzeroval. Predtým som ja robil všetok predaj inzercie, takže to, čo som musel urobiť bolo, že som sa musel prispôsobovať niekomu druhému, zodpovednému za to, čo je v skutočnosti životnou silou tohto podnikania. Jedno popoludnie niekoľko týždňov nato som zaspal v kresle a sníval sa mi sen, v ktorom som sa viezol na svojej dodávke – a môj volant sa zmenil na kašu a nemohol som za jazdy ďalej šoférovať. Malo by to nejaký súvis s tým, o čom hovoríte? Myslím teda, že sa očividne musím vzdať kontroly.

AM: Povedal by som nielen vzdať sa kontroly vo vašom podniku, ale vzdať sa kontroly celkom, vo vnútri. Nedovoliť, aby vás vaša myseľ toľko riadila. No pokým mi nepoviete o telesnom zážitku, nemôžem to dať hneď do súvisu s telom.

TMA: Rozumiem.

AM: To je dobrý sen vo vzťahu k vašej organizácii.

TMA: Musel som sa zasmiať.

AM: Ak by ste, napríklad, mali parkinsonovu chorobu alebo sklerózu multiplex, bol by to veľmi typický sen, pretože tam strácate kontrolu istých aspektov vášho tela a nemôžete ho tak dobre „šoférovať“. Samozrejme, nemusíte mať u toho sna takéto symptómy, ja len hovorím o možnostiach.

TMA: Nemám žiadnu chorobu, žiadne fyzické prejavy.

AM: Úžasné. Tak si užívajte svoje dobré zdravie.

TMA: Aké by boli nejaké ďalšie typické príklady toho, ako to funguje?

AM: Nuž, nedávno to fungovalo u ženy, ktorá má chronické infekcie močového mechúra. Keď s našou pomocou prežívala tieto infekcie, uvidela v sebe horieť plameň. Náhle si, šokovaná, spomenula na svoj nedávny sen, v ktorom oheň spaľoval jej dom. A to je žena, ktorá bola veľmi hamblivá robiť doma nejaké „plamene“. Tak sme ju povzbudili, aby doma urobila trošku viac ohňa a horúcich vecí. A jej páliaci močový mechúr, chronický problém s jej mechúrom, sa stratil. To je to, čomu vravíme *snové telo*.

Myslím tiež na prácu so ženou, afro-američankou, ktorá mala náhle záchvat astmy, keď na jednej zo svojich konferencií hovorila o rasizme. Celá sa dusila a jej astma jej bránila v hovorení. Opýtal som sa jej, aké to je, mať astmu... a ona povedala, že je to ako strašný krč, niečo, čo ju škrtí. Tak som dal vedľa jej rúk svoje zápästie a povedal som: tvárme sa, že moje zápästie je niečo, čo by ste mohli zaškrtiť. Začala mi škrtiť zápästie a vzápätí sa dostala do

kontaktu s celou svojou zúrivosťou a hnevom, ktoré mala, kvôli tomu, čo sa jej v živote stalo ohľadom rasizmu. Začala kričať a ziapať na ľudí a prebudila nás k zážitkom, o ktorých veľa bielych ľudí nechce nič počuť. Bol to neuveriteľný moment. Následne mi povedala, že sa jej snívalo o tom, že zabíjala belochov, ktorí prichádzali so svojimi otrokárskymi loďami do Afriky. Takže je tu sen a telesný zážitok o všetkom jej hneve, o témach toho sna a je tu zážitok vo svete, kde dokázala priviesť energiu a hnev k nejakému veľmi dobrému použitiu v danej chvíli. A tam máte *snové telo*.

Takmer všetky zážitky, ktoré máme v našom tele, sa netýkajú iba nášho tela a našich snov, ale aj spoločenskej situácie, v ktorej žijeme. Naše sny a naše telesné symptómy nie sú iba patologické. Chcú sociálnu zmenu. Pracovať dnes na sebe, pre nás, procesovo orientovaných psychológov, značí poznať svoje telo, znamená to poznať svoje sny a značí to dokázať sa dostať do kontaktu s týmito energiami, keď sú potrebné v sociálnych situáciách.

TMA: S čím typickým sa k vám prichádzajú ľudia pošťazovať?

AM: Nuž, procesová práca má teraz mnoho rôznych uhlov. Niektorí ľudia k nám do súkromnej praxe prichádzajú s terminálnymi chorobami, na ktorých chcú pracovať, alebo s normálnymi problémami, s akými chodia aj za inými terapeutmi. Iní k nám prichádzajú s problémami v organizáciách, ako je Esalen v Kalifornii (Esalenský inštitút – jedno z najznámejších svetových centier, ktoré organizuje kurzy a semináre zamerané na osobný rast a rozvoj – pozn. prekl.) či iná organizácia, ktorá je centrum v Massachusetts, či indické národy, ktoré sú v konflikte, a žiadajú nás o prácu s celou ich organizáciou. Robíme veľa práce v Rusku a vo Východnej Európe, na Slovensku. Ľudia k nám prichádzajú s množstvom rozličných problémov.

TMA: Aký druh práce ste robili v prostredí Esalenu?

AM: Nuž, v roku 1986 mal Esalen ťažké konflikty, hrozilo mu, že sa rozpadne a ich vedúci nás prizvali, aby sme v tom čase prišli a pôsobili ako učitelia. Pokým sme tam boli, povzbudzovali sme ich k tomu, aby urobili to, čomu my hovoríme „worldwork“ (práca s kanálom sveta, pozn. prekl.), kde sa zide celá skupina, celá komunita. Pokúšame sa ľudí povzbudiť k tomu, aby si predstavili rozličné sily, ktoré prevládajú a vstúpiť do týchto síl a použiť ich. To sme urobili a bol strašné konflikty pri použití metód, ktoré sme sa naučili v napätých situáciách. Ich konflikty sa vyriešili, aspoň dočasne, dosť na dlho k tomu, aby sa zrekonštruovali a pokračovali ďalej.

TMA: Človek začína byť až zvedavý, čo za veľký problém to bol, ale to nie je naša vec.

AM: Nuž, áno. Naozaj nesmieme hovoriť o intímnych konfliktoch, ktoré tá organizácia má, ale sú takmer rovnaké. Svet ohrozujú – prakticky v každom konflikte – otázky ranku, či už je to rasový či etnický konflikt, alebo konflikt v organizácii. Tí, čo sú dolu, chcú byť viac vypočutí, tí, čo sú hore, majú pocit, že im nik nedôveruje, a témy problémov nie sú niekedy napokon to dôležité. Zdá sa, že už len to, keď sa podarí dať komunitu spolu do bodu, kde sa cítia všetci dostatočne bezpečne, aby sa začali spolu rozprávať, je veľká vec.

TMA: Ako procesová psychológia fungovala u takzvane „terminálne“ chorých, s ktorými ste

pracovali?



AM: Procesovo orientovaná práca s terminálne chorými je úžasná vec. Jeden aspekt procesovej práce sa zaoberá s komatóznymi stavmi... jedna z kníh, ktoré som o tom napísal, sa volá **Kóma - kľúč k prebudeniu** (vyšla aj v českom preklade – pozn. prekl.). Tam robíme prácu so snovým telom s ľuďmi, ktorí sú v situáciách na prahu smrti. Tak ako v každodennom živote, povzbudzujeme ich k tomu, aby nasledovali to, čo prežívajú, dokonca aj keď sú komatózni či polokomatózni. Ľudia majú vtedy všelijaké prebudenia a rozprávajú neuveriteľné príbehy.

Je to zaujímavé... naším cieľom bolo nasledovať prírodu, nie liečiť ľudí. Veľmi sa to líši od alopatického myslenia, ktoré sa na všetko pozerá ako na patologické. My sa pozeráme na telesné problémy ako na sny, ktoré sa pokúšajú uskutočniť. Takže, niektorí ľudia sa dostanú do týchto snových stavov, ktoré sú uzamknuté v ich telesných problémoch a zotavia sa. Iní sa dostanú do týchto stavov a ich život začne byť taký zmysluplný, že ich telesné problémy sú menej dôležité. No nie všetky telesné problémy sa vyčistia, nie som si istý, či sa majú všetky telesné problémy vôbec vyčistiť.

TMA: Niekedy vyliečiť sa neznačí prežiť.

AM: Áno myslieť si, že vyliečiť sa značí prežiť, alebo že vyliečenie sa znamená zotavenie sa zo symptómov, kladie na kohokoľvek určitý Západný program: že ak vám nezačína byť lepšie, potom ste to zbabrali a zlyhali ste, čo je smiešne.

TMA: Ako sa vaša práca dotýka Tao?

AM: Nuž, tak to je pre našu prácu ústredné. Taoistická filozofia má dočinenia s tým, čo sa v danom okamihu deje, čo sa odohráva. Táto filozofia je v pozadí všetkých procesových konceptov, takže, keď ide o individuálnu prácu, snažíme sa nasledovať telesné signály a snový proces – keďže to sa deje v ktorejkoľvek chvíli. To je Tao.

Keď sme vo veľkej organizácii, pýtame sa, aké je Tao tej organizácie. Často sme prizývaní vtedy, keď je Tao krízou a konfliktom. Povzbudzujeme ľudí, aby dovolili tomuto Tao prebehnúť a nepokúšali sa ho potlačiť. Zvlášť v kruhoch New Age ľudia nenávidia konflikt a pokúšajú sa ho potláčať. Zvyčajný výsledok je však ten, že konflikt veci tak zhorší, že organizácie sú hotové rozpadnúť sa na kúsky v čase, keď skupiny chcú osloviť konflikty.

Je priepastný rozdiel, povedal by som, duchovný rozdiel, medzi tým, keď poviete, že ste taoista a keď skutočne nasledujete Tao a riadite sa ním. A – môžu byť konflikty a problémy naozaj Taom? Ak viete povedať áno konfliktom, potom si môžete užiť to, že do nich vstúpíte skôr a vyriešite ich.

TMA: Je zaujímavé, že v New Age, či dokonca aj v duchovnom hnutí, existuje taká silná tendencia skrývať sa pred tieňom a popierať ho.

AM: Presne tak. Ešte aj to slovo „tieň“ je rasistický pojem, pretože potom, napríklad, je

všetko temné nevedomé. A New Age má viac rasizmu a vytvára viac konfliktov, než si to dokáže sotva predstaviť – práve prostredníctvom predstáv a slov, ktoré používa.

TMA: Ja neviem. Myslím si, že ľudia potrebujú niektoré veci pochopiť. Celé to „temné“ a „svetlé“... ako by sme to mali nazývať?

AM: Problém nie je v tom, ako to nazývame. Je ním predstava, že temnota je vždy problémom. V tom je tá potiaž.

TMA: Najmä táto tendencia popierať a ukrývať sa pred tým, čomu hovoríme temné stránky seba samých.

AM: Je tiež dôležité vedieť, že je to hlavne psychológia belochov, ktorá hovorí, že by sme sa mali ukrývať pred svojimi temnými stránkami, a že sa ukrývame pred temnými stránkami seba. Tento postoj vyvinula hlavne psychológia bielych.

TMA: Tak znova, aké pojmy by boli lepšie?

AM: Že by sme sa mali ukrývať pred *nevedomými* stránkami seba. Že to po celý čas robíme – že to je nebezpečné.

Spájanie nevedomia vždy s temným je problém. Ak ste tmavej pleti, neustále počúvate veciam, že temné je nevedomie, že temné je neznáme – kdežto, ak máte tmavú pleť, práve opak môže byť pravdou.

TMA: Videl som ľudí reagovať na pojem „čierna mágia“, akoby to bolo rasistické a ja som o tom nikdy tak nerozmýšľal.

AM: Nuž, väčšina z nás belochov, ktorí premýšľame o živote, nemusíme rozmýšľať o rasových veciach, pretože v spojených štátoch sme väčšina – alebo sme boli. Časy sa menia.

TMA: Aj tak, nie všetko, čo je v našej psychike nevedomé musí byť nevyhnutne to, čomu by sme povedali temné či negatívne. Sú veci v nevedomí, ktoré sú pozitívne.

AM: Správne. Mnohé veci. Aspoň polovica je úžasná.

TMA: No nie sú to pozitívne veci, pred čím sa ľudia ukrývajú, ale veci, ktoré sú vnímané ako negatívne.

AM: Správne, správne. Ale používať po celý čas slová „temný“ a „tieň“... začalo to byť tak zjavné, že hoci takmer každý teraz používa tieto pojmy, nie každý chápe, odkiaľ pochádzajú. Pochádzajú od ľudí, ktorí si mysleli, že černosi a Afričania sú menej vedomí, že sú divosi. Tieto myšlienky ešte stále v pozadí prevládajú. Ľudia, čo majú veľký vplyv v new age komunitách, ktorí sú zlostní, nahnevaní a pomstychtiví, ostatní sa na nich pozerajú zvrchu, lebo sú považovaní za menej vedomých, že majú menšie uvedomenie a že sú menej hodnotní.

TMA: Čo by ste povedali, že je esenciou vašej práce, Arnie, a čo ľudia očakávajú od skúsenosti s vami?

AM: Esenciou našej práce je to, že sa ľudia utvrdzujú v zážitkoch, ktoré majú vo svojom vnútri... že začínajú chápať a prežívať telesné zážitky... ako aj potenciálne dôležité energie, ktoré – akonáhle sa dostanete do kontaktu s nimi – sú energiami, ktoré sú vo svete žiadané a potrebné. A aj keby nám bolo povedané, že tieto energie a zážitky v našom tele sú patologické, sú to vždy energie, ktoré dokážu zmeniť skupiny a organizácie a dokážu vykonať svetové zmeny.

Arnolda Mindella, spolu s jeho partnerkou Amy Mindellovou, preslávila vo svete ich práca s veľkými skupinami, ktoré zápasili s multikulturálnymi problémami, terorizmom a situáciami na pokraji nepokojov, na takých miestach, ako Írsko, Južná Afrika, Rusko, Poľsko a Stredný Východ. Arnold Mindell bol nedávno zaangažovaný do mestských mítingov v USA, z ktorých niektoré boli odvysielané v televízii, kde sa diskutovali také témy, ako ľudské práva v otázkach rasizmu, rodu, náboženstva a sexuálnych preferencií.

**Preklad rozhovoru z časopisu *The Monthly Aspectarian*, máj 1995: Miroslav Šimkovič.
© The Monthly Aspectarian, 1995.**