

# V ohni worldworku

---

## Interview Saridy Brown s Arnoldom Mindellom pre časopis Caduceus (číslo 33)



V čase narastajúceho násilia na celom svete je voľbou Arnolda Mindella pokoj v páľave konfliktu. Načúva tomu, čo obe strany naozaj hovoria a pomáha im uvedomiť si, že nahlas dávajú najavo vyjadrenie ľudskej potreby, ktorú všetci zdieľame.

***Pracujete s jednotlivcami, komunitami a národnostnými skupinami po celom svete. Je strach bežným faktorom v týchto kontextoch?***

Strach je ústredným a kľúčovým problémom vo všetkých týchto rovinách. Všetky sú vzájomne poprepájané. Napríklad, u muža či ženy, ktorí majú z niečoho vážnu úzkosť je vnútorná kritika to, čo im vyvoláva strach, ale to, čoho sa boja nie je iba vnútorné. V určitom bode nie je možné rozlíšiť túto vnútornú kritiku od kritikov v rodine a spoločnosti. U ženy, ktorá si zvnútornila sexizmus, je strach z vnútornej kritiky spojený so zážitkami, ktoré mala vo svete. Takže, kritika, pochádzajúca zo spoločenstiev a kultúr môže byť neviditeľná, ale tiež desivá.

A naopak, strach, ktorý máme, keď sme uprostred skupín, sa spája s našimi vnútornými problémami. Obávame sa toho, že sa sami seba vnútri napadneme a súčasne sa obávame častí skupiny, ktoré korešpondujú so strachom, ktorý sme si zvnútornili. Ak pracujem v skupine na nejakom konflikte, napríklad na rasizme v Južnej Afrike, Bombaji či v Spojených štátoch, a ak zistím, že ja sám mám strach, je to takmer vždy preto, lebo som vo svojom vlastnom vedomí „marginalizoval“ (odsunul na okraj – pozn. prekl.) časť skupiny, to značí, nevyočul alebo neuznal som ju. Napríklad, možno som marginalizoval niekoho, o kom si iní myslia, že je terorista, takže sa u mňa objaví strach z tej skupiny, pretože sa obávam toho konkrétneho človeka. Ale za mojím strachom je takmer vždy to, že som nebol otvorený a nevyočul to, čo ten človek chce povedať. Nemôžem disociovať strach z marginalizácie.

***Čo máte na mysli pod „marginalizáciou“?***

Znamená to odmietnuť uznať jednotlivca alebo skupinu. Marginalizovaná skupina je taká, ktorá má pocit, že nie je vypočutá, ocenená, pochopená, rešpektovaná a rovnocenná. Členovia marginalizovanej skupiny sa cítia byť ponížovaní a majú zážitok odmietania mainstreamom či silnejšími skupinami. Je to určite esenciálna súčasť dynamiky všetkých skupín. Ľudia, ktorí sa cítia byť marginalizovaní, sa cítia zranení, boja sa a sú nazúrení na druhých, ktorí ich odmietajú. Ich strach a ich hnev sa zakladá na skutočných zážitkoch odmietnutia, ktoré si takzvaní utláčatelia neuvedomujú, že spôsobili. Najhoršími utláčateľmi nie sú zjavní diktátori, proti ktorým môžeme bojovať. Najhoršími utláčateľmi môžu byť tí, ktorí si myslia, že oni sú len tí dobrí ľudia a neuvedomujú si, že používajú svoj rank spôsobom, ktorý druhých utláča.

***„Rank“ znie ako neviditeľná zbraň, ktorú jedna skupina v spoločnosti používa na ponižovanie a ovládanie inej skupiny.***

Je neviditeľná pre tých, ktorí rank majú. Tí, čo ho nemajú, ho cítia a vidia celkom jasne a zreteľne. Doma majú rank rodičia, pretože sú zvyčajne, ale nie vždy, zrelší a majú viac skúseností. Ak používajú tento rank necitlivo, potom majú deti pocit, že sú odsúvané na okraj a ponižované – vyrastajú a sú z nich vnútorní rebeli. To isté platí pre malé skupiny, veľké skupiny a na národnej úrovni. Všade vo svete má väčšina bielych mužov viac ranku a privilégií, než ktokoľvek iný. Ale dá im riadne zabrať, aby to rozpoznavali, nevšímajú si to, nechcú sa na to pozrieť, neradi o tom hovoria a veľmi ich to rozčuľuje a výsledok je ten, že ženy a farební ľudia po celom svete sa cítia bielymi mužmi veľmi marginalizovaní. Sexizmus je zväčša nevedomé používanie ranku. Vezmite si heterosexuálnu: vo väčšine krajín sveta môžete na verejnosti držať svojho partnera za ruku, ak ste heterosexuál, ale nemusíte si uvedomovať, že ak tak urobíte nevedome, môžete nechtiac marginalizovať homosexuálne páry.

***Popisujete dynamiku, aká sa objavuje v mnohých kontextoch: rasa, národnosť, príjem, vek, pohlavie, sexuálna orientácia, aby som vymenovala aspoň zopár. Ľudia z mainstreamového prúdu označujú tých marginalizovaných za neschopných, nespolutracujúcich a delikventných.***

Tí druhí sú vždy čímisi zlí.

***Ako rozpoznáme, že my sami používame rank?***

Osobná terapia v tomto veľmi pomáha, ale väčšina terapie sa zakladá na nevedomom použití ranku. Väčšina terapeutov si neuvedomuje, že veľa pocitov útlaku a strachu, ktoré ľudia majú, je v dôsledku toho, že sú sociálne marginalizovaní. Príveľa terapie sa ešte stále zakladá na introvertnej práci. To pomáha, ale nestačí, pretože, či už je človek utláčateľ alebo utláčaný, môžete vnútorne pracovať iba s určitým množstvom tohto a niečo z toho treba spracovať simultánne so sociálnou zmenou. Napríklad, dokonca aj liberálni bieli ľudia, ktorí sú dobrosrdeční voči iným ľuďom, majú zvyčajne veľmi málo pochopenia o ich používaní a zneužívaní moci, o ich nedostatku citlivosti voči farebným a ľuďom, ktorí sú bohatí, veľmi zriedkavo vidia, že triedne rozdiely sú veľkým problémom a tak ich osvietenie, ich vedomie, ich uvedomenie je takmer vždy závislé od ľudí okolo nich. Komunita je veľký nositeľ osvietenia a prebudí vás k faktu, že vám chýba uvedomenie a citlivosť vo veci vlastníctva ranku a moci.

***Ako si človek uvedomí tieto veci?***

Tak, že si všimnete, akí ľudia sa s vami nerozprávajú. Tí ľudia sa vás obvykle boja – máte viac ranku než oni, hoci oni o tom nemusia vedome vedieť. Takže, ľudia, ktorí sa s vami nerozprávajú, sú tí, ktorých sa opýtajte, čo si o vás myslia. Uvedomíte si to aj tak, že sa pozriete na ľudí, ktorí vás nemajú radi, ktorým sa nepáčia. Naši nepriatelia sú úžasným zdrojom osvietenia. Ľudia, ktorí nás nemajú radi a ktorých sa, v dôsledku toho, bojíme – a o ktorých si myslíme, že sú hlúpi za to, že nás nemajú radi – najčastejší dôvod, prečo nás nemajú radi je ten, že máme určité privilégiá a moc, ktoré si nemusíme uvedomovať a ktoré oni nemajú. Ja sám som sa to musel naučiť dosť tvrdým spôsobom.

***Strach je na oboch stranách, na strane ľudí, čo nemajú moc a rovnako aj na strane ľudí, čo ju majú, ktorých nazývate „mainstream“.***

Nielen ľudia z mainstreamu majú sociálnu moc. Ľudia z menšín alebo marginalizovaných komunit, zo zapieraných komunit – len preto, že môžu byť obeťami, to ešte neznamená, že majú okolo hlavy svätožiariu. Muž z marginalizovanej komunity môže byť ešte stále sexistom voči ženám vo svojej komunite. Alebo, heterosexuálna žena v marginalizovanom spoločenstve môže byť pre homosexuálov a lesbičky v tom istom spoločenstve utláčateľkou. Problémom nie je iba mainstreamová moc, je ním nevedomie všade navôkol. Vyjasnenie problémov s mainstreamom naše problémy nevyrieši. Je to všetko relatívne – vyžaduje si to poriadnu dávku uvedomenia. Všetci musíme rásť spolu. To je problém – spoločný rast.

### ***Ako to urobíme?***

Nemám recept na rast. Skúšame to len tým, že žijeme. Je to proces spoločného schádzania sa a vstupovania do interakcií, používajúc rovnaké uvedomovanie si, aké máme v individuálnej terapii, a vedomie narastá prostredníctvom týchto interakcií. Je to nelineárny proces. Niet pochýb, že vzťahy sú fantastickým učebným procesom. Viete, že ste mimo, ak si myslíte, že ten druhý je vždy na omyle, že je zlý, pretože potom viete, že ho marginalizujete na seba samých a takisto ho marginalizujete navonok, dokonca aj vtedy, keď si myslíte, že je strašný. V tom, čomu hovoríme „worldwork“\* – popri práci s jednotlivcami na problémoch a vzťahoch – pozývame tiež ľudí v oblastiach konfliktu, aby sa zišli a nechávame ich, aby sa začali spolu rozprávať. Načúvame veľmi pozorne tomu, čo títo ľudia hovoria, pozorujeme ich telesné signály a snažíme sa ich priviesť k tomu, aby išli hlbšie do toho, o čom hovoria. Podporujeme ich a snažíme sa poskytovať uvedomenie obom stranám v tom, ako sa používa moc. Napríklad, zvolali sme míting v oregonskom Portlande, medzi Oregonskou alianciou občanov, čo je fundamentalistická kresťanská skupina, a oregonskou komunitou gayov a lesbičiek, pretože okolo práv homosexuálov v Oregone sa deje veľa vecí. Prišla televízia a vysielala to celé naživo. Na konci konferencie jeden človek z fundamentalistickej skupiny povedal, že si nikdy neuvedomoval, že gayovia a lesbičky majú tiež svoje pocity a že fundamentalistické postoje ich zraňujú. Myslel si, že je tomu naopak – takže si neuvedomoval moc a privilégium, ktoré mal. A niektorí z gayov a lesbičiek na oplátku vraveli podobné veci. Rásť spolu je desivá a nevyhnutná nutnosť vo svete, v ktorom je toľko ľudí.

### ***Čím to je, že nás naše ideály demokracie nezblížujú?***

Stovky rokov si ľudia mysleli, že demokracia je skvelá myšlienka, pretože znamená rovnaké zastúpenie. No byť rovnako zastúpený hlasovaním je extrémne povrchná demokracia, pretože to jednoducho značí, že vládne väčšina, namiesto kráľa či kráľovnej. Hlbšia demokracia, ten druh demokracie, ktorá ma zaujíma, je demokraciou, kde sa neráta iba s vaším hlasom, ale za dôležité sú považované aj všetky emócie, ktoré máte.

### ***Znie to ako úplne protichodné k prijatým predpokladom, že zúženie emócií môže umožniť organizáciám prosperovať.***

Západný svet bielych je emóciami vydesený. Nemožno ich viniť, niekedy sú emócie veľmi desivé. Na druhej strane, bez vnášania emócií nikdy nedokážete vyjednať mierové zmluvy. Môžete vidieť, čo sa stalo v Izraeli a na Strednom Východe, alebo v Írsku. Je smiešne pokúšať sa o zmierenie medzi skupinami, ktoré majú históriu plnú vzájomnej nenávisť, nikdy to nefunguje. Musíme mať arény pre debaty otvoreného fóra medzi ľuďmi, ktorí sa navzájom neradi vypočujú a neradi si niečo uznajú, nie iba logické debaty. Potrebujeme viacej facilitátorov, ktorí dokážu pracovať s emóciami a pomôcť ľuďom, aby išli hlbšie do svojich emócií. Potom bude naša politická aréna fungovať omnoho lepšie.

### ***Keď sa vypustia emócie von, je pravdepodobnejšie, že mier bude fungovať.***

Pretože ľudia majú pocit, že sú vypočutí. Dôvod, prečo mier nefunguje je ten, že vysoké kruhy si myslia, že pri mierových stoloch dosahujú mier, ale väčšina našich politikov nemá absolútne žiadny emočný vzťah k obyčajným ľuďom. Takže emócie ľudí sú vytláčané bokom, marginalizované, a ľudia sú nazlostení. Všetky pocity, ktoré neboli vypočuté, vychádzajú po tom, ako bola urobená mierová dohoda, von v podobe terorizmu. A ja som si istý, že toto má pre nás budúcnosť pripravené: viac a viac mocnejších foriem terorizmu, až kým sa nenaučíme, ako vytvárať hlbšiu demokraciu.

### ***Ako môže hlboká demokracia urobiť rozdiel v niečom tak patologicky okrajovom, ako je terorizmus?***

Dôvod, prečo sú teroristi zvyčajne patologizovaní je ten, že ľudia nechápu, že väčšina teroristov v skutočnosti bojuje za hlboké veci, ktoré ľudia, ktorých atakujú, jednoducho nemôžu pochopiť. Nedávno som pracoval so skupinou Izraelčanov a Arabov, medzi ktorými bol terorista z Egypta, ktorý bol zapletený do útokov na Izraelčanov. Náhodou mu vykĺzla historka o tom, ako niektoré útoky vykonal. Než ľudia zavolali políciu, požiadal som všetkých, aby sa nehýbali a držali dvere zatvorené a nechali ho, aby pokračoval v rozprávaní. Povedal, že mal v sebe toľko nenávisť, že bol ako dieťa toľko ponižovaný, bitý a mučený jeho vlastnými ľuďmi, že šanca oplatiť to inej skupine pololegálne tam, kde bola komunita, čo ho v tom podporovala, bolo veľkým potešením. Pre Židov v skupine bolo veľmi ťažké počúvať to a predsa som ich o to požiadal, a sľúbil som im, že budú môcť potom kričať, len ak mu dajú šancu. A čím viac hovoril o sebe, tým začínalo byť jasnejšie, že mal v skutočnosti záujem o to, aby si ho cenili ako ľudskú bytosť a aby boli ocenené všetky ľudské bytosti, nemal záujem iba o zabíjanie. Ronil slzy. Bolo to veľmi dojímavé. A potom niektorí Izraelčania, ktorí boli prítomní, začali rozprávať o tom, ako aj oni chcú zabíjať niektorých Arabov, ktorí ublížili ich ľuďom. Je veľmi ťažké slovami opísať to, ako sa títo ľudia stretli a na konci ľudia, ktorí sa navzájom toľko nenávideli, sa jeden druhého objímali. To bol veľmi dojímavý okamih. Všetci odchádzali, prisahajúc, že budú pracovať na mieri tak, že budú načúvať iným ľuďom.

### ***To je veľmi dojímavé. Aký bol dôsledok?***

Všetky tieto stretnutia majú veľmi silné dôsledky: niektorí účastníci boli súčasťou vlád oboch krajín a tak okamžitý dôsledok je ten, že vodcovia sa zmenia a potom sa snažia zmeniť ďalších. V knihe „*Sitting in the Fire*“ som napísal o seminári v kalifornskom Oaklande, v roku 1994. To bolo mesto, kde čierni a bieli si boli strašne vo vlasoch a bolo tam priemerne 25 vrážd za deň. Náš seminár, hoci sme to vtedy očividne nevedeli, sa skončil práve štyri dni pred nepokojmi okolo Rodneyho Kinga, ktoré spaľovali mnohé mestá v krajine. Seminár umožnil ľuďom, aby si skutočne odventilovali svoj hnev a navzájom sa vypočuli, a výsledok bol taký, že ľudia sa začali mať naozaj radi. Oakland bolo jediné mesto v Kalifornii, kde po súdnom procese ohľadom Rodneyho Kinga neboli žiadne nepokoje a v priebehu nasledujúceho mesiaca nebol nikto zabitý. Noviny *San Francisco Chronicle* pripísali zásluhy za to nášmu workshopu. Keď sa podarí zhromaždiť veľké skupiny ľudí, v tomto prípade ich bolo 200, môže to mať veľmi okamžitý efekt.

### ***Teda 200 ľudí sa zide, vyjadri svoj hnev, strach a nenávisť a prepracujú sa k porozumeniu ľudskosti. Ako to facilitujete?***

Väčšinu času vieme, ako sa rozprávať jeden s druhým, len keď sedíme pri stole. Je potrebná veľká dávka tréningu a štúdia k tomu, aby sme dokázali sedieť vo všetkej tej páľave a

pracovať s nelineárnymi komunikačnými procesmi. Málo z nás má v tomto dostatok vzdelania a výcviku. Tak veľmi sa bojíme emočnej sily a nenaučili sme sa, ako postupovať za skutočne horúcich okolností. Musíte načúvať a pozorovať pohyby tiel ľudí, zostať pri emočných témach a povzbudzovať skupinu, aby pokračovala aj vtedy, keď je vydesená. Kto chce facilitovať jednotlivcov a skupiny v konflikte, potrebuje zo všetkého najskôr pracovať sám na sebe. Potrebuje byť otvorený voči všetkým častiam seba a nemarginalizovať žiadnu z nich. Druhým aspektom je starešinstvo (angl. „eldership“). Toto znamená, že svet a všetky veci a všetkých ľudí v ňom vidíte akoby to boli vaše deti, a máte k nim rovnakú láskavosť, akú by ste mali voči tým ľuďom, ktorí sú vám ozaj blízki. Je to niečo, do čoho niektorí ľudia vyrastú.

***Ešte aj vtedy, keď vás ľudia atakujú, alebo vehementne dávajú najavo pocity a myšlienky, ktoré idú priamo proti jadru vašich presvedčení alebo vašich vlastných pocitov?***

Nepáči sa mi to, ale istým spôsobom je to dar, byť napadnutý. Nie je to obsah či presvedčenia ako také, na čo ľudia útočia, je to nedostatok záujmu o ich presvedčenia. Väčšina ľudí nechce iba to, aby každý veril presne tomu, čomu veria oni – chcú byť chápaní a uznávaní za to, čomu veria. Nemusím s tým súhlasiť, ale isto sa môžem otvoriť a pochopiť to. A čím som otvorenejší voči tomu, čo vravia, tým menej ľudí, zdá sa, na mňa útočí.

***A toto načúvanie a uznávanie je katalyzátorom, ktorý môže vyvolať nový vzťah medzi ľuďmi.***

Môže prehĺbiť vzťah, ktorý už existuje. Ľuďom, ktorí sú v konflikte, založenom na nenávisti a pomste, nikdy nevravím, aby mali nový druh vzťahu. Hovorím im, že vzťah, ktorý v súčasnosti majú, je to najlepšie, čo môžu urobiť a že bude pre mňa dosť dobrý na začiatok. Hlbším ponorením sa doňho sa objavia nové aspekty vzťahu. Snažím sa byť veľmi opatrný a nekritizovať to, aký majú ľudia zo seba navzájom pocit, inak by ich to marginalizovalo. Namiesto toho, aby som si povedal, „Ach, vy dvaja tu sa nenávidíte, potrebujete nový vzťah“, poviem: „Aha, vy dvaja, ako sa zdá, sa nenávidíte. Stavím sa, že obaja máte veľmi dobrý dôvod, ktorý treba vypočuť. Nevie, či obaja môžete počúvať, ale mňa to určite zaujíma.“

***Stav, ktorý opisujete, kde sa dve skupiny navzájom nenávidia a nevedia sa počúvať, je v tomto svete do rôznej miery prítomný. Aká je šanca, podľa vás, pre skutočnú zmenu?***

Nechcem zmeniť svet – chcem svet prijať taký, aký je. Chcem ho prehĺbiť. Radšej hovorím, že pocity, ktoré ľudia majú, sú pre začiatok správne pocity, namiesto toho, aby som sa správal ako právne systémy a väčšina mainstreamového myslenia, ktoré hovorí, že ľudia sú zlí a mýlia sa. Mám veľkú nádej, pretože zaoberaním sa s ľuďmi, ktorí sú tak veľmi jeden proti druhému a akceptovaním ich v týchto stavoch vedomia, vidíme prebiehať veľkú dávku transformácie a vidíme to, ako sa komunity spolu schádzajú.

***Ako váš spôsob práce prehlbuje vzťah s ľuďmi, čo sa navzájom zabíjajú?***

Nedávno som v Spojených štátoch videl dvoch členov dvoch gangov na stretnutí, ktoré prebiehalo pod dohľadom polície. Člen jedného gangu povedal, že by rád zabil toho druhého. Ja som povedal: „Chceš zabiť toho druhého?“ On povedal: „O to sa môžete stavať.“ Povedal som: „Nuž, myslím si, že to viem pochopiť – musí to byť veľké potešenie dokázať získať pomstu. Pomsta je taká úžasná vec, je tak plná sladkosti.“ On povedal: „Ako to môžete tak dobre chápať?“ Ja vravím: „No, nemal som taký ťažký život ako ty, ale viem, aké to je získať pomstu. Nanešťastie, nikdy nie je dosť sladká.“ A vtom ten muž povedal: „To je fakt, nikdy nie je dosť. Čo teda urobíme?“ Ja som povedal: „Chceme niečo viac, či nie? Čo chceš ty?“ On

povedal: „Nechcem tohto tu naozaj zabiť, ale chcem, aby videl, že som hodnotný človek.“ Ja som povedal: „Ako myslíš, že to urobí, ak ho stále chceš zavraždiť?“ Ten muž veľmi jednoducho povedal: „Nevie, aký dobrý som k svojej rodine a nevie, aký dobrý som k ostatným členom môjho gangu.“ Povedal som mu: „Tak mu to povedz.“ Členovia súperiaceho gangu toto všetko počúvali a po chvíli povedali: „Aj my sme dobrí ľudia. Robíme to isté.“ A než by ste sa nazdali, mali spoločnú pôdu. To je príklad akceptovania ľudí tam, kde sú, dokonca akceptovania aj pomsty. Nepokúšať sa o jej transformovanie, ale ísť hlbšie do nej. Potrebujeme si uvedomiť, že väčšina našich interakcií, vo vzťahoch i v komunitách, vrátane väčšiny interakcií, ktorých sa obávame, je organizovaná nejakým vyrovnávacím princípom, ktorým je to, že ľudia chcú byť videní ako hodnotní a rovnocenní. Vedieť toto by mohlo zredukovať časť nášho strachu zo vstupovania do týchto interakcií. Vieme, že v pozadí je nejaký väčší princíp: kresťania ho nazývajú Kristus, Židia Jahve, pôvodní obyvatelia Ameriky ho nazývajú Veľký Duch. Našou prácou je načúvať ľuďom hlbšie a nájsť ich účel, zmysel, nie iba strkať ľudí do väzenia.

***Hovoríte, že niet dôvodu báť sa, že vo všetkých ľudských bytostiach existuje základná túžba byť rešpektovaný, a že sa keď dokážeme rozprávať s tou esenciálnou časťou toho druhého, môže sa v našich vzťahoch udiat skutočná zmena.***

Dôvod je ten, že čokoľvek, čo komukoľvek inému komunikujeme, je mu už nejako známe. Nehovoríme naozaj nič nové: hovoríme iba veci, ktoré si neuvedomujú. Keď ľudia povedia, že sa naučili niečo nové, to, čo tým myslia je, že sme im zvedomili veci, o ktorých už vedeli. Takmer všetka komunikácia je o stávaní sa celými a vedomými. Netreba sa báť ničoho, už len nášho vlastného vedomia.

---

**PhD. Arnold Mindell** je autorom mnohých kníh, vrátane *The Shaman's Body*, *Dreambody*, *The Dreambody in Relationships* a *Sitting in the Fire*. Učí v Process Work Centre of Portland a prednáša medzinárodne o procesovej práci a riešení konfliktov.

\*„**Worldwork**“ je termín, zavedený Arnoldom Mindellom a označuje procesovú prácu v tzv. „kanále sveta“. Je to práca s veľkými skupinami na rozličných konfliktoch a témach, ako je rasizmus, homofóbia, rank, privilégia a moc, nacionalizmus, terorizmus, atď. – pozn. prekl.

**Preklad: Miroslav Šimkovič**