

RECENZIA

TAO MÚDROSTI. MYSLENÍM KU ZDRAVIU A NEKONFLIKTNOSTI. KLÚČ K ŠŤASTNÉMU ŽIVOTU PRERODOM MYSLENIA

RÓBERT URGELA

Tao sa obvykle prekladá ako „cesta“, znak tao symbolizuje nepretržitý kolobeh vesmíru, vyjadruje tiež taoistickú myšlienku, že večné tao je zároveň v pohybe a nehybné. Konceptia wu-wej obsahuje prepojenie duchovného a telesného života. Neoddeliteľnou súčasťou taoistických praktík je tiež cvičenie. Konceptia wu-wej čiže „nečinenie“ v praxi znamená dosiahnutie stavu vnútorného pokoja.

Róbert Urgela je autorom viacerých publikácií v oblasti bojových umení a sebaobrany, celostného prístupu k zlepšovaniu a udržiavaniu telesnej a duševnej kondície, zdravia. Venuje sa špeciálnym masérskym technikám, ktoré využívajú prírodné zdroje a poznatky dávnych kultúr východu .

Autor poskytuje analýzu a komplexný pohľad na dôsledky vyhranenej dvojpolárnosti v našom svete na život človeka, jeho duševné a telesné zdravie. Princíp polarizácie, triedenia skutočností na dobré a zlé, hodnotiace postoje, pravidlá a vzorce, ktoré sa snažíme v živote potvrdzovať sa stávajú zároveň našim obmedzením. Človek, ktorý sa príliš hodnotí, je príliš jednostranný a tuhne nielen vo svojich postojoch, ale aj vo svojom tele. Tvrdosť myslenia sa prenáša do tela, vypínajú sa základné zmyslové analyzátory umožňujúce pružné prepínanie stavov činnosti a nečinnosti, ktoré je potrebné k udržaniu vnútornej fyziologickej rovnováhy. Zbieranie poznatkov a ich zabudovanie do systému presvedčení, postojov má teda aj tienistú stránku rizika prepínania fyziologických možností organizmu, ktoré vedie k obmedzeniu toku energií v tele, krištalizácii, tuhnutiu a ochromeniu zdravia. Jeden zo zdrojov šťastia je chcieť menej. Ak nadhodnotíme svoje požiadavky, možnosti a schopnosti, tak sa vystavujeme riziku sklamania. Ak ich o niečo podhodnotíme, tak nás pozitívny výsledok poteší. Autor nás upozorňuje na potrebu byť otvorený zmenám, pracovať na sebe, neulpievať na určitých hodnotách, vedieť sa vzdať a zrieknuť niečoho, prijímať dobré aj zlé bez predsudkov. Tieto zručnosti nám umožnia začať odznovu a vedú k omladeniu. Ak si budeme stavať ciele vysoko, stávame sa citliví na neúspech, ohraničujeme sa telesne, psychicky aj fyziologicky a emočne. Následok je, že sa cítime nepohodlne, nervózne, hľadáme vinníkov z vonkajšieho sveta a skracujú sa amplitúdy energetických fáz v dôsledku čoho sa ochudobňuje schopnosť cítiť emócie, obmedzenie rozsahu oporno – pohybového aparátu, zužujú sa biochemické procesy. Problém je v tom, že chceme meniť a formovať svoje okolie a nie seba. Opačný prístup spočíva v dosiahnutí vnútornej jednoty ako predpokladu vonkajšej harmónie. Človek je pripravený od života dostávať aj dávať rovnako, prijíma dobré aj zlé. Stav wu-wej je ako obtekanie prekážky, ak sa nedá ísť jednou cestou, ideme druhou. Podľa slov autora tajomstvo šťastia spočíva v správnom odhade vnútorných a vonkajších predpokladov, fyziologických a emocionálnych schopností.

Dielo upozorňuje na riziká uzamknutia tzv. lineárnym umom, ktorý je založený na dvojpolárnom posudzovaní skutočností. Z nášho hľadiska sú veci v živote také ako ich lineárny um pozná a nevyhneme sa limitom, ale niečo ako nadhľad, iný zorný uhol pohľadu s mnohopolárnym aspektom je to k čomu dielo vyzýva. Um je nepriamo sprostredkujúci orgán, priamo sprostredkujúce sú naše zmysly a pohybové vnímanie. V tejto súvislosti sme vyzývaní vnímať ako vnímajú malé deti, byť tu a teraz. A „ten kto vládne obom vlastnostiam harmonicky podľa potreby je majstrom svojho života“ je odkaz na prekonanie priepasti medzi umom a bezprostredným vnímaním. Autor nám odkazuje, že naše city ako radosť, nadšenie, súcit, úžas nemajú svoje zákony a pravidlá alebo logickú príčinu, buď sú alebo nie sú. Rada ako si počínať je spočiatku skúsiť nedávať výhodu ani jednej ani druhej strane, nevnučovať vonkajším javom svoje kritériá. Taoistický princíp spočíva v neočakávaní, autor odporúča

nie mechanické vykonávanie práce ale hrový a radostný prístup, akoby rozostreté vnímanie bez úsilia. Dôležitý je fakt ohľadom prítomnosti emócií ako signálu, že človek je v rovnováhe s vonkajším svetom. Podľa toho či sú prítomné emócie môžeme vedieť či vnímame svet bezprostredne alebo sprostredkované cez um. Je užitočné menej sa zameriavať na plány, ciele a viac venovať pozornosť prítomnosti, učiť sa odpúšťať a opustiť lebo v tomto procese sa skrýva princíp oslobodenia. Fyziologické súvislosti môžu byť v uvoľnení stiahnutia vnútorných orgánov a telesných štruktúr, vylúčenia usadenín a teda v ozdravení. Možno sa zdá na prvý pohľad paradoxná rada sústrediť sa na prekážky a nie na ciele ako princíp na zlepšenie životaschopnosti. Ale určite si spomenieme na pocit šťastia ak sme prekonali nejakú prekážku a dáme autorovi za pravdu. Sme konfrontovaní s dilemou učenia opakovaním za účelom vytvorenia nového reflexu, ktoré je v službách lineárneho umu a koncentrácie, teda uzavretia alebo cez prístup komplexného a rozšíreného vnímania seba a sveta, teda otvorenia. Zdá sa, že pomer oboch procesov bude daný mierou našej práce na sebe. Taktiež podľa slov autora je dôležitý postoj. Ak nám prestane na veci záležať, dosiahneme ju s ľahkosťou. Zobrať si k srdcu odkaz na uprednostnenie cesty vnútornej zmeny pred vonkajšou zmenou je zo psychologického hľadiska aj otázkou serióznosti a charakteru. Aj keď niekedy je riešením práve vonkajšia zmena, ale s uvedeným prístupom to bude menej časté a najmä férové. Vážne ale dobrosrdečné upozornenie autora o tom aby sme neškodili sebe ani druhým, aby sme vykonávali činnosť s radosťou, aby sme sa nezameriavali natoľko na túžbu po sláve, bohatstve a výhodách je odkaz a tajomstvo radosti bez príčiny. Nezabudnuteľná metafora o krásnom lotose, ktorý vyrastá z blata bude pripomínať, že môžeme zostať duševne čisti aj keď sme obklopení nečistotou.

Zo psychoterapeutických prístupov stojí najbližšie k autorovmu konceptu procesorientovaná psychológia a psychoterapia (POP), ktorej zakladateľom je A. Mindel a ktorá využíva základné princípy taoizmu, kvantovej fyziky a integruje poznatky ostatných psychoterapeutických smerov. Požíva bezprostredné vnímanie a počíta s vyjadrením tao. Existuje vedomá identita človeka ohraničená systémom presvedčení, postojmi a nevedomý sekundárny proces, ktorý je za hranicou tohto presvedčenia. Informácie spoza hranice prichádzajú cez kanály vnímania ako signály z nášho vnútra alebo z prostredia (symptómy, choroba, konflikty, vzťahové problémy, silné procesy a udalosti sprevádzané silnými emóciami) ako výzva na zmenu, rast, pokrok, pravdivosť, ozdravenie. POP sa tiež vystríha interpretáciám ako nástroju umu, pracuje výlučne s informáciami bezprostredne prijatými, tak že ich zosilňuje a nasleduje. Ego alebo um sa stáva nestranným pozorovateľom.

Záverom možno povedať, že dielo Tao múdrosti významne prispieva k rozšíreniu uvedomenia okolo vnútorných a vonkajších procesov spolupodmieňujúcich zdravie človeka, k rozšíreniu vnímania a sebaapresah umožňujúci flexibilnú adaptáciu a pocit životnej pohody, k uvedomeniu iných ako racionálnych aspektov života, ktoré sa nachádzajú v pozadí a vyžadujú našu pozornosť. Cenné je prepojenie medzi telesnými a duševnými procesmi, poznatky o dynamike ich vzájomného pôsobenia. Cieľom nie je poprieť „zdravý rozum“, ale urobiť priestor pre cestu, ktorá má nielen rozum, ale aj srdce pretože v tom je podstata človeka a teda aj podmienka jeho prosperity. Tao, ktoré sa objavuje a mizne, wu-wei stav vnútorného pokoja, telesnej a psychickej integrity, nestranný a otvorený postoj bojovníka alebo slovami juhoamerického národopisca a šamana Carlosa Castanedu: „cestu srdca poznáš podľa toho, že nie je ľahká....“

Autorka recenzie: PhDr. Zdenka Kubišová, odborná zástupkyňa pre VOXPSYCHÉ, s.r.o. Veľký Krtíš. Neštátné zdravotnícke zariadenie. Ambulancia klinickej, poradenskej a dopravnej psychológie, psychoterapie, biofeedback pracovisko. Súkromné centrum špeciálne – pedagogického poradenstva-školské zariadenie.