

Nebojte sa svojho

Psychologička a koučka Dana Hamarová považuje dnešný kult pozitívneho myslenia a tlak na úspech za jedny z dôvodov, pre ktoré v našej spoločnosti narastá počet duševných porúch. Nechceme zlyhať, smútiť, vyjadrovať hnev.... Ale život sa skladá z polarít – každé mínus má v sebe plus a naopak. Ak jednu časť z toho potlačíme, s o to väčšou silou sa v našom živote vynorí.

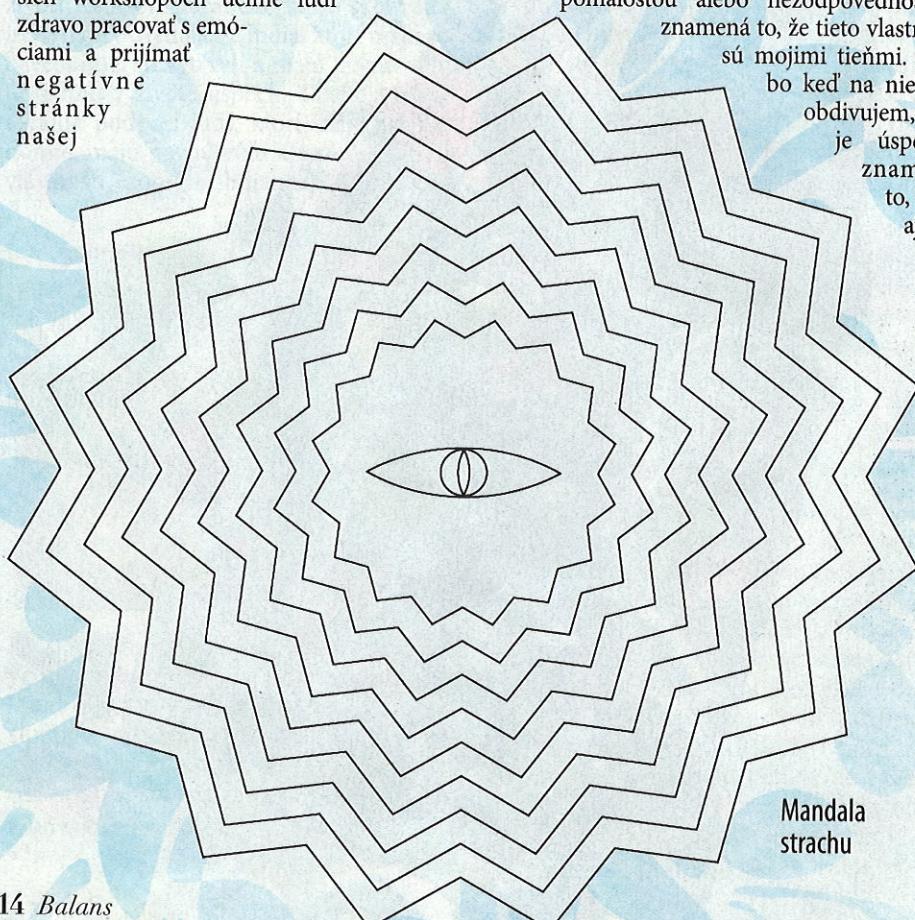
Prostredníctvom vymaľovávania mandál charakterizujúcich rôzne emócie, vlastnosti alebo správanie si človek môže spracovať, čo ho práve trápi. A rovnako môže touto metódou vyniesť na svetlo potláčané stránky svojej osobnosti, ktoré analytik C. G. Jung nazýval tieňmi. Prečo ste spojili práve mandaly a Jungovu teóriu tieňov?

Mandaly ako nástroj práce s psychikou človeka začal ako prvý v rámci psychoterapie využívať práve Jung. Jeho klienti vytvárali rôzne mandaly do práznej kruhovej predlohy. Mandaly mala každá kultúra, je to nástroj starý niekoľko tisícročí, ktorý sa v minulosti intuitívne využíval na liečbu. My sme na začiatku pracovali s predlohami rôznych mandál – indiánskymi, budhistickými, kresťanskými. A keďže na našich workshopoch učíme ľudí zdravo pracovať s emóciami a prijímať negatívne stránky našej

psychiky, ktoré sa v psychológii nazývajú tieňe, napadlo nám, že by sme tieto veci mohli spojiť a mandaly využívať aj na prácu s emóciami a tieňmi. Postupne sme začali vytvárať mandaly rôznych emócií, vlastností a správania a po vyše desaťročnom využívaní s našimi klientami sme sa rozhodli sprístupniť ich aj širšej verejnosti v podobe mobilnej aplikácie a knihy.

Ako môže človek identifikovať, že má problém s tieňom?

Tiene sa nachádzajú v časti našej psychiky, ktorá sa nazýva nevedomie a bežne sa doň nevime „len tak“ pozrieť. Najjednoduchší spôsob ako ich teda odhalíť, je všímať si, na čo emocionálne reagujeme, či už negatívne, alebo pozitívne. Keď ma napríklad niekto irituje svojou pomalostou alebo nezodpovednosťou, znamená to, že tieto vlastnosti sú mojimi tieňmi. Alebo keď na niekom obdivujem, že je úspešný, znamená to, že aj ja



mám potenciál k úspechu, ale „spí“ a potrebujem ho aktivovať.

Čiže, keď si vyfarbím mandalu strachu, už mi nebude vstupovať do života? A keď mandalu úspechu, aktivujem v sebe sily, ktoré k nemu vedú? Vyskúšali ste to aj sama na sebe?

Samořejme, na sebe to „skúšame“ neustále už mnoho rokov. Niekoľko pri vyfarbovaní mandaly pocitujem rôzne emócie, inokedy nie, niekoľko práca s mandalou trvá krátke, inokedy dlhšie. Zaujímavé je, že na základe práce s mandalou a môjho vnútorného prežívania sa dokáže zmeniť aj vonkajšia situácia. Napríklad, keď som mala problém s konkrétnym človekom, venovala som vymaľovávanie mandaly môjmu hnevú na tohto človeka. Keď som ju dokončila, zatelefonoval mi a zrazu som mu bola schopná s ľahkosťou povedať, čo ma hnevalo, aj keď som to predtým nikdy nedokázala.

Nie je lepšie nechať tieň ležať v nevedomí?

O tom, či tiene „ostanú“ v nevedomí alebo nie, nerozhodujeme my. Ak dlhodobo vytláčame zo života niektoré vlastnosti, emócie alebo správanie, po čase sa samy začnú pretláčať späť, ale kompenzačným spôsobom, čiže nám začnú robiť problémy. Potláčanie niektorých vlastností vyplýva z toho, že ich považujeme za zlé a nežiaduce. Lenže aj ony majú pozitívny aspekt. Napríklad nezodpovednosť je negatívna, ale vo svojom pozitívnom aspekte sa môže prejavovať spontánosťou. A takisto vlastnosti, ktoré bežne považujeme za pozitívne, majú aj svoj negatívny aspekt. Napríklad pracovitosť je považovaná za dobrú vlastnosť, lebo vďaka nej človek môže byť úspešný alebo zarobiť peniaze. Ale keď pracuje štrnásť hodín denne, rodina ho takmer nevidí a s jeho zdravím to ide z kopca, to už pracovitosť ukazuje svoj negatívny aspekt. Keď si napríklad zaumienim, že nikdy nebudem reagovať agresívne, časom mi začne chýbať pozitívny aspekt agresivity, čiže asertivita, schopnosť presadiť sa. Neexistuje jedna skupina dobrých vlastností a druhá skupina zlých. Každá má svoje plus aj mínus. A keď

O tieňa



nemám vo svojom živote pozitívne aspekty tých vlastností, ktorým som dala „nálepku“ negatívne, tak sa mi samy pretlačia do života práve v ich negatívnej podobe.

Čiže ak nechcem byť agresívna, začnú sa ku mne ľudia správať agresívne?

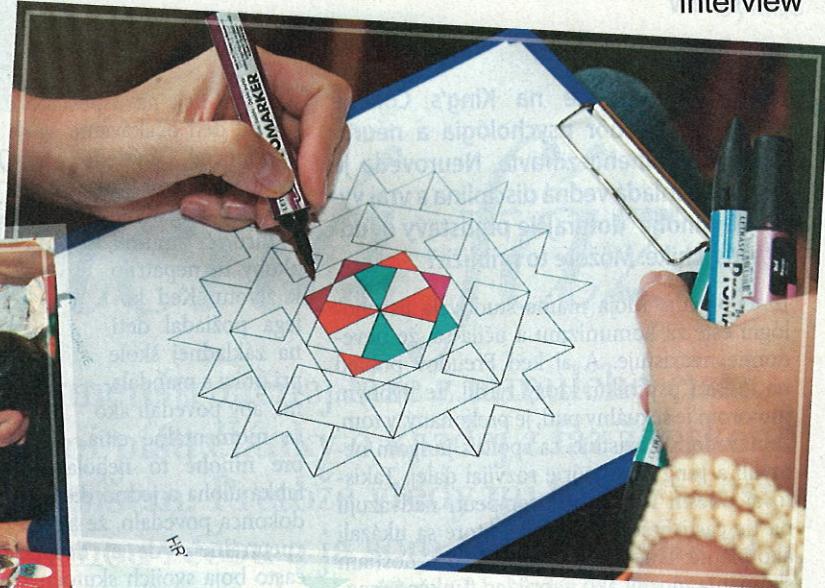
V prvom kole áno. Naše nechcené a potláčané vlastnosti, emócie alebo správania sú totiž „premielané“ do nášho okolia, respektíve, začnem si viac všímať a stretávať práve to, čo ja nechcem mať.

A v druhom?

V ďalšom kole sa postupne môže stať, že ja sama začнем žiť a vyjadrovať to, čo nechcem a čo neustále potláčam. Stane sa to však „mimo mojej kontroly“, vtedy keď to najmenej čakám, keď sa mi to čo najmenej hodí. Čiže keď dlhodobo potláčam agresivitu, jedného dňa začнем byť agresívna a napríklad nakričím na deti, aj keď ich mám rada a vedome chcem byť dobrú mamou. Alebo si zakladám na tom, že nikdy nechcem byť nezodpovedná, ale zrazu „náhodou“ úplne zabudnem na dôležitý mítинг v práci.

Čiže človek sa môže dostať do poriadnych problémov. Dokáže si v takom prípade pomôcť sám, alebo je vtedy už potrebné, aby vyhľadal terapeuta?

Do určitej miery si môže pomôcť aj sám, ak pochopí v čom tkvie jeho problém a správne identifikuje svoje tieňe, ale trvá to často dlhšie. V aplikácii Mandalive zatial nie je teória o tieňoch, ale do knižky sme zaradili aj taký mininávod ako začať dostávať tieňe do vedomia. Sú tieňe, ktoré vieme identifikovať ľahšie, ale niektoré sú dosť „prefikán“, pretože v ich postate vlastne nechcú byť odhalené. Čiže niekomu to môže ísť ľahšie, inému ľahšie. Dá sa to prirovnáť k cvičeniu vo fitnesscentre. Môžete v ňom cvičiť sami, alebo si môžete



naučiť rôzne cvičenia a techniky ako s tieňmi pracovať, dať spätnú väzbu, či cvičenia robia správne, ale samotná práca je potom už na nich. Lebo ani tréner za vás nebude dvíhať činky a aj keby to robil, vám z toho svaly nenaťastú.

Ked' si človek uvedomí, že má napríklad problém so strachom, tak si začne vyfarbovať mandalu strachu. Stačí, ked' si ju vyfarbí raz, alebo by to mal opakovať nejaký čas?

Záleží od človeka, ako to cíti. V knižke uvádzame, že si ju môže vyfarbiť raz, ale aj každý deň znova, tak dlho ako to potrebuje. Napríklad, ak niekoľo cíti smútok zo straty blízkeho, môže vyfarbovať mandalu smútku sedem dní po sebe a vždy bude iná. Môže si predtým povedať, alebo aj k nej napísť zámer: venujem túto mandalu môjmu smútku zo straty blízkeho človeka... Alebo, žena, ktorá sa chce zbaviť hnev na manžela, môže vymaľovať mandalu hnevú, potom mandalu odpustenia a napokon lásky a ku každej mandale napísť zámer, teda čomu ju venuje. Alebo, ak má niekto strach z pohovoru, môže si najprv vymaľovať mandalu strachu a potom

mandalu úspechu a napísť zámer o aký pochovor ide a na akom mieste sa odohrá. Vďaka týmto konkrétnym, napísaným zámerom naše nevedomie získa niečo ako „plán“ alebo „mapu“ a výsledný terapeutický efekt práce s mandalou je silnejší.

Ponúkate aj sebapoznávacie workshopy pre firmy a individuálne koučingy. Pracujete na nich nielen pomocou mandál, ale napríklad aj kaligrafie. Má ešte v tejto dobe, keď ľudia píšu prevažne pomocou písmeňkovej klávesnice takáto terapeutická pomôcka význam?

Tradičné písanie rukou na papier podporuje nielen jemnú motoriku, ale aj prepájanie oboch mozgových hemisfér, ľavej – racionálnej a analytickej s pravou – intuitívnu a syntetickou. Z výsledkov vedeckých výskumov vyplýva, že študenti, ktorí si v škole písali poznámky ručne, sa naučili viac, ako ti, ktorí ich písali do počítača. Pre mozog je sice ľahšie naučiť sa písané písmo, ale podporujeme tým syntetické myšenie – schopnosť pozerať sa na veci vcelku. Možno deti písanie perom v dospelosti nevyužijú, ale ich mozog vďaka nemu rozvinie aj iné schopnosti, napríklad schopnosť byť v budúcnosti dobrý manažér a líder.



Dana Hamarová

Je expertka na prácu s tieňmi a nevedomím, koučka, trénerka. Absolvovala kurzy koučingu v Coaches Training Institute a je členkou International Coach Federation. Pri koučingu využíva aj arteterapeutický nástroj MARI – Mandala Assessment Research Instrument. Študuje psychológiu a neurovedu mentálneho zdravia na King's College London. Vyštudovala podnikový manažment na City University of Seattle a viac ako 10 rokov pôsobila na manažerských pozíciách v reklame, telekomunikáciách a logistike. Pred 2 rokmi v spolupráci s mamou, psychologičkou Ľubicou Hamarovou a grafickým dizajnérom Pavlom Rozložníkom vytvorili mobilnú aplikáciu Mandalive, ktorú si ľudia môžu stiahnuť zadarmo alebo kúpiť jej plnú verziu s vyše 100 rôznymi mandalami emócií. Je spoluautorkou knihy Mandaly pre lepší život.

Aktuálne študujete na King's College v Londýne odbor psychológia a neuroveda mentálneho zdravia. Neuroveda je pomerne mladá vedná disciplína a vraj vyracia mnohé doterajšie predstavy o ľudskej psychike. Môžete to priblížiť?

Je to pravda. Moja mama študovala psychológiu ešte za komunizmu a učila sa, že nevedomie neexistuje. A aj keď Freudov pohľad na ľudskú psychiku, ktorý tvrdil, že hybným motorom je sexuálny pud, je prekonaný, v tom, že nevedomie existuje, sa spolu s Jungom nemýlili a Jung tieto teórie rozvíjal ďalej. Takisto aj dnešní freudiánski terapeuti nadvážujú na tie časti Freudovej teórie, ktoré sa ukázali ako platné. Dnes, vďaka rôznym možnostiam skúmania mozgu ako napríklad funkčná magnetická rezonancia alebo EEG, môžeme merať rôzne aspekty nevedomia a našej psychiky.

Dnes sa často hovorí o akejsi neuroplasticite mozgu, jeho schopnosti samoregenerácie. Čo to presne znamená?

Kedysi sa tvrdilo, že keď mozgové bunky odumrú, napríklad pre alkoholizmus, nové sa už nevytvoria. Dnes vieme, že ľudský mozog má minimálne v dvoch lokalitách schopnosť vytvárať nové bunky do konca života. Z nových výskumov tiež vyplýva, že športom, zdravou stravou, osobnostným rozvojom a pohodou môžeme prispieť k tomu, aby sme mali mozog v dobrej kondícii. Kedysi si vedci mysleli, že zvyky a modely správania sú natrvalo zafixované spojeniami v neurodráhach a nedajú sa „prepísat“. Dnešné poznatky dokazujú, že tieto spojenia vieme „rozpájať“ a vytvárať nové. Jasné, že pri hlboko zakorenenných zvykoch trvá takéto „preprogramovávanie“ dlhšie, ale nie je nemožné. Zaujímavé sú tiež nové poznatky z epigenetiky, z ktorých vyplýva, že do určitej miery dokážeme životným štýlom aj myšlením ovplyvňovať našu DNA, respektívne to, či a ako sa niektoré naše gény prejavia alebo nie. Predispozície k niektorým chorobám máme v génoch, ale našim životným štýlom alebo myšlením môžeme ovplyvňovať ich „aktiváciu“. To vysvetluje, prečo sa u niektorých ľudí s určitým génom nejaká choroba prejaví a u iných s tým istým génom nie, alebo sa niekto vyrieť aj z ďalšej choroby a niekomu sa to nepodarí.

Napriek tomu, že v západnom svete medicína napreduje a životná úroveň je vysoká, čo sa týka duševného zdravia upadáme. Nedávno som čítala, že pribúda už nie deprezií, ale úzkostí. Ako si to vysvetľujete?

Štatistiky sú naozaj nelichotivé. Tie európske z roku 2011 napríklad hovoria o tom, že až 38 percent európskej populácie dospelých malo za posledný rok skúsenosť s nejakou duševnou poruchou, najčastejšie sú to úzkostné poruchy alebo depresie. Epidemiológovia skúmajú, čo to môže spôsobovať a do úvahy pripadá vela faktorov. Z môjho pohľadu to má spojitosť aj s teóriou o tienoch. Žijeme totiž v dobe, ktorá podporuje kult pozitívneho myšlenia

a vyvíja tlak na úspech. Už od detí očakávame výnimočné výsledky a vytláčame čokolvek negatívne, prehru, či smútok, akoby to nepatrilo k životu. Keď kollega požiadal deti na základnej škole pri práci s mandalamami, aby povedali ako sa momentálne cítia, pre mnohé to nebola ľahká úloha a jedno dieťa dokonca povedalo, že sa cíti „neutrálnie“. Ale aj dospelí sa často boja svojich skutočných pocitov, napríklad nevidia vyjadriť nespokojnosť, alebo hnev, nechcú cítiť smútok. Dnes je bežné, že keď človeku zomrie niekto blízky, chce sa z toho dostať čo najrýchlejšie, ideálne „za tri týždne“ a nepovažuje za dôležité to patrične „odsmútiť“.

Nemôže to súvisieť aj s tým, že pracujeme s počítačmi a túžime sa im podobat?

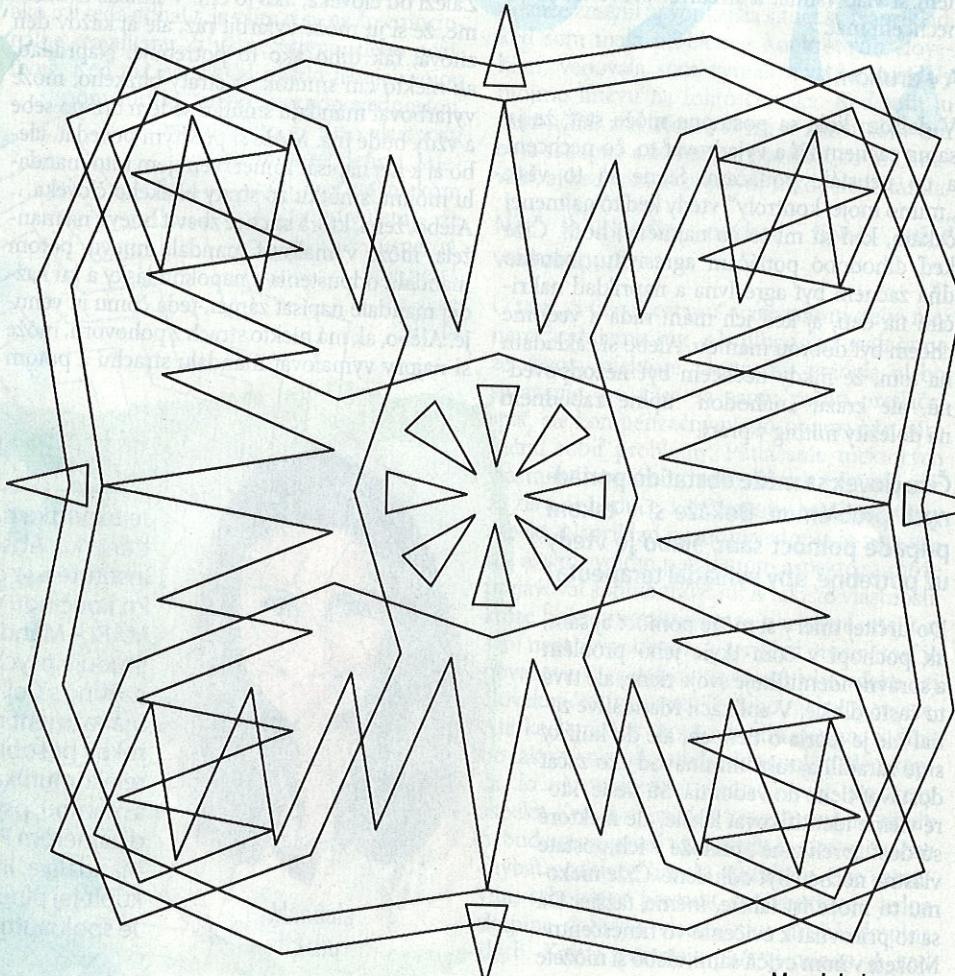
Fakt, že na sociálnych sieťach a v médiach vidíme samé príťažlivé pozitívne veci, viedie k tomu, že sme premotivovaní, superkritickí a často nepríjemame reálny život. Je to určite jeden z predpokladaných dôvodov, pre ktorý počet duševných problémov narastá. Kedysi,

“
Už od detí očakávame výnimočné výsledky a vytláčame čokolvek negatívne, akoby to nepatrilo k životu.“

Z toho vyplýva, že jedna veľká časť ľudstva neprijíma svoj tieň a ten jej začína robiať problémy... K čomu to môže viesť?

Tak ako nepríjímanie tieňov na úrovni jednotlivca prispieva k osobnej nerovnováhe, vytáčaním určitých polarít z nášho života v rámci spoločnosti sa prehľbuje nerovnováha na celospoločenskej úrovni krajín či celých regionov. Nárast extrémizmu je dnes dosť viditeľný, takisto sa prehľbjujú rozdiely medzi sociálnymi vrstvami, napríklad v Spojených štátach amerických sa už dlhodobo hovorí o výraznom zmenšovaní strednej triedy a podobne. A teda chceme prispieť k väčšej rovnováhe v spoločnosti, je fajn začať od seba znovunabudovať nutím rovnováhy v našej psychike a v rámci nás samotných.

Galina Lišáková



Mandala hnevú