



Profesionální komunikace a prevence násilí

Anotace předmětu:

Předmět je koncipován jako teoreticko-praktický. Tvoří základ profesionálních znalostí a dovedností sestry při navazování kontaktu a získávání důvěry pacienta a pro další účinnou a kvalitní péči o jeho individuální potřeby. Naučí zásadám a dovednostem adekvátní komunikace nejen s pacienty, ale i se spolupracovníky popř. s rodinnými příslušníky a dalšími osobami.

Garant předmětu:

PhDr. Eva Kymrová, PhD.

1 Komunikace - matrice lidského života

Záměrem této práce je přispět do výukového materiálu novými informacemi, které doplní stávající strukturu předmětu Komunikace a vytvoří tak předpoklady k celistvému osobnímu i profesionálnímu rozvoji sester všech specializací i ostatních pracovníků ve zdravotnictví. Ve všech kapitolách práce jsou zahrnuty holistické přístupy v oblasti myšlení, vyjadřování, cítění, naslouchání a jednání, kterým člověk vytváří jednak svou vlastní identitu, ale především je úspěšný v interakci s okolím ve všech rovinách vztahů. Studijní program je určen pro všechny profese ve zdravotnictví.

Komunikace - matrice lidského života

Komunikace je matricí lidského života. Veškeré dění člověka, ať v rovině vnitřního světa nebo ve styku s okolím, se odehrává formou interakcí a komunikace. Interakce jako reakce lidí navzájem, probíhá bez ustání. Tyto informace zaznamenáváme vědomě i podvědomě. Pokud dojde k výměně informací v jakékoliv rovině, jde o komunikaci. Lidské bytosti mají nevídaný a velmi rozmanitý komunikační potenciál. Komunikují brilantně ve svém vnitřním světě i ve světě zevním, tedy objektivním, také nazývaným konsensuální realitou. V obou světech jsou doma.

Jsou profese, kde dovednost komunikovat tvoří základ profesionálního vybavení. Jednou z těchto profesí je profese sestry, také lékaře a ostatních zdravotníků. Ztráta dovednosti komunikovat vede ve svém důsledku k rozpadu mnoha vztahů. Víme, že vztah je o kontaktu ve všech rovinách lidského života: nazýváme je vztahy partnerskými, osobními, profesionálními, rodičovskými, klientskými, interpersonálními i přátelskými a kolegiálními, ale také vztahy, které směřují do našeho vnitřního světa, to jsou vztahy k sobě samým, (k nám samým), které jsou defakto určujícími pro naše fungování v žité zevní realitě.

Lidská komunikace se nikterak nevymyká z holografického pojetí života a platí pro ni veškeré zákony celistvosti, jako pro samotnou lidskou bytost. V lidské komunikaci se odráží stejné zákony mentálního, emocionálního i fyzického světa. Nejzákladnější formou komunikace je sdílení informace s vnitřním i zevním světem člověka tak, aby byla stále udržována dynamická rovnováha a zajištěna duševně-duchovní evoluce a dokonalý rozvoj osobnosti jedince. Vše tak naprosto koresponduje s definicemi člověka, jako energoinformační entity, která se ve světě informací a energie cítí stejně doma jako ve světě fyzické reality. Komunikace je v lidské společnosti základním, všeobecným jevem a přímým regulátorem úrovně mezilidských vztahů.

Literatura:

- HARTLEY, M. a kol. *Řeč těla v praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-844-9.
- KELNAROVÁ, J., MATĚJKOVÁ, E. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2831-5.
- LEWIS, D. *Tajná řeč těla*. Translation ing. Jiří Rezek, Praha: Victoria Publishing, 1989. ISBN 80-85605-49-X.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. 2. přeprac a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1697-8.
- VYBÍRAL, Z. *Psychologie lidské komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-291-2.
- VENGLÁŘOVÁ, M., MAHROVÁ, G. *Komunikace pro zdravotní sestry*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1262-8
- FRANCKH, P. 2005. *Jak si správně přát*. Olomouc: Anag, 2005. ISBN 978-80-7263-454-5.

1.1 Holistický pohled na lidskou komunikaci

Známe tři základní komponenty reality člověka: **ducha, mysl a hmotné tělo**. Toto členění v podstatě odpovídá i představě vědců o čtyřech sférách, které tvoří naši realitu. Jedná se o **hmotu**, neboli částici, o záření, které můžeme vyjádřit jako **vlnu nebo pole, prostor** ať vnitřní, nebo vnější a **čas**. Čas doprovází člověka neustále po celý život.

Převědeme-li shora uvedené do systémového vyjadřování, pak ducha považujeme za pozorovatele, mysl za proces pozorování a hmotné tělo jako pozorovanou skutečnost. Všechny tři komponenty pocházejí z jednoho a téhož zdroje. Tímto zdrojem je Pole čisté potenciality, jež je zároveň podstatou člověka, která však zůstává ve fyzické realitě neprojevenou.

Člověk ve svém těle, myslí a duchu je dokonalou celistvostí, tak jako vesmír je dokonalou celistvostí (o čemž již dnes vědci nepochybují) a člověk je jeho obrazem. Jde o stejné přirovnání, které přirovnává člověka k mikrokosmu a vesmír k makrokosmu a obě části jsou spolu neoddělitelně spojené. Potom i zákony vesmíru se projevují i v celistvosti člověka.

Slovo **komunikace** pochází z latinského slova **communicare**. **Communicare est multum dare - komunikovat znamená mnoho dávat, což je jádrem každého sdílení, vyjadřování a naslouchání, tedy přijímání a dávání**. Přijímání a dávání je současně principem jakéhokoliv vztahu. Každý vztah obsahuje brání a dávání a jedno plodí druhé.

Platí i zde princip polarit: Co je nahoře, je i dole. Co jednou vystoupí nahoru, klesá, co klesne, musí se vrátit do původní výše. To je zákon. Také dávání a přijímání (odliv a příliv) jsou jen různé aspekty energetického toku. Jsou to opačné póly na stupnici reality, stále dochází ke změně, vše se neustále proměňuje. O neustálé proměně hovoří i řada symbolů. Tak ležatá osmička je symbolem nekonečna a symbolem nekonečného odvíjení.

Dávat - předávat - uvolňovat - vysílat - odevzdávat - posilovat – umocňovat

Přijímat - získávat - brát - dostávat, uvědomovat si. Přijímáním v životě člověka vše začíná i končí; učí nové psychoterapeutické metody pro práci s tělem. Pokud člověk odmítá přijmout, ocitá se v duševním antagonizmu, kterým bolestivě reaguje ve svém životě.

Život je harmonická interakce prvků, sil, vjemů a energií a vše dohromady vytváří pole existence a tato interakce se v životě člověka projevuje jako zákon dávání. Dynamická výměna energií mezi tělem, myslí a prostředím probíhá neustále. Stejně probíhá výměna energií mezi mikrokosmem a makrokosmem, tedy člověkem a vesmírem. Zastavení této energetické výměny nebo jenom energetická nerovnováha se projeví obratem stagnací všeho druhu: stagnací ve vztazích, ve zdraví, v záměrech, v rozhodování a nastoupí rozpad. Analogicky můžeme přirovnat zastavení toku energie k zastavení krevního oběhu v lidském těle. K udržení cirkulace je rovnováha mezi dáváním a přijímáním (odlivem a přílivem) nezbytná. Je nutno dávat, aby se mohlo přijímat.

Cokoliv, co má v životě nějakou hodnotu, se zmnožuje pouze tehdy, je-li to dáváno. Co se dáváním nez množuje, nemá cenu to dávat, ani nestojí za to, to dostat (D. Chopra). Doprovází-li dávání pocit ztráty, lítosti nebo ochuzení, není dávání podloženo energií, takže nesplní účel oboustranné radosti a my jsme vlastně nic nedarovali. Tím nejdůležitějším, co doprovází dávání je úmysl neboli záměr. V energetickém pojetí člověka je úmysl (záměr) středem bytosti, stejně jako energetické jádro je středem atomu nebo slunce středem sluneční soustavy.

Dávání je principem komunikace a dávat máme to, co sami hledáme a co také sami chceme dostat:

chcete-li mít radost - rozdávejte ji

chcete-li získat lásku - buďte láskyplní

chcete-li materiální bohatství - pomáhejte k němu druhým

chcete-li pozornost - buďte pozorní.

Komunikace probíhá na mnoha úrovních současně. Komunikace je dějem. Zahrnuje všechny způsoby, kdy jedna osoba ovlivňuje druhou osobu, skupinu nebo společenství.

Komunikace se vyjadřuje:

energií

myšlenkou

emocí

gestem, mimikou, postojem

slovem

skutkem

Všechno je vlastně uvedené v samotném slově komunikace - **communicare = patricipare** = spolupodílet se na něčem s někým. Podobný význam je ve slovech „dělat něco společně, radit se, vyjednávat“. Velmi dovedná komunikace je „vyjednávání – mediace“, která je dovedností mediátorů (vyjednavačů), specificky připravených psychologů.

Komunikace je stejná cirkulace mezi dáváním (vysíláním) a přijímáním (dostáváním).

Když se dává, vzniká hojnost, dostatek, blahobyť.

Slovo **hojnost** = „**affluence**“, kořen je latinské „**affuere**“, což znamená někam proudit, neboli proudit v hojnosti. Stejně tak peníze jsou v holistickém pojetí symbolem životní energie. Tato životní energie je výsledkem služeb, které člověk poskytuje okolí, v přeneseném významu - vesmíru. Jiný výraz pro peníze je slovo měna. Také toto slovo má svůj latinský výraz. **Měna** = **currency**, latinský kořen **currere**, což znamená někam proudit nebo běžet. Nyní je jasné, že když zastavíme cirkulaci energie, zastavíme také přítok do

našeho života a to symbolicky čehokoliv: peněz, blahobytu, odvahy, srdečnosti, ale i lásky, pozornosti a laskavosti.

Co potom člověku zbude, si dobře umíme představit.

1.2 Komunikace jako forma sociální interakce lidském životě

Komunikace je obecně definována jako vzájemná výměna informací. Jde o výměnu informací mezi lidmi, hovoříme o **sociální komunikaci – sociální interakci**. Sociální interakce je akce a reakce dvou lidí nebo skupiny lidí. Sociální interakce se odehrává v lidské společnosti neustále, dochází k ní všude kolem nás.

Rozlišujeme několik druhů sociálních interakcí: interakce mezi dvěma jedinci (tzv. dyadická interakce neboli dyadický vztah), interakce mezi jedincem a malou skupinou, interakce mezi skupinami navzájem.

Dále můžeme rozlišovat sociální interakci:

- a) přímou a nepřímou,
- b) záměrnou i nezáměrnou,
- c) osobní, anonymní.

Sociální interakce může probíhat kooperací - vzájemnou spoluprací nebo naopak sociálním konfliktem, kdy nedošlo ke skupinovému ztotožnění.

Komunikace je základní podmínkou existence každého sociálního vztahu. Je také prostředkem pro sociální začlenění jednotlivce do lidského společenstva. Pro dokonalou interakci s okolím je nezbytné naučit se naslouchat vnitřnímu impulsu – vědomě pozorovat svoje myšlenky, kultivovat neustále vnitřní rozhovor, monitorovat pocity a naučit se jim rozumět. Je to důležité pro práci na jejich uvolnění a osvobození.

Připomeňme jednu z definic osobnosti: Osobnost je individuum, chápané jako integrace k seberealizaci, v interakci se svým okolím.

Integrativní funkce osobnosti je rovnovážný stav mezi myslí a tělem, což zcela naplňuje holistickou představu. Také základní přístup k těmto teoriím je nazýván holistický, celostní, který vnesla kvantová fyzika, mechanika a biologie a s tím související nové vědecké teorie do změny celého světového názoru, takže dochází i ke komplexní změně společenského paradigmatu a myšlení.

V procesu socializace dochází také k interiorizaci mnoha duchovních obsahů. Cestou duchovní reflexe (meditace, spekulace, rozjímání, předjímání, prožívání aj.) je nám umožněno nejen poznat, ale i prožít další dimenze reality. Jedinec může transcendovat jak v prožitku, tak i v poznání. Jde o spirituální komunikaci v duševní oblasti. Ve spirituální komunikaci se sjednocují tělo, duše a duch.

Druhy interpersonální komunikace v rámci sociální interakce:

1. Komunikace verbální a nonverbální

Základní formou verbální (slovní) komunikace je rozhovor, který představuje záměrný jazykový styk, kdy střídavě hovoří jednotlivé osoby a rozhovor probíhá v konkrétní a předmětné situaci. Verbalizace slouží k vyjádření věcného obsahu informací. Neverbální projevy komunikace jsou autentičtější, hůře se skrývají a jsou nositeli emocí. Mezi neverbální projevy patří: mimika, gestikulace, výraz obličeje, hlasová intonace, držení těla v prostoru, pohled a tzv. kompletní řeč těla.

2. Komunikace symetrická a asymetrická

Jde o vyváženost či nevyváženost mezi komunikujícími jednotlivci, nebo ve skupině. Asymetrická komunikace signalizuje rozdíly buď v sociálním postavení, nebo ve věku, muž versus žena, učitel versus žák, nadřízený versus podřízený aj. Mohou se projevovat výrazné názorové rozdíly na způsob života, způsob předávání informací, rozdílné názory na uplatňování moci, postavení jednotlivce ve skupině apod.

3. Komunikace harmonická a konfliktní

Harmonická komunikace vede zúčastněné osoby k souladu zájmů a všech souvisejících potřeb, které se vztahem souvisejí a vztah vyladují. Konflikt je naopak střetnutím protichůdných sil na cestě k cíli. Konflikt je často nevyhnutelný, neboť v jakékoliv komunikaci může vzniknout dříve či později názorový rozdíl. Každá konfliktní situace má složku věcnou (racionální) a emocionální (iracionální).

4. Komunikace soutěživá (kompetitivní) a spolupracující (kooperativní)

V soutěživosti jako takové jde o získání prvenství, překonání jednoho partnera druhým, ale při důsledném respektování pravidel hry. Do hry vstupuje fenomén výhra/prohra (vítěz/poražený). Tyto parametry jsou doménou levého mozku, který je orientován na přežití. V pravém mozku a v srdci není doména systému výhra a prohra, proto soutěžíme výhradně zapojením levého mozku. Ostatně v současnosti jsme výhradně západní levotočivou civilizací. Příklad pro soutěž je např. v oblasti tenisu, lyžování, plavání a jiných sportů, kde proti sobě nastupují i nejlepší přátelé.

Ve spolupracující komunikaci si účastníci vzájemně poskytují pomoc, mnohdy s velmi vysokým osobním nasazením, provádějí dělbu práce a společně dosahují cíle. Kooperace je velmi důležitá v týmové a profesionální oblasti. Obě uvedené formy komunikace lze za jistých okolností kombinovat.

5. Komunikace formální a neformální

Při komunikaci formální dominuje nadosobní hledisko. Rozhodující je věcný aspekt a účel komunikace. Formální záležitosti je nutno dodržovat a respektovat. Jsou většinou postaveny pro kvalitní splnění účelu, např. léčby, terapie nebo služby v profesionální skupině.

Při neformální komunikaci partneři preferují osobní vstupy, zájmy, emoce a individuální přístupy. Vztahy na pracovištích by měly mít zakotvenou jasnou formální podobu, ale vzhledem k tomu, že bývá často chápána jako odcizující, odlidštěná, má mít stejně postavenou i svou neformální dimenzi, která přispívá k uvolnění a formuje kooperativní přátelskou atmosféru.

1.3 Komunikace sestry s pacientem (klientem)

Ošetrovatelská činnost sester patří mezi nejnáročnější profesionální činnosti. Sestry komunikují s člověkem, který není zrovna v osobní a tělesné rovnováze, často prožívá bolesti a utrpení, bývá ve vysokém stádiu stresu, ovlivňován léky a prožívanou nejistotou.

Ošetrovatelská praxe klade schopnost interakce s nemocnými i kolegy na významné místo. Veškeré vnitřní dění i styk s okolím se odehrává formou interakcí a komunikace. Sestra používá dovednost komunikace s nemocným jako součást profesionálního vybavení.

Komunikační schopnosti a osobní dovednost komunikovat i ve velmi náročných situacích, teprve umožňují sestře navázat kontakt a získat nezbytnou důvěru pacienta pro nabytí

ztracené rovnováhy a zahájit tak předpoklady pro léčivý proces. V celkovém léčivém procesu nemocného člověka zaujímá sestra, její osobnost a komunikační dovednost jedno z předních míst.

Zaměření komunikace sestry v profesionální oblasti

Profesionální komunikace sestry je komplexní a náročná dovednost, která vyžaduje zvládnutí veškerých organizačních, odborných, etických, osobnostních i sociálních parametrů.

Sestra jakékoliv specializace obvykle komunikuje ve dvou rovinách:

1. komunikuje s pacienty, klienty a jejich okolím:

s nemocným jedincem, tedy dítětem, dospělým, nemocným se zvláštními potřebami, s rodinou, s blízkými, s přáteli.

2. komunikuje s kolegy:

s kolegy, kolegyňami, nadřízenými, jinými odborníky v rámci multidisciplinarity, s institucemi

V obou rovinách komunikace plní funkci: informační, motivační, kontrolní, emoční a umožňuje interakci s okolím. V práci sestry je důležité kvalitní řízení procesu komunikace, zvláště v sesterském managementu je dobré vědět, jak maximalizovat užitek z komunikace a naopak, jak minimalizovat jeho potencionální nedostatky.

Profesionální komunikace v oblasti zdravotnictví vyžaduje rovněž zvládnutí vnitřních vnějších podmínek.

Vnější podmínky efektivní komunikace

Příprava a zvládnutí prostředí, ve kterém bude komunikace probíhat, pokud možno eliminovat rušivé vlivy, zajistit pro rozhovor diskrétní podmínky, respektovat individualitu pacienta, nevztahovat na sebe pacientovy projevy, nepřebírat zodpovědnost za negativní chování jedince,

Vnitřní podmínky efektivní komunikace

Ujasnit si myšlenky, soustředit se na pocity pacienta, trpělivost v naslouchání, vnímat jedince jako celistvou bytost, dovedně pracovat se „vstupy“ do hovoru, využívat pauzy, nechat doznít myšlenku, pracovat s intonací hlasu, sdělovat pouze důležité, vhodné používat neverbální signály a projevy těla.

Pravidla pro efektivní komunikaci

- předpokladem je, že mluvčí i příjemce dostávají důležité informace;
- informace jsou ve srozumitelné formě;
- využití zpětné vazby;
- ujasnit si co a za jakým účelem chceme oznámit;
- zvážit potřebu informací pro příjemce;
- udržovat věrohodnost, být vnímavý a empatický;
- vždy zachovávat důstojnost ve všech rovinách;
- vytvořit prostor pro dotazy a zopakování.

Některá doporučení pro příjemce informací, která pomohou efektivně a příjemně komunikovat se zdravotnickým personálem:

- ptejte se na vše, co považujete za nejasné nebo nesrozumitelné



- poskytněte zdravotníkům všechny nutné informace
- snažte se dodržovat doporučení a léčebný režim
- kdykoliv požádejte o vysvětlení
- buďte upřímní, důvěřujte profesionálům
- zvažte, zda si neděláte na čas zdravotníků nepřiměřené nároky
- sdělte všechny své problémy najednou
- naslouchejte, nepřerušujte, projeďte zájem a trpělivost
- buďte pozorní k informacím
- sdělte zpětnou vazbu svou míru porozumění.

Úrovně sociální interakce

Cílem každé komunikace je vyvolat zpětnou vazbu, dostat nějakou odpověď. Proto je komunikace velmi rozmanitým dějem, který zahrnuje všechny způsoby, kdy jedna osoba ovlivňuje druhou, nebo celou skupinu. Vždy má hlavní cíle: získat, předat nebo sdílet informace a ovlivnit ostatní.

Komunikace vždy zahrnuje **úroveň obsahovou**, která představuje sdělování ve smyslu „co“ a „o čem“ je sdělení, co nám druhá osoba říká a **úroveň vztahovou**, která je určována širokou škálou neverbálních vyjádření a signálů těla, tedy doménou „jak“ a „jakým“ způsobem nám druhá osoba zprávu oznamuje.

Každá komunikace se odehrává současně na obou úrovních, ať v profesionálním vztahu sestra-pacient nebo vztahu kolegiálním, či partnerském, rodičovském, přátelském nebo subordinačním. Obě úrovně by měly být ve shodě.

Problém nastává tehdy, když jsou obě úrovně sociální interakce v rozporu a verbální vyjádření neladí s neverbálním projevem. Např. jedinec vyjadřuje verbálně určitou věc a neverbálně naznačuje něco jiného.

2 Nové pohledy v humanitních vědách

*Existují jiná velká tajemství,
významnější, než je transmutace kovů
a tato tajemství jsou známa jenom Velkým Mistrům
Isaac Newton
(Isaac Newton, matematik, fyzik, ale také velmistr
Sionského Převorství)*

V této kapitole vám představíme nové pojmy, se kterými se budeme v komunikaci, tedy v humanitní vědě stále častěji setkávat, které již neodmyslitelně patří k pochopení skutečné celistvosti složité bytosti, zvané člověk. Člověkem a jeho vnitřním světem, se zabývá především psychologie, která má přímo ducha-duši ve svém názvu, ale tvrdošíjně se v průběhu uplynulých desetiletí od tohoto pojmu distancovala, protože považovala tato slova za nevědecká. Je však nutno používat správná slova a ve správný čas, který nadešel a tradiční psychologie tuto rozsáhlou změnu přijímá. Na tuto změnu okamžitě reaguje další klíčová humanitní věda - komunikace.

Pro druhou polovinu 20. století je nejcharakterističtější směr v humanitních vědách, zvláště v psychologii tzv. Eklekticismus, kdy jde v podstatě o prolínání vcelku protichůdných přístupů a otevření se novým oblastem, které nebyly v popředí vědy. Do té doby stále dominoval ortodoxní přístup vědy, spíše vědců, který byl

postaven na potlačování nestandardních snah o přijetí nové fenomenologie v psychologii a jejím projeveným vyjádřením ve světě lidí, neboli sdílením informací - komunikací.

Rozvoj věd, především kvantové fyziky, teoretické fyziky, teorie přenosu informace, teorie automatické regulace a jiných vědních disciplín umožnily otevření nových oblastí poznání, stále více směřujících k syntéze myšlení a syntéze vědění, zejména ve výzkumu vědomí. Tyto nové přístupy výrazně ovlivnily veškeré humanitní vědy, mezi nimiž je psychologie a komunikace klíčová. Jde zejména o přístup k celostnímu pojetí člověka. Celistvost člověka a jeho života, byla principiálním přístupem lékařsko-filozofických škol již v Antice. Pak byla na dlouhá staletí potlačena ve prospěch biologického a mechanistického přístupu.

Celá lidská komunikace je přenosem a sdílením informace. Informací se proto budeme podrobně zabývat v dalších kapitolách. V úvodu představujeme oba světové názory, které se podílejí na utváření paradigmatu společenského vědomí. Zabýváme se předáváním informací a jejich vztahu k novým vědním disciplínám. Z těchto témat vycházejí ostatní kapitoly, kde již pracujeme s principy holistiky, která je v této a následné kapitole.

Za důležité považujeme vyzdvihnout nové trendy v komunikaci, její charakteristiku a především nová pojetí, do kterých se tento vědní obor postupně diferencuje. S přijetím a pochopením těchto změn, můžeme pokračovat v odkrývání neobvyklých poznání o lidském nitru. Objasňujeme nové pojmy, které souvisí s duševní oblastí a utvořily se s nástupem nového světového názoru - Systémově-holistického.

Literatura:

- COVEY, S. R. 1994. *Sedm návyků vůdčích osobností*. Praha: Pragma, 1994. 329 s. ISBN 80-85213-41-9.
- FRANCKH, P. 2008. *Jak si správně přát*. Olomouc: Anag, 2005. 159 s. ISBN 978-80-7263-454-5.
- FRANCKH, P. 2010. *Zákon rezonance*. Olomouc: ANAG, 2010. 203 s. ISBN 978-80-7263-621-1
- GROF, S. 1993. *Holotropní vědomí*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1993. 228 s. ISBN 80-85206-18-8.
- GROF, S., GROF, Ch. 1999. *Krise duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999. 255 s. ISBN 80-86183-09-2.
- HONTZ, C. A. - GILL, C.R. 1994. *Strukturální neurologie II*. Košice: Amicus, 1994. 71 s.
- HONTZ, C. A. 1998. *Nekonečné možnosti*. 2. přeprac. a rozš. vyd.: Amicus, 1998. 119 s. ISBN 9638518812.
- LOWEN, A. 1992. *Bioenergetika*. Překlad O. Tegze, se svolením autora pro náklad 100 ks. Jako zájmový tisk pro posluchače PCA 1992. 260 s.
- MASTILIAKOVÁ, D. 1999. *Holistické přístupy v péči o zdraví*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1999. 164 s. ISBN 80-7013-277-9.
- MURPHY, J. 1993. *Moc podvědomí*. Praha: Pragma, 1993. 240 s. ISBN 80-85634-82-2.
- MURPHY, J. 2008. *Pro blahobyť a úspěch*. Bratislava: Aktuell, 2008. 182 s. ISBN 978-80-89153-57-2.
- RUIZ, M., RUIZ, J. 2010. *Pátá dohoda: kniha moudrosti starých Toltéků: praktický průvodce cestou sebeovládání*. Praha: Pragma, 2010. 240 s. 978-80-7349-210-6.
- STOKES, G. - WHITESIDE, D. 1996. *Zlepší uvědomění učení*. Burbank : Magnolia Boulevard, 1996. 122 s. ISBN 0-918993-77-6.

WIESNER, I. 2005. *Děti moudrých draků*. Ústí n. Labem: AOS Publishing, 2005. 254 s. ISBN 80-86063-07-0.

2.1 Komunikace je ovlivňována paradigmaty a principy

Slovo paradigma pochází z řečtiny a znamená model, teorii, vnímání něčeho, výklad, předpoklad nebo rámec vztahů. Obrazně řečeno, je to způsob, jakým „vidíme“ svět ve smyslu chápání, porozumění a interpretace. **Je to vyjádření pohledu na svět, neboli světového názoru.** Teoretické paradigma je znalost. Každý z nás má v hlavě několik paradigmat. Tyto jsou rozděleny do dvou hlavních kategorií:

1. **Paradigma toho, jaké věci jsou - to jsou tzv. REÁLIE**
2. **Paradigma toho, jaké by měly věci být - to jsou HODNOTY**

Pro paradigma můžeme vytvořit příměr s mapou. Mapa není nikdy přesná kopie přírody, ale aspekt místa. Není-li mapa správná, ale my vynaložíme úsilí a píli, zabýváme se svým chováním, popřípadě úsilí zdvojnásobíme, tak se rychleji dostaneme na místo určení, které nemusí být tím pravým místem. Jsme-li pozitivní, potom budeme klidnější a spokojenější, jsme-li kdekoliv (náhoda neexistuje).

Není důležité, jakým směrem paradigma posun vytvoří, jestli pozitivním nebo negativním, vedou nás od jednoho způsobu myšlení ke druhému. Tyto posuny vytváří mohutné změny. S podrobnější charakteristikou paradigmat a jejich významem v životě člověka se budeme zabývat v některém z následujících témat Komunikace.

Jsme stále více svědky toho, že podstatu lidské bytosti a života se v posledních desetiletích snaží pochopit nejen filozofové, psychologové a lékaři, ale i odborníci z exaktních věd - fyzikové, matematici, kteří zjišťují, že obraz současného světa zprostředkovaný smysly, je stále méně a méně přijatelný a že bude nutné ho korigovat. Nové výzkumy a studie se již dostaly hluboko za hranice objektivní reality, do kvantových prostorů a otevřely průchody do energoinformačních rovin Bytí.

Komunikace stejně jako psychologie pracuje s novými pojmy, jako je **energie, informace, systém, integrace, holografie, hologram, transformace, paradigma** a další. Rozvíjí se přístup do jemnohmotné reality, „hmotnost“ je energetickým vyjádřením určitých vibrací, stejně jako myšlenky, pocity, události a situace jsou různými jevovými formami energie.

2.1.1 Schopnost přijímat nové informace

Tato schopnost není obvyklou přirozeností každého člověka, jak by se zdálo. Je velmi individuálním aspektem každého jedince. **V této oblasti nás doslova kontrolují Systémy přesvědčení, umístěné v našich levých mozkových hemisférách.** Jak vznikly?

Vznikly na základě našich dřívějších zkušeností - obvykle v tlaku života - prožitých negativních emocí, citových traumat, na strachu z čehokoliv - ze změny, z neznámého, ze ztráty jistoty, bezpečí, z přetížení i z chaosu v mysli. Co je pro člověka však skutečnou zátěží, je opakování stále stejných, neefektivních, často destruktivních a neproduktivních reakcí v životě. Celostní terapeutický systém One Brain, Systémem přesvědčení nazývá samotný princip Ega. Umisťuje jej v oblasti levé mozkové hemisféry za vertikální ušní linii.

Moderní medicínský výzkum uvádí, že většina lidských reakcí a lidského vnímání odráží skutečnost, že jsme minimálně na 95% ovládnuti svými Systémy přesvědčení, umístěnými jak již bylo řečeno v povrchní části levého mozku.

Lidský mozek, zejména dominující západní civilizace je konstruován tak, že obě jeho hemisféry pracují odděleně a jen málokdy v harmonii. To je také principem současné lidské komunikace. Levá hemisféra mozku je zdrojem racionálního a technokratického myšlení, zatímco pravý mozek je sídlem duchovního -holotropního a pocitového myšlení.

Ovocem karteziánské filozofie je zablokování myšlenkového propojení mezi oběma hemisférami. Jen velmi malá část lidí využívá pravou mozkovou polokouli, která umožňuje tvořit pod vlivem aspektů jemnohmotné (materialisté by řekli nehmotné, tedy neexistující) skutečnosti. Do této skupiny patří někteří umělci, vědci a osoby, mající úzký kontakt s přírodou.

Z obecné roviny uvedeného však vyplývá, že komunikace mezi hemisférami, navozující harmonický myšlenkový stav, ve skutečnosti neexistuje. Pro úplnost je ale nutno dodat, že pravý mozek vstupuje do hry života ve smyslu dominance každých 15 sekund, aby se umožnila mozku navodit rovnováhu lineárního zaměřování s prostorovou realitou (Hontz, 1994).

Významnou roli v komunikaci hraje i genetický přenos emocionálních informací. Vlivy generací z přímé genetické linie rodičů jedince se projevují v nevyslovené i vyslovené morálce. Zkušenost naší genetické rodové linie determinuje naše podvědomí více, než jsme si schopni představit.

2.1.2 Na co jsou tyto Systémy přesvědčení (Ego) orientovány?

Systémy přesvědčení jsou orientovány především na přežití, což je také základní funkce levého mozku. Jsou umístěny v našich levých mozkových hemisférách za vertikální ušní linií. Levý mozek má svou vlastní pravdu, kterou usilovně hájí sebeospravedlňováním a sebeobhajováním. **Systémy přesvědčení (Ego) jsou tak součástí toho, jak vnímáme sami sebe – jsou naším sebeobrazem.** Zároveň jsou součástí mentálního těla (mentálního vibračního pole), které je světem myšlení a intelektu. Mentální vibrační pole je jedno ze základních struktur vědomí.

Součástí této oblasti je tzv. **Společná integrační plocha**, označovaná v terapeutických celostních systémech zkratkou **SIP**, která má schopnost odpojit v zátěžových, stresových situacích více jak 75 % mozku, zejména čelní laloky obou hemisfér a celý pravý mozek. Neurologická reakce na negativní informaci nabývá formu neurologické blokády (Hontz, 1998).

Tyto blokády jsou uloženy jako „slepé skvrny“ v zadním mozku a umožňují nám pouze reagovat, nikoliv klidně a logicky myslet. Většinou nejsme schopni pochopit souvislosti, nemáme schopnost vytvářet syntézu v myšlení, nepřipouštíme nové alternativní volby a ztrácíme přístup ke kreativnímu uvědomování. V pocitech vytváříme stav ohrožení, bezmoci a chaosu. Na emocích vědomí se nacházíme v antagonizmu, hněvu, mrzutosti, či odporu.

Co je pro člověka opravdu skutečnou zátěží, je opakování stále stejných, neefektivních, neproduktivních a často destruktivních reakcí v životě. Systémy přesvědčení jsou součástí

našeho Ega a to nemá rádo změny. Proto tyto mozkové systémy blokují nová poznání a zejména schopnost přijmout odlišné a nezvyklé.

Sdělení každého člověka vnímáme přes filtr svých vlastních Systémů přesvědčení. Vnímání např. jedné přednášky je tolikrát jiné, kolik je v sále lidí. Lidé se navzájem o své pravdě přesvědčují. Mnohdy ztrácejí až 90 % času a množství energie bráněním svých stanovisek. Je to podvědomá potřeba dokazovat si sami sobě pravdu.

Dokáže-li se člověk této neefektivní potřeby vzdát, získává přístup k nezměrnému množství energie. Dnes nestačí člověku pouze věřit, ale je nutné i vědět. Víru doplnit poznáním a moudrostí. Předpokladem pro správné rozlišování a smyslu pro správné hodnoty je integrace rozumu a srdce. Jak nezměrnou zásluhu a moc přikládali naši dávní předkové rozumu, dokládá prastarý žalm (46,5) ze Starého zákona: „Potok a pramenové jeho obveselují město boží, nejsvětější z příbytků Nejvyššího“ (Murphy, 2008).

2.2 Komunikace a newtonovsko-karteziánské paradigma

Světové názory vždy ovlivňovaly v mnoha aspektech lidská společnost a v podstatné míře utvářely předpoklady ke komunikaci společenských vrstev. Vládnoucí vrstvy na vyšší úrovni společenské hierarchie stanovovaly základní modely vnímání a chápání světa, určovaly způsoby chování lidí, postoje a utvářely kritéria mravnosti. Tak se formovalo společenské paradigma a vytvářely principy, které determinovaly komunikaci v lidských skupinách.

Dva velcí myslitelé a novátoři ve vědě, předali lidstvu v 17. století nová poznání zejména v matematice, fyzice a kosmologii, která ve formě některých zákonů platí až do současnosti. René Descartes a Isaac Newton vytvořili paradigma nového světového názoru, který svým dosahem překonal staletí a mohl čelit nastaveným církevním dogmatům.

Myšlenky karteziánců poskytly filozofický rámec pro rozvoj klasické vědy a ovlivnily na několik století společenské vědomí a myšlení lidí. Newton razil chápání malých, nedělitelných částí jako stavebních kamenů veškeré hmoty. Jeho názory a přístup ke světu ovlivnil západní způsob myšlení až do současné doby. Vítězný mechanistický světový názor, který byl na sedmnácté století nesmírně pokrokový, však ve svém důsledku oddělil člověka od přírody.

Model vycházel z pojetí: **příčina - důsledek, problém - řešení**. Analýza se dostala na přední místo a stala se zákonem, syntéza pozbyla důležitosti. Došlo k mnoha dalším dělením: **subjektu od objektu, hodnoty od faktu, vědomí od těla, pocitu od myšlenky, ducha od hmoty**. Z psychologického hlediska tento názor a způsob myšlení posílil dlouhotrvající oddělení ducha od hmoty, rozumu od citu a de facto popřel vládu ducha nad realitou.

V důsledku došlo k posílení a upevnění patriarchální povahy společnosti a přiřazení „tvrdých“ a ceněných hodnot mužům a „měkkých“ a podružných vlastností ženám (porozumění přírodě, intuice). Toto pojetí světa je v našich systémech přesvědčení tak hluboce zakořeněno, že většina z nás je přijímá podvědomě a vzorce se stále upevňují. Lékařská věda dosud považuje nemoc za porušení biologické funkce určitého orgánu nebo části fyzického organismu.

Několik století diktovala newtonovská perspektiva co je a co není přijatelným prožitkem reality. V rámci této perspektivy se naše duševní funkce omezují na to, že přijímají informace ze smyslových orgánů.

2.2.1 Co brání našemu rozvoji a tím i rozvoji komunikace

Celá naše kultura, celý náš systém hodnot je založen na programu, že rátio (rozum) je to nejvyšší a obsahuje nejvyšší pravdu. Věda se stala naší religii. Od mládí se učíme být rozumní, logičtí a povrchní; nesmíme být emocionální, dokonce se od nás očekává, že budeme pocity potlačovat. Není proto ani dobré pocity vyjadřovat, je to naivní, je to slabost. Bojíme se, že mohou přitáhnout komplikace a problémy do našeho života. Opak je však pravdou.

Dosud fungují názorová paradigmatata materialistického světového názoru, které udržují v jedincích strach a obavy před intuicí a iracionalitou. Je to dobový a společenský paradox, neboť každá religie vznikla kdysi z hlubokého vědomí kosmického kreativního principu a dnes mnohé z nich o této myšlence pouze mluví.

Jakoby se dosud neznámé kontrolní mechanismy pokoušely chování svých stoupců ovládat vypracovaným systémem pravidel, která mají „ochraňovat“ před pochybenými iracionálními názory. Většina psychologických směrů dosud vychází z toho, co deklaroval o člověku Newtonovsko-karteziánský světový názor v té nejhlubší materialistické verzi. Člověk je nejvyšší, nejdokonalejší tvor, schopný rozumem uchopit celý vesmír.

Při tomto úctyhodném sebevědomí naše racionální kapacity vzrůstaly, ale zároveň se vzdalovaly intuitivnímu aspektu naší bytosti a to do takové míry, že jen vytvořením obrovského množství pravidel se dnes můžeme udržet na hladině „efektivního přežívání“. Čím méně důvěry máme k energiím našeho vnitřního prostoru, které spolu i se zevním světem nestále komunikují, čím více utlačujeme tuto sílu, tím je pravděpodobnější, že vybuchne překrouceným a pokřiveným způsobem, což dokumentuje v současnosti prudce narůstající agresivita.

Zvnitřněné a v myšlenkových vzorcích zabudované Systémy přesvědčení neumožňují vnímat realitu z jiného úhlu pohledu, což je podporováno některými stávajícími vědeckými systémy, které nedovolují přijmout změnu. Jiné chápání a vnímání objektivní reality (koncensuální reality), neboli toho, co naše kultura považuje za „pravdivé“ a správné, je produktem zbytnělé představitivosti a jako duševní porucha musí být odmítnuto (Grof, 1993, s. 13).

Z psychologického hlediska tento názor a způsob myšlení posílil dlouhotrvající oddělení ducha od hmoty, rozumu od citu, těla od vědomí, a de facto popřel vládu ducha nad realitou. Ovšem ve svém čase byl velmi novátorský a odvážný. Podívejme se blíže na nosné principy, které do exaktních i humanitních věd vložili oba velcí vědci a filozofové 17. století a které se do současné doby podílejí na utváření názorů na svět, život, společnost a zákony vědy.

2.2.2 René Descartes a jeho mentálně – racionální pojetí světa

Jedním z autorů, který položil základy moderních teorií, týkajících se pojetí světa, byl **René Descartes**. Jeho pojetí zastínilo chápání světa křesťanského středověku. Descartes byl francouzský matematik, racionalista, který chápal přírodu jako dokonalý mechanismus,

ovládaný přesnými zákony matematiky a mechaniky. Přírodu chápal jako složení mnoha částí, které lze právě odděleně dokonale pochopit.

Narodil se r. 1596 ve šlechtické rodině. Studoval v privilegované škole (La Fleche) v Jezuitské koleji. Zúčastnil se bitvy na Bílé hoře a třicetileté války. Z armády odešel již roku 1621, hodně cestoval a navazoval styky s evropskými učiteli. Žil víc jak 20 let v Nizozemí, kde se zabýval vědeckou činností. Za novátorské učení na nizozemských univerzitách byl pronásledován, zvláště protestantskými teology. V roce 1649 přesídlil do Stockholmu, kde v roce 1650 umírá.

Hlavní rysy Descartova filozofického názoru

Dominuje dualismus duše a těla. Uznává dva na sobě nezávislé principy materiální a nemateriální povahy.

Materiálním principem je materie-hmota, která je v jeho fyzice jedinou substancí a jediným základem bytí a poznání.

Základní vlastností nemateriální substance je myšlení.

Považoval existenci myšlení pro nás za nepochybnější a spolehlivější, než existence hmoty a těla.

V Descartově světovém názoru nemá rozhodující význam „metafyzika“, ale fyzika, jako učení o přírodě. Proto otázky fyziky, kosmologie a matematiky nezpracovával jako filozof, ale jako matematik a přírodovědec. Je zvláštní, že **materialistou** je Descartes ve fyzice, ve fyziologii a ve své kosmologii (učení o vzniku a vývoji hvězdné soustavy). **Idealistou** je v psychologii, v teorii poznání a v učení o bytí.

Descartes byl velikým myslitelem a novátorem ve vědě, zejména v matematice, ve fyzice, v kosmologii i fyziologii. Patří mezi tvůrce materialistického pojetí v přírodě. Byl uchvácen dokonalostí matematiky a mechaniky, kterou aplikoval na přírodu. Descartova zjednodušující teorie vesmíru umožnila rozdělit vědomosti do příhrádek vědeckých oborů. Předpokladem byla analýza, svět kauzality - příčina a následek.

Descartova fyzika je přísně mechanistická. Uvedl tím do pohybu racionalismus, ve kterém všechno matematicky fungovalo.

Ve své kosmologii se zabývá člověkem: „Člověk je reálným spojením neživého tělesného mechanismu s rozumnou duší, obdařenou vůlí a myšlením“ (Descartes, *Rozprava o metodě*, vydané r. 1637).

Člověk svými smysly přísně vyděluje objektivní realitu. Přestává sám sebe vnímat jako celistvou bytost. Oddělování pokračuje ve všech oblastech lidského uvědomování. Oddělenost se stává vědeckým atributem. Dominantní levý mozek se odděluje od pravého - prostorového, intuitivního a bezčasového.

Jeho známé výroky: **Ego dubito, ergo cogito = Já pochybuji, tedy myslím** (Jsem myslícím) a **Ego Cogito, ergo sum = Já myslím, tedy jsem** - v něm upevnil přesvědčení, že jedinou věcí, o které nemůže nikdy pochybovat, je jeho existence jako myslitele.

Člověk v jeho pohledu je vybaven schopností rozhodovat a posuzovat, tím se vydělil z přírody a teprve takto může poznávat svět objektivně. Tento rozchod člověka s přírodou znamenal i rozchod lidské duše a těla.

Descartes chápal člověka jako biologický mechanismus. Hmota jako materiální princip je v jeho fyzice jedinou substancí a jediným základem bytí a poznání. „*Základní vlastností nemateriální substance je myšlení*“ (Descartes, 1637). Znovu připomínám, že otázky fyziky, matematiky a kosmologie nezpracovával jako filozof, ale jako matematik a přírodovědec.

Přínos Descartova učení

Pro dobu, ve které žil byl přínos jeho učení nesmírně novátorský a odvážný.

- 1) je jedním z tvůrců analytické geometrie,
- 2) znal dobře pojem funkce, který byl tehdy v matematice zcela nový.

V mechanice:

- 1) zformuloval obecný zákon akce a reakce,
- 2) zákon o zachování množství pohybu při nárazu dvou těles,
- 3) rozvinul matematickou teorii duhy,
- 4) vytvořil a pracoval na zákonech lomu světla.

„**Myslím, tedy jsem**“ („**Cogito, ergo sum**“) **vyděljuje člověka z celistvosti**. Descartes ztotožňuje člověka s myslí, neboli jinými slovy ztotožňuje podstatu člověka („Já jsem“) s nástrojem, kterým svět pouze uchopujeme, abychom mu porozuměli.

V Descartově době bylo velmi odvážné zdůraznit myšlení člověka a vymanit jej tak z církevních dogmat. V současnosti vlivem rozvoje holistických věd, zejména kvantové fyziky a energetické psychologie nepovažujeme mysl rozhodně za podstatu člověka, nýbrž za nástroj k uchopení smyslové reality.

Mysl je vždy spojena s objektivní realitou, ve které se rozvíjí. Člověk rozděljuje, posuzuje, poznává svět svými smysly a přísně vyděljuje objektivní realitu. Jiné poznání není třeba. Duch a hmota se v tomto pojetí nemohou propojit. Tento světový názor diktoval po několik staletí, co je a co není objektivní realita. Učení Reného Descarta je i přesto v naší době stále součástí mnoha matematických a fyzikálních a zákonů.

2.2.3 Sir Isaac Newton (1642 - 1727)

Anglický matematik, fyzik, astronom gravitačního zákona, současně filozof a zakladatel klasické mechaniky se narodil 25. prosince 1642. Vystudoval Trinity College v Cambridge. Obdivoval díla Euklidova, studoval Koperníka, Descarta, Hobbese, Keplera aj. a v roce 1665 získal hodnost bakaláře svobodných umění.

Isaac Newton se zabýval také studiem optiky a gravitace. V roce 1668 nastupuje na místo profesora matematiky v Cambridge. O čtyři roky později je přijat za člena londýnské Královské společnosti a v roce 1703 se stává jejím prezidentem, kterým zůstává až do své smrti. V roce 1705 je královnou Annou povýšen do šlechtického stavu.

Dílo Isaaca Newtona tvoří základ klasické mechaniky. Je autorem Newtonových tzv. pohybových zákonů. Je to zákon setrvačnosti, zákon síly a zákon akce a reakce. Tyto zákony jsou až do nástupu kvantové teorie a teorie relativity třemi základními kameny klasické fyziky.

Newton tyto zákony formuluje ve svém stěžejním díle - „*Matematické základy přírodovědy*“ (1687). Teorii gravitačního zákona rozvinul v díle „*De motu Corporum*“ „*O pohybu těles*“ (1685). Dále je autorem učebnice algebry.

Newton se věnuje optice, objasní rozklad světla a v roce 1688 sestaví první zrcadlový dalekohled. Teorie optiky jsou obsaženy v díle „*Opticks*“ (1704).

O Newtonovi je však podstatné také vědět, že se po celý svůj život zabýval alchymii, hermetizmem a byl velmistrem Převorstva Sion.

Isaac Newton dovršuje osmi let v roce, kdy umírá jeho později oblíbený a uctíváný velikán - fyzik a filozof - René Descartes (1650).

2.3 Na rozhraní dvou světů

Jeden svět doznívá v souladu s Newtonovsko-karteziánským názorem, postaveným na hlubokém učení dvou odvážných a novátorských vzdělavců své doby. Objevuje se jiný svět, který prosvětluje nové oblasti lidské existence a který zákonitě nese vývoj civilizace a jiné pohledy na člověka a na svět.

V rozvoji nových věd, zejména fyziky, která vstoupila do hlubokých subatomárních prostor, se objasnilo mnoho do té doby neznámého. Současný svět svou složitostí donutil lidstvo hledat pravdu o své existenci, což nemohl předešlý světový názor dokázat.

Descartes de facto ztotožnil myšlení s Bytím a totožnost (identitu) s myšlením.

Člověk, který nedokáže, byť jen na okamžik přestat myslet a začít okamžik prožívat, žije ve stavu zdánlivé odloučenosti, v nesmírně složitém světě plném ustavičných problémů, ve světě, který je odrazem stále větší fragmentace mysli.

Mysl je vynikající nástroj, používáme-li ji správně. Užíváme-li ji nesprávným způsobem, stává se velmi destruktivní. Tato záležitost však patří již do jiné kapitoly.

V průběhu 20. stol. došlo k naprostému převratu v našem chápání fyzického světa. Před Einsteinovou teorií relativity a kvantovou fyzikou jsme žili v přesvědčení, že vesmír se skládá z pevné hmoty.

Tradiční věda zastávala názor, že organická hmota a život vznikly z biochemické polévky (koacervátních shluků) v pravěkém oceánu, díky náhodné interakci atomů a molekul. Atomy existovaly v trojrozměrném prostoru a hmota se podle neměnných zákonů odvíjela od minulosti přes přítomnost do budoucnosti. Tuto představu vesmíru vytvořila newtonovská věda.

Na člověka se nahlíželo jako na hmotný objekt – na živočicha na nejvyšším stupni vývoje. Hranice našeho těla byly vymezeny povrchem pokožky a vědomí jako funkce mozku se utvářelo jako podnět reakcí okolního světa, neboli bylo produktem orgánu myšlení s názvem mozek (Grof, 1993).

Všechno vnímání, etika, umění, inteligence se považovalo za pochody uvnitř mozku. Mechanistické pozorování tomu také nasvědčovalo. Při určitém poškození mozku (úrazem, nádorem, krvácením) docházelo ke ztrátě řeči, motorické kontroly nebo poruchám ve smyslovém vnímání na analyzátorech.

Zakladatel transpersonální psychologie a světoznámý tvůrce holotropní terapie – profesor Stanislav Grof, vzpomíná na začátky svého výzkumu, který zahajoval jako přesvědčený materialista a ateista, ale časem byl nucen všemi výsledky výzkumu přehodnotit svůj postoj a otevřít se skutečnosti, že duchovní rozměr je klíčovým faktorem v lidské psyché a v univerzálním uspořádání věcí.

„Skutečný vědec nezaměňuje teorii s realitou a nesnaží se diktovat, jaká by měla příroda být. Naše psychika už dávno nemůže zapadat do našich dobře organizovaných a vypracovaných představ“ (Grof, 1993, s. 23-24).

V současné materialistické éře lidstva, zejména západní civilizace, která se považuje za její nejnávštěvnější část, vnímá z celé existující skutečnosti pouze čtyřrozměrnou realitu a ostatní reálně existující dimenze jen tuší.

Zákony těchto vysoce abstraktních, stále tušených a dosud rozumem obtížně uchopitelných dimenzí se snaží vesměs opisem podchytit řada náboženských systémů. Náboženský způsob vyjádření transcendentních rozměrů života používá k vyjádření objektivních a nadčasových zákonů duchovní dimenze řadu analogií - podobenství - mýtické, bájeslovné a legendické vyprávění.

Toto byly a vesměs dosud jsou jediné možnosti, jak tyto dimenze reality představit mase lidí, která má aktivováno pouhých 5 - 7 % mozkové kapacity, vnímá pouze miliontinu energetického spektra, 95 -98 % veškeré naší aktivity je řízeno podvědomím, na vědomou mysl zbývá tedy pouhých 5 %. Vědomá mysl dokáže zpracovat 40 bitů informací za sekundu, kdežto podvědomá mysl až 40 milionů bitů za sekundu. Je nutno si uvědomit, „kdo“ nebo „co“ je tvůrcem naší reality, při tomto základním výčtu (Franckh, 2005).

Současná věda se stala religii, stejně jako teologie (nauka o Bohu), se změnila na opakování naučených dogmat - na scholastiku. Tyto i jiné bariéry zbavily zejména západní civilizaci schopnosti větší abstrakce a možnosti uchopit rozumem i citem složitější transcendentální souvislosti.

Je čas přijmout holistický způsob myšlení a vnímat přínos nového světového názoru, který otvírá lidské bytosti nekonečné možnosti poznání.

2.4 Nové paradigma vnímání světa

Vnímání objektivní reality se rozdělilo v posledních dvou desetiletích do dvou směrů: první směr zkoumá **nepředstavitelně malé subjaderné oblasti říše mikrokosmu**, druhý směr **nepředstavitelně velké oblasti astrofyzikální říše makrokosmu**.

2.4.1 Subjaderná říše mikrokosmu a astrofyzikální říše makrokosmu

Podíváme-li se na výzkum v této subjaderné oblasti, tak se začala poprvé chvět definice hmoty při experimentech, které probíhaly v obřích urychlovačích, kdy se subatomární částice chvilku chovaly jako jednotky (částice), chvilku jako vlnění. Tento jev byl označován jako vlnově částicový paradox. Výzkumy pokračovaly a definice nezničitelnosti hmoty a jejích přeměn, se ztratily v tak zvaném dynamickém vakuu. Podle nových výzkumů se dynamické vakuum jeví jako stále se pohybující energie a jeho pochopení je v kvantové teorii současnou finální premisou.

Výzkum ukázal, že svět každodenního života, který se nám jeví, jako by se skládal z pevných, samostatných předmětů, je ve skutečnosti složitým síťovým (uspořádáním) propojených událostí a vztahů.

V rámci tohoto nového kontextu - nového paradigmatu a tím i nového světového názoru, se vědomí neomezuje na to, aby pasivně odráželo objektivní - koncensuální realitu, ale samo má aktivní úlohu při její tvorbě. Výzkum vědomí byl velmi rychle posunut do té doby netušených oblastí (Grof, 1993).

Při výzkumech v nezměrných astrofyzikálních rozměrech říše vesmíru se **newtonovské pojetí vesmíru poprvé zhroutilo v Einsteinově teorii relativity:**

- 1) prostor není pouze trojrozměrný
- 2) čas není jednosměrný
- 3) prostor a čas nejsou oddělené jednotky
- 4) prostor a čas jsou integrovány do čtyř rozměrného kontinua = tzv. časoprostoru, což znamená, že zcela mizí všechno, co jsme považovali za „hranice“ mezi předměty, tedy hmotou a prázdným vesmírem.

2.4.2 Závěry výzkumů tvoří nový světový názor

Podle tohoto nového světového názoru (to je pohledu na svět podle stanovených zákonů), se na Vědomí pohlíží jako na integrální součást celé vesmírné struktury, která se rozhodně neomezuje na činnost uvnitř naší lebky (Grof, 1993).

Vesmír, jehož součástí je i Vědomí, zvláště Jungem nazvané Kolektivní nevědomí, je složitý systém vibrací a vztahů, nikoliv seskupením pevných objektů a předmětů.

Stejnou vibrací je i naše mysl a mysl není opravdová, opravdová je pouze skutečnost. Všichni jsme naprogramováni tak, že ke vnímání skutečnosti jazyk nepotřebujeme, nýbrž k vyjádření skutečnosti již jazyk používat potřebujeme. Toto vyjadřování slovem je naší osobní dovedností, je naším uměním.

Lidská slova jsou symboly, které skutečnost symbolizují, popisují. Objektívni realitu vnímáme skrze své smysly. Dům nebo strom vidíme. Můžeme jej popsat: je malý, pevný, krásný, ošklivý. Neustále komunikujeme se sebou i se světem kolem sebe (Ruiz, M., Ruiz, J. 2010).

Naše interpretace je závislá na našich pocitech a symbolech, které používáme. Je odrazem skutečnosti a tento odraz je tím, co nazýváme lidskou myslí. **Lidská mysl není ničím jiným než virtuální realitou.** Není tedy opravdová. Opravdová je pouze skutečnost. Virtuální realita je naším osobním výtvozem. Je opravdová pouze pro nás. Je to naše umění, naše dovednost skrze city skutečnost vyjádřit a popsat.

Slovo představuje naši tvořivou sílu a tuto sílu je možno zaměřit několika směry. Zacílení našeho slova je velmi důležité, protože to slovo jsme my. My jím vyjadřujeme sebe. Slovem předáváme poselství jednak sobě přes uvědomění, jednak svému okolí. Používáme-li slovo k sebeodmítání, k sebehanění, ke zraňování své duše ke lži a příkré sebekritice; pak používáme slovo proti sobě (pozor k naší duši máme přístup pouze my sami, nikdo jiný, takže pouze my sami svou duši můžeme zranit).

Naše lidské štěstí záleží jen na nás a na tom, jak používáme slovo. Jsme tvůrcem vlastního životního příběhu, a proto si vždy budeme vědomi toho, jak slova používáme. Jak je uvedeno již v první kapitole – **komunikace je matricí lidského života** a probíhá na mnoha

úrovních současně. Vyjadřuje se energií, myšlenkou, slovem, pocitem, gestem, skutkem, ale především je sdělováním informace.

2.5 Holografické paradigma

Nový světový názor - nové systémově-holistické pojetí světa a člověka, jak již bylo uvedeno, bylo ovlivněno významnými objevy ve druhé polovině 20. století z popudu teoretické a kvantové fyziky, objevy biopole, teorie přenosu informace, teorie automatické regulace, teorie strun a jiných vědních disciplín.

Tyto nové vědecké přístupy umožnily proniknout do starých nauk, východních i evropských filozofií (manuskriptů, grafémů, posvátných textů, eposů, knih a záznamů domorodých kultur) a pochopit souvislosti vysoké vzdělanosti dávných duchovních společenstev, které se staly zcela nově čitelné a srozumitelné.

Byla vyslovena řada nových tezí o člověku, o světě, o vesmíru, který přestal být seskupením hmotných „pevných“ objektů, ale složitým síťovým událostí a vztahů mezi nimi. Všechny jevy a události jsou dynamicky propojené.

„Holistický pohled na člověka znamená především jiný způsob myšlení, a to se může zpočátku při studiu tohoto materiálu jevit jako obtížné. Nicméně pochopení a akceptování tohoto přístupu nejen učiteli, studenty a sestrami, ale i ostatními zdravotnickými profesionály je cestou, jak změnit současnou praxi u nás a poskytnout lidem kvalitní péči o zdraví“. Takto se vyslovuje ve své knize s názvem *Holistické přístupy v ošetrovatelství*, paní Mastiliaková (Mastiliaková, 1999, s. 9).

Holismem v této knize je pojata spíše komplexní péče o člověka jako celku, s respektem a znalostí celé osobnosti, jejích potřeb, emocionálních stavů, sebekoncepcí, životního stylu a duchovna. Sestry pečují o člověka jako o celek -úplnou holisticky pojatou bytost. Holistická péče o člověka ve zdraví i v nemoci pomáhá lidem převzít odpovědnost za zdraví, sebeuspokojení, zdravý způsob života a mobilizaci vnitřních hojivých sil.

Naprostou dokonalou komplexní péči o člověka jako bio-psycho-sociální bytosti, která řeší a napravuje nerovnováhu - poruchu zdraví psychického i fyzického rozsahu, je však stále pouze nepatrnou součástí fenoménu s názvem holismus.

V závěru této kapitoly se podíváme na základní schéma holismu, jako podstatu a paradigma nového světového názoru – s názvem **Systémově holistický světový názor**, který bude podrobněji rozveden v následující kapitole.

Znovu připomínáme, že nový světový názor - nové systémově-holistické pojetí světa a člověka bylo ovlivněno, významnými objevy ve druhé polovině 20. století z popudu teoretické a kvantové fyziky, objevy biopole, teorie přenosu informace, teorie automatické regulace, teorie strun a jiných vědních disciplín.

Byla vyslovena řada nových tezí o člověku, o světě, o vesmíru, který přestal být seskupením hmotných „pevných“ objektů, ale složitým síťovým událostí a vztahů, které jsou vždy dynamicky propojené.

Systémově holistický světový názor tak umožnil nové pohledy ve vnímání skutečnosti. Vnímání skutečnosti je podmíněno stavem naší mysli a při změně předpokladů dochází i ke změně skutečnosti. Pohledy většiny současných vědců, filozofů i psychologů se dosud odvíjejí od smyslového základu, postaveném na materialistickém, racionalistickém, tedy karteziánském úhlu pohledu na svět a život, a jiný pohled se dosud obtížně připouští.

Ale pohled **David Bohma**, významného teoretického fyzika a někdejšího spolupracovníka Alberta Einsteina, je zcela jiný. Vychází z teorie kvantové fyziky „holografie“ a vědecké závěry ho motivují k vytvoření „**holografického modelu vesmíru**“.

D. Bohm se domnívá, že svět, který prožíváme prostřednictvím svých pěti smyslů a nervového systému je jen nepatrný zlomek reality a nazývá ho tzv. „**rozvinutým**“, neboli „**Explikátním**“ řádem. Naše vjemy a veškeré prožívání současné reality má však svůj zdroj v mnohem hlubší a rozsáhlejší matici - v tzv. **zavinutém**, neboli „**Implikátním**“ řádu.

Implikátní řád je úroveň reality, která není přístupna smyslům, ani newtonovsko-racionálnímu vědeckému zkoumání. Jinými slovy to, co vnímáme jako realitu, se podobá promítnutému holografickému obrazu. Realita je zde soudržný, neporušený celek, který se podílí na nikdy nekončícím projektu změny, to je na tzv. holografickém pohybu. (Bohm, 2006).

Literatura:

- COVEY, S. R. 1994. *Sedm návyků vůdčích osobností*. Praha: Pragma, 1994. 329 s. ISBN 80-85213-41-9.
- FRANCKH, P. 2008. *Jak si správně přát*. Olomouc: Anag, 2005. 159 s. ISBN 978-80-7263-454-5.
- FRANCKH, P. 2010. *Zákon rezonance*. Olomouc: ANAG, 2010. 203 s. ISBN 978-80-7263-621-1
- GROF, S. 1993. *Holotropní vědomí*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1993. 228 s. ISBN 80-85206-18-8.
- GROF, S., GROF, Ch. 1999. *Krise duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999. 255 s. ISBN 80-86183-09-2.
- HONTZ, C. A. - GILL, C.R. 1994. *Strukturální neurologie II*. Košice: Amicus, 1994. 71 s.
- HONTZ, C. A. 1998. *Nekonečné možnosti*. 2. přeprac. a rozš. vyd.: Amicus, 1998. 119 s. ISBN 9638518812.
- LOWEN, A. 1992. *Bioenergetika*. Překlad O. Tegze, se svolením autora pro náklad 100 ks. Jako zájmový tisk pro posluchače PCA 1992. 260 s.
- MASTILIAKOVÁ, D. 1999. *Holistické přístupy v péči o zdraví*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1999. 164 s. ISBN 80-7013-277-9.
- MURPHY, J. 1993. *Moc podvědomí*. Praha: Pragma, 1993. 240 s. ISBN 80-85634-82-2.
- MURPHY, J. 2008. *Pro blahobyt a úspěch*. Bratislava: Aktuell, 2008. 182 s. ISBN 978-80-89153-57-2.
- RUIZ, M., RUIZ, J. 2010. *Pátá dohoda: kniha moudrosti starých Toltéků: praktický průvodce cestou sebeovládání*. Praha: Pragma, 2010. 240 s. 978-80-7349-210-6.
- STOKES, G. - WHITESIDE, D. 1996. *Zlepší uvědomění učení*. Burbank : Magnolia Boulevard, 1996. 122 s. ISBN 0-918993-77-6.
- WIESNER, I. 2005. *Děti moudrých draků*. Ústí n. Labem: AOS Publishing, 2005. 254 s. ISBN 80-86063-07-0.

3 Nový společenský fenomén ve XX. stol.

Také vědní obor komunikace, podobně jako psychologie se začíná pojmově diferencovat do nových směrů a škol podle filozoficko - psychologických koncepcí a východisek jejích tvůrců. Tyto přístupy vyjadřují poněkud odlišný pohled na vyjadřování duševních dějů, neboť více směřují k syntéze myšlení, zejména ve

výzkumu vědomí a tím i změnou ve sdílení informace ať ve směru k jedinci, či ve skupině.

Cílem této kapitoly je uspořádat nové informace o člověku a jeho orientaci v realitě života, do které vstoupil. Vytvořit podmínky pro pozvolný přechod do holografického způsobu myšlení, nepostradatelného pro pochopení nových zákonů zejména v jemnomotné oblasti informace a energie, o kterých budeme podrobněji hovořit v následujících částech. Poznáme, že to, co vědomě vnímáme našimi smysly, je pouze nepatrná část postižitelného světa.

Jak je již uvedeno v úvodní kapitole, komunikace je jádrem každého sdílení, vyjadřování i naslouchání, tedy přijímání a dávání. Přijímání a dávání je současně principem jakéhokoliv vztahu. Každý vztah obsahuje oba aspekty a jedno plodí druhé. V komunikaci, stejně jako v psychologii platí princip polarit: co je nahoře, je i dole. Co jednou vystoupí nahoru, klesá, a co klesne, musí se opět vrátit do původní výše. To je zákonitost. Proto oba aspekty komunikace - dávání a přijímání jsou jen různé aspekty energetického toku.

Současné hroucení newtonovsko - karteziánského paradigmatu nás s určitostí poučuje, jak je obtížné, až nemožné, pochopit svět pomocí zkušeností, podávaných pouze našimi smysly. Objevy v exaktních vědách, zejména ve fyzice, matematice, ale i v biologii, umožnily mnohé informace doplnit, posunout do jiných rovin a otevřít zcela nové koridory poznání.

Co předcházelo utváření nového pohledu na skutečnost s potřebou revidovat stávající Newtonovsko-karteziánské paradigma, které diktovalo několik století co je a co není objektivní realita?

Historické aspekty posunu paradigmatu do holistické reality

V polovině 20. století pokračovaly další významné objevy v exaktních vědách - fyzice i matematice.

Jedním z nich byla vědecká studie významného sovětského astrofyzika, doktora fyzických a matematických věd N. A. Kozyreva. Dotyčný vědec předložil vědecké světové elitě studii, že souběžně s naším vesmírem existují i další vesmíry. Předpokládal, že mezi naším a paralelními vesmíry existují tunely, které nazval bílými a černými dírami. Bílými dírami k nám putuje energie a černými přechází od nás do paralelního vesmíru hmota. Hypotéza popudila nemálo vědců. Psal se rok 1955-56.

Časem byla Kozyrevova hypotéza jednoznačně potvrzena převážně senzačními výsledky pozorování, jejichž analýzy nedávno zveřejnilo výzkumné oddělení NASA a které proběhly v roce 1992 s pomocí Hubbleova teleskopu.

Poprvé v historii astronomie získali badatelé přímý důkaz o existenci černých děr. Je úsměvné, že téměř s 45i letým zpožděním v roce 2001 vydaly zahraniční tiskové agentury zprávu o „senzační“ hypotéze, kterou předložili britští astronomové: „naš vesmír má svého dvojníka, který funguje paralelně“ (TICHOPLAVOV, TICHOPLAVOVÁ, 2010).

První vědecké Kozyrevovy statě překvapily svou přesností a přísnou logikou, zveřejnil je již ve svých sedmnácti letech. Ve dvaceti osmi letech byl již uznáván jako významný, renomovaný fyzik. Nelze však opomenout, že osud tohoto velkého vědce se nemálo shodoval s osudem jeho země ve 20. století: náhle se mu v životě všechno zhroutilo. Kozyrev byl v roce 1936 uvězněn a strávil deset let v koncentračních táborech.

Z vězení byl propuštěn koncem prosince roku 1946 a už v dubnu následujícího roku se konala oslnivá obhajoba jeho doktorské disertační práce, věnované zdrojům hvězdné

energie. Později se zabýval zdroji energie hvězd a předložil odbornému světu novou hypotézu, mnohem odvážnější, než první, a sice to, že nebeská tělesa (planety a hvězdy) jsou v podstatě stroje na výrobu energie, jejichž zpracovávanou surovinou je čas. Dnes je i tato hypotéza potvrzena (TICHOPLAVOV, TICHOPLAVOVÁ, 2010).

V době, kdy se západní věda snažila rozbít atom na stále menší části, Kozyrev poměřoval účinky spinového, či torzního pole. Pro holistickou fyziku, která byla ještě v plenkách, byly Kozyrevovy vědecké důkazy o tom, že veškerá fyzikální hmota je tvořena „éterem“ – neviditelnou vědomou energií, silným impulsem. Dvě generace vzdělanců s titulem Ph.D, kterých bylo na tisíce, se odrazily od práce Dr. Kozyreva, jež jako taková změnila kompletně porozumění Vesmíru, lidskému vnitřnímu světu a životu (TICHOPLAVOV, TICHOPLAVOVÁ, 2010).

Uvedeným příkladem je zřejmé, že karteziánské pojetí vědy již nestačilo novým objevům.

Na scénu vstupuje fenomén holistické fyziky a filozofie

Ve druhé polovině 20. století bylo zaznamenáno mnoho nevysvětlitelných přírodních fenoménů, úkazů a anomálních jevů, ke kterým dodnes nebyl nikdo schopen předložit fyzikálně přijatelnou konstrukci nebo teorii.

Pozorovatelé zaznamenávají jevy, které je možno nazvat poruchou času i prostoru. Jsou zaznamenány formy zcela neznámých energií; byly zaznamenány opakované příhody, kdy pozorovatel vidí zcela živé holografické obrazy děje, probíhající mimo něj v jiné rovině, do které nemůže vstoupit. Podobné události se odehrávaly v souvislosti s americkým projektem Phoenix III, kdy byly generovány časové tunely pro průchody do situací, mající jiný časový vektor.

Tyto a podobné události stály u kolébky, v níž se zrodil nový vědní obor holistická fyzika. Oborem zájmu této vědní disciplíny je nejen polydimenzní podstata prostoru, ale také intimní vztah hmoty s kategorií nazývanou „duchem“ a to především ve vztahu k člověku (WIESNER, 2007).

Při studiu starých textů, které uchovávají znalosti a odkazy vědění dávno zaniklých starých civilizací, musíme dříve, či později dojít k závěru, že dávné civilizace znaly dobře skutečný vztah času a prostoru, ale i vztahy existující mezi hmotou, energií, prostorem a časem.

Holistický fyzik a nositel Nobelovy ceny za fyziku pro rok 1979 profesor S. Weinberg ve své inaugurační přednášce prohlásil: „Pro holistickou fyziku je čas pouhou konstantou v trojrozměrném světě“. Jestliže chceme porozumět podstatě času, musíme nejprve poznat a ovládnout funkční vztahy, jimiž je sám prostor vymezen.

Právě holistická filozofie a kvantová fyzika umožnily pochopit skutečný význam prastarých textů. Ve védských spisech, knihách o Tao, tantrických textech, v Kabale, Upanišádách, v záznamech egyptských a bönských kněží, v knize Dhyanů, v Zend Avestě a mnoha jiných posvátných textech a manuskriptech, nacházíme ucelené vědění o skutečné podstatě Univerza a jeho zákonech.

Řada předních vědců naší doby začíná vnímat a tušit obrysy skutečného stavu věcí a dějů, jak to naznačují nové teorie o kvantové struktuře Vesmíru, vyslovené svého času G. Chewem. Je až udivující, jak blízká je tato teorie k taoistickému pojetí zákonů, jimiž se řídí hmotné světy, jak na to upozornil F. Capra. Moderní představu existence mnohvrstevného

Univerza předložili C. G. Jung a J. Everett, později na nich pracoval i David Bohm (WIESNER, 2007).

Život každé lidské bytosti je předurčen úkoly, které je třeba zvládnout.

Za duší, která míří na Zem, vlaje zlatý závoj, který nás doslova zaplavuje informacemi z jemnohmotné reality. Je nutno znát zákonitosti jemnohmotného světa a pochopit svou pozemskou misi (TICHOPLAVOV, TICHOPLAVOVÁ, 2010).

Literatura:

BOHM, D. 2006. Wholeness and the Implicate Order. London: Routledge Classic, 2006. 284 s. ISBN 0-415-28979-3.

GROF, S. 1993. Holotropní vědomí. Praha: Chvojko nakladatelství, 1993. 228 s. ISBN 80-85206-18-8.

HONTZ, C. A., GILL, C. R. 1994. Strukturální neurologie II. Košice: Amicus, 1994. 71 s.

CHOPRA, D. 1996. Sedm duchovních zákonů úspěchu. Praha: Pragma, 1996. 108 s. ISBN 80-7205-005-2.

LUPIČEV, N. L. 1994. Homeopatie a energoinformatika. Praha: Aspekt, 1994. 160 s. ISBN 80-900053-5-7.

MASTILIAKOVÁ, D. 1999. Holistické přístupy v péči o zdraví. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1999. 164 s. ISBN 80-7013-277-9.

MURPHY, J. 2008. Pro blahobyt a úspěch. Bratislava: Aktuell, 2008. 182 s. ISBN 978-80-89153-57-2.

STOKES, G., WHITESIDE, D. 1998 (b). Strukturální neurologie. Košice: Amicus, 1998. 47 s. ISBN 0-9189993-57-1.

TICHOPLAVOV T., TICHOPLAVOVÁ, V. 2010. Neomezené možnosti člověka. Bratislava: Eugenika, 2010. 233 s. ISBN 978-80-89227-11-2.

VIRTUE, D. 2006. Božská magie. Sedm posvátných tajemství manifestace. Praha: Synergie CZ, 2006. 125 s. ISBN 978-80-7370-006-5.

WEINBERG, S. 1996. Snění o finální teorii. Praha: Hynek, 1996. 290 s. ISBN 80-85906-26-0.

WIESNER, I. 2000. Alchymie a theurgie svatého ohně. Ústí n. Labem: AOS Publishing, 2000. 135 s. ISBN 80-86063-28-3.

WIESNER, I. 2001. Stezka draka. Ústí n. Labem: AOS Publishing, 2001. 175 s. ISBN 80-86063-39-9.

WIESNER, I. 2005. Děti moudrých draků. Ústí n. Labem: AOS Publishing, 2005. 254 s. ISBN 80-86063-07-0.

WIESNER, I. 2007. Do ráje projdeš peklem. Ústí n. Labem: AOS Publishing, 2007. 402 s. ISBN 80-86063-63-1.

3.1 Člověk a svět v systémově holistickém pojetí – vznik, teorie, determinanty

„Pod Vesmírem Času, Prostoru a Změny i za ním se věčně nachází “Podstatná realita, Základní pravda“. - Kybalion

V této části práce předkládáme základní paradigma holismu, principu celistvosti, protože člověk je ve svém těle, mysli a duchu dokonalou celistvostí a toto nové sebeuvědomění se již promítá do mnoha změn v komunikaci. Kapitulu je nutno dobře pochopit, neboť se od ní odvíjejí všechny zákonitosti neverbální komunikace, zvláště

mentální komunikace vnitřního rozhovoru, která je současně spolutvůrcem životní reality každého jedince.

Holistická filozofie vychází v podstatě z prastarých nauk, kterým mohla porozumět, až opět spojila do celistvosti **tři základní roviny existence – rovinu fyzickou, mentální a duchovní**. Každá rovina se řídí týmiž zákony. Takže pokud pochopíme zákony, které vládou v jedné rovině existence, porozumíme fungování všech ostatních rovin.

Nauky, známé jako Kybalion (ústně předávané učení hermetických principů), se v dávných dobách předávaly pouze od učitele ke studentovi. Přesný význam pojmu Kybalion se na několik set let vytratil. Jeho učení nesmělo být nikdy zapsáno, ani vytištěno. Teprve roku 1908, se tři hermetici rozhodli učení zveřejnit a podat k němu výklad.

Prastaré nauky většinou pocházejí ze starého Egypta a významně ovlivnily filozofii všech ras a národů. Egypt domov pyramid byl od věků rodištěm skryté moudrosti a mystických nauk (VIRTUE, 2007).

V Egyptě pobývali velcí adepti a mistři. Mezi nimi byl jeden, zvaný „Mistr mistrů“. Žil v dobách samotných počátků Egypta. Znám byl pod jménem Hermés Trismegistos a byl zakladatelem esoterického poznání, astrologie a alchymie. Jeho nauky se dodnes nacházejí ve všech zemích světa a všech náboženstvích.

Pro sestru i lékaře by bylo zajímavé uvědomit si, na co skládají lékaři slib – Hippokratovu přísahu. Je to thyrsos neboli caduceus, což je Hermova hůl, která byla ve starověku insignií pro titul Hermes Trismagistos, což znamenalo osvojení úplného vědění ve třech oborech starověké vědy: theurgii, alchymii a magii (WIESNER, 2000).

Hermetizmus se hluboce zabývá vnitřním prostorem člověka. Učí, že vnitřní prostor - náš Vesmír, je mentálním výtvozem konečné duální mysli, zatímco Vesmír, jehož součástí je i naše sluneční soustava, je mentálním výtvozem Nekonečné mysli.

„To, co je Základní pravdou, Podstatná realita, přesahuje jakékoliv pojmenování, ale moudří lidé to označují jako VŠECHNO. Ve své podstatě je VŠECHNO nepoznatelné; ale to, co říká rozum, je třeba vlídně přijmout a zacházet s tím s úctou“ (VIRTUE, 2007, s. 31-32).

Každý člověk utváří svými mentálními obrazy svůj Vesmír. Tomu odpovídá i První posvátný princip hermetizmu - Princip mentalismu. Platil axiom: *„VŠECHNO je Mysl, Vesmír je mentální“*. Ve výkladu to znamená, že vlastní skutečností Vesmíru je Mysl, Vesmír sám je Myslí a *„existuje v Mysli VŠEHO“*. Uplynula tisíciletí a současná kvantová fyzika vyslovuje tezi: *„vesmír je mentální gigantický hologram“*.

„Vším“ je v Kybalionu nazván Duch, což je jednoduše název daný nejvyššímu pojetí Nekonečné živé mysli. (V náboženských panteonech má mnoho názvů - Bůh, Nekonečná inteligence, Otec Stvořitel, Nekonečná Bytost a mnoho dalších). VŠECHNO zaplňuje všechen prostor v Univerzu. Duch prostupuje vším - vaším tělem domovem, kanceláří, autem. Neexistuje místo, které by nebylo prostoupeno Duchem.

Je zajímavé si uvědomit hermetický výklad, nezměněný tisíce let, že *„VŠECHNO“ nemůže oddělit žádnou část od sebe, stále existuje pouze v celistvosti“*. Základní vlastnosti hologramu, kterou je nedělitelnost na části, nýbrž pouze na menší, stejně dokonalé celky.

V Kybalionu (vysvětleno jako ústně předávané učení hermetických principů, vyučovaných od pradávna jako axiomy) je definována „Absolutní pravda“ jako *„věci, tak, jak je zná Boží Mysl“* a „Relativní pravda“ je definována jako *„věci tak, jak je schopno chápat nejvyšší lidské zdůvodnění“* (VIRTUE, 2007, s. 46).

„Chci znát Boží myšlenky... všechno ostatní je detail“
Albert Einstein

Holografické vnímání a myšlení

Tento způsob myšlení je opakem (polaritou) k myšlení racionálnímu, většinou silně redukovanému. Redukovaný racionalismus je v současné západní civilizaci převládajícím způsobem myšlení. Převážná část racionalistů jsou navíc ateisté, uznávající pouze objektivní hmotnou realitu.

Holografický způsob myšlení je však základní podmínkou pro pochopení reality světa, ve kterém žijeme. Je to srozumění se základní premisou, podle níž tato realita a lidé v ní žijící představují entity mající polydimenzní podstatu. To je dáno základním principem, podle kterého je materiální (hmotný) svět produktem duchovní tvorby (myšlenky) a ne naopak, o čem byl přesvědčen kdysi slovatný René Descartes (zvaný Cartésius).

Holistické vnímání i myšlení vzniká při plném toku energií, které proudí celým propojeným a integrovaným mozkiem, při naprosté spolupráci obou mozkových hemisfér. Člověk žije ve svém světě, nepřežívá v zadním mozku a je schopen využívat tvořivého impulsu (STOKES, WHITESIDE, 1998).

Pojďme se podívat na některé informace o holismu vůbec, jak vznikl a jak začal v této době - připravené na změnu, ovlivňovat začínající transformaci vědomí člověka jako nový světový názor.

Komunikace mezi částicemi utváří nové paradigma

V roce 1982 se uskutečnil jeden z nejdůležitějších experimentů 20. Století. Výzkumný tým University of Paris vedený kvantovým fyzikem Alainem Aspectem zjistil, že za jistých okolností mohou subatomické částice – elektrony, protony i další okamžitě komunikovat navzájem i na nesmírně velkou vzdálenost, která je odděluje. Není rozhodující, zda jsou částice od sebe vzdáleny 10 metrů nebo 10 miliard kilometrů. Každá z částic jakoby okamžitě reagovala na změnu ostatních a ve svém chování je následovala.

Mnohonásobně ověřený experiment vytvořil problém: porušil Einsteinovu premisu (logický předpoklad), že žádná komunikace se nemůže odehrávat rychleji, než je rychlost světa. Je však důležité podotknout, že sám Einstein je spoluautorem známého EPR paradoxu (Einstein-Podolsky-Rosenův paradox), který je teoretickou předpovědí toho, co experimentálně zjistil Aspectův tým.

Mnoho fyziků výsledky prolomení časové bariéry děsilo, pokoušeli se bagatelizovat výsledky experimentu. Oproti tomu jiní teoretičtí fyzici byli silně inspirováni a došli k ještě radikálnějším závěrům: významný fyzik, spolupracovník Alberta Einsteina - David Bohm z Londýnské univerzity dospěl k závěru, že Aspectovo zjištění lze vysvětlit tím, že objektivní realita defakto neexistuje a přes svoji zdánlivou pevnost je vesmír opravdu jen „Maia“, to znamená mentální iluze a přelud a vesmír je vlastně gigantickým, do detailu provedeným hologramem.

Bohm dospěl k závěru, že iluzí je i samotná oddělenost částic a v tomto směru poprvé kvantová fyzika potvrdila základní principy hinduistické kosmogeneze.

Těmto experimentům však již dávno předcházely výzkumy v subjaderné oblasti, kdy se začala poprvé chvět definice hmoty při experimentech, které probíhaly v obcích urychlovačích, kde se subatomární částice chvilku chovaly jako jednotky (částice), chvilku jako vlnění. Tento jev byl označován jako **vlnově částicový paradox**. Výzkumy pokračovaly a definice nezníčitelnosti hmoty a jejích přeměn, se ztratily v tak zvaném dynamickém vakuu.

Tento výzkum ukázal, že svět každodenního života, který se nám jeví, jako by se skládal z pevných, samostatných předmětů, je ve skutečnosti složitým síťovým (uspořádáním) propojených událostí a vztahů.

V rámci tohoto nového kontextu – nového paradigmatu a tím i nového světového názoru, se vědomí neomezuje na to, aby pasivně odráželo objektivní-konsenzuální realitu, ale samo má aktivní úlohu při její tvorbě. Výzkum vědomí byl velmi rychle posunut do té doby netušených oblastí (GROF, 1993).

Nové paradigma utváří nový světonázor

Podle tohoto nového světonázoru (to je pohledu na svět podle stanovených zákonů), se na Vědomí pohlíží jako na integrální součást celé vesmírné struktury, která se rozhodně neomezuje na činnost uvnitř naší lebky (GROF, 1993).

Tvrzení, že základními a nejmenšími stavebními kameny hmoty jsou atomy, které jsme považovali za nezničitelné, byl jeden z mnoha axiomů ve vědě. Atomy existovaly v trojrozměrném prostoru, hmota se podle neměnných zákonů vyvíjela od minulosti, přes přítomnost do budoucnosti.

Tuto představu vesmíru ve velmi zjednodušeném pojetí vytvořila newtonovská věda. Na člověka se nahlíželo jako na hmotnou entitu - na živočicha na nejvyšším stupni vývoje. Naše hranice byly vymezeny povrchem pokožky a na vědomí se hledělo jako na produkt orgánu myšlení s názvem mozek.

Nový Světový názor - **Systémově holistický světový názor** - nové systémově-holistické pojetí světa a člověka bylo ovlivněno, jak jsme již uvedli, významnými objevy ve druhé polovině 20. století z popudu teoretické a kvantové fyziky, objevy biopole, teorie přenosu informace, teorie automatické regulace, teorie strun i jiných vědních oborů.

Tyto nové vědecké přístupy umožnily proniknout do starých nauk, východních i evropských filozofií (manuskriptů, grafémů, posvátných textů, eposů, knih a záznamů domorodých kultur) a pochopit souvislosti vysoké vzdělanosti dávných duchovních společenstev, které se staly zcela nově čitelné a srozumitelné.

Byla vyslovena řada nových tezí o člověku, o světě, o vesmíru, který přestal být seskupením hmotných „pevných“ objektů, ale složitým síťovým událostí a vztahů mezi nimi. Všechny jevy a události jsou dynamicky propojené.

Vesmír, jehož součástí je i Vědomí, zvláště tak zvané Kolektivní nevědomí, je však složitý systém vibrací, nikoliv seskupením pevných objektů a předmětů.

3.2 Vibrační systémy

V učení dávných nauk se třetí posvátný princip nazýval „Vibrace“. Hermetici učili, že rozdíl mezi různými rovinami existence spočívá pouze v jejich vibrační frekvenci pohybu. Podobně, jak se může zvýšit vibrace předmětů, může se zvýšit i vibrace myšlenek. Každá myšlenka, emoce nebo mentální stav, vibruje na jiné frekvenci, podobně jako hudební tóny. Myšlenky, emoce či touhy vibrují a přitahují zkušenosti stejně odpovídajících vibrací. Celostní holistické terapie již s tímto fenoménem dávno pracují. Princip vibrace vysvětluje, že člověk může polarizovat svou mysl na takový vibrační stupeň, jakého chce dosáhnout a tím může také dosáhnout dokonalé kontroly nad svými emocemi, stavy a náladami.

Toto poznání má nedozírné hodnoty v práci sester a lékařů. Dobře naladěná sestra, vědomá si těchto mentálních zákonů, může pozitivně ovlivňovat formou „indukce“ mysl druhých lidí a přispívat tak k jejich uzdravě. Úzdrava ve své podstatě není ničím jiným, než navrácení úplnosti - to je propojení těla, mysli a ducha do své sjednocené celistvosti.

Vyzařováním pozitivních myšlenek a navýšením své srdeční energie, může sestra ovlivnit i elektromagnetické pole srdce pacienta a pomoci mu nastolit uzdravovací režim. Studium a praktikování posvátného Principu vibrace, umožňuje použití vyššího zákona, než jsou současné „fyzikální zákony“. V Kybalionu se říká: „Ten, kdo rozumí Principu vibrace, chopil se žezla moci“ (VIRTUE, 2007).

Nyní se podívejme na vibrační principy z hlediska holistické fyziky:

Jedním ze základních aspektů vibračních principů je **existence holografických mechanismů**, které lze definovat a demonstrovat na příkladech **optické holografie**.

Optická holografie je fotografický proces, který používá laserové světlo téže vlnové délky, pro vytvoření trojrozměrných obrazů v prostoru - tzv. **hologramů**.

Princip hologramu

Hologram lze přirovnat k fotografickému diapozitivu, který je záznamem dvou polovin laserového paprsku.

Hologram je tedy vospělá forma záznamu obrazu třídímenzionální struktury fotografie, vytvořené pomocí laseru. Aby byl vytvořen hologram, předmět, který je fotografován je nejprve osvětlen (zalit) světlem laserového paprsku. Potom druhý laserový paprsek je odrazem světla prvního a výsledný interferenční vzorec, který je oblastí, kde se oba laserové paprsky mísí, je zachycen na film. Vyvolaný film připomíná nesmyslnou změť světlých a tmavých čar.

Jakmile je vyvolaný film osvětlen jiným laserem, objeví se tří-dímenzionální obraz původního předmětu.

Tří-rozměrnost není jediná pozoruhodná charakteristika tohoto obrazu – hologramu. Jestliže hologram rozdělíme na více částí a pak jednotlivou část osvětlíme laserem, každá tato část bude obsahovat menší, ale dokonalou, nedotčenou verzi původního obrazu. Na rozdíl od normální fotografie, **každá část hologramu obsahuje informaci o celku**, tedy každý zlomek (třeba i jedna tisícina), opět reprodukuje zmenšený, ale kompletní trojrozměrný obraz celku.

„**Celek v každé části**“ je přirozená vlastnost hologramu, která nám poskytuje úplně nový přístup k porozumění organizaci a řádu života. Je však nutno si uvědomit, že **u hologramu nedostaneme nikdy kousek, ani část, ale jen menší celek**. Připusťme, že zvláště západní věda pracovala neustále s předpokladem, že nejlepší cesta výzkumu je hluboká analýza čehokoliv - ať živočicha nebo atomu, jeho rozdělení na nejmenší části a ty odděleně studovat.

S novou holografickou realitou je spojena řada vědců, kteří byli jednak u počátku výzkumů nebo se věnovali dalšímu intenzivnímu rozvoji holografického paradigmatu: patří sem již jmenovaný **Alain Aspect**, kvantový fyzik, Pařížská univerzita, **David Bohm**, kvantový fyzik, Londýnská univerzita, **Karl Pribram**, neurofyzikolog, USA, **Keith Floyd**, psycholog ve Virginii, **Lyall Watson**, biolog, **Stanislav Gróf**, původem Čech, zakladatel transpersonální psychologie, **Max Planc**, německý profesor teoretické fyziky, nositel Nobelovy ceny (v roce 1918 za objev kvantové teorie), profesor **Steven Weinberg**, americký holistický fyzik, nositel Nobelovy ceny za fyziku pro rok 1979 a mnoho dalších (WIESNER, 1997).

V další části rozvedeme holografické paradigma, jeho dosahy a závěry.

3.3 Holografické paradigma a evoluce v energii

Jak jsme uvedli, systémově-holistické pojetí světa je ovlivněno a vedeno objevy kvantové fyziky, biopole a objevy jiných vědních disciplín. Evoluce poznání odkrývá člověku stupeň po stupni nové úrovně hierarchického zřízení světa. Člověk zpočátku prostudoval chování makroobjektů a s nimi spojenou **energii mechanickou**. **Klasická fyzika** byla formována v důraze na pojmy síla a práce. Později pochopil, že se tyto objekty skládají z molekul a začal se zabývat **tepelnou energií** a následně **oscilační energií molekul látek** (LUPÍČEV, 1994).

Termín „**holismus**“¹ zavedl ve své knize „Holismus a evoluce“ v roce 1926 jihoafrický politik a generál J. CH. Smuts (+1950). Podle něho celek není pouhý souhrn jednotlivých částí, nýbrž nehmotný a nepoznatelný, někdy až mystický činitel celistvosti (MASTILIAKOVÁ, 1999).

Citlivost přístrojů se zvětšila natolik, že se fyzika začala zajímat o **elektromagnetickou energii**, později o **energii elementárních částic**, až se otevřela cesta ke zkoumání **energie jaderné**. Věda vstoupila do subjaderného prostoru. Do popředí se dostala **kvantová fyzika**, která byla formulována v důraze na pojmy energie a hybnost. Již bylo uvedeno, že vědecký svět se rozdělil na dva velké směry: jeden směřoval k obrovským astrofyzikálním rozměrům a tématům vesmíru, druhý do vnitrojaderných prostorů. Formuje se **informační fyzika**, která by měla být formulována v důraze na pojmy informace a potenciál (na informaci jako fyzikální veličinu se stále dotváří nové definice, je to pojem otevřený).

Dnes stojíme na prahu nového kroku – popisu procesů, spojených s částicemi, jejichž rozměr se blíží k nule. Energie, kterou přenášejí tyto částice, nese v sobě informaci o působení hmoty na jiné objekty, celkově vypovídá o významu hmoty v přírodě. Jde o novou energii, nazvanou **energií významu**. Nositelé této energie jsou velmi malé, není možné je ani zaregistrovat současnými přístroji. Můžeme však zaregistrovat účinek, který vyvolávají (LUPÍČEV, 1994).

3.4 Holistický světový názor

Tento nový světový názor se rozvinul při vstupu do světa holografických mechanismů, vibračních systémů, teorií pole. **Myslet holisticky znamená systémově propojit dvojice, které R. Descartes rozvedl: analýzu propojit se syntézou, fakt s hodnotou, myšlenku s pocitem, ducha s hmotou**. Ve skutečnosti propojit a postavit konečně člověka do jeho vlastní a přirozené celistvosti - člověka plně fungujícího ve svém přirozeném vyjádření (GROF, 1993).

Východiskem je propojení - integrace člověka, ale i propojení člověka a vesmíru, tedy integrace mikrokosmu a makrokosmu. Kritici mechanistického pojetí vidí prioritní zaměření na analýzu, kdy samozřejmě nepřehlíží její přínos pro rozvoj vědy.

V mechanistickém pojetí (karteziánském) jsou jevy a události pozorovány odděleně a nezávisle na sobě. **Stačí si připomenout, že v newtonovsko-karteziánském světovém názoru byl celek součtem svých částí.**

V systémově-holistickém pojetí je systém větší, než součet jeho částí, které jsou abstraktní a jejichž fungování nelze porozumět bez pochopení vztahů v celém systému.

1 z řec. „holos“ - celek, filozofický směr - „filozofie celistvosti“, blízký teorii emergentního vývoje.

V systémově-holistickém pojetí jsou jevy a události propojeny v čase a prostoru. Stejně tak vesmír není podle nového paradigmatu seskupením pevných objektů, ale složitým sítovým událostí a vztahů.

V historii lidské civilizace se často měnily hierarchie, zanikaly staré a vytvářely se nové pohledy a paradigmatata. Vesmírné principy však zůstávaly neměnné. Hovoří o tom i pradávná motlitba našich předků, která jakoby souvisela se současností i s nastávajícími změnami.

*V tomto čase, jenž je bezčasým,
na místě nemajícím určení,
ve dni, jemuž chybí řád,
stojím na prahu světů
zahalených závojem tajemství.
Při počátku mystéria dlouhé cesty
prosím bohy dávné
o pomoc a záštitu.
(Keltská motlitba)*

V holistickém propojení je kosmický proces, v souladu s východním učením, integrací dvou principů: Bytí a Nebytí. **Individuální duše** je omezeným projevem kosmického vědomí. Mezi tělem a duší je životní jednota. Ať duši říkáme jakkoliv: esence vědomí, biopole, kvantové pole, Vyšší Já nebo nadvědomí, je duše součástí vědomí kosmického. Na materiální úrovni neexistuje ani její zánik, pouze změna její formy. Je to přechodná fáze ve světě jevů, která je opět odrazem principu - kosmického vědomí.

3.5 David Bohm a jeho pohled na novou skutečnost (1917 - 1992)

Systémově holistický světový názor tak umožnil nové pohledy ve vnímání skutečnosti. Vnímání skutečnosti je podmíněno stavem naší mysli a při změně předpokladů dochází i ke změně skutečnosti. Náš pohled mohl být doposud smyslový, jiný se nepřipouštěl.

Pohled **David Bohma**, významného teoretického fyzika a někdejšího spolupracovníka Alberta Einsteina, je zcela jiný. Vychází z teorie kvantové fyziky, „holografie“ a vědecké závěry ho motivují k vytvoření **holografického modelu vesmíru**. David Bohm se domnívá, že svět, který vnímáme prostřednictvím svých pěti smyslů a nervového systému je jen nepatrný zlomek reality a nazývá ho tzv. „**rozvinutým**“, neboli **explikátním**“ řádem. Naše vjemy a veškeré prožívání současné reality má však svůj zdroj v mnohem hlubší a rozsáhlejší matici - v tzv. **zavnutém**, neboli **implikátním řádu**.

Implikátní řád je úroveň reality, která není přístupna smyslům, ani newtonovsko-rationálnímu vědeckému zkoumání. Jinými slovy to, co vnímáme jako realitu se podobá promítnutému holografickému obrazu. Realita je zde soudržný, neporušený celek, který se podílí na nikdy nekončícím projektu změny, to je na tzv. holografickém pohybu (BOHM, 2006).

Pro Bohma osvětluje holografická teorie i myšlenku, že energie, světlo a hmota se skládají z interferenčních obrazců, které nesou informace o všech ostatních vlnách světla i hmoty s nimiž se dostaly do přímého nebo nepřímého kontaktu. Podle D. Bohma představuje každá část energie a hmoty mikrokosmos, který obsahuje celek. Považuje vědomí za integrální součást celé vesmírné struktury.

Život nelze proto již chápat jako produkt neživé hmoty. **Hmota a život jsou abstrakce, které byly odděleny z holografického pohybu - jakožto nedílného celku.** Tento nový model nabízí zcela nové možnosti chápání vztahů mezi částí a celkem. V holistickém pojetí není část zlomkem celku, ale za určitých podmínek odráží a obsahuje celek.

Práce Davida Bohma ve fyzice úzce souvisí s pracemi **Karla Pribrama** v neurofyzologii. Tento světoznámý neurochirurg dospěl po mnoha letech výzkumů k závěru, že teprve pochopení holografických principů, může vést k vysvětlení paradoxních a nepochopitelných schopností mozkové činnosti.

3.6 Pohled Karla Pribrama (*1919)

K. H. Pribram se narodil v r. 1919 ve Vídni. V USA, kde působil, se stal světoznámým psychologem, který se orientoval na neuropsychologii a učení; dále se zabývá kybernetikou a teorií informace. **Pribramův holografický model mozku** a zejména paměti, se stal východiskem pro nové teorie vědomí.

Karel Pribram vytvořil hologram mozku, když hledal, jak a kde je v mozku uložena paměť a vzpomínky. Poznal, že paměť je rozptýlena v celém mozku. Přesvědčil se, že vzpomínky nejsou zakódované v neuronech, ale ve vzorcích nervových impulzů, jež křížují mozek skrz na skrz - stejně jako vzory laserové interference. Jde o stejný obraz, jako na vyvolaném holografickém filmu. Odhadnul, že lidský mozek má kapacitu zapamatovat si něco v řádu kolem deseti miliard biliónů bitů informací během života. To potvrzuje schopnost hologramu, kterou je jeho ohromující kapacita pro ukládání informací. Bylo demonstrováno, že jeden cm² filmu může pojmout až 10 miliard bitů informací.

Karl Pribram je zastáncem transpersonální psychologie. Spolu s Davidem Bohmem stanuli oba vědci na počátku nového světového názoru o lidském vědomí a člověku vůbec. Centrálním bodem systémového pojetí je myšlenka, že celek se obnoví a promítne pouze propojením dvojic, které již v polovině 17. století rozvedl René Descartes. Je nutno spojit ducha s hmotou, analýzu doplnit syntézou, myšlenku opět spojit s emocí, citem, fakt s hodnotou, „ted“ s „tenkrát“.

Tato překvapující syntéza pohledů byla pojmenována - **holografické paradigma**. Toto paradigma má i dopad na vědy jako je například biologie. **Keith Floyd poukázal na to, že je-li pevná realita jenom holografická iluze, nemůže být pravdivé tvrzení, že mozek produkuje vědomí. Spíše vědomí vytváří zdání mozku.**

Tím je i medicína transformována holografickým paradigmatickým: jestliže je struktura našeho těla jen holografická projekce vědomí, je jasné, že každý člověk je totálně odpovědný za své zdraví a situaci, ve které se nachází. Medicínské znalosti (bohužel v ČR) tuto skutečnost dosud nepřipouštějí. Také je nutno podotknout, že změna ve vědomí se projevuje ve změně hologramu těla.

Neurologickou hádankou je dosud schopnost mozku překládat lavinu frekvencí, kterou přejímá přes smysly (světelné, zvukové i pocitové pohnutky) do konkrétního světla našeho vnímání. Kódování a dekodování frekvencí je přesně to, co hologram umí nejlépe (HONTZ, GILL, 1994).

Tímto fenoménem se již tři desetiletí zabývají terapeutické koncepce zaměřené na tělo. Jedná se například o systém **One Brain** - „Jednotný mozek“, kde název metody je odvozen od ideálního chodu mozku, kdy pravá a levá hemisféra dokonale spolupracují. Pro komunikaci s tělem je zásadně využíván svalový test. Tento systém byl přenesen z USA

do Evropy v devadesátých letech a již dvě desetiletí velmi úspěšně a jemně pracuje v hologramu těla, mysli a ducha.

Jedním z nástrojů systému One Brain je zjištění, v jaké části prioritní hladiny vědomí neboli Barometru chování, se člověk nachází. Toto zjištění je důležité pro optimální korekci - eliminaci bloku v energetickém systému těla a obnovení rovnováhy, která vede k uzdravě. Zde se již setkáváme s jasnou komunikací s tělem člověka.

Barometr Chování zobrazuje dva pohledy: holografický pohled na život a dualistický pohled. Celá pravá strana Barometru se zcela jasně soustředí na vnější stránku našeho „já“ a na to, co nám způsobují ti ostatní. Od „napadaného“ až po „opuštěného“ celá pravá strana vyjadřuje naše obviňování těch druhých: „Oni nám ubližují, nastražují past, nechápou nás, zlobí nás, popuzují, vyčítají, klamou i zrazují“. A co navíc, vůbec se o nás nestarají, jak si my představujeme (STOKES, WHITESIDE, 1998).

Další významnou holistickou terapeutickou metodou je „Technika přitahovacích polí“ - **Attractor Field Technigue (AFT)**, dále „Spirituální responsibilní terapie“ - **Spiritual Response Therapy (SRT)**, také „**Hlubinná abreaktivní psychoterapie**“ (**HAP**), jejímž autorem je fyzik a kybernetik Andrej Dragomirecký. Neméně významná je česká rekondiční metoda - **Psychosomatická arterapie**, celostní metoda, která již také pracuje v energoinformační oblasti těla a nerovnováhy koriguje pomocí energetických rezonančních stimulátorů (obrazů), tzv. spektrogramů. V holografické sféře jsou myšlenkové formy (obrazy) stejné, jako reálné.

Spojí-li se holografické teorie obou vědců - Pribramův holografický model mozku spolu s teorií Davida Bohma, zjistíme, že hmatatelný svět je druhotná skutečnost (změť frekvencí), kterou matematicky transportujeme do smyslového vnímání.

A co objektivní realita? Jednoduše, přestává existovat. A potvrzuje to, co dlouho předávají dávná duchovní společenstva ve svých posvátných textech: život ve fyzické dimenzi je poeticky řečeno „na chvíli půjčený milostný dar“, ve kterém má člověk narůst ve svém vědomí, pochopit princip stvoření i sám sebe, naučit se sounáležet s okolním světem, s přírodou i s planetou. Materiální svět je Mája - iluze.

Například biolog **Lyall Watson** ve své knize „*Dary neznámých věcí*“ popisuje setkání s indonéskou šamankou, která během rituálního tance vytvořila naprosto reálný háj stromů, které postupně mizely ve vzduchu.

Uskutečnění bytostného Já také zahrnuje obnovení mikrokosmu člověka, to jest jeho příslušnost ke kosmu; a často bývá provázeno synchronistickými událostmi.

C. G. Jung

3.7 Rozpory v porozumění, rozpory v komunikaci

Základní kořeny rozporů mezi filozofií materializmu, jejímž produktem je současná věda a prastarými texty o Univerzálním vědomí, které utvářelo tento svět včetně jeho fyzických a duchovních aspektů, se mohou z části nacházet ve velmi nízké aktivizaci mozkové kapacity člověka, to je 5-7 % celkové kapacity mozku.

Lidský mozek je konstruován tak, že obě hemisféry pracují defakto odděleně a jsou málokdy v harmonii. Levá hemisféra je zdrojem racionálního, materialistického a technokratického myšlení, kdežto pravá hemisféra je sídlem pocitového, duchovního, holotropního myšlení (WIESNER, 2007).

Toto zablokování myšlenkového propojení mezi oběma hemisférami, které je navíc významným plodem karteziánské filozofie, způsobilo, že jen menší část lidí využívá pravou mozkovou hemisféru a je schopna přemýšlet a tvořit pod vlivem aspektů jemnohmotného světa. Přesto můžeme tyto lidi v omezené míře najít mezi umělci, některými vědci a lidmi v kontaktu s přírodou a se zvířaty. Méně je jich však mezi lékaři, učiteli a racionalistickými vědci, stejně jako mezi profesemi, pohybujícími se v oblasti byznysu – tedy jakékoliv formy hromadění.

Pro první skupinu není iracionalitou vědomí souběžné existence materiálního a duchovního světa. Oproti tomu technokraté, jejichž vědomí je vázáno výhradně k levé mozkové hemisféře, jsou schopni pochopit pouze takové aspekty bytí (jsoucna), které jim zprostředkovává pět tělesných smyslů.

Pro materialisty a ateisty, kteří uchopují svět právě prostřednictvím svých pěti smyslů a jinou existenci neuznávají, je svět, který je obklopuje - který vidí, pociťují, slyší, hmatají, chutnají a vycitňují, jen základním neměnným jsoucnem, mezi alfou a omegou - mezi zrozením a smrtí. Nic víc.

Pro pracovníka ve zdravotnictví, zvláště pro sestru je potřebné pochopit principy skutečné celistvosti člověka, aby mohla naprosto reálně pomoci obnovit energetickou nerovnováhu a podílet se na nastolení uzdravovacích procesů.

Ale svět může mít mnoho rozmanitých podob. Pro miminko je celým světem teplo a tvář matky, která se nad ním sklání. Pro jinocha v rozvoji puberty je světem vše, na co momentálně nemůže dosáhnout, dospělému muži je světem vše, na co dohlédne, co může uchopit, svými smysly ověřit a prožít. Starci je světem vše, co představují zkušenosti a vzpomínky jeho vědomí. Východní filozofie již od pradávných časů nazývá reálný svět „Maiou“, světem iluzí a přeludů. Stejně viděl svět i Platón, nazýval jej světem idejí.

V celé historii světa patřily informace k velmi ceněnému artiklu. Ve všech kulturách se s informacemi nakládalo s ohledem k jejich míře důležitosti, buď ve prospěch celku, nebo jednotlivce, ale když se jednalo o moc, kontrolu a ovládání druhého člověka, tak se určité informace utajovaly, nebo záměrně zkreslovaly. Základní informace o světě, o životě, o stanovených zákonech – světských i církevních, o vědě a o člověku vůbec, sdělovala základní paradigma světových názorů a náboženství.

Zde pokračuje dilema zmíněného filozofického rozporu pro materialistu, vychovaného scholastickými karteziánskými poučkami, který stále vyžaduje ověřitelné důkazy situací a jevů, které se vymykají jeho zkušenostem.

„Celá premisa karteziánské filozofie a její vědecké disciplíny jsou založeny na předpokladu, že svět, jenž nás obklopuje je matematicky propočítatelný a fyzikálně předvídatelný, proto nemůže existovat nic, co se vymyká matematickým propočtům“ (WIESNER, 2007, s. 39-40).

Že nadmyslový či mimosmyslový svět existuje, mnozí vědí, není však dosud možné předložit prokazatelný obraz světa existujícího mimo dosah našich pěti smyslů. Prožívání tohoto světa je stále věcí osobní zkušenosti, osobního prožitku, který je současnými dostupnými metodami neprokazatelný.

3.8 Komunikace ve vnějším a vnitřním světě člověka

Komunikace je základním procesem, který nás spojuje s ostatními lidmi. Je něco jako klíč k mezilidským vztahům. Vzhledem k tomu, že člověk je společenský tvor a potřebuje žít obklopen ostatními lidmi, potřebuje a chce s nimi navazovat vztahy, je pro něj komunikace jedinečným a nezbytným nástrojem, který musí kdykoliv používat.

Vnější i vnitřní komunikace je procesem, při kterém dochází k předávání a přijímání informací mezi lidmi navzájem. Jde o specifickou formu spojení mezi lidmi, a to prostřednictvím předávání a přijímání významů. Souvisí s jinými formami spojení mezi lidmi, jako jsou společná činnost – kooperace, vzájemné působení – interakce a společenské vztahy.

Prostřednictvím komunikace se tak uskutečňuje determinační vliv společné činnosti, vzájemného působení a společenských vztahů na lidskou psychiku i vědomí. Nelze opomenout regulační funkci psychiky a vědomí ve společné činnosti, vzájemném působení, v jejichž rámci se realizuje.

Jednotlivé způsoby, podoby a druhy komunikace budou probírány v následujících kapitolách, v této části se podíváme stručně na komunikaci ve vnitřním světě člověka.

Komunikace ve vnitřním světě člověka

Celá naše kultura, celý systém hodnot je založen na programu, že rozum je to nejvyšší a obsahuje nejvyšší pravdu. Věda se stala naší religii. Od mládí se učíme být logičtí, rozumní a povrchní. Pocity není dobře vyjadřovat, považuje se to za naivní a slabost. Opak je však pravdou, vyjadřování pocitů je nezbytné a posilující. Dosud však fungují názory, které udržují v lidech obavy i odpor před intuicí a iracionalitou.

Cílem a cestou našeho života je však integrace. Vědomí integrovaného člověka je jakoby ukotveno v přítomnosti a okolnosti života do sebe obdivuhodně zapadají. Ve správném čase a na správném místě se dějí ty správné věci. Plně se odvíjí synchronizace. Integrovaný člověk je tvůrcem svého života, své budoucnosti, ví, kdo je a proč tu je. Holistické vnímání vzniká při plném toku energií, které proudí celým mozkem a obě hemisféry dokonale spolupracují.

Vnitřní rozhovor

Rozhovor sami se sebou vedeme ustavičně; klademe si otázky, odpovídáme si. **Vnitřní rozhovor** je vnitřním nástrojem sebepoznání, sebeuvědomění (tento stav dominuje), sebereflexe a sebedůvěry. Neustálý tok vnitřního rozhovoru, který plyne takřka neustále v naší mysli, je současně úrovní sebereflexe, sebeuvědomění a je podmíněn stavem vědomí.

Kultivovaný vnitřní rozhovor má podstatný vliv na rovnováhu v životních situacích. Je-li navíc spojen s vědomou Volbou, pak nastávají v realitě člověka i výrazné pozitivní změny.

„Rozhodneš-li se pro něco, stane se tak, a na tvých cestách bude zářit světlo.“ Job 22,28 (VIRTUE, 2007).

Mimoslovní impulsy prožíváme vědomě i nevědomě. Při verbální komunikaci, kdy užíváme slova, (z energetického hlediska je zvuk tzv. „hlasitou vibrací“), získáváme slovy během rozhovoru pouze 7 % všech informací, 38 % informací získáváme z tónu hlasu a 55 % informací získáváme z neverbální komunikace tělem.

Z uvedeného je vidět, jak obrovskou nezastupitelnou roli hraje způsob myšlení. Každý duševní vjem a myšlenka dostane dříve, či později reálnou podobu.

Vědomý vnitřní rozhovor, probíhající v duchu, tedy myšlenky, které tvoříme, silně ovlivňují náš svět. Náš mozek přijme každou myšlenku, kterou akceptuje objektivní, resp. vědomý

duch (vědomí), který ji vede dál k solar plexu, nazývaného „mozkem podvědomí“. Tam začnou myšlenky a představy reálně působit a promítnou se v naší životní realitě ve formě událostí. Neexistuje žádný tělesný jev, který by nebyl reakcí na představu našeho ducha.

„Kěž se ti líbí řeč mých úst i to, o čem rozjímám v srdci, Hospodine, má skálo, vykupiteli můj!“ Žalm 19,15 (MURPHY, 2008).

Hospodinem je myšlena mocná nevědomá oblast vnitřního prostoru. Vnitřní rozhovor naplněný negací a závistivými myšlenkami má katastrofální účinky. Proto rychle myšlenky usměrníme do nových kolejí.

Velkou roli hraje i schopnost vnímat svou vnitřní bytost, svou podstatu. Vždyť naše tělo zredukované na svoji základní podstatu je vlastně prostorovým shlukem energie a informací ve vesmíru energie a informací (CHOPRA, 1996).

Na přelomu 19. a 20. století nemálo filozofů a myslitelů studovalo a současně přednášelo o novém pohledu na život, který čerpali ze studia knih dávných filozofů i mistrů. To je také základ filozofie Josepha Murphyho, jednoho z největších inspirativních spisovatelů a kazatelů 20. století. Byl významným příznivcem velkého hnutí „New Thought“ - „Nová myšlenka“. Koncept tohoto významného filozoficko-psychologického hnutí, obsahuje všechny prvky později definovaného holismu.

Učí o důležitosti a prvořadosti způsobu myšlení obou úrovních: na úrovni vědomé i úrovni podvědomé. Jde o **směr vnitřního rozhovoru**, velkou změnu v myšlení, která je zdrojem zcela nového nastavení a posunu vědomí.

Vnitřním rozhovorem - způsobem myšlení, pracujeme na obnově ducha a na poznání a přijetí naší totální odpovědnosti za situaci ve které se nacházíme. Každý člověk odpovídá za svoje silné i slabé stránky pouze sám sobě, nikomu jinému. Za vše je odpovědnou pouze naše „já“, nic jiného a nikdo jiný. Přijetím odpovědnosti za způsob myšlení, cítění a jednání se u člověka zahajuje transformace, tj. obnova ducha. (MURPHY, 2008)

Rozhodujícím faktorem je „**disciplinované myšlení**“. Duševní disciplína panuje, když myslíme v pravdě a věnujeme se způsobu myšlení. Jde o **kultivovaný vnitřní rozhovor**, kdy si prověříme a uvědomíme myšlená slova i záměry. Lidské podvědomí přejímá jako skutečnost všechno, co mu náš vnitřní hlas (rozhovor) často a důtklivě opakuje. To se dříve nebo později promítne do každodenní prožívané reality. To je zákon mentálního světa a holismu.

4 Komunikace – sdílení informace

Dostáváme se opět k jádru komunikace, která je sdílením informací mezi lidmi, a to jakoukoliv formou, probíhající v mnoha úrovních a vyjádřeních: především formou energie, myšlenkou, emocí, pocitem, gestem, mimikou, postojem, slovem, skutkem, aj.

Cílem této kapitoly je zpřístupnit nové poznatky o lidské komunikaci s okolním světem, a to jakýmkoliv shora uvedeným způsobem ve verbální, tak neverbální rovině. Vycházíme rovněž z nových poznatků o člověku, svébytném jedinci, který je ve světě energie a informace stejně doma, jako ve světě hmotné reality. Proto je nutno přiblížit pojmy energie a informace, které neustále ovlivňují život člověka a veškerou komunikaci.

Lidská komunikace je mnohvrstevný proces, který se nikterak nevymyká z holografického pojetí života, uvedeného v předchozí kapitole a platí pro ni veškeré zákonitosti celistvosti, jak pro samotného lidského jedince, tak pro celý jeho život.

Informace je všeobecný, jednotný a zákonitý proces základních vztahů, vazeb, a závislostí všech forem energie, pohybu a hmoty. Svět je vyjádřením informace, vesmír je vyjádřením informace, která je před hmotou prvotní. Proto byl vyjádřen základní zákon - **zákon zachování informace a její věčnost**. Informace je tedy jednotícím zákonem celého mikrosvěta a makrosvěta. Jsou to vztahy různých tvarů, forem hmoty, záření, barev, vůní, rezonancí a vztažností.

Informace je tak původní prazáklad všeho. Z tohoto pohledu dochází v současné době k historické symbióze věd exaktních - matematiky, fyziky, biologie, chemie, ale i psychologie, medicíny (celostního přístupu) a religiozity (náboženství a spirituality). Každý informační proces má svůj kódový klíč, to je však dosud neodhalené tajemství.

V komunikaci užíváme několik pojmů, spojených s informací:

Informační tok – probíhá slovem, zvukem, tichou vibrací (barvou), vzorcem, písmem, symbolem.

Obsah informace - co informace sděluje.

Informační - komunikační tunel - prostor, kudy informace proudí. Na počátku informačního toku vysílá informaci komunikátor, na konci „tunelu“ informaci přijímá komunikant.

Literatura:

- CARREL, A. 1937. Člověk, tvor neznámý. Praha: Julius Albert, 1937. 28 s. Překlad: Tůma V. autorizované vydání, ISBN nevedeno.
- DRAGOMIRECKÝ, A. 1998(b). Informační teorie psychiky. Praha: Stratos, 1998. 136 s. ISBN 80-990309-3-9.
- FRANCKH, P. 2008. Jak si správně přát. Olomouc: Anag, 2005. 159 s. ISBN 978-80-7263-454-5.
- FRANCKH, P. 2010. Zákon rezonance. Olomouc: ANAG, 2010. 203 s. ISBN 978-80-7263-621-1.
- GROF, S. 1993. Holotropní vědomí. Praha: Chvojko nakladatelství, 1993. 228 s. ISBN 80-85206-18-8.
- HONTZ, C.A., GILL, C.R. 1994. Strukturální neurologie II. Košice: Amicus, 1994. 71 s.
- IGNATĚNKO, A. 1998. Schola Vitae. Praha: Pragma, 1998. 399 s. ISBN 80-7205-606-9.
- IGNATĚNKO, A. 1997. Z myšlenek akademika profesor Alberta Ignatěnka Dr.Sc. Praha : Awika, 1997. 36 s. ISBN nevedeno.
- LUPIČEV, N.L. 1994. Homeopatie a energoinformatika. Praha: Tiskárna ing.V. Fabián, 1994. 160 s. ISBN 80-900053-5-7.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1996. Zlepši uvědomění učení. Burbank: Magnolia Boulevard, 1996. 122 s. ISBN 0-918993-77-6.
- WIESNER, I. 2005. Děti moudrých draků. Ústí n. Labem: AOS Publishing, 2005. 254 s. ISBN 80-86063-07-0.

4.1 Jak člověk přijímá a zpracovává informace

Nejprve se stručně se vraťme k některým informacím o člověku: **Člověk je otevřený energoinformační systém**. Nachází se v prostředí, ze kterého čerpá energetické zdroje pro svou existenci. Nachází kontakty s objekty, které se v tomto prostředí nalézají (živé i neživé), to znamená, že **mezi člověkem a prostředím vzniká komunikace**. **Kromě toho vzniká komunikace mezi psychikou a organizmem, tedy mezi systémem řídicím a**

části řízenou. Každé zhoršení některé z těchto komunikací, zmenšuje pravděpodobnost další existence systému jako celku. Z existenčního hlediska systému má přenos informací mezi částmi, celkem a okolím prvořadou důležitost (IGNATĚNKO, 1998).

Informace jsou zpracovány na nejrůznějších místech a úrovních a mají různou podobu. Buď jsou zakódované do podoby elektrických impulzů (vzruchů na nervových vláknech), nebo do chemických látek nebo do bolesti jak psychické, tak fyzické. Informace dále způsobí třeba zapojení organismu do boje proti infekčnímu agens nebo změnu teploty, krevního tlaku, srdeční a dechové frekvence, pulsace, rytmu i omezení potřeb.

Kódy, kterými informace přicházejí, jsou velmi rozmanité a je jedno, jaký je jejich nositel. **Informace snižuje neurčitost a zvyšuje uspořádanost.**

Jaký je rozdíl mezi informací a energií?

Ve školách jsme se učili o různých formách energie - mechanické, tepelné, oscilační energii molekul, o energii elektromagnetické, posléze jaderné a k novému fenoménu informační fyziky - energii významu.

Myšlenky mají také velmi mocnou energii, dají se přirovnat k laserové pistoli, která dokáže energii soustředit do jednoho bodu - při odpovídající koncentraci pochopitelně. Světlo žárovky a světlo laseru se liší v zásadě jen tím, že světlo žárovky je difuzní, fotony proudí všemi směry, kdežto světlo laseru je koherentní a usměrněné. Podobně se může usměrnit i síla myšlenky.

Informace určuje kvalitu energie - jakou práci může vykonat systém. Vykonat práci, znamená udržovat určitou strukturu. Například lék vykonává práci tím, že udržuje určité molekuly ve struktuře.

Na otázku: „jakou práci?“, odpovídá INFORMACE

Na otázku: „kolik práce?“, odpovídá ENERGIE.

Obě veličiny jsou obsaženy ve hmotě. Část energie existuje jako částice, část v podobě pole. Změna struktury objektu vede vždy k pohlcení a vyzáření energie a informace.

Informace je částí psychiky, kdežto neuron je částí organismu. Stejně jako **například pH krve je informací, tedy součástí psychiky, ale prostředím a nositelem je krev, jako součást organismu.** Bolest je také částí psychiky. Stresy, deprese, pocity aj. také patří do psychické oblasti.

Čistá energie a informace se spojují do nemateriální oblasti, nazývanou duševnem i duchovnem. Duch je oblast nepoznatelného, chybí zde hmota, a proto zde chybí i souřadnice času a prostoru a nepůsobí zde gravitační síly. Tuto vysokovibrační část člověka nelze vidět, změřit, ale je dobré vědět, že může být příčinou většiny psychosomatických stavů i příčinou různých onemocnění.

Deficit v tělesné i duševní oblasti člověka začíná vždy na úrovni ducha. **Při duchovní nedostatečnosti začíná kompenzace deficitu na nižších úrovních hierarchie.** Jsou to vrstvy s nižší frekvencí, objevují se hmotní nositelé energie a informace a začínají působit gravitační síly. V této úrovni nemoc dospívá do materiálních, fyzických projevů. Čím nižší je duchovní úroveň člověka, tím víc se volná energie spoutává hmotou a stává se inertní.

Lidské tělo jako tvar je spojeno s hmotou, je hmotné, je součástí světa tvarů, který je pod úrovní ducha jako svět projevený, vnímaný pocity a charakterizován materií. Materiálnost je tedy projev energií a informací do viditelných tvarů a forem hmotného světa.

Psychické děje – informační děje

Psychickými ději se obvykle rozumí informační děje, které probíhají ve vyšší nervové soustavě. Nová definice zahrnuje do psychiky veškeré informační děje, probíhající v organismu. To znamená i jevy na úrovni chemické, biochemické, humorální regulace, energetické aj. Psychika tedy obsahuje všechny informační jevy, které v organismu probíhají, ale nervové vlákno – nositel této informace, jak víme, je součástí organismu.

Psychika, zaměřená na přežití se vždy snaží, aby tato existence měla co nejdéle trvání. Podílí se tak na optimálních podmínkách pro přežití. Přežití je tedy hlavní cíl, o jehož dosažení psychika usiluje. Algoritmus, kterým se psychika řídí, můžeme chápat tak, že je vytvořen způsobem, jenž modifikuje jednání člověka pro zachování co nejdéle existence. Pochopení celé funkce psychiky vyžaduje hlubší znalost jejích jednotlivých částí a v rámci této kapitoly této kapitoly dostačují základní informace (DRAGOMIRECKÝ, 1998).

4.2 Vnímání skutečnosti a základní orientace ve světě

Vnímání začíná uchopením smysly, poté zahájením zpětných biochemických procesů pomocí smyslových analyzátorů v CNS. Vše je převáděno na „hru elektrické energie“, kterou tyto biochemické procesy vytvářejí a která je zároveň projevem aspektu vědomí, zvaného mysl. Svět mysli a intelektu je mentálním světem a sídlem rozumu. Projde-li informace celým sektorem psychiky, nazýváme to uvědoměním.

Našimi smysly vnímáme objektivní realitu kolem nás. Je to skutečnost našeho každodenního života, která nás obklopuje. Je rozdíl mezi vnímáním skutečnosti člověka západní kultury, východní kultury, ale i člověka vychovaném v mechanistickém světovém názoru nebo zastáncem celostního pojetí světa. Vždy záleží na úhlu pohledu, z jakého se na naši skutečnost díváme. Je to naprosto zásadní, protože vždy vidíme skutečnost přes oči vlastní jedinečnosti, osobní zkušenosti a zákonitosti platné v rodové linii.

Sdílení informace s vnitřním i zevním světem jedince je nejzákladnější formou komunikace. Probíhá tak, aby byla stále udržována tzv. dynamická rovnováha a tím zajištěna duševně-duchovní evoluce člověka. Tento pohled na komunikaci zcela koresponduje s novými pohledy na lidskou bytost jako na dokonalou energoinformační entitu. Komunikace se tak stává základním regulátorem mezilidských vztahů.

Jak bylo uvedeno, základní informace ze zevního světa získáváme pomocí **analyzátorů**. Činnost analyzátorů nazýváme **čítím**. Výsledný efekt se nazývá **počitek**.

Čítí je projevem citlivosti - základní vlastnosti živé hmoty. **Čítí je tak prvotní formou psychického spojení organismu jedince s okolním prostředím.** Umožňuje jedinci orientaci v okolním světě.

Počitek je odraz předmětů a jevů, které působí na receptory jedince.

Smyslový odraz vnějšího světa jako celku nenazývá **vjem**.

Průběh vjemu

Události ve fenomenálním světě uvádějí do činnosti pět smyslových orgánů. Oči, uši, nos, jazyk-chuť a kůži-hmat. Tedy vidíme, cítíme (čicháme), zažíváme chuť (chutnáme), pociťujeme - prožíváme kůží (chlad, dotek, teplo, energii). Orgány smyslů po aktivaci

(zapojení) zahajují pomocí analyzátorů zpětné biochemické procesy v CNS, které se projevují v kolísání elektrické aktivity v určitých částech mozku.

Tato hra elektrické energie je hrubým a vnějším projevem aspektu vědomí, který se nazývá **mysl**. Mysl a intelekt jsou součástí **mentálního vibračního pole**, které je umístěno v levé mozkové hemisféře za vertikální ušní linií. Toto vibrační pole umožňuje orientaci v **mentálním světě** - světě myšlenek, mysli a intelektu a všeho, co souvisí s procesem myšlení.

Patří sem veškeré úvahy, myšlenky, ideje, inspirace, představy, pozornost, všechna racionální i neracionální poznání. V této části mozku je také svět Systému přesvědčení, Ega a Společná integrální plocha (SIP).

Mysl předvádí smyslová data intelektu a Egu člověka, aby je tyto dva ohodnotili a pak jednali. Smyslová vnímání jsou také zdrojem všech přání. Přání a touhy dávají životu smysl. Člověk si uvědomuje, že žije, aby vyplnil svá přání.

Člověk žije v kauzálně - příčinném světě. Každá akce spouští reakci. Jinými slovy - kvalita jednání určuje kvalitu toho, co se vrací. Celá tělesnost člověka - myšlení, cítění a jednání vstupuje do hry v každodenní realitě (STOKES- WHITESIDE, 1996).

4.3 Vnímání skutečnosti je podmíněno stavem naší mysli

Existuje několik základních předpokladů (logický předpoklad je nazýván premisou) pro lidskou komunikaci, které nám pomohou zorientovat se v nových poznatcích, z nichž některé byly zmíněny v předešlých kapitolách.

Komunikace podobně psychologie, pracuje také již s novými pojmy, jako je energie, informace, systém, integrace, interakce, holografie, hologram, transformace, paradigma a další. Jsou rozvíjeny přístupy v jemnohmotné realitě; „hmotnost“ je energetickým vyjádřením určitých vibrací, stejně jako slova, myšlenky, pocity, události, situace nebo vztahy, jsou různými jevovými formami energie, kterou vyjadřujeme v komunikaci. Předkládáme 4 premisy:

První premisa - všechno je energie

Neexistuje nic jiného, nežli energie, také hmota představuje energii. Také my lidé sestáváme výlučně z různých druhů energií. Rovněž myšlenky, pocity, emoce, ale i události, situace, které prožíváme, jsou rozmanitými jevovými formami energie. Předměty se liší pouze uspořádáním atomů.

Kdyby bylo jádro atomů velké jako hrášek, nacházel by se první elektron na první orbitě ve vzdálenosti 170 m od jádra. V atomu tak ponejvíce vnímáme prázdný prostor, přesto atom je podle vašich školních vědomostí základní částice hmoty. Svými smysly hmotu skutečně vnímáme, i když je skutečnost poněkud jiná.

Druhá premisa – všechno je vibrace

My lidé přijímáme jen nejrůznější vibrace a přicházející informace zpracováváme ve svém mozku do pevné představy. Potom věci „vidíme“ a „cítíme“, „hmatáme“ a „chutnáme“ a „vnímáme“. Teprve, když pochopíme, že nejen všechny předměty na planetě, ale i všichni lidé, fauna a flóra, ale i situace a události představují různé formy energie, tak dokážeme pochopit, jakým způsobem můžeme hmotu ovlivňovat.

Například barvy neboli tiché vibrace elektromagnetické energie, udávané v nanometrech o různé vlnové délce, existují pouze v našem vnímání, ve skutečnosti však vůbec

neexistují. Náš zrak (receptor), přijímá vibrace různých frekvencí, které jsou převáděny na elektrické impulzy a náš mozek (dokonalý biologický komputer) pomocí zrakového analyzátoru z nich vytváří to, co „vidíme“. „Zabarvení“, rozlišuje analyzátor podle toho, zda vlnová délka náleží do elektrického nebo magnetického spektra. Jde v podstatě o vyjádření duhy.

Rozdílné frekvence barev v nás dokonce vyvolávají pocity, něco v nás jakoby rozkmitávají. Všichni víme, že některé barvy máme více v oblibě, jiné nás třeba dráždí, jiné nás zase utlumují. To je obecně známá skutečnost (Einsteinův „Fotoelektrický efekt“). Působením barev (frekvencemi, vyjadřovaných v nanometrech), se zabývají některé novodobé psychoterapeutické disciplíny, mezi které patří například Psychosomatická artterapie, česká rekondiční metoda, která formou rezonančních stimulátorů (obrazy různých tvarů a barev) jemně harmonizuje energeticko- informační centrály i energetické dráhy lidského těla.

Třetí premisa – naše vnímání neodpovídá skutečnosti

Nic není takové, jaké to vidíme. Hmota je energie, vzniká prostřednictvím energie a je energií v daném stavu udržována. Není-li energie, není ani hmota.

Energii lze usměrňovat. Každá myšlenka představuje ryzí energii a působí na jiné energie. Energie je usměrňována a udržována vědomím (FRANCKH, 2008, s. 67).

Přírodní filozof Demokritos (460 až 371 př. n. l.) objevil, že nic nemůže na tomto světě doopravdy zmizet, vše se vždy pouze promění. Na této teorii spočívá současná fyzika.

Holistické vnímání skutečnosti však posunulo samotné principy komunikace do nových rovin. Kvantová fyzika jednoznačně potvrdila, že způsob myšlení, tedy myšlenky převedené do slov, mohou značně ovlivnit naši prožívanou i budoucí realitu. Naše myšlenky a systémy přesvědčení se šíří nejen prostorově, ale i časově a jsou nazývány „kvantovými vlnami“ (časovými vlnami) (FRANCKH, 2010, s. 53).

*„Čas vůbec není takový, jakým se zdá.
Nepohybuje se jen jedním směrem,
budoucnost existuje zároveň s minulostí.“
Albert Einstein*

Naše současné vědomí – vědomí mentálně racionální vnímá pouze jeden čas. Víme, že naše smysly jsou velmi omezené. Holistické terapeutické systémy učí, že my lidé vnímáme pouze nepatrnou část celkového energetického spektra - kolem jedné miliontiny.

Dále vnímáme pouze 5 % naší reality, která nás obklopuje a přes všechny vymoženosti techniky, které máme k dispozici, nic nevíme o 95 % reality, která je nám stále skrytá. Není divu, neboť náš mozek je podle posledních průzkumů zapojen na pouhých 5 -7 % své celkové aktivity.

Skutečností je, že svými smyslovými orgány dokážeme vnímat jen 8 % existujícího světelného spektra. Proto také nedokážeme rozpoznat pravdu.

Zbývajících 92 % skutečnosti je našemu zraku uzavřeno. Přestože víme, že 92 % skutečnosti opravdu existuje, ale my je nevnímáme, tak se chováme, jako by tato skutečnost neexistovala. Věříme jen tomu, co vnímáme. Jak tedy vytváříme svůj obraz? Podle jakých kritérií? Pouze podle těch, které už známe. Příkladem je první příplutí

španělských lodí k americkým břehům, kde je šamani viděli velké lodě pouze ohraničeně, protože neměli ve vědomí dosud žádný jejich obraz.

Svůj život i způsob vnímání všech informací a jejich sdílení - tedy komunikaci, vytváříme pouze podle kritérií, které známe.

To, co nevnímáme, pro nás neexistuje. Přesto, že se jedná pouze o osm procent vnímané skutečnosti, jedná se milióny vlivů denně: tóny, zvuky, obrazy, myšlenky, hovory, hudba, hluk. Patří sem také všechny reakce na nebezpečí, emoce, horečný shon, telefonáty, e - mails. Činíme rozhodnutí, zažíváme vítězství, prohru, bojujeme s ostatními lidmi a reagujeme na jejich verbální i neverbální projevy.

Pojďme však ještě do větších hlubin našeho vnímání skutečnosti: každou sekundu vědomě přijmeme a vnímáme 9 vjemů. Nevědomě - tedy do podvědomí však mozek přijme 11 tisíc vjemů. Z toho vyvodíme předpoklad, že vědomě vnímáme pouze jednu tisícinu všech věcí, které nás neustále ovlivňují. Tuto jednu tisícinu považujeme za všezahrnující skutečnost.

Z toho vyplývá závěr, že realita, kterou zažíváme a v níž komunikujeme, je tudíž mizivě malá, ve srovnání s realitou, která nás obklopuje.

Celostní terapeutický systém pro práci s tělem učí, že úspěch v našem životě vytvářejí správné volby. Proč se někdy nedaří, přesto, že se tolik snažíme vidět věci správně a odpovědně reagovat. Zákony jemnohmotné reality jsou stejně fundamentální jako fyzikální zákony hmotného světa. Vědomých voleb my lidé uskutečňujeme pouze 15 %, naproti tomu podvědomých voleb uskutečňujeme nepřetržitě 85 %. Co tedy řídí naši realitu – náš každodenní život, je více, než evidentní. Z tohoto důvodu je nutné naučit se kultivovat i svůj vnitřní rozhovor.

Pro práci sestry je tato skutečnost neméně významná. Při jakémkoliv typu komunikace s pacientem (klientem), sestra (i každý jiný člověk), odpovídá za vyslovená i nevyslovená slova, která jeho svět doslova modelují. Vědomí může zapomenout i vytěsnit, podvědomí nikdy (HONTZ- GILL, 1994).

Čtvrtá premisa – svět je takový, jací jsme my lidé

Obecná představa lidí o světě je taková, že svět je takový, jaký je, my v něm žijeme a vnímáme ho svými smysly a nemůžeme ho v jeho realitě ovlivňovat. Opak je pravdou: svět je takový, jací jsme my lidé. Jeho realitu si v podstatě vytváříme sami.

Velmi názorně o vnitřním a vnějším světě člověka, jeho jedinečnosti vnímat, tvořit a komunikovat, psal ve své nádherné knize „*Člověk tvor neznámý*“ americký badatel, Alexis Carrel, nositel Nobelovy ceny za lékařství v roce 1912, který pracoval v laboratořích pro výzkum lidského potencionálu v Rockefellerově ústavu pro lékařská bádání jako významný vědec (biolog, lékař a myslitel).

Knihu vydal v roce 1936. Prokazoval již tenkrát, že svět není takový, jaký se nám zdá být, že je, ale takový, jací jsme my sami. Prokázal, že nepatrná změna na očních čípcích, by změnila kompletně naše vnímání světa. Svět by přestal být pro nás barevný, ale lehce by pulsoval v karmínovo-červenavém odstínu (CARREL, 1936).

4.4 Paradigma dvou pohledů na svět a jejich rozdílné vnímání reality

Vnímání člověka západního civilizačního okruhu

Výzkumy západní vědy, která je především zaměřena na podněty a studium smyslové říše a na vnímání materiálního, fenomenálního světa, dospěly ke sjednocujícímu bodu - k souboru principů, které působí v celém známém univerzu. Tyto zákony přesahují prostor a čas. Například světlo, které září ze vzdálených galaxií a může být staré třeba desítky milionů let, se řídí stejnými zákony jako světlo z našeho slunce, které k nám dorazí za osm minut. Některé zákony jsou vyjádřeny rovnicemi komplexní relativity $E=mc^2$ nebo jinými vzorci, např. $3A^3$, což je princip výstavby každého diamantu ve vesmíru.

Západní věda vytvořila také **periodickou soustavu prvků**, což je seznam 103 základních typů uspořádání hmoty a které je vlastně podstatou západního chápání světa. Svět, který vnímáme, k nám přichází prostřednictvím mysli a intelektu, jenž pozměňuje a zabarvuje náš svět tak, jak jej chceme vidět a odmítá to, co vidět nechceme. Naše smyslové orgány nejsou nikterak dokonalé, neboť podle nových vědeckých studií nemohou obsáhnout víc, než údajně jednu miliontinu celkového energetického spektra.

Stav mysli a intelektu může být velmi rozmanitý, protože svět, který v daném okamžiku poznáváme je jen jedna událost z mnoha událostí, které se právě odehrávají. Je to proto, že náš svět není jen seskupením pevných látek, nýbrž složitým síťovým propojených událostí a vztahů, jak nás učí holistický světový názor a jeho zákony.

Vnímání člověka východního civilizačního okruhu

Člověk východu vnímá přírodu jako svoji součást a většinou nebyl dobyvatelem přírody. Duch a moudrost východních mudrců se spíše obracela dovnitř. Tím je nitro člověka a jeho psychika. Zde jsou kořeny prastarých nauk, posvátných textů, manuskriptů - kořeny jógy, véd, upanišad, tantry a jiných. Podobně jako materiální věda docházela ke všeobecným zákonům, objevovaly se ve východní filozofii zákony lidského vědomí.

Tyto zákony mají také všeobecnou platnost. Svatí otcové jógy předložili 72 primárních stavů bytí - tedy lidského uvědomování. Tyto roviny bytí jsou nazývány „**periodickou tabulkou vědomí**“.

Východní filozofie se mnohem více zabývá duší a duchem. Individuální duši považuje za omezený projev kosmického vědomí. Mezi duší a tělem je životní jednota. Smrt člověka je změna ve formě, nikoliv v duši. Ať už duši říkáme jakkoliv - esence vědomí, kvantové pole, biopole, Vyšší Já, nadvědomí apod. Smrt by neměla existovat ani na materiální úrovni, neboť podle stávajících zákonů nelze hmotu ani vytvořit, ani zničit. Pouze mění formu. Tato změna však nezasahuje podstatu. Je to přechodná fáze ve světě jevů, který je odrazem principu - kosmického vědomí. Kosmický proces je podle východních nauk interakcí dvou principů. Bytí a Nebytí.

Myšlenková mapa
Komunikace = sdělování informace



5 Komunikace - úspěch – dávání

Toto klíčové téma umožní orientaci v paradigmatech komunikace, kterou lidé vyjadřují své pocity, představy, myšlenky, přání, touhy, postoje aj. vůči svému okolí, v jakékoliv osobní roli - v přátelství, partnerství, rodičovství, v kolegiilitě i v pracovních vztazích. V současné společnosti je úspěch premisou, je základem společenského vzestupu, kariérního postupu a naplněných vztahů. Komunikace v obou rovinách - v rovině se sebou samým i v rovině s okolím, však podléhá stejně zákonům jemnohmotné reality - zákonům energie v oblasti fyzické, mentální i emocionální, stejně jako lidský život sám.

Obecně přejímaná představa o úspěchu jako dovednosti správně ovládat a kontrolovat okolí na základě vypracované profesionality, je iluzí, která může působit dočasně, krátkodobě, většinou za jistých obětí nebo výraznou ztrátou základních etických hodnot jedince i společnosti.

Co je tedy vlastně úspěch? I na to je již základní odpověď, respektující zákony jemnohmotné mentální reality - člověk je energoinformační entita, která je ve světě energie a informace stejně doma, jako ve světě fyzické reality. Úspěšný člověk je ten, který má hluboké duševní a duchovní poznání. Vše ostatní je iluze.

Literatura:

- EGER, L. 1990. *Čínská zdravotní cvičení - Čchi-kung, Qi-Gong*. Brno: Schneider, 1. vydání, 1990. ISBN 80-900349-4-2.
- EBERT, K. 2005. *AF: terapie přitahovacích polí, techniky atraktorových polí*. I. díl. Praha: H. Pěkná, 2005.
- GAWAIN, S. 1992. *Život ve světle*, Praha: Pragma 1992. ISBN 80-85213-17-6.
- HONTZ, C. A. 1998. *Nekonečné možnosti*. 2. přeprac. a rozš. vyd. S. 1: Amicus, 1998. ISBN 9638518812.
- SLÁMOVÁ, J. 2010. Sebepoznání - písmeno E- energie. In: *Phoenix*. 2010, č. 1. MK ČR E 14224, ISSN 1214-1984.

- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1997. *Nástroje profese - three in one concepts*. Úzce specifická, profesionální publikace. Košice: Amicus, 1997. ISBN neuvedeno.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1998(a). *The Tao of the Barometer*. Košice: Amicus, 1998. ISBN 0-9189993-57-1.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1998(b). *Strukturální neurologie*, Košice: Amicus, 1998.
- VIRTUE, D. 2007. *Božská magie - Kybalion*. 1. vyd. Praha: Synergie, 2007. ISBN 978-80-7370-006-5.
- WIESNER, I. 2005. *Děti moudrých draků*. Ústí nad Labem: AOS Publishing, 2005. ISBN 80-86063-07-0.

5.1 Bližší poznání dialektiky principů dávání a přijímání

Energie této planety, stejně jako energie kosmu se řídí zákonem polarity, to znamená, že probíhá po ose „Dávání“ a „Přijímání“. Abychom mohli cokoli dát, musíme to nezbytně nejdříve přijmout. Nejde o slovní hříčku, dát nemůžeme nic, co sami nemáme. Abychom to mohli mít, tak to musíme dát nejdříve sobě. To je zákonitost energetické výměny.

Na počátku celého procesu dávání je tedy proces přijetí. Přijímáme - dáváme to sami sobě, abychom to mohli následně předat dál. Nikdy nemůžeme nic dát, pokud to sami nemáme. Teprve když to máme, můžeme to dát, abychom mohli cokoli přijmout.

Nikdy nedostaneme od zevního světa (okolí) trvale nic, co jsme sami nedali. Očekávání, že přijde do našeho života někdo, kdo, se o nás dokonale postará, vytvoří pro nás příjemný život, zabezpečí nás a bude nás milovat, je iluzorní představa zejména mladých lidí.

Dostáváme-li od druhých to, co nás těší, je pro nás příjemné, neměli bychom zapomínat na dvě slova, která potvrzují (upevňují) příjemná naplnění: jsou to vděčnost a důstojnost. Přijímat s vděčností je projevem důstojnosti dávat.

Ten, kdo neumí přijímat (např. práci druhého, snahu, respekt, loajalitu, pozitivní úsilí, spolehlivost aj.), je ve skutečnosti neschopen dávat. Dávat a přijímat jsou dva aspekty univerzální kosmické energie, jsou to dvě stránky téže mince.

Přijímání se neomezuje pouze na materiální stránku. Přijmout laskavost, kompliment, obdiv nebo respekt v sobě zahrnuje schopnost dávat je jiným.

Je dobré také vědět, že nedostatek úcty, obdivu, zdvořilosti a jiných pozitivních vyjádření vůči druhým lidem, vytváří stav neustálého nedostatku jako vnitřního pocitu, který není závislý na stavu financí.

Holistické pohledy v psychologii i v komunikaci citují mnoho zákonitostí na téma dávání a přijímání. Jedním ze zákonů prozřetelnosti je známé: „čím víc dáváme, tím více přijímáme“. Považuje-li člověk prosperitu za příležitost dávat, je to důkaz, že správně uplatňuje pravidlo „dávání a přijímání“, které je základem morálního a materiálního bohatství. V západní civilizaci čím dál tím více vládne nenasytost. Lidé chtějí stále více a většinou na úkor druhých.

Prosperita však není sportovní disciplína ani soutěž, proto není třeba být mnohem bohatším a úspěšnějším, než ti ostatní. Kdo podlehne tomuto trendu, zřídka se klidu a míru v duši, stále bude hledat především sebe samého, ale protože zůstává „chudý duchem“, nikdy klid a naplnění nenalezne (HONTZ, 1998).

5.2 Principy polarity jako zákonitosti duality a lidské komunikace

Přijímání a dávání jsou dvě protikladné energie, stejné jako všechny ostatní energie, prostupující lidský život. Princip polarity by bylo možno nazvat „Principem praktičnosti“, neboť nabízí velice praktický nástroj pro život, pro komunikaci, pro manifestaci, uzdravení a naplněné vztahy.

Celý vesmír je energetický systém, který je tvořen množstvím různě velkých energetických systémů. Druhá kapitola Komunikace pojednává o základních holistických aspektech a vibračních systémech, kde se energie odlišují podle výšky vibrací.

Komunikace sama je také rozsáhlý energetický systém, který člověk používá k vyjádření, sdělení, sdílení, k porozumění i ke skutkům, kterými svůj život povznáší a zvelebují nebo destruuje a ničí. Nejnižší vibrací je vibrace hmoty a s ní často spojena energie strachu, spěchu, úzkosti a stresu; naopak duchovní realita, duše a bezpodmínečná láska má vibraci nejvyšší. Pro všechny platí stejné zákony.

Komunikací dáváme i přijímáme, sdílíme informace slovem, myšlenkou, postojem, pocitem

Přijímání a dávání je současně principem jakéhokoliv vztahu. Každý vztah obsahuje brání a dávání. Jedno plodí druhé. Platí zde i princip polarit: Co je nahoře, je i dole. Co jednou vystoupí nahoru, klesá, co klesne, vrací se do původní výše. To je zákon. Také dávání a přijímání (**odliv a příliv informací**) jsou jen různé aspekty energetického toku. Jsou to opačné póly na stupnici reality, stále dochází ke změně, vše se neustále proměňuje.

Připomeňme si, že Dávat znamená předávat, uvolňovat, vysílat, odevzdávat a rozdávat.

Přijímat vyjadřuje získávat, brát, dostávat, uvědomovat si.

Cokoliv, co má v životě nějakou hodnotu, se zmnožuje pouze tehdy, je-li to dáváno. Co se dáváním nez množuje, nemá cenu to dávat, ani nestojí za to, to dostat (CHOPRA, 1996).

Doprovází-li dávání pocit ztráty, lítosti nebo ochuzení, není dávání podloženo energií, takže nesplní účel oboustranné radosti a my jsme vlastně nic nedarovali. **Tím nejdůležitějším, co doprovází dávání je úmysl - záměr.**

V energetickém pojetí člověka je záměr středem bytosti, stejně jako energetické jádro je středem atomu.

Stačí si uvědomit, že komunikace je sdílení informací, které jsou vesměs vyjadřováním polarit: dávání a přijímání, emocí a logiky, intuice a rozumovosti, úmyslu a činu, spravedlnosti a soudu, vůle a rozumu, lásky a strachu a jiných.

Princip polarity vstupuje do veškerých lidských činností, vztahů, komunikace a bývá vyjadřován Univerzálními symboly

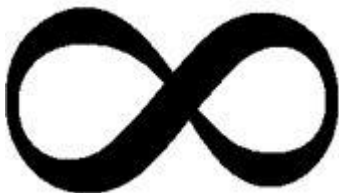
Symboly hovoří o neustálé proměně v lidském životě. Základním taoistickým symbolem je „**Monáda existence**“, znázorněná sepletím a napětím dvou základních principů existence: **energie expanzivní - odstředivé** pojmenované již před tisíci lety energií **Jang** a **energie přijímající, dostředivé a kreativní** - energie **Jin**.

Monáda existence je znázorněna uzavřeným kruhem, který je plošným zobrazením koule - nejdokonalejšího prostorového tvaru. V každém jednotlivém kapkovitém útvaru principu je pojat princip opačný v podobě kroužku opačné barvy. Tím je zdůrazněno, že v principu jednom je pojat i princip druhý. Tam, kde jeden sílí, druhý ustupuje. Nejde však o zánik, nýbrž o proměnu (SLÁMOVÁ, 2010).



V dalším textu si tyto principy přiblížíme, neboť jsou to síly, které ovlivňují všechny lidské vztahy i odlišná vyjádření muže a ženy.

Významný pro celý lidský život je univerzální **symbol Nekonečna a nekonečného odvíjení, znázorněný symbolem ležaté osmičky**. Ukončením jednoho cyklu začíná další cyklus, vždy návratem k Volbě. Destrukce předchází tvorbě/tvorba předchází destrukci. Věčná pravda nekonečného odvíjení.



Stejně univerzální **symbol Vlny**. Vlny představují příliv a odliv života, vzájemné působení těla a ducha. Duch (vyšší počáteční bod) sestupuje do těla, narůstá přes vědomí, aby se opět stal sebou samým. Tělo (nižší počáteční bod) začíná při početí, narůstá do schopností a nakonec se vrací do země, zničené emocemi mysli. Vlna opravdu nemá žádný začátek, žádný konec - je otevřená.

Práce se symboly umožňují v celostních terapeutických systémech - zejména v systému One Brain regenerovat (odblokovat) rozsáhlé energetické bloky a harmonizovat tok energie v energetických drahách a tím obnovit harmonické přijímání a dávání.



Práce se symboly umožňují v celostních terapeutických systémech - zejména v systému One Brain regenerovat (odblokovat) rozsáhlé energetické bloky a harmonizovat tok energie v energetických drahách a tím obnovit harmonické přijímání a dávání.

Holistické terapeutické systémy vnesly na světlo další rozměr komunikace - komunikace s tělem člověka formou svalového testu k otevření informatiky těla a tím velmi jemnou a účinnou harmonizaci v jemnohmotné oblasti těla, psychiky i duše.

V souvislosti s rozvojem holistické psychologie, která umožňuje také poznávat principy komunikace, zejména její vnitřní rozměr, se otevírají nové pohledy na předávání i přijímání informací.

Ve druhém tématu této práce je zařazena základní zmínka o hermetické filozofii, která s pojetím celistvosti v lidském životě přímo souvisí. Nyní je čas rozvést další téma, které se nazývá „Čtvrtým posvátným principem - **Principem polarity** (STOKES, WHITESIDE, 1998).

Čtvrtý posvátný princip - Princip polarity

Velký hermetický princip, Princip polarity, ztělesňuje pravdu, že všechny projevené věci mají dva aspekty, dvě strany či póly. Rozdíl mezi věcmi zdánlivě diametrálně protikladnými, je pouze záležitostí stupně vibrace. Například **Duch a Hmota jsou dvě krajnosti téže věci, mezi nimiž leží mezilehlé roviny**. Tyto zdánlivé protiklady jsou však součástí téže stupnice s tím rozdílem, že leží na opačných koncích (VIRTUE, 2007).

O principech života, které byly v minulosti přístupné pouze nepatrné části zasvěcenců v hermetické filozofii, hovoří mimo jiné i kniha *Kybalion*. Připomeňme, že hermetické principy byly předány pouze těm, kdo prošli několika stupni zasvěcení, jež znamenaly učení, zasvěcování a pěstování dovedností. Principy se vyučovaly pouze ústně a vskrytu.

Pro vytvoření představy časové osy je nutno si uvědomit, že hermetická filozofie byla začleněna do mystického židovského učení a do alexandrijské větve gnóze, (což byla starověká, mystická křesťanská sekta). Mezi významné Hermovy knihy patří *Corpus hermeticum* a *Božský pastýř*. Knihy byly přeloženy nejprve do řečtiny a později do arabštiny a latiny. Hermetismus vzkvétal v období středověku a renesance - zvláště v období mezi 800 a 1600 n. l. Mezi významné hermetiky patřili například Sir Issac Newton a Carl Gustav Jung.

V minulosti se jednalo o velmi uzavřené a utajené učení, neboť nebylo schváleno vládnoucím náboženstvím. Prozrazení vždy bylo spojeno se smrtí, většinou na hranici. Do dnešní doby známe pojem „hermeticky uzavřený“.

Knihy *Kybalion* jako příručka pro hermetiky vyšla poprvé v roce 1908. Jazyk *Kybalionu* byl však velmi obtížný a nesrozumitelný. Rukopis zredigovala a převedla do současného jazyka doktorka psychologie a filozofie, ale především spisovatelka paní Doreen Virtue.

Pro studenty předmětu *Komunikace*, zvláště v tématech o vnitřním rozhovoru, který bez ustání stále každý člověk uplatňuje, je nezbytné o principech polarity vědět co nejvíce, protože umožní připravenému jedinci navýšit vlastní mentální vibrace tak, aby mohly z reality jeho života odstraňovat nežádoucí a negativní vlivy. V současné psychologii je již obecně známo, že svou realitu tvoříme vlastním způsobem myšlení.

V *Kybalionu* se praví: „**Rozdíl mezi naprosto protikladnými věcmi je pouze ve stupni.**“ Takže například mezi dvěma polaritami - tvrdého a měkkého, hlučného a tichého, dobrého a zlého, klidného a vznětlivého, milosrdného a krutého, stísněného a uvolněného, nevšímavého a pozorného - což je nepatrná část lidských vlastností, je nesčetný počet stupňů od tvrdosti do měkkosti, stejně jako od milosrdenství do krutosti. To je základem lidské komunikace ve všech vztazích a situacích. Když se setkáme s jednou věcí, najdeme také potenciál pro její opak (VIRTUE, 2007).

Princip polarity, je-li dobře pochopen, nabízí schopnost transmutovat nežádoucí situaci do druhého konce pólu a manifestovat v realitě situaci žádoucí. Pochopení tohoto principu je zvláště nezbytné pro sestru, díky tomuto poznání může pomáhat druhým inteligentně, jemně a pozitivně zvyšovat jejich polaritu.

V tématech, kde se budeme zabývat vnitřní komunikací, rozvedeme oba základní způsoby této komunikace, přispívající k seberozvoji, k sebezpřijetí a uzdravě sebe i druhých - mentální transmutaci a mentální indukci. Doporučujeme obeznámení s uvedeným Principem polarity, neboť jeho správné pochopení umožní osvětlit mnoho lidských témat a traumat.

*„Vše je duální, vše má své póly; všechno má své dvojice protikladů;
stejně a rozdílné je totéž; protiklady jsou v své podstatě totožné;
liší se jen svým stupněm; krajnosti se setkávají;
všechny pravdy jsou pouze polopravdami; všechny paradoxy lze uvést v soulad.“*
Kybalion

5.3 Protiklady určují dvě základní energie lidského života

Zákon nepřetržitého vývoje znamená, že systém je tvořen protikladnými aspekty, které nemohou existovat jeden bez druhého a neustále se vzájemně vyvažují a převažují. O tomto zákonu Bytí nás informuje známá „Monáda existence“, černobílý symbol dvou protichůdných energií. Vztah Jinu a Jangu je znázorněn právě tímto symbolem.

Život na planetě Zemi i život člověka je ovládán řádem a harmonií, která spočívá v dynamické a dialektické jednotě dvou protikladných pólů nebo principů. Dualismus těchto pólů existuje všude a jeden od druhého neexistují izolovaně (EGER, 1990, s. 7). Obě energie se promítají do principů **přijímání a dávání**, které přirozeně vycházejí z mužské a ženské podstaty lidské existence.

Kladný pól - Jang - mužský aspekt - energie oplodňující, stahující se, intelektuální, aktivní a vědomá. Mužský princip, představuje den, světlo, teplo, nebe, suchý, vnější, činnosti a princip dávat. Jako jang je pojmenována všechna energie, která přichází z vnějšku, shora, tedy ze slunce, hvězd a prostoru. Směřuje vždy z venku dovnitř.

Záporný pól - Jin - ženský aspekt - je vždy energií přijímající, rozpínavou, pasivní, citovou, uvědomující si a nevědomou. Ženský princip představuje noc, tmou, chlad, vnitřní klid, země. Jinovou energii vytváří rotace Země a její pohyb je vždy odstředivý - tedy z nitra ven, k periferii).

Pro porozumění mnoha tématům v lidském životě, zvláště lidským vztahům, je nezbytné pochopit rozdílnost obou protikladných energií a jejich promítání do každodenní reality. Tyto dvě formy energie představují neustálý pohyb a jednotu protikladů. Jejich cílem je neustálé vyrovnávání, a v každé lidské bytosti bez rozdílu pohlaví, udržování rovnováhy.

Existence znázorněná monádou Jin a Jang je plná proměn a dění tak, jako život sám, který je ve své podstatě utvářen napětím dvou protichůdných pólů a trvá v jejich jednotě. Symboly Jin a Jang je myšlen kosmický zákon taoismu. Vše je znázorněním závislosti na

relativních vztazích. Oba principy se rodí jeden z druhého, ale navzájem se přitahují ke stálému obnovování narušené rovnováhy.

Neustálou proměnu nacházíme v přírodě, v celém vesmíru, v člověku - v jeho těle i v jeho vztazích. Například při srdeční činnosti představuje systola (stažení srdečního svalu) energii jang, diastola (uvolnění svalu) vždy znamená jinovou energii. Nádech je střídán výdechem, napětí uvolněním (EGER, 1990).

Z polarity jangu a jinu vychází životní síla známá všem duchovním systémům jako energie čchi. Tato energie proudí v přírodě a ve všem živém. Její proudění je základem života a životem samým. Čchi je předpokladem věcí v jevové formě (EGER, 1990).

Celostní terapeutické metody pracující s energiemi těla i psychikou

Západní věda a západní civilizace začíná v současném období intenzivně dohledávat všechny dostupné informace o této energii. Již téměř tři desetiletí se uznávané terapeutické systémy v Evropě i v Americe zabývají studiem - prouděním životní energie tělem člověka. Zejména psychoterapeutické metody, z nichž dominuje významná celostní metoda One Brain - Metoda jednotného mozku (Tři v jednom), která pracuje s informatikou těla přes svalový test.

Další holistickou metodou je AFT - Attractor field therapy - Terapie přitahovacích polí, která pracuje rovněž formou svalového testu a jejím hlavním cílem je odstranění bloků na energetických drahách (meridiánech). Metoda obnovuje správné proudění energie poklepem akupunkturních bodů, vytestovaných svalovým testem (EBERT, 2005)

Podobná je metoda - Energetická psychologie EFT, která také pracuje s meridiány a obnovuje správné proudění energie v těle.

Dále uvádíme českou rekondiční holistickou metodu - Psychosomatickou arterapii. Tato metoda pomocí rezonančních stimulátorů - biorezonátorů upravuje a harmonizuje tok bioenergie tělem člověka.

Stejně tak Lowenova Bioenergetika, Boadellova Biosyntéza a mnoho dalších. Z nových pojmů bych jmenovala Regulační medicínu (Fyziologickou regulační medicínu - FRM), která se zajímá o řízenou regulaci, směřující k samoléčivým procesům vlastního těla.

Nové holistické metody jsou však vypracovány na dlouholetých studiích posvátných mystérií prastarých civilizací, které velmi dobře znaly principy lidského těla, lidského vědomí, psychiky, zákony vesmíru, energie života, principy ducha a hmoty. Západní medicína dosud nemá téměř žádnou představu o energetické rovině těla, o moci čchi, kterou naprosto podrobně znaly a k léčení užívaly velmi staré civilizace (STOKES, WHITESIDE, 1998).

Jednotlivé říše pro ni měly své vlastní názvy: Číňané „čchi“, Indové již před mnoha tisíci lety nazývali tuto energii „ódžas“, Hebrejci „rauch“, Japonci „ki“ (rei-ki), Tibeťané „rlung“, Babyloňané „ti“, Egyptané „ka“, Aristoteles „ether“ a naši předci Árvové tuto energii pojmenovali „prána“. V zásadě jde vždy o tutéž kosmickou energii, která představuje základní stavební prvek struktury Vesmíru, mající řadu aktivních forem, lišící se kvantovou hodnotou. Tato energie je pravděpodobně identická s energií Zero, jak ji nazval Nicola Tesla a energií Orgon, pojmenované Wilhelmem Reichem (WIESNER, 2005).

5.4 Láska a strach - dvě základní polaritní energie, které utvářejí lidské vztahy



Nyní se vraťme k původnímu tématu - **komunikace** - jako sdílení informací prostřednictvím protikladným principům „dávat“ a „přijímat“.

Do lidských vztahů se obě energie promítají jednak jako láskyplnost ve všech variacích tohoto stavu srdce a jednak jako protipól tohoto citu, kterým je strach. Takto korespondují dvě základní formy energie v lidské existenci, ve všech lidských vztazích, ve všech vyjádřeních a veškeré komunikaci - je to láska a strach.

Oba stavy života - láska a strach - takto představují základní princip vnější a vnitřní komunikace.

Láska je energií, která prosvětluje, léčí, hřeje, otvírá, ochraňuje a uvolňuje; je principem svobody a představuje život a světlo.

Strach je energií, která je bolestivá, varovná, chladí, destruuje, poškozují, uzavírá a blokuje. Představuje symbolicky temnotu a smrt.

Pokud žije člověk klid a mír v srdci, myslí srdcem, jsou obě energie zastoupeny v rovnováze a každý jedinec má svobodnou vůli se rozhodovat z lásky nebo ze strachu, což se projeví vždy v komunikaci se světem.

Každý člověk je obdařen darem svobodné Volby, svobodné vůle a svobodného myšlení. Má tak osobní svobodnou vůli se rozhodovat z lásky nebo ze strachu. Lidé tyto volby nazývají „dobrem“ a „zlem“ (GAWAIN, 1992).

Nová poznání v psychologii, zvláště z holistického pohledu stále více dokumentují, že ve vesmíru neexistuje dobro nebo zlo. Existují tam pouze síly. Dobro a zlo je vytvářeno jen lidskou duální myslí a uváděno do reality života. Sama kategorie dobra a zla jsou velmi relativní pojmy, neboť dobře víme, že co může být pro někoho dobré až posvátné, u druhého může totéž vyvolávat odpor a zlobu. Nebo jiný příklad - co se nám v první chvíli může jevit jako problematické a nepříjemné, může se po čase ukázat jako pozitivní přínos do života. Naopak, co se může zpočátku jevit jako dobré a žádoucí, nás může poškodit.

V lidských projevech, vztazích i komunikaci je dobré rozlišit, co děláme z lásky - z radosti, přejícnosti, úcty, obdivu, touhy pomoci, zamilovanosti a jiných stavů srdce, neboť to vede k blahu všech; **nebo ze strachu** - nenávisti, závidi, nepřejícnosti, nesnášenlivosti, touhy po pomstě, aroganci a zlobě, což vesměs ústí do destrukce a zániku.

Obě energie se každodenně promítají do života člověka. Principy dávání -Jangu i principy přijímání Jinu se stále přirozeně vyvažují. Takže bez poznání zátěže - bolesti, strachu, tísně, nelze naplno prožít radost a uvolnění, stejně jako bez stínu nelze poznat světlo; tak „pláč vyšlapává cestu smíchu“ (SLÁMOVÁ, 2010).

5.5 Přijímání a dávání jako podstata kreativní energie

Úkolem současného člověka, zejména vzhledem k nastávající transformaci vědomí, je co nejvíce rozvinout obě polaritní energie, které řídí životy nejen všech lidí, ale určují i řád Vesmíru. Život každého člověka se utváří v zastoupení energie východní filozofií nazývané Jin (té ženské a přístupné) a Jang (té mužské, aktivní), to znamená, že vše v kosmu je postaveno na souhře těchto dvou sil. Obě energie se promítají do všech aspektů komunikace muže a ženy.

V západní části světa vytvořil Carl Jung ve své psychologii vzrušující práci se svými pojmy „animus“ a „anima“. Jung vysvětlil, že muži mají ve svém nitru stejný podíl energie ženy - animy, a ženy naopak energii aspektu muže - animus.

Dále zdůrazňuje, že převážná část lidí není připravena na znalosti jemnohmotné energetické oblasti a netuší, že jejich životy utvářejí obě energie, proto tyto aspekty nevědomě utlačují a žijí tak život plný problémů, agrese, strachů a bezmoci. S touto myšlenkou se ztotožnilo již nemálo psychologů, filozofů i básníků (GAWAIN, 1992).

Tyto energetické aspekty řídí veškerou vnitřní komunikaci, ale také její vyjádření ve vnějším světě. Někteří lidé cítí ve slovech „mužský“ a „ženský“ jistý blok až odpor, protože v naší kultuře se zkazila a lepí se na ně mnoho předsudků. Jsou často prostoupeny těžkou emocionální zátěží (ať už jde pojmy jako feminizmus nebo naopak islámský patriarchát).

V další části textu budou používány pojmy jin a jang nebo Jungovy- anima a animus. Oba pojmy nejlépe definují a vystihují lidské přijímání a dávání.

Ženský aspekt je defakto naší intuicí, je to nejhlubší a nejmoudřejší síla, co máme. Pro obě pohlaví je to absolutní přijímající aspekt, otevřené dveře, kterými vyšší inteligence kosmu (Univerzální inteligence) proudí dovnitř - do přijímající části energetického kanálu. Jinová síla - přijímací aspekt ženy, s námi komunikuje prostřednictvím intuice.

Obecně je známo, že ženy jsou s intuicí mnohem více propojeny, stačí jim naučit se tuto vnitřní moudrost používat prostřednictvím pravé mozkové hemisféry. Muži se ale musí k intuici složitěji propracovat. Intuice v člověku zná dokonale program jeho duše, který jsme si sami stanovili, ale pro nikoho z lidí není dosud v této fázi vývoje mentálně-rationálního vědomí v duálním světě dostupný (GAWAIN, 1992).

Mužský aspekt je akce - fakt, že jsme schopni uskutečňovat ve svém světě - myslet, mluvit, pohybovat se. Pro obě pohlaví je mužská jangová část tou částí, která umožňuje cokoli dělat. Je to navenek se vyjadřující konec energetického kanálu.

Jinová energie - ženský aspekt, přijímá z kosmu životní energii a jangový aspekt jí dává svými činy hmotný výraz. **Tyto dva aspekty spolu vytvářejí kreativní proces.** Jinová energie v nás je iniciována kreativním impulzem a tuto inspiraci nám sděluje pocitem, kdežto energie jangového aspektu přes skutky v hmotné realitě tomu dává výraz.

Ženská intuice plus mužská síla činu je podstatou kreativity. Spojení obou aspektů energie je základem lidského výtvaru.

Ke kreativnímu a harmonickému životu je nezbytné, aby obě energie byly plně rozvinuté a správným způsobem spolupracovaly (GAWAIN, 1992).

Pokud mají být obě energie - neboli **principy přijímání a dávání**, přivedeny do dokonalé harmonie, je nutno dát „vnitřní ženu“ - jinovou energii, na vedoucí místo. To je místo, které je této energii od přírody dané, neboť jinová energie je lidskou intuicí a bránou k vyšší inteligenci.

Energie muže v každém jedinci tuto energii naprosto respektuje a to je základ činů muže. Tím se jangová energie v každém člověku plně rozvine do absolutní jasnosti, přímosti a plné síly. Každý jedinec dostane vždy impuls přes svou „vnitřní ženu“, která sdělí, co cítí a „vnitřní muž“ přes kreativní impuls uskuteční čin, který energie ženy žádá, protože absolutně věří, že jeho ženskou částí promlouvá energie kosmu.

Tento vnitřní proces probíhá v každém z nás a je podstatou lidského přijímání a dávání neboli kreativního procesu.

Naše současná západní kultura je výrazně patriarchální. Převládá energie levého mozku - energie vysokého jangu, která udržuje vnitřní ženský aspekt hluboko pod sebou, jako něco, co jej krmí, vyživuje, podporuje a vytváří podmínky pro jednostranný blahobyt. To ovšem odporuje podmínkám rovnováhy, která je nezbytná pro harmonický rozvoj. Výrazně převažující energie jang je podstatou veškeré arogance, agrese, násilí, válek a konfrontací. Jsou-li však obě energie v rovnováze a vzájemně spolupracují, člověk pocítuje klid a mír v srdci, prožívá naplnění a duševní harmonii. Utváří se silný kreativní kanál, kterým proudí moudrost, síla, mír, víra a láska (GAWAIN, 1992).

Jedinec, který započne komunikovat se svou „vnitřní moudrostí neboli intuicí, v racionálním výrazu to znamená spolupracovat s pravou mozkovou hemisférou (přijímající, jinovou, kreativní), se zapojí do energetického proudu - pojmenovaného „**kreativní kanál**“.

Výraz kreativní kanál přesněji znamená, že osoba nechá sebou proudit kreativitu a poznání (moudrost) ze svého vlastního zdroje. To je také doménou celistvosti a sjednocenosti. Opakem je oddělenost, vyjadřující se omezeným a bolestivým fungováním v dualitě. Jenom připomínáme, že v dualitě jsou dvě k sobě patřící věci od sebe vždy odděleny.

Každý člověk, který dokáže obnovit spolupráci obou mozkových hemisfér, se stává velmi kreativním v rozmanitých oblastech života. Žádné umělecké dílo není vytvářeno egem. Přichází z nehlubší inspirace informačního zdroje, napojeného na kreativní kanál.

5.6 Shrnutí tématu

V úvodu kapitoly bylo označeno téma - „**Komunikace - úspěch - dávání**“ za téma klíčové, neboť umožňuje orientaci v základních paradigmatěch komunikace (lidského sdílení), kterým člověk vlastně žije svůj život.

Komunikace je nezbytná pro všechna vyjádření pocitů, představ, myšlenek, tužeb, postojů a činů. Přijímání a dávání jako základní aspekt duality - lidského světa protikladů, umožní paradoxně prožívat jednotu, neboť bez „přijímání“ nenastane „dávání“, tak jako bez odlivu nenastane příliv. Jsou to dvě síly, pulzující lidským životem.

Cílem bylo celostní propojení všech rovin komunikace: zákonů principu polarit, zákonitostí energetické roviny, promítání dvou základních energií v lidském životě Jínu a Jangu. Pozornost jsme věnovali některým univerzálním symbolům a jejich významům v komunikaci.

Snad by bylo na místě připomenout, že již před desítkami let bylo celkem osm univerzálních symbolů vyneseno do vesmíru družicemi, které tímto sdělovaly informaci o dosažené úrovni mentálně-duchovního rozvoje lidstva na planetě Zemi, to je pochopením základních univerzálních zákonitostí života a připraveností ke galaktické komunikaci. Symboly dominují v podvědomé oblasti člověka a podílí se na utváření fyzické reality.

Otevřeli jsme problematiku **aspektu mužského - dávajícího, aktivního a vědomého, s energií odstředivou**; stejně jako **aspektu ženského - přijímajícího, pocitového, nevědomého, s energií vždy dostředivou**.

Obě energie hrají ústřední roli v zákonech dávání a přijímání a promítají se ve všech rovinách lidského života: v přátelství, partnerství, rodičovství, v kolegiaritě i v pracovních vztazích. Jsou základem buď úspěchu - společenského vzestupu, kariérního postupu a naplněných vztahů nebo naopak prohry, ztráty jistoty a neúspěchu.

Rozhodne-li se člověk pro „přijetí“, zjistí, že je ochoten zvážit nové možnosti a alternativy. Pokud situaci nepřijme takovou, jaká je, tak se zákonitě octne v prožívání antagonizmu, kde je těžké si představit, že se vyhne hněvu. Pokud si zvolí hněv, přestane situaci ovládat.



Přijme-li člověk situaci takovou, jaká je a přizná si pocity, které s ní souvisí, tak lehce uskuteční Volbu, která jej povede k zájmu a pozitivnímu myšlení (STOKES, WHITESIDE, 1997).

*Šťasten je ten,
komu je dáno
poznat důvody věcí.
Seneca.*

6 Nové pohledy v teorii poznání – noetice

K nejvíce vzrušujícím výsledkům moderního přírodovědného bádání patří skutečnost, že se dnes začíná stále zřetelněji z narůstajícího množství získaných dílčích výsledků sestavovat jakoby z mozaikových kamének obraz světa, v němž skoro všechno navzájem souvisí a komunikuje navzájem.

To největší souvisí s tím nejnepatrnějším, to nejbližší s tím nejvzdálenějším. Vytváří se jednotný, do sebe uzavřený svět. Touto novou skutečností v poznání světa, se zabývá stále víc vědců. Např. Richard Steinpach se podobnou problematikou zabývá ve své knize „Skryté souvislosti určují náš pozemský život“ (STEINPACH, 1992).

Jiný vědec, světoznámý odborník v biochemii Frederic Vester k tomu dodává: „Jestliže se zjistilo, že každý systém zasahuje do jiného, že se ani jediný ve svém okruhu nevyčerpává, pak je jasné, že zde nemohou být žádné oddělené zákonitosti“ (VESTER, 1997).

„Vším neustále proniká stejný prostý zákon! Tím nejjemnějším duchovním, jako tím nejhrubším pozemským. Beze změny a neoblomně. Projevuje se a musí být dbáno“ - je citováno je z knihy „Ve světle pravdy Poselství Grálu“ od Abd-ru-shina, který dodává: „Musíme se konečně naučit rozlišovat mezi duchem a rozumem, mezi životním jádrem člověka a jeho nástrojem. Těmto zákonitostem se musíme podřídit. Vytvářejí přece rámeček naší existence.“

Literatura:

BERÁNEK, P. 2006. Holografický princip - paměť pro věčnost. In: Západočeský Archeoastronautický Zpravodaj. Plzeň: Ediční středisko Západočeské univerzity. 2006, č. 4, s. 2-5.

BOADELLA, D. a E, FRANKEL. 2009. Biosyntéza: výběr z textů. Praha: Triton, 2009. 135 s. ISBN 978-80-7387-297-7.

BOROŇOVÁ, J. 2010. Kapitoly v ošetřovatelství. Praha: Maurea, 2010. 196 s. ISBN 978-80-902876-8.

ČECHOVÁ, V. a A. MELLANOVÁ. 1997. Speciální psychologie. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně, 1997.

DRAGOMIRECKÝ, A. 1998(b). Informační teorie psychiky. Praha: Stratos, 1998. 136 s. ISBN 80-990309-3-9.

ECCLES, J. C. 1992. The Human Psyche: The GIFFORD. Lectures Univ. of Edinburgh 1978-1979. London: Routledge, 1992. 279 s.

GROF, S. 1993. Holotropní vědomí. Praha: Chvojko nakladatelství, 1993. 228 s. ISBN 80-85206-18-8.

- HARISH, J. 1994. Lila-hrou k sebepoznání. Praha: Mandala, 1994. 118 s. ISBN 80-901835-0-6.
- LOWEN, A. 2009. Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. 273 s. ISBN 978-80-7367-189-1.
- STEINER, R. 2000. O poznání vyšších světů: stupně vyššího poznání. Svatý Kopeček u Olomouce: Michael, 2000. 238 s. ISBN 80-86340-05-8.
- STEINPACH, R. 1992. Skryté souvislosti určují náš pozemský život: existuje spravedlnost při zrození? Stuttgart: Stiftung Gralsbotschaft, 1992. 35 s. ISBN 3-87860-213-8.
- VESTER, F. 1997. Nové oblasti myšlení - Myslet, učit se...a zapomínat? Plzeň: Fraus, 1997. 191 s. ISBN 80-85784-79-3.
- VENGLÁŘOVÁ, M. a G. MAHROVÁ. 2006 Komunikace pro zdravotní sestry. Praha: Grada, 2006. 144 s. ISBN 80-247-1262-8.

6.1 Pojem poznání

Poznání je projev odrazu a reprodukce skutečnosti v lidském myšlení. Poznání je podmíněno zákony společenského vývoje.

Teorie poznání se nazývá **NOETIKA**, která zkoumá poznávání člověka vzhledem ke světu a vychází ze základní filozofické otázky.

Teorie rozděluje poznání na hledisko filozofické a psychologické

1. Filozofické hledisko poznání - hlavní noetické směry:

Empirizmus - zkušenost – reflexe

Senzualizmus - smyslová zkušenost, vnitřní zkušenost

Racionalizmus - intelektuální zkušenost (ratio – tvůrčí síla intelektu)

Realizmus- realita uchopená smysly - konsenzuální, neboli objektivní realita (vylučuje prožívání a sebeuvědomování ve změněném stavu vědomí)

Idealizmus - je opakem realizmu, logické vztahy, které rozum vyvozuje, nemají podklad v reálných předmětech, nýbrž jsou výtvorem ducha. Veškeré bytí je vědomí, vnější svět je jeho odrazem. Vnější svět je pouze zpředmětněním myšlenky. **Objektivní idealizmus** učinil východiskem obecné vědomí, nikoliv osobní, tedy absolutní rozum. Racionalizmus se snaží naproti tomu veškeré vědomí vyvodit z nejvyšších rozumových principů (matematické vzorce, geometrické tvary).

Kriticizmus – hledisko mezi empirizmem a racionalizmem.

Intuicizmus – upřednostňuje vnitřní nazírání a intuici.

S pojmem poznání souvisí i pojem pravdy

Jednotlivé filozofické školy v historickém vývoji společnosti rozlišovaly **4 základní kategorie pravdy** (kategorie dialektického materialistického přístupu):

- Objektivní pravdu - Sokratova škola
- Subjektivní pravdu - Sofisté, rétorici, moderní pragmatici
- Absolutní pravdu
- Relativní pravdu

Současné poznání vychází z realizmu. Poznáváme objektivní skutečnost - konsenzuální realitu, kdy všechny věci okolo nás skutečně existují. Předmětem smyslového poznání nejsou naše subjektivní představy, nýbrž objektivní svět.

2. Smyslové - názorné poznání

Uskutečňuje se v procesu čítí a vnímání a doznívá ve formě představ. V procesu myšlení vznikají všeobecné pojmy, které jsou prvotním a přímým předmětem tzv. intelektuálního poznání, neboli pojmového a abstraktního. Ze základních pojmů tvoří rozum soudy, úsudky a závěry, jimiž se rozumové poznání ukončuje.

Objektivní realita kolem nás je skutečnost našeho každodenního života, která nás obklopuje. Je rozdíl mezi vnímáním (poznáváním) skutečnosti člověka západní kultury, východní kultury, ale i člověka vycvakaném v mechanistickém světovém názoru nebo zastánce celostního pojetí světa. Vždy záleží na úhlu pohledu, z jakého se na naši skutečnost díváme. Je to naprosto zásadní, protože vždy vidíme skutečnost přes oči vlastní jedinečnosti a osobní zkušenosti. **Vnímání skutečnosti je vždy podmíněno stavem naší mysli.**

Karteziánsko-Newtonovský světový názor poznává pravdu řádu reálného. Poznání pravdy je řádu ideálního.

3. Psychologické hledisko poznání

Duševní poznávací funkce poznávají objektivní i subjektivní skutečnost. Zajišťují orientaci v prostředí a základní předpoklad komunikovat s okolím.

Postup zpracování informací: Informace z prostředí jsou zaregistrovány **smysly**. Pomocí smyslů skutečnost pociťujeme a vnímáme výběrovým způsobem. Informace se octne v centru naší **pozornosti**. Informace jsou zaznamenány a **uchovány v paměti**. Dále jsou reprodukovány **v představivosti** a v nové celky seskupovány **v obrazotvornosti**. Poté pro možnost porovnání s minulou zkušeností a zhodnocení situace jsou informace analyzovány **v myšlení** a jejich správné vyhodnocení bude signalizovat **emotivita**.

Duševní procesy rozdělujeme na poznávací, citové a volitivní

A. **Poznávací - kognitivní:** pociťování - vnímání, pozornost, paměť, představivost, obrazotvornost, myšlení

B. **Citové:** emotivita, stavy srdce a vytoužené stavy mysli

C. **Volitivní:** procesy vůle, chtění a rozhodování

6.2 Jak se orientujeme ve světě - průběh vjemu jako předpoklad poznání

Události ve fenomenálním světě uvádějí do činnosti pět smyslových orgánů. Oči, uši, nos, jazyk-chuť a kůži-hmat. Tedy vidíme, cítíme (čicháme), zažíváme chuť (chutnáme), pociťujeme - prožíváme kůži (chlad, dotek, teplo, energii).

Smysly zaregistrované informace na receptorech těla se dekodují v analyzátoch v mozkové oblasti. Tam vznikají zpětné biochemické procesy, které se projevují v kolísání elektrické aktivity v určitých částech mozku.

Činnost analyzátorů nazýváme čítím. Čítí je tak prvotní formou psychického spojení organizmu jedince s okolním prostředím. Umožňuje jedinci orientaci v okolním světě. **Čítí** je projevem citlivosti - základní vlastnosti živé hmoty. Výsledný efekt se nazývá **počitek**. Počitek je odraz předmětů a jevů, které primárně prošly receptory jedince. Smyslový odraz

vnějšího světa jako celku nenazývá **vjem**. Tato hra elektrické energie je hrubým a vnějším projevem aspektu vědomí, který se nazývá **mysl**.

6.3 Významní vědci přispívají k novým teoriím poznání

Známý fyzik Max Planck nepokrytě přiznal: „Nikoliv viditelná a pomíjivá hmota je skutečná, reálná a pravá, nýbrž neviditelný a nesmrtelný duch“. Ve vědě existuje tzv. informační teorie, což je poněkud vznešený název pro skutečnost v podstatě velmi jednoduchou, totiž přibližně pro vyjádření faktu, že nádobu o obsahu jednoho litru nelze naplnit litry dvěma. Z toho vyplývá, že nic nemůže překročit svoje možnosti a nic nemůže překročit hranice vymezené svým druhem.

Vědci světového významu, jako nositel Nobelovy ceny sir John Eccles, badatel v oblasti neurologie, toto vyjadřuje ve svém díle „*Vlastní Já a jeho mozek*“ slovy: „Mozek jako neuronální stroj, nemůže zásadně vykonávat požadovanou integraci. K tomu je zapotřebí aktivního a nezávislého ducha, který používá mozek jako svůj nástroj“ (ECCLES, 1992).

Velmi podobné jsou i pohledy našeho vědce, inženýra, kybernetika a průkopníka v oblasti hlubinné abreaktivní terapie - Andreje Dragomireckého, které uvádí ve své knize „*Informační teorie psychiky*“ (DRAGOMIRECKÝ, 1998).

Karel Pribram, který je významný neurolog, přednášející na Stanford University v Kalifornii se vyjádřil, že lidský mozek funguje současně „analogicky“ i „holograficky“, to znamená, že funguje jako analogový i digitální počítač. Z tohoto prezentovaného holografického modelu lze dobře pochopit jak paradoxní mozkové funkce, tak i parapsychologické fenomény a tak zvané transpersonální zkušenosti.

Podle Karla Pribrama je vědomí člověka také holografickou projekcí.

Vědci uskutečnili nová poznání v oblasti lidského vědomí

Výzkumy a projekty posledních desetiletí velmi změnily dosud uznávaná poznání, daly vzniknout tzv. holografickému paradigmatu, jako syntéze pohledů na člověka, svět a vesmír. Vědomí ovšem není jen oddělená nebo izolovaná část osobnosti, nýbrž funkce organismu, aspekt živého těla. Vědomí se vyvíjí fyzicky, emocionálně a psychologicky paralelně s růstem těla (LOWEN, 2009, s. 38).

Na základě holografické teorie je veškerá pevná realita holografická iluze, takže nikoliv mozek vědomí produkuje, ale vědomí vytváří zdání mozku, těla a celé hmotné reality. Celá struktura našeho těla je holografickou projekcí vědomí. Samotné vědomí je bez stárí. Nemůže v žádném případě stárnout, protože nepodléhá zákonům pozemského času a prostoru. Vědomí je nadčasové a tudíž věčné.

Ve stručném přehledu názorů a prací významných vědců o lidském vědomí, bychom mohli souhrnně konstatovat, že „holografické“ vědomí se projevuje v bio- gravitačním poli a hmota ve fyzikálně měřitelném gravitačním poli časoprostorového „Univerza“.

Hmota a vědomí tudíž tvoří jediný a jednotný celek. Z hlediska tohoto aspektu představují duch a „Univerzum“ obrovský polydimenzionální projekční prostor vědomí (Beránek, 2006, s. 5).

Holistický světonázor - jako nový rozměr poznávání

Proces poznání je zde přibližně stejný, používá se poněkud odlišná terminologie, která již charakterizuje celostní pohled na realitu podle jednotlivých celostních systémů.

Mysl a intelekt jsou součástí **mentálního vibračního pole**, které je umístěno v levé mozkové hemisféře za vertikální ušní linií. Toto vibrační pole umožňuje orientaci v

mentálním světě - světě myšlenek, mysli a intelektu a všeho, co souvisí s procesem myšlení.

Patří sem veškeré úvahy, myšlenky, ideje, inspirace, představy, pozornost, všechna racionální i neracionální poznání. V této části mozku je také svět Systému přesvědčení, Ega a Společná integrální plocha (SIP).

Mysl předvádí smyslová data intelektu a egu člověka, aby je tyto dva ohodnotily a pak jednaly. Smyslová vnímání jsou také zdrojem všech přání. Přání a touhy dávají životu smysl. Člověk si uvědomuje, že žije, aby vyplnil svá přání.

Člověk žije v kauzálně - příčinném světě. Každá akce spouští reakci. Jinými slovy - kvalita jednání určuje kvalitu toho, co se vrací. Celá tělesnost člověka - myšlení, cítění a jednání vstupuje do hry v každodenní realitě.

Člověk žije mnoha rolami, jimiž komunikuje se zevním světem, které střídá a které určují jeho osobnost. Svou osobností se promítá do okolí a tomuto okolí nabízí svou jedinečnou individualitu - to je sebe. Někdy má pocity pohody a harmonie, jindy se cítí neúspěšný a zničený. Za všemi problémy stojí však zjištění, že na počátku všeho jsou vjemy, tedy jeho osobní přístup a způsob, jakým vnímá určitou situaci ve světě kolem sebe.

Jako příklad si můžeme uvést odlišné vnímání poloplné a poloprázdné sklenice. Ten, co vidí poloplnou, je za ní vděčen a děkuje. Ten, co ji vidí jako poloprázdnou, se cítí ošizen.

Není důležité, co kdo má, ale jaký zaujme osobní postoj k tomu, co má. Je stále mnoho těch ublížených a ukřivděných, jejichž pohár je stále poloprázdný. **Abyste došlo ke změně, musí dojít současně ke změně postoje - ke změně vnímání.** To je ke změně způsobu nazírání na okolí.

Vjemy ovlivňují naše **poznání** a poznání ovlivňuje naše **chování a jednání**. Pokud chceme tento stav změnit, je nutno změnit sami sebe. Naše fyzická těla jsou směsicí genetických aspektů a vlivů okolí. Naše psychosoma by měla být celistvé a **propojené ve smyslu - myšlení - cítění - jednání**. Když to dokážeme, dochází k proměně v naší osobě a následně přetvoření i osobnosti, dochází i ke kompletní úzdavě, což je **navrácení úplnosti těla - mysli - ducha**.

6.4 Stupně vyššího poznání

Holistický světový názor otevřel prostor nejen k nahlédnutí, ale k pojmenování a pochopení jemnohmotné reality nadmyslového světa. Obdivovaný a uznávaný myslitel, filozof a antropozof Rudolf Steiner, velký znalec duchovních věd a zakladatel Waldorfských škol, žijící na konci 19. a počátkem 20. století, vždy zdůrazňoval, že schopnosti nadmyslových prožitků dřímají v každém člověku. Zdůrazňoval, že nejde o žádné vizionářské zážitky nebo mediální zjevení, které spíše patří do světa „podmyslového“. Naproti tomu vstup do nadmyslové reality se při rozvoji duševních prožitků děje přesně opačným směrem – to znamená, že vede k menší závislosti na smyslovém i volním životě.

Steiner pojmenoval a popsal 4. stupeň poznání:

1. První stupeň poznání známe z našeho běžného smyslového světa

První stupeň vnímáme smysly. Rozvinutá přístrojová technika a elektronika umožní zkoumat i to, co nedostatečně vybavené smysly nevidí a nepostřehují. To ale nevede k vyššímu způsobu poznání.

U hmotného poznání jsou ve hře čtyři prvky: **předmět**, který je smysly vnímán, **obraz**, který si o něm člověk tvoří, **pojmem**, který je již „duchovním“ uchopením věci nebo děje a konečně naše „já“, které si na podkladě dojmu tvoří obraz a pojem. Obraz vnímáme na podkladě

předmětu, když se obrátíme, obraz zůstává. Pojem pak vzniká na podkladě obrazu neprodleně. „Teprve, když jsme si učinili o věci pojem, dostali jsme se k jejímu pochopení“ (STEINER, 2000).

Tento první stupeň je poznání hmotné a k němu se připojují tři další: imaginativní, inspirativní a intuitivní.

2. Druhý stupeň poznání je poznání imaginativní

Na místo smyslového vnímání nastupuje u jedince imaginace. Obrazy nepřicházejí z hmotného světa, ale z oblasti „duše“/„ducha“. Steiner však podotýká: „Člověk imaginace má takový svět obrazů, který již přichází z vyššího světa (dnes bychom upřesnili - z reality vyšších vibrací). Je však třeba pečlivého školení, aby se v tomto vyšším světě obrazů odlišil klam od skutečnosti“. **„Rozhodování o tom, co je skutečné a co je pouhou iluzí, může vycházet jen ze skutečnosti“** (STEINER, 2000).

3. Třetí stupeň poznání - přes inspiraci k intuici

U třetího stupně poznání, jímž je poznání inspirativní, odpadnou i obrazy. Člověk tu má co činit jen s „pojmy“ a vlastním „já“ a to už se pohybuje v ryze duchovním světě.

„Čím je pro první stupeň smyslový vjem a pro druhý imaginace, tím je pro třetí stupeň inspirace“. Chceme-li s tímto světem srovnat něco smyslového, pak je to svět slyšitelných tónů. Je to však jiné, než smyslové znění. Je to ryze „duchovní znění“. Člověk začíná slyšet, co se děje v nitru věcí. Kámen nebo rostlina se stávají „duchovními slovy“.

Inspirace vytváří dojmy a „já“ tvoří pojmy

Svět v inspirativním poznání se začíná vyslovovat svou podstatu. Jsou to nesmírně silné prožitky. Prožitek sám je vyšší stupeň poznání. V lidském rčení existuje věta: „slyší trávu růst“ - Jde o nesdělitelné osobní prožitky. Formu krystalu lze vnímat jako „znění“, otevírající se květ k člověku mluví. Všechny věci vyvstávají před jeho duší v nové podobě. Inspirovaný člověk mluví řečí pocházející z jiného světa, která však činí teprve pochopitelným náš všední svět.

4. Na čtvrtém stupni poznání přestává i inspirace a zůstává jen „já“

Člověk má pocit, že se už nenachází mimo věci a děje, nýbrž uvnitř nich.

Obrazy nejsou předmětem, pouze ho vytvářejí. Život věcí v duši, to je intuice. Skrze svou intuici člověk jakoby vklouzne do všech věcí. Jako lidská entita-člověk (osobnost), vnímáme všechny věci z vnějšku, pouze naše „já“ nikoliv.

Toto vnímání našeho „já“ je předobrazem pro intuitivní poznání. Často se hovoří o „vnitřní Moudrosti“, o „vnitřní Pravdě“, o „Nekonečné inteligenci“ a jiných názvech této nekonečné vnitřní moci.

Bezpečným prostředkem k tomuto stupni i ke dřívějším rovinám poznání jsou meditace a koncentrace. Je však dobré vědět, že se cvičí v tichosti a trpělivosti. Kdo se domnívá, že svůj postup nějak urychlí nebo předběhne, hluboce se mýlí.

Kdo si představuje, že skutečnost poznání vyšších rovin se před ním objeví stejně hmatatelně jako skutečnost smyslová, mýlí se stejně hluboce. Steiner zdůrazňuje, že oč jsou vyšší světy ve vyšších stupních poznání živé a bohaté, jsou současně jemné a subtilní – na rozdíl od hrubého a tvrdého světa smyslů.

Člověk musí nejprve získat správný cit pro mimosmyslový (duchovní) svět, pak nebude duchovnost pouze pozorovat, ale bude ji vnímat a uznávat.

7 Komunikace jako podmínka každého sociálního vztahu

Komunikace jako předpoklad každého lidského vztahu a fungování člověka v životní realitě, má mnoho vyjádření. Komunikace je obecně definována jako vzájemná výměna informací. Jde-li o výměnu informací mezi lidmi, hovoříme o **sociální komunikaci – sociální interakci**.

Proces komunikace obsahuje 4 základní složky

Komunikátor (původce sdělení)

Komunikant (příjemce sdělení, reagující osoba)

Komuniké (obsah sdělení)

Komunikační tunel (abstraktní prostor, kterým plyne informace od komunikátora ke komunikantovi).

Sociální interakce je akce a reakce dvou lidí, nebo lidí ve skupině. Komunikace je proces, během kterého působíme na druhé lidi. Může být verbální i neverbální, vědomý i nevědomý. Komunikace je vlastním nositelem sociálního dění. Umožňuje člověku porozumět světu, který ho obklopuje. Rozumí chování druhých lidí a sám se chová tak, aby se přizpůsobil sociálním podmínkám i společenským poměrům, ve kterých žije. Znamená to, že rozumí sociálním podnětům a dává svému chování sociální význam.

Součásti sociální interakce:

- Sociální vnímání (obvykle smyslové vnímání), dále zkušenosti a sociální chování.
- sociální komunikace
- sociální vztahy
- sociální adaptace

Sociální interakce a komunikace jsou dva ze základních předpokladů pro vytvoření procesu socializace individua.

Literatura:

BERÁNEK, P. 2006. *Holografický princip - paměť pro věčnost*. In: Západočeský Archeoastronautický Zpravodaj. Plzeň: Ediční středisko Západočeské univerzity. 2006, č. 4, s. 2-5.

BOADELLA, D. a E, FRANKEL. 2009. *Biosyntéza: výběr z textů*. Praha: Triton, 2009. 135 s. ISBN 978-80-7387-297-7.

BOROŇOVÁ, J. 2010. *Kapitoly v ošetřovatelství*. Praha: Maurea, 2010. 196 s. ISBN 978-80-902876-8.

ČECHOVÁ, V. a A. MELLANOVÁ. 1997. *Speciální psychologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně, 1997.

DRAGOMIRECKÝ, A. 1998(b). *Informační teorie psychiky*. Praha: Stratos, 1998. 136 s. ISBN 80-990309-3-9.

ECCLES, J. C. 1992. *The Human Psyche: The GIFFORD*. Lectures Univ. of Edinburgh 1978-1979. London: Routledge, 1992. 279 s.

GROF, S. 1993. *Holotropní vědomí*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1993. 228 s. ISBN 80-85206-18-8.

HARISH, J. 1994. *Lila-hrou k sebepoznání*. Praha: Mandala, 1994. 118 s. ISBN 80-901835-0-6.

- LOWEN, A. 2009. *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. 273 s. ISBN 978-80-7367-189-1.
- STEINER, R. 2000. *O poznání vyšších světů: stupně vyššího poznání*. Svatý Kopeček u Olomouce: Michael, 2000. 238 s. ISBN 80-86340-05-8.
- STEINPACH, R. 1992. *Skryté souvislosti určují náš pozemský život: existuje spravedlnost při zrození?* Stuttgart: Stiftung Gralsbotschaft, 1992. 35 s. ISBN 3-87860-213-8.
- VESTER, F. 1997. *Nové oblasti myšlení - Myslet, učit se...a zapomínat?* Plzeň: Fraus, 1997. 191 s. ISBN 80-85784-79-3.
- VENGLÁŘOVÁ, M. a G. MAHROVÁ. 2006 *Komunikace pro zdravotní sestry*. Praha: Grada, 2006. 144 s. ISBN 80-247-1262-8.

7.1 Pravidla pro efektivní komunikaci

Efektivní komunikace je taková sociální interakce, při které mluvčí i příjemce (také ostatní přítomní lidé) získávají důležité informace. Má-li být komunikace efektivní, musí splňovat určité podmínky. Především musí být bezbariérová a shodná, neboli kongruentní. To znamená, že je shoda mezi verbálním a neverbálním sdělením, stejně tak shoda mezi obsahem a významem řečeného.

Velmi důležité je využívání zpětné vazby, která ověří, jak byla přijata, pochopena a uvědomena vyslaná informace. Zpětná vazba umožní vnímat skutečnou interakci s okolím, nikoliv iluzi, kdy „slyším pouze to, co slyšet chci“. Zpětná vazba umožní získat objektivní obraz řízené reality.

Efektivní komunikace umožňuje kvalitní interakci s okolím a zejména pro sestru je důležité smysluplně řídit proces komunikace, aby maximalizovala potencionální užitek komunikace a naopak minimalizovala nedostatky a „třecí plochy“ na obou stranách komunikačního tunelu.

Doporučení pro efektivní komunikaci

- je nutno si vždy ujasnit si, co a za jakým účelem chceme oznámit
- vnímáme fyzické prostředí - eliminovat rušivé vlivy
- vždy zvažujeme potřebu informací pro příjemce
- udržujeme věrohodnost
- jsme vnímaví a empatičtí
- ověřujeme dostatečnost informací, sdělujeme pouze podstatné a důležité
- dbáme na intonaci hlasu, která zaujímá až 38 % z celkové komunikace (7 % slova, 38 % intonace hlasu, zbytek neverbální doprovod a signály těla)
- jsme aktivním posluchačem, nelekáme se asertivity
- případná kritika se nemá dotýkat jedince, ale je směřována na jeho činy
- v možnostech používat pozitivní motivační cíl – pochvalu, která povzbuzuje k lepšímu výkonu, má být upřímná a spontánní. Pokud to umožňuje situace, dbáme na to, abychom pochvalu vyslovili před další osobou.

Vnější podmínky efektivní komunikace

Je nutno připravit prostředí, ve kterém má komunikace probíhat. Zajistíme příjemný prostor. **Eliminujeme rušivé vlivy** - hluk z okolí, ulice, zavíráme dveře, abychom zajistili diskretnost.

Rušivé vlivy tak dělíme na fyzikální, fyziologické, psychologické nebo sémantické.

Mezi fyziologické vlivy patří vlastní bariéry komunikujících (poruchy zraku, sluchu, výslovnosti, paměti aj).

Mezi psychologické vlivy řadíme rozumovou nebo citovou zaujatost (chybný úsudek, rozdílné zkušenosti, osobní náklonnost nebo naopak zaujatost, ale i emoce jako je zášť, nepřátelství, potlačený hněv nebo prostý nezájem věci řešit, poplatnost někomu jinému, také žárlivost, závist a mnoho dalších).

Sémantické vlivy se v globálním světě, zejména v některých profesích, do které patří i práce sestry, vyskytují častěji. Je nutno být seznámen s problematikou sémantických vlivů – odlišně pochopené významy (jiný žargon, cizí slova, složité termíny, rozdílný jazyk i úroveň vědomí, kterou v komunikaci uplatňujeme, úroveň vzdělání, odlišné způsoby chování a návyky).

7.2 Komunikační proces

Komunikační proces je děj výměny zpráv, informací a pocitů mezi dvěma i více lidmi. V lidské společnosti je komunikace univerzálním jevem, přímým regulátorem rovněž vztahů mezi lidmi a realizovaný komunikační proces je podmínkou existence každého sociálního vztahu.

V tomto ději se přenáší myšlenky prostřednictvím vytváření představ, dochází k zakódování, přenosu, přijetí, poté k dekodování informace a k reakci.

V komunikačním procesu jsou rovnocenně zastoupeny jednotlivé složky, které se vzájemně prolínají:

Odesílatel (komunikátor) - jedinec nebo skupina osob, která chce zprostředkovat zprávu druhé osobě nebo skupině. Osoba, která zamýšlí zprávu sdělit - vyslat, musí mít důvod ke komunikaci a dát myšlenku nebo pocit do přenosné formy.

Zakódování znamená výběr specifických znaků nebo symbolů pro přenos informací. Například výběr jazyka, výběr a uspořádání slov, intonace hlasu i doprovodné signály těla, mezi které patří např. gestikulace.

Zpráva (komuniké) - zahrnuje všechny názory, myšlenky, postoje, problémy, potřeby, ale také emoce i stavy srdce. Zpráva může být sdělena slovy nebo napsaná. Slova v osobním rozhovoru jsou doprovázena řečí těla.

Osobní rozhovor je dobré upřednostnit, protože jsou zapojeny všechny roviny komunikace a je mnohem účinnější, než písemná forma nebo telefonická forma. Pokud je nutno materiál uchovat, volí se forma písemná. Osobní setkání je pro přenos informací jedinečný, neboť například dotyk je neverbální způsob vysoké účinnosti.

Příjemce (komunikant) - je osoba, které je informace určena. Příjemce v komunikačním procesu by měl být připraven vnímat záměr odesílatele, informaci přijmout a následně ji dekodovat. Dekodovat znamená porozumět přijaté zprávě, na základě znalostí a zkušeností a pochopit její význam. Znalosti a zkušenosti jsou důležité pro správné dekodování informace přesně podle záměrů odesílatele.

Komunikační kanál - jde o abstraktní pojem je to způsob (cesta) přenosu informací. Podle toho, zda mezi komunikujícími vzniká nebo nevzniká přímý kontakt, komunikační kanál dělíme na **bezprostřední** nebo **zprostředkovaný**.

Bezprostředním komunikačním kanálem je míněn přímý kontakt mezi komunikujícími osobami. Kontakt je:

- verbální
- neverbální
- prostřednictvím činů a skutků

Zprostředkovaný komunikační kanál znamená, že není přímý kontakt mezi komunikátorem a komunikantem - odesílatelem a příjemcem. Známé kontakty:

- telefonický
- pomocí signalizačního zařízení
- písemný
- vizuální - oznámení, letáky, nástěnky, brožury, knihy, informační tabule
- audiovizuální - audiokazety, videokazety
- elektronický - mobil, internet, elektronická pošta (BOROŇOVÁ, 2010).

Odpověď (reakce, zpětná vazba) - nestačí pouze vyměňovat si informace ve vzájemné interakci - to by nebylo dostačující. Smysluplnou komunikaci umožňuje zpětná vazba. Může být kladná nebo záporná. Poskytuje komunikujícím si zpětnovazebně něco o sobě uvědomit, zejména o svých názorech a postojích.

Zpětná vazba jako vzájemný komunikační děj umožňuje zjistit, zda příjemce zprávu přijal, jak ji přijal, jak informaci porozuměl a jakou u něho vyvolala odezvu. Není však podmínkou, aby zpětná vazba přicházela pouze od příjemce; lidé, kteří komunikují, neustále dostávají zpětnou vazbu od sebe samých. Člověk může udělat společenskou chybu nebo hrubě porušit etické zákony, pak dříve nebo později se ozve jeho svědomí. Někdo je schopen tomuto vnitřnímu impulzu naslouchat, pak si uvědomuje svůj růst a může cokoli ve svém životě pozvednout. Jinému mravnost a etika nic neříkají, vnitřní zpětnou vazbu nevnímají a tak se propadají do temných závislostí, bolesti a úpadku (VENGLÁŘOVÁ, MARHOVÁ, 2006).

Kontext, prostředí - komunikace probíhá v kontextu, který je určován významem verbálních a neverbálních informací. Jsou-li stejná slova nebo formy použity v různých souvislostech, mohou mít zcela odlišné významy. Jakákoliv jednoduchá otázka např. „jak se daří?“, může vyznít zcela jinak v různých situacích - jinak vyzní při návštěvě nemocného člověka, jinak při náhodném setkání v kavárně, jinak ve formě invokativy např. po neúspěšné zkoušce, jinak při setkání dvou přátel nebo naopak při nečekaném a nepříjemném setkání rivalů, soků nebo nepřátel.

Lze určit hlediska kontextu:

- fyzické - konkrétní prostředí
- kulturní - životní styl, systémy přesvědčení, hodnotová stupnice
- sociálně-psychologické - citové rozměry vztahu, vztah mezi odesílatelem a příjemcem
- časové - posloupnost a následnost podání informací. Nepříjemná sdělení bývají často zpomalena, oproti např. zprávě o úspěchu, která se oznamuje rychleji a radostněji

8 Verbální komunikace



Zopakujeme si, že termín komunikace pochází z latinského slova „communicare“, které má více významů, ale prioritní je s někým něco sdílet, vyjadřovat se, spojovat se a spoluúčastnit se. Komunikace je sociální akt, druh interakce. V tomto smyslu komunikace jako druh sociální interakce znamená jednak jednostranné sdělování informace nebo jejich vzájemnou výměnu.

Kromě výměny informací si sdělujeme také věci o sobě, o svém prožívání skutečnosti a poznávání světa, také o vzájemném vnímání a pocitech. J. W. Vander Zanden definuje komunikaci jako „proces, jímž lidé předávají informaci, ideje, postoje a emoce jiným lidem“. Základním dorozumívacím prostředkem jsou slova, gesta a jistě také chování. Slova, gesta a chování nám umožňují, abychom se mezi sebou dorozuměli, ale také porozuměli tomu, co nám sděluje druhý člověk. Každá kultura má svůj národní jazyk, kterým se dorozumívá, ale také specifická gesta, postoje a chování. Abychom rozuměli této kultuře, musíme ovládat její národní jazyk.

Informace, ideje a pocity můžeme předat jiným lidem osobním kontaktem, to je vzájemnou interakcí dvou i více lidí buď tváří v tvář, nebo prostřednictvím komunikačního prostředku. Z tohoto hlediska dělíme komunikaci na přímou a nepřímou.

Přímá komunikace

Přímá komunikace mezi lidmi je jedinečná a nenahraditelná. Je součástí našeho každodenního života mezi lidmi, v lidské společnosti. Zahrnuje vzájemnou interakci nejméně dvou lidí tváří v tvář. „přímá komunikace mezi dvěma lidmi je setkání a konfrontace dvou živých bytostí, „dvou vnitřních prostředí“, dvou jedinečných a nezaměnitelných „osobnostních fondů“ (NAKONEČNÝ, 1999).

Přímou komunikaci můžeme rozdělit na verbální a neverbální. Oba typy se různým způsobem prolínají, oba ovlivňují naše myšlení, chování, jednání.

Komunikaci můžeme rozdělit do několika druhů podle toho, jaké významné a nápadné znaky v nich převládají. Můžeme komunikovat pomocí slov, tedy řečí, pak jde o komunikaci slovní - verbální. Každou verbální komunikaci však doprovází komunikace neslovních, neřečových prostředků - gesta, postoje, výraz tváře, vzdálenost mezi hovořícími, pak jde o komunikaci neverbální.

Nepřímá komunikace

Nepřímou komunikaci lze definovat jako komunikaci, kdy se mezi komunikující vkládá určitý komunikační prostředek, to znamená, že lidé spolu mohou komunikovat prostřednictvím určitého písemného sdělení - dopisů, tištěných publikací - časopisů, knih, ale také pomocí telegrafu, rozhlasu, televize, telefonu, mobilu, počítače.

Nepřímá komunikace je zprostředkována komunikačními médii a médium je v nepřímé komunikaci vždy odděleno od komunikátora a to prostorově i časově.

Literatura:

BOROŇOVÁ, J. 2010. *Kapitoly z ošetrovatelství I*. Praha: Maurea, 2010. 196 s. ISBN 978-80-902876-8.

ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A., ROZSYPALOVÁ, M. 2001. *Speciální psychologie*. Brno: IDVPZ, 2001. ISBN 80-7013-243-4,

HONTZ, C. A. 1998. *Nekonečné možnosti*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Košice: Amicus, 1998. 119 s. ISBN 9638518812.

- LEWIS, D. 1989. *Tajná řeč těla*. Praha: VICTORIA PUBLISHING, 2010. 226 s. ISBN 80-85605-49-X.
- NAKONEČNÝ, M. 1999. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 1999. 287 s. ISBN 80-200-0690-7.
- SLÁMOVÁ, J. 2012. *Komunikace a předávání informací*. Praha: PHOENIX Duopol, 2012. ISSN 1214-1984.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1996. *Zlepší uvědomění učení*. Burbank: Magnolia Boulevard, 1996. 122 s. ISBN 0-918993-77-6.
- VENGLÁŘOVÁ, M., MAHROVÁ, G. 2006. *Komunikace pro zdravotní sestry*. Praha: Grada, 2006. 144 s. ISBN 80-247-1262-8.

8.1 Verbální komunikace (řečová komunikace)

Verbální komunikace je typem komunikace, která je reprezentována řečí. Řeč je slovní myšlení a slovní sdělování myšlenek. Člověk má možnost sdělovat ve slovech, znacích a symbolech své myšlení druhému člověku.

Ve verbální komunikaci se uplatňují paralingvistické faktory, jako je například hlasová intonace, emocionální zabarvení hlasu, výslovnost aj. Zejména u výslovnosti si můžeme všimnout některých poruch. Mezi verbální komunikační prostředky zařazujeme také znakovou řeč neslyšících.

Obecně o komunikaci můžeme říct, že je společenský proces, proto také užíváme termín sociální komunikace. Jde o vzájemné dorozumívání formou rozhovoru – myšlenky vyjadřujeme slovy. Vracíme se k jednomu nadpisu předchozích kapitol – komunikace je matricí lidské společnosti, ve které není možné nekomunikovat.

Vyslovovat slova nahlas – tedy znamená mluvit

- **vyjádřit slovy určitou myšlenku** buď v kladném, nebo záporném slova smyslu: upřímně vyjadřujeme svůj názor, vyjadřujeme, co cítíme, co si myslíme nebo hovoříme vyhýbavě, zamlčujeme skutečný stav věcí, používáme invektivy, něco předstíráme nebo nesdělujeme pravdu,
- **říci něco nového** - sdělit informace, novou událost, popsat situaci, můžeme používat fráze, metafory, podobenství, slovy formulujeme osobní prožitky, vzpomínky a vnitřní představy,
- **ovlivňovat jiné lidi.**

Slova mají významnou informační hodnotu. Jejich prostřednictvím lidé vyjadřují, vysvětlují, získávají potřebné, přesvědčují, motivují, povzbuzují, chrání, ale také vyjadřují nelibost, negativní vztahy, emoce a obecně zprostředkují typ charakteru člověka (BOROŇOVÁ, 2010).

Jednou stránkou řečového projevu je to, že komunikující má volit slova uvědoměle, uvážene a cíleně. **Slovo je velmi závažným životním kódem.** Ve východní filozofii platí, že jsou tři věci, které nelze vzít zpět: vyslovené slovo, promarněný čas a vykonaný čin. Proto je nutno uvědomovat si myšlenky, které ve slova jejich vyřčením proměňujeme. Známe sílu vylovených afirmací a manter. Uvedeným se budeme zabývat v následujících kapitolách. Už i ruský vědec Pavlov, který mimo mnoho jiných experimentů také v rovině podmíněných a nepodmíněných reflexů vyslovil tezi, která se v tehdejší ateistické Rusku příliš nevyslovovala: „Nevyslovená myšlenka má stejnou průraznou sílu, jako vyslovené slovo a vykonaný čin“.

Nic po vyslovení nelze vzít zpět, nelze škrtnout, ani vymazat. Zvláště v profesích, kde je pečlivě sledována formulace slov, intonace hlasu i výraz tváře je nutno dbát a kultivovat hlasový projev. Například při komunikaci sestry a pacienta, který očekává sdělení o svém zdravotním stavu; nebo verdikt v soudnictví, stejně jako rozhodnutí v závažných záležitostech. Pokud by třeba pacient odpustil sestře nevhodná slova, určitě je nezapomene. Slova tedy mohou působit blahodárně, povzbudivě, mohou být velmi účinná pozitivně, stejně tak ale mohou zranit, ublížit - mohou působit tzv. iatrogenně (BOROŇOVÁ, 2010).

Požadavky na řečový projev

- **jednoduchost** - znamená používat kratší věty a výrazy, vhodně volit míru odbornosti, kontrolovat určitá nářečí, odbourat slangové výrazy a dbát na použití běžných uchopitelných slov, pokud možno stručnost, výstižnost a správnou soudržnost;
- **přehlednost informací** - zaměříme se na sestru, která by měla jasně a srozumitelně seznámit pacienta s tím, o čem s ním bude hovořit;
- **výstižnost** - sestra vždy hovoří k věci;
- **vhodné načasování rozhovoru** - je velmi důležité, aby byla sdělení dokonale využita;
- **závažnost** - zdravotnický pracovník musí být citlivý k potřebám a zájmům pacienta;
- **důvěryhodnost** - je spolehlivost informací. Spolehlivost je velmi důležitá pro vypěstování důvěry. **Důvěryhodnost je nejdůležitějším kritériem účinné komunikace;**
- **přízpůsobivost** - podané informace, zprávy je potřeba upravit podle reakce příjemce;
- **oboustrannost komunikace** - sestra předchází jednostranné komunikaci. Cyklicky by se měla měnit role komunikátora - toho, co hovoří a komunikanta - toho, co naslouchá;
- **přehlednost** - je vyjádření přesného významu toho, co chceme říci (BOROŇOVÁ, 2010).

8.2 Činitelé, kteří se podílejí na verbální komunikaci ve vztazích - v osobních, společenských i profesionálních

A) Situační kontext

Kontextem rozumíme situaci, ve které komunikace probíhá. Může jít o jednosměrnou komunikaci, kdy například čteme text, ale jsme nuceni reagovat na okolní sdělení. Komunikace se stává oboustrannou, dvousměrnou.

Příkladem může být rozhovor s nemocným, sestra reaguje na dotaz nebo sdělení klienta, tím se rozvíjí rozhovor. Základní rozdíl mezi jednostrannou a oboustrannou komunikací je možnost reagovat na sdělení. Jiným příkladem jednosměrné komunikace je rozhlasové vysílání, kdy nemáme možnost reagovat na sdělení přímou zpětnou vazbou. Rozhlas k nám vysílá zprávu, kterou přijímáme, ale neodpovídáme na ni.

U oboustranné komunikace se mohou zúčastnění vyjádřit, zda rozumí tomu, co slyší, vyjádřit se také ke svým představám, přáním a mohou reagovat

B) Vnitřní dispozice jedince

Komunikace je jedna ze sociálních dovedností, kdy vnášíme do komunikačního procesu svou vlastní jedinečnost, dává také jedinečný ráz všem našim projevům. Komunikaci se učíme od útlého věku, nejvýznamnější je učení v rodině, na které navazuje sociální učení ve všech sociálních skupinách, kterými člověk prochází. Komunikační návyky si neseme dál do života, a pokud se nám je nepodaří rozvinout, potýkáme se s obtížemi v mezilidských vztazích celý život. Komunikace s partnerem nám může zpřístupnit možnost více pochopit jeho temperament, způsob myšlení i úroveň osobnosti jako celku.

C) Motivace komunikovat

Komunikace předpokládá ochotu a vůli komunikovat. Popředí však stojí zájem o člověka, se kterým komunikujeme, je-li navíc i ochota vzájemně si naslouchat, tak se komunikace začne sama přirozeně rozvíjet. Nezájem o druhého člověka nenahradí naprosto žádná naučená dovednost, velmi brzy vystoupí do popředí nechuť a neochota v rozhovoru pokračovat. Potřeba komunikace není odtržena od jiných lidských potřeb. Naopak je integrována v systému jak biologických, tak psychosociálních potřeb. Člověk je sociální tvor a má potřebu kontaktu a akceptace (VENGLÁŘOVÁ, MAHROVÁ, 2006).

Komunikace patří k základním nástrojům uspokojování potřeb člověka.

8.3 Složky verbálního projevu

Při verbálním projevu je velmi důležitý výraz obličeje a zrakový kontakt. Chceme-li, aby naše komunikace byla efektivní a přinesla pozitivní výsledek, je nutno brát zřetel na další prvky, které ovlivňují celou komunikaci. Tuto neverbální složku nelze oddělit od verbální komunikace. Zahrnuje důraz v obsahu sdělení i pocitové prožívání komunikujících. Dobře komunikovat neznámá pouze volit vhodná slova, nýbrž zapojit a respektovat i jiné aspekty, kterými je kontakt očí obou komunikujících.

Je důležité věnovat pozornost i těmto následujícím prvkům:

- rychlost řeči;
- hlasitost projevu;
- pomlky;
- výška hlasu
- přítomnost slangových výrazů
- délka projevu
- intonace

Rychlost řeči bývá úměrná naší znalosti tématu. Bývá ovlivněna různými aspekty. Komunikátor může mít obavu, že ho ten druhý nemusí nechat domluvit. Může také zakrývat nejistotu. Nepromyšlené téma hovoru, nepravdivost údajů, nedostatek času, obavu z následků slov.

Hlasitost je rozdílná podle povahy sdělení. Jde-li o přátelskou radu, intimní sdělení, bolestivé i nepříjemné oznámení nebo zakrývání nejistoty, je hlasitost obvykle snížena. Komunikující lidé ztiší hlas při rozhovoru na intimní nebo nepříjemné téma. Zbytečně hlasitá komunikace působí rušivým dojmem, zvláště ve dvojici nebo v malé skupině osob. Tato komunikace je určena především pro komunikaci ve velkých prostorách, s veřejnou až masovou účastí.

Pomlky nebo úplné přerušování rozhovoru mívá různé příčiny. Zvláště promyšlené pomlky umožní druhému uvědomit si význam nebo závažnost sdělení. Umožní také druhému člověku přemýšlet o svých postojích, které zaujme nebo vloží do rozhovoru ve formě zpětné vazby. Rozhodně mlčet neznámá nutně nemít co říci.

Výška hlasu bývá obvykle odrazem emocí. Každý člověk má vlastní polohu hlasu. Na výšce hlasu se většinou projeví prožívání emocí i stavů srdce. Projevuje se stres, strach,

neklid, nejistota, stejně jako radost, pocit štěstí, úleva a duševní stabilita. Vyšší tóny obvykle dráždí a působí teatrálně. Těmto signálům věnujeme patřičnou pozornost.

Délka projevu - při komunikaci s nemocným nebo člověkem viditelně přetíženým a časově stresovaným se snažíme jasně vyjádřit podstatu věci. Stručnost nezaměňujeme se strohostí nebo neochotou mluvit. Také nesmí být na úkor srozumitelnosti. V jakékoliv situaci, kdy se necítíme dobře, máme tělesné obtíže, obavy, nebo nejasná očekávání jsme citliví na čas. **Stručná informace působí profesionálně.** Dlouhé vysvětlování, nedůležité detaily a zbytečné oklidy vzbuzují nedůvěru a snižují význam celé zprávy. Přesto však dobu poskytované informace, např. sestrou pacientovi, vnímá pacient jako dobu, kdy je mu věnována pozornost. To je také důležitá informace a platí v komunikaci ve všech vztazích - společenských, osobních i profesionálních.

Intonace podtrhuje význam jakéhokoliv sdělení. Uplatňuje se také při zdůraznění významu sdělované informace. Hraje roli při pochopení a naléhavosti. Intonace může ovlivňovat význam sdělovaného. Intonace hlasu hraje velmi důležitou úlohu v každém typu verbálního sdělení. **Samotná slova mají význam 7 % v celkové komunikaci, intonaci hlasu náleží mnohem více - asi 38 % procent; a zbytek tj. 55 % náleží neverbálnímu projevu.** Intonaci hlasu považujeme za klíčovou v jakémkoliv rozhovoru. Intonaci člověk nemůže sám příliš ovlivnit, kdežto neverbální projev ano ((VENGLÁŘOVÁ, MAHROVÁ, 2006).

8.4 Holistický pohled na komunikaci - účinek volby a slova

*Na počátku bylo slovo
A to slovo bylo u Boha
A to slovo bylo Bůh
A to slovo se stalo tělem
(Starý zákon)*

Komunikace, která představuje předávání informací mezi lidmi - to znamená sdělování poznatků, zkušeností, názorů, ale i citů a pocitů. Má být jasná, výstižná, srozumitelná, ale hlavně upřímná a pravdivá. Pak naplňuje svou skutečnou funkci a je v souladu s univerzálními zákony a pravidly, kterými jsou svoboda, rovnost, zodpovědnost za sebe a láska k sobě.

Z holistického (celostního) pohledu je na místě upozornit, že si vždy, tedy i při komunikaci se svobodně rozhodujeme mezi protikladnými energiemi, kterými je láska nebo strach. Obě energie jsou základními modifikacemi všech lidských pocitů. Modifikace strachu je základním programem všech lidských emocí - negativních pocitů (úzkost, stres, lítost, smutek, nenávisť a další); láska je základním vyjádřením pro stavy srdce a vytoužené stavy mysli jako je radost, sebejistota, vlídnost, empatie.

Komunikace je v podstatě vysílání energie ve formě informace a to buď v souladu s energií lásky, která je otevřená, svobodná, upřímná a pravdivá, nebo pod vlivem strachu, který spoutává, zahaluje, ukryvá, potlačuje a destruuje. Mentální zákon jemnohmotné reality určí, že se nám zpět vždy vrátí ta energie, která představuje záměr, se kterým jsme informaci vyslali (STOKES, WHITESIDE, 1996).

Energie informací

Ve vesmírném systému je vše tvořeno energií. Každá energie obsahuje základní údaje - zda je láskyplná, či pochází ze strachu. V každé částice energie jsou zakódovány určité informace, a protože vlastností energie je pohyb a vývoj, neustále ve vesmíru proudí energetické informace, ty se spojují s dalšími energetickými proudy a neustále se rozšiřují. Mezi lidmi energetické informace proudí stejně a vše je obsaženo v kolektivním nevědomí. Pokud si začínáme informace uvědomovat, stávají se vědomými a my jsme schopni je využít i zneužít. **Dostali jsme právo Volby.** Vždy je rozhodující, zda s informacemi, tedy i s energií, zacházíme v programu lásky či strachu.

Nové zahraniční terapeutické systémy již dávno prokázaly, že **každý z nás má absolutně individuální informace ve svém buněčném systému** - na tak zvané buněčné paměti a podle nich se vyvíjí naše těla. Terapeutický systém One Brain (Jednotný mozek), pracuje již celá desetiletí s informacemi z buněčné paměti, které umožní uskutečnit defúzi - energetické odblokování problému, jak fyzického, tak i psychického, nezávisle na časové linii, kdy se problém vytvořil a zafúzoval (HONTZ, 1998).

Každý člověk o sobě dává informace svému okolí. Každý člověk vyzařuje do prostoru svým energetickým polem (aurou) vše o sobě. Mnoho lidí již umí toto pole vnímat.

Myšlenky, slova a činy

Předávání informací se u lidí soustřeďuje na myšlenky, slova a činy. Každý svými myšlenkami, které obsahují energetický náboj, vyzařuje to, co myslí. Slovy dává druhým informace, které chce, aby o něm dostali. Činy ukazují, jak to myslí doopravdy.

Myšlenka, slovo a čin by měly být jednotné a člověk by tak myslel, mluvil a konal na základě svých přesvědčení a vyjadřoval by vše o sobě, což by bylo v souladu s jeho vyzařováním. Pokud člověka ovládá strach, z něhož plyne touha po moci, ovládnutí druhých, snaha brát víc, než mu přísluší, manipulovat, bojovat, krást a vydírat. Pak myšlenky, z nichž se rodí strategie a plány jsou utajeny. Stejně tak i slova slouží ke klamání, obalamucení oběti, či nepříteli a čin je zcela v rozporu s tím, co bylo hlášáno. Právě lež se soustředí do verbální komunikace a je dobré vědět, že vytváření lží a jejich udržování stojí člověka obrovské množství životní energie, která pak chybí k regeneraci těla, myslí a ducha člověka (SLÁMOVÁ, 2012).

Chceme-li zjistit, jaký člověk opravdu je, neposlouchejme pouhá slova, ale zapojme i ostatní smysly. Můžeme vnímat také jeho energii, obnovme i intuici. Dívejme se mu také na ruce a do očí. Lež se nedá utajit v rukou a v očích. Vnímejme také tón hlasu, zabarvení a hloubku dechů. Falešné tóny se naučíme slyšet s rozvíjením a zapojováním intuice. Také s tímto fenoménem již řadu let pracují na tělo zaměřené terapeutické systémy.

V západní civilizaci jsme se naučili fungovat podle mylných informací, založených na manipulaci a strachu. Informace mají obrovskou důležitost. Proto se o informaci říká, že je strategická zbraň. Proto se některé skupiny stále snaží množství informací ukrýt před ostatními.

Důležité však je, že v toku informací fungují energie podle vesmírných zákonů. Proto strach nám může bránit některé informace k sobě přitáhnout, neboť strach skrývá. Brání nám také přijmout pro nás důležité informace, protože se jich bojíme. Bojíme se tak podívat do svého nitra, neboť se bojíme, že to, co nalezneme, nebude pro nás příjemné. Každá nemoc je forma informace a říká, že tělo něco postrádá, ukazuje však i příčinu a nalézá řešení. Nepřijatá informace nemoci způsobí její zhoršování a zvyšuje strach právě ze zhoršení a ze smrti.

Je tedy podstatné, odkud informace přijímáme, jak s nimi naložíme a zda je pochopíme a vyhodnotíme. Stačí si připomenout, že podle zákona karmy si v toku nekonečného množství energií přitáhneme to, co odpovídá stavu našeho nitra (SLÁMOVÁ, 2012).

9 Osobní zóny v komunikaci

Nejen výrazem obličeje, držením těla nebo intonací hlasu podkreslíme dorozumivací akt mezi dvěma osobami i ve skupině, ale také vzdáleností, kterou při komunikaci dodržujeme. Přiblížením k druhé osobě nebo naopak odstoupením a tím oddálením od ní, druhé osobě něco sdělujeme. Těmito vzdálenostmi mezi komunikujícími se zabývá tzv. **proximika**.

Přiblížením nebo naopak oddálením se v rozhovoru od sebe, nám druhý člověk také něco sděluje. **Proximika je tedy pohled na vzdálenost**, kterou mají lidé mezi sebou, když spolu jednají nebo něco společně dělají. Na základě řady zjištění o optimální vzdálenosti mezi dvěma lidmi vykryštovalo pojetí tzv. **osobní zóny člověka**. Do této zóny člověk nerad pouští druhé lidi, považuje ji za svůj bezpečný prostor a může vědomě i podvědomě považovat toho, kdo bez jeho naznačení a přijetí vstoupí do jeho bezprostřední blízkosti – za vetřelce.

Jinak je proniknutí do tohoto prostoru jiným, než blízkým člověkem považováno přinejmenším za netaktnost, častěji však vnímáno přímo jako vtírání. Člověk pocituje překročení hranice osobní zóny velmi nepříjemně.

Literatura:

- BOROŇOVÁ, J. 2010. *Kapitoly z ošetrovatelství I*. Praha: Maurea, 2010. 196 s. ISBN 978-80-902876-8.
- ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A., ROZSYPALOVÁ, M. 2001. *Speciální psychologie*. Brno: IDVPZ, 2001. ISBN 80-7013-243-4.
- HONTZ, C. A. 1998. *Nekonečné možnosti*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Košice: Amicus, 1998. 119 s. ISBN 9638518812.
- LEWIS, D. 1989. *Tajná řeč těla*. Praha: VICTORIA PUBLISHING, 2010. 226 s. ISBN 80-85605-49-X.
- NAKONEČNÝ, M. 1999. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 1999. 287 s. ISBN 80-200-0690-7.
- SLÁMOVÁ, J. 2012. *Komunikace a předávání informací*. Praha: PHOENIX Duopol, 2012. ISSN 1214-1984.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1996. *Zlepší uvědomění učení*. Burbank: Magnolia Boulevard, 1996. 122 s. ISBN 0-918993-77-6.
- VENGLÁŘOVÁ, M., MAHROVÁ, G. 2006. *Komunikace pro zdravotní sestry*. Praha: Grada, 2006. 144 s. ISBN 80-247-1262-8.

9.1 Struktura osobní zóny

Pro lepší uvědomění si tuto zónu můžeme představit jako mýdlovou bublinu, která obklopuje člověka, jež stojí v jejím středu. Rozdělení osobního prostoru při komunikaci je následující:

- Intimní sféra
- Osobní sféra



- Sociální sféra
- Veřejná sféra

Intimní sféra

Představuje taktilní kontakt dvou těl **do 30 až 45 cm** - styk matky a dítěte, milenců, blízkých příbuzných a nejbližších přátel. Jde o těsnou blízkost dvou či více lidí.

Osobní sféra

Je to hranice, kterou dodržujeme při setkání s člověkem, kterého buď neznáme, nebo neznáme příliš, setkáváme se s ním formálně, může jít o kolegu, se kterým máme pouze kolegiální vztahy, o nadřízeného, který s námi něco projednává, o známé.

Odstup 60-70 cm zauímají dobří přátelé a známí, stejně tak rodinní příslušníci při všedním styku, u vzdálenosti kolem metru i více, se obvykle se jedná o osobní jednání v nejrůznějších rovinách (lékař - pacient, učitel - student, kolegové navzájem, zákazník - prodávající, přátelé mezi sebou aj.). **Vzdálenost je v průměru od 45-70 až do 120 cm.**

Sociální - společenská sféra

Při tomto kontaktu nejsou partneři osobně zaujati jednáním, jde například o služební styk, obchodní jednání, vystupování v malé skupině, diskuze ve skupině. Jde o formální setkání. Společenský odstup mezi sebou udržují lidé, kteří spolu komunikují v sociálních funkcích (rovněž nadřízený a podřízený, kupující a prodáváč). **Vzdálenost těl je asi 120 až 210 cm.**

Veřejná sféra

Při veřejném vystupování je nezbytně nutné, aby bylo na toho, kdo hovoří k ostatním zřetelně vidět, pokud možno, aby byla vidět celá jeho postava a pohyby, ale i jeho pohyb v prostoru, pokud nesedí za stolem. Tato zóna je uplatňovaná například u herců na jevišti, učitelů ve třídě, přednáškách na univerzitě, na shromážděních, v zasedacích sálech nebo veřejných setkáních. **Veřejná distance (odstup) od jiných osob začíná ve vzdálenosti minimálně 360 cm.**

Porušení těchto zón ve smyslu vzdálenosti, zvláště zóny intimní a z části osobní, může mít vážné psychické a sociální důsledky. Například v dopravních prostředcích dochází k neustálému porušování intimních zón člověka a toto porušování může vyvolat agresivitu a úzkost (LEWIS, 1989).

9.2 Anatomie setkání

Při vstupu do místnosti, která je zaplněna lidmi, se obvykle snažíme nalézt známou tvář, vydáme se ke známému, přivítáme se, podáme si ruku. Buď můžeme setrvat, nebo se přesuneme jinam, abychom pohovořili s někým dalším. Při těchto kratších setkáních si vyměníme bezpočet mimoverbálních sdělení a to jsou právě ta sdělení, která mnohem víc, než slova ovlivní dojmy, utvořené navzájem na obou stranách. Setkání, ať je jakkoliv krátké, můžeme rozdělit na šest fází, které jsou pro společenský úspěch důležité:

1. fáze: **Zahájení** - probíhá, když jsme ještě v určité vzdálenosti od osoby, se kterou chceme navázat kontakt. Je vidět sice celé tělo, ale hlavní oblastí pro komunikaci je náš obličej – obzvláště oči a ústa.

2. fáze: **Orientace** - jedná se obvykle o vzdálenost, ve které se zastavíme v blízkosti druhé osoby. Tato prostorová orientace má vzhledem ke druhé osobě klíčový význam. Může se jednat o zastavení tváří v tvář, v mírném úhlu nebo bok po boku. Jsou to důležité způsoby sdělování rozdílných pocitů našemu partnerovi.

3. fáze: **Kontakt**

Dochází k některé formě fyzického kontaktu, buď stisku ruky, nebo objetí. Výraznou roli hraje držení těla, výraz obličeje, svalové napětí nebo uvolnění. Vyjádření v této oblasti lze pozměnit pouhou změnou délky než jednu vteřinu.

4. fáze: **Zapojení**

Při verbální komunikaci dochází k výměně účinných signálů těla, která mohou zesílit i zdůraznit význam slov. Stejně tak se ale mohou komunikující dostat slovem do konfliktu a u druhé osoby vyvolat stísněný pocit, zmatek nebo znepokojení.

5. fáze: **Odpoutání**

V určitém okamžiku se jeden z hovořících rozhodne ukončit rozhovor. Tento signál obvykle přebírají neverbální systémy. Asi půl minuty před jakýmkoliv podobným ukončením rozhovoru bude řeč těla signalizovat přání rozejít se. Většinou jde o pohledy a pozice těla.

6. fáze: **Rozchod**

Je nutno vědět, že dobře zvládnutý rozchod po ukončení komunikace je právě tak důležitý, jako předcházejících pět fází setkání. Ačkoliv se zdá, že v této fázi je již možno udělat pro ovlivnění vytvořeného dojmu jen málo, opak je pravdou. Je dobré si uvědomit, že naše vzpomínky jsou nejsilnější na události, které se staly nejpozději a proto nevhodný závěr i způsob rozloučení, mohou nepříznivě ovlivnit výsledek celého rozhovoru (LEWIS, 1989).

Lidská komunikace se z velké části odehrává formou verbálního projevu - použitím slov; a plně odpovídá vesmírným zákonům přílivu a odlivu v lidském životě. Slova představují energii, kterou vysíláme a stejná se nám tak podle zákona karmy vrací zpět. Tak láskyplný člověk, který je za sebe odpovědný, žije v pravdě, vysílá slova, která jsou tvořivá, která obsahují lásku a ta se mu v různých situacích vrací. Naopak ten, kdo funguje v programu strachu, vysílá slova, naplněná energií strachu, ačkoliv to sama slova nemusí vyjadřovat (lež) a dostává zpět odpovídající důsledky. Platí zákon: „to, čeho se nejvíc bojíme, to k sobě přitahujeme“.

10 Rozhovor, přednes, tón řeči, hlas

Rozhovor je dorozumívání dvou i více osob, kteří si sdělují své názory a pocity. Rozhovor jakoby utvářel most, po němž se k sobě dostávají mnohdy dva zcela odlišné světy zúčastněných. Jde o to, aby se komunikující lidé navzájem pochopili, přijali nebo si poskytli vzájemnou radu a inspiraci. Mezi začátkem a koncem rozhovoru je vymezen komunikační prostor. Ten má být natolik velký, aby se v něm účastníci cítili dobře a volně, ale ne zase tak velký, aby se v něm ztráceli.

O hodnotě rozhovoru rozhoduje kvalita i otázky – tím se rozumí opravdovost zájmu, potřeby a motivace tazajícího se. Ptát se člověk může na vše, ale jsou však věci, na které se mohou zeptat jen dobrého přítele, protože vím, že se mi nevysměje a neztratí o mě dobré mínění.

Chybí-li tato atmosféra naprosté důvěry, pak se v rozhovoru setkáváme s otázkami kladenými s určitou rezervou a rozhovor už nemá skutečnou hodnotu, stává se formálním. **Rozhovor má mít společenskou formu.** Má začít pozdravem, vzájemným představením a podáním ruky, sdělením, důvodu rozhovoru. Rozhovor doprovází empatický projev, který nesmí být navíc direktivní. Lidé se učí vést rozhovory.

Literatura:

- BOROŇOVÁ, J. 2010. *Kapitoly z ošetrovatelství I.* Plzeň: Maurea, 2010. 196 s. ISBN 978-80-902876-4-8.
- ČECHOVÁ, V., MELANOVÁ, A., ROZSYPALOVÁ, M. 1997. *Speciální psychologie.* 2. upr. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1997. 173 s. ISBN 80-7013-243-4.
- LEWIS, D. 1989. *Tajná řeč těla.* Praha: VICTORIA PUBLISHING, 2010. 226 s. ISBN 80-85605-49-X.
- NAKONEČNÝ, M. 1999. *Sociální psychologie,* Praha: Akademia, 1999. 287 s. ISBN 80-200-0690-7.
- PEASE, A. 2001. *Řeč těla: jak porozumět druhým z jejich gest, mimiky a postojů těla.* Praha: Portál, 2001. 137 s. ISBN 80-7178-582-2.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1996. *Zlepší uvědomění učení.* Burbank: Magnolia Boulevard, 1996. 122 s. ISBN 0-918993-77-6.
- ŠKRLA, P. a M. ŠKRLOVÁ. 2003. *Kreativní ošetrovatelský management.* Praha: Advent-Orion, 2003. 477 s. ISBN 80-7172-841-1.
- VENGLÁŘOVÁ, M., MAHROVÁ, G. 2006 *Komunikace pro zdravotní sestry.* Praha: Grada, 2006. 144 s. ISBN 80-247-1262-8.
- VYMĚTAL, Š. 2009. *Krizová komunikace a komunikace rizika.* Praha: Grada, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9.
- VANDER ZANDEN, J.W. c1987. *Social psychology.* 4th ed. New York: Mcgraw-Hill, c1987. ISBN 0-07-553945-4.
- ZACHAROVÁ, E. 2010. Specifika komunikace sestry a pacienta v klientské praxi. In: *Sestra.* 2010. 20 (7-8), 28-29. ISSN 1210-0404.

10.1 Zásady verbální komunikace pro sestru a pacienta

Rozhovor je plánovaná komunikace nebo konverzace. Lze jí vnímat jako proces, který má uplatnění ve všech fázích ošetrovatelského procesu. Základem verbální komunikace s nemocným je schopnost navázat, udržet a rozvíjet s pacientem slovní kontakt. Rozhovor tak představuje klíčovou část sociální komunikace. V profesionální komunikaci dodržujeme několik zásad:

V zásadě neklademe otázky pro otázky, aby „nestála řeč“. Nespěchejme s urgováním odpovědi. Ptejme se spíše na mínění, představy, názor nebo postoje například nemocného člověka. Zkusme formulovat tutéž otázku různými způsoby. Neodpovídejme na otázku protiotázkou, jsme-li nemocným dotázáni. Nepokládejme příliš osobní otázky, tj. „na tělo“, pouze ve výjimečných situacích.

Respektujme práva nemocných, jejich individualitu, jejich náboženské vyznání a přání s tím spojené. Snažme se zbavit nemocného strachu, zeptat se, jak jej máme oslovovat. Důsledně dbáme na dodržování slušného společenského chování.

Pacient musí mít (získat) přiměřené množství informací. Velmi citlivě zjistíme, co je pro kterého nemocného přiměřená míra informací. Vždy se opakovaně ptáme, co chce ještě vědět. Minimum informací stejně jako přemíra informací (zahlcení), může vyvolat u nemocného úzkost i pochybnosti.

Cíle rozhovorů mezi sestrou a pacientem

- získat informace o postojích, názorech a životním stylu pacienta
- doplnit a upřesnit informace získané z dokumentace a vlastního pozorování
- doplnit a upřesnit anamnestické údaje, potřebné k realizaci ošetrovatelského procesu
- získat a objektivizovat údaje o subjektivních příznacích nemoci a problémech pacienta
- poučit pacienta
- zklidnit pacienta, nastolit rovnováhu pro lepší vnímání informací
- uspokojit potřebu sociálního kontaktu, pocitu bezpečí a jistoty
- získat určitou představu o osobních vlastnostech, typu a temperamentu pacienta
- získat informace o sebepojetí pacienta a jeho emočních vazbách k jiným lidem
- sestra získá pacienta pro spolupráci v léčebném a ošetrovatelském procesu (BOROŇOVÁ, 2010, s. 111).

Struktura rozhovoru

1. Přípravná a plánovací fáze
2. Zahájení rozhovoru
3. Průběh rozhovoru
4. Ukončení rozhovoru
5. Záznam rozhovoru

10.2 Profesionální komunikace

V profesionálním vztahu se uplatňuje profesionální typ komunikace. Správná komunikace je základem jakéhokoli profesionálního úspěchu. V prostředí zdravotnických institucí je komunikace proces, ve kterém se jednotlivci dělí o získané informace. Tento proces má známá, všeobecně uznávaná pravidla. Pochopení konceptu profesionální komunikace je velmi důležité – jde o komunikaci mezi dvěma lidmi, kdy profesionál vyhodnocuje informace, které mohou ovlivnit toho, s kým komunikuje. Toto předání informací může být ovlivněno situačním tlakem, rozdílným profesionálním názorem, osobním pohledem i neochotou respektovat pravidla, ustanovená pro jednotlivá zařízení (ŠKRLA, ŠKRLOVÁ, 2003, s. 292).

Dovednost komunikování s pacientem (klientem) je součástí profesionálního vybavení sestry. Tato schopnost profesionálně komunikovat umožňuje navázat a rozvíjet kontakt s pacientem - klientem. Při ošetrovatelské péči je tato dovednost prioritou.

Profesionální komunikaci zdravotníka lze označit za profesionální komplexní akt, ve kterém se musí člověk stále zdokonalovat a rozvíjet často vysoce specifické komunikační techniky. Rozhovor je třeba nejen efektivně zahájit, vést, ale také ukončit.

K produktivnímu rozvíjení rozhovoru dodržujeme tři základní požadavky:

Prvním požadavkem je vzájemná ochota komunikovat. U profesionála ve zdravotnictví je toto základním předpokladem. U pacienta bývá obvykle ochota, ale jsou situace, kdy pacienti komunikaci mohou odmítnout.

Druhým předpokladem je, aby sestra, lékař nebo jiný zdravotník komunikovat uměli. Profesionál si v žádném případě nevystačí s běžnými komunikačními technikami nekonvenčního, volného rozhovoru, kdežto pacient ano, neboť ten může používat komunikační vzorec, na který byl zvyklý ze svého běžného života. Proto je nutné, aby zdravotníci stále rozvíjeli svoje komunikační dovednosti a získávali vědomosti o nových poznatcích. Jednak se jedná o poznatky přímo z oblasti komunikace, ale také z oblasti profesionálních znalostí. Zdravotník by měl ve svém oboru vždy znát odpověď. Lékař i sestra často prochází zkušenostmi v komunikaci s různými problémovými skupinami pacientů, jako jsou například pacienti agresivní, depresivní nebo pacienti pod vlivem návykových látek.

Třetím požadavkem je vytvoření možnosti ke komunikování. Tímto požadavkem je obvykle aktivní přístup ke slovnímu kontaktu ze strany zdravotníka, ale také vytvoření adekvátního prostředí s dostatečným soukromím bez zbytečných rušivých vlivů. Tuto podmínku však nemohou vždy splnit všichni pacienti, proto jsou z této podmínky logicky vyjmuti nemocní s různými poruchami zraku, sluchu i řeči, demenční nebo jinak neschopní komunikovat.

Pro komunikaci s handicapovanými pacienty je nutno znát speciální techniky pro oboustranné sdílení informací:

Komunikace s neslyšícím pacientem je založená na jednoduché, ale zřetelné artikulaci, aby mohl pacient odezírat ze rtů. Pro tento účel je důležité, aby byl dobře osvětlený obličej. Tempo řeči se volí spíše pomalejší, stejně tak jednoduché věty. Je třeba klást důraz na kompletní neverbální stránku komunikace, vhodně začleněnou.

Komunikace s nevidomým pacientem je charakteristická nutností vyvarovat se projevů soucitu, na něž jsou nevidomí dosti citliví, neboť jsou pro ně ponížující a frustrující. Někdy i bezděčný náznak soucitu nebo lítosti, může u pacienta znemožnit pokračování rozhovoru! Jedná se přímo o nevidomého, nikoliv o jeho průvodce. Významnou roli hraje hned zpočátku jasné představení se, a uvedení funkčního zařazení. Volba akusticky přijatelného prostředí je samozřejmostí.

Komunikace s agresivním pacientem je významné téma, které by si měl každý zdravotník osvojit. Neznalost komunikačních vzorců s těmito pacienty může mít dalekosáhlé následky. Komunikační způsoby jednání s agresivními pacienty je nutno si dobře osvojit. Pacient může projevovat známky agrese verbálně, či brachiálně. Verbální agrese může být způsobena například stresem spěchem, vztekem nebo frustrací a úzkostí. Do hry však mohou vstoupit i různé zdravotní příčiny – otřes mozku, poranění a strach z následků, vystupňovaná bolest, vysoká stádia stresu aj. Při rozhovoru je důležité nedat jakoukoliv impulzivní odpověď, ani se zdvořilým podtextem. Vždy se vyplatí spíše vyčkat, udržovat klid a snažit se odhalit příčinu agrese. Při brachiální agresi je klíčové chránit zdraví své i okolí. S tímto pacientem nikdy nebyť sám a vyčkat na pomoc. Pozor na prudké pohyby, které agresor vyhodnocuje jako útok. Je důležité si hlídat únikovou cestu pro případ potřeby.

Komunikace s mentálně postiženým, či demenčním pacientem probíhá opět především s pacientem, nikoliv pouze s doprovodem. Vycházíme s obecných etických zásad. S postiženými jednáme se stejným respektem jako s jinými lidmi. Instrukce i otázky volíme co nejpřesněji a jednoduše. Opakujeme je tolikrát, kolikrát je zapotřebí. Úroveň komunikace vždy přizpůsobujeme možnostem pacienta.

Atributy profesionálního rozhovoru

Profesionální využití komunikace ve zdravotnictví má význam nejen při ošetrovatelských zákrocích, ale i ve všech ostatních fázích ošetrovatelského procesu. Každý rozhovor mezi zdravotníkem a pacientem by měl mít určité atributy, mezi které řadíme: - přípravu na rozhovor – cíl rozhovoru

- informace a vědomosti o tématu
- strategie vedení rozhovoru – jak klást otázky a reagovat na chování pacienta
- postoj k pacientovi – k onemocnění a průběhu léčby
- porozumění, pochopení a prostor pro dotazy
- správně volené výrazy a příklady
- časový prostor pro komunikaci

10.3 V praxi rozlišujeme tři základní druhy profesionální komunikace

1. Sociální komunikace

Tuto komunikaci sestra předem neplánuje, jde o běžný rozhovor, probíhá za jakýchkoliv okolností, např. při setkání s kolegou, pacientem, nadřízeným, s přáteli. Odehrává se při neformálních setkáních a probíhá většinou spontánně. Zpravidla probíhá ve volném tempu a rozmanitými způsoby. Uspokojuje obvykle obě zúčastněné strany. Umožní získávat důvěru, proto sociální komunikace tvoří základ pro komunikaci v ošetrovatelství.

2. Specifická – strukturovaná komunikace

Je to komunikace, u níž je předem stanovený určitý obsah. Sestra si tuto komunikaci připravuje a stanovuje také cíl komunikace. Cílem může být např. sdělení informace od lékaře, další postup v ošetrovatelské péči nebo získání informací od pacienta.

Jde o edukační rozhovor, kdy motivujeme, vysvětlujeme, povzbuzujeme, ale také získáváme řadu informací o pacientovi, klientovi.

Nově přijatého pacienta seznámíme s režimem nemocničního zařízení, poučíme ho o jeho právech a povinnostech. Dále zjišťujeme pacientovu adaptaci na nemocniční prostředí, zjišťujeme např. rozdíl mezi jeho představou a skutečností, zjišťujeme, čím se pacient během hospitalizace sám zaměstnává nebo získáváme informace o míře soběstačnosti, pohybových možnostech. Informací může být celá řada jak v odborné, tak v individuální problematice. V závěrečné fázi rozhovoru s nemocným si vždy ověřujeme, jak přijal a pochopil pacient naše informace, zda je pro něho vše srozumitelné.

3. Terapeutická komunikace

Ačkoliv sestry nemají speciální terapeutické výcviky, terapeutickou komunikaci využívají poměrně často. V komunikaci se snaží vytvořit příjemnou atmosféru porozumění, oboustranné důvěry a naladění k rozhovoru.

Terapeutická komunikace pomáhá překonávat přechodný stres, rozpaky, eliminuje úzkost i strach. Také umožňuje překonávat osobní překážky, které stojí v cestě přijetí sebe samého, sebedůvěry i seberealizace.

Metody terapeutické komunikace:

- pozorný poslech
- parafrázování
- objasňování

ověření správnosti přijaté zprávy
používání otevřených nedokončených otázek
používání dotyku
využívání ticha
všeobecné vedení
shrnutí (BOROŇOVÁ, 2010, s. 116).

Některé psychoterapeutické přístupy

Terapeutickou komunikaci mohou doplňovat některé terapeutické techniky. Jejich používání je však vyčleněno pro specialisty psychoterapeutických programů. sestry by však měly mít základní informace o těchto technikách, neboť velmi upravují psychický stav nemocných a vytváří předpoklady pro zjištění mnohdy podvědomých situací a voleb, které nemocný potřebuje řešit.

Psychologická složka je nezbytnou součástí jakékoliv lidské komunikace. Do každé komunikace vkládáme svoji osobnost. Podíváme se na tři psychoterapeutické přístupy:

- Rogersovský přístup – přístup zaměřený na klienta
- Přístup z hlediska transakční analýzy
- Systemický přístup

Rogersovský přístup

Carl Ramson Rogers (1902–1987) současně představitel humanistického přístupu zdůrazňoval, že člověk je schopen rozvoje na základě sebe zkušenosti. S vlastním rozvojem se poté rozvíjí i potřeba pozitivního ocenění. Rogers klade důraz na terapeutický vztah, zranitelnost klienta, nepodmíněné pozitivní ocenění a především vyzdvihuje empatii.

Empatie v tomto přístupu je uplatňována tak, že terapeut vnímá partnera v komunikaci stejně, jako by byl sám na jeho místě ve stejném emocionálním stavu, proto spíše klienta doprovází v jeho pocitech a méně se ptá. Přístup zaměřený na klienta klade důraz na naslouchání jako aktivní složku komunikace.

Dbá se na autentičnost – to je uvědomování si sebe sama, stejně tak svých prožitků a hlavně vytvoření takových podmínek v rozhovoru, aby pacient, klient mohl sám své pocity volně vyjádřit. **Rozhovor je tím volný a nedirektivní.** Terapeut akceptuje, respektuje a doprovází v pocitech svého klienta.

Přístup z hlediska transakční analýzy

Zakladatelem této teorie je Eric Berne (1910-1970). Původně vyšel z psychoanalýzy a ve své práci rozvinul teorii ega, jako části osobnosti, která je zodpovědná za kontakt a komunikaci s okolím. Ego může zaujímat různé stavy. Ty shrnujeme do třech základních kategorií: **Dítě, Rodič, Dospělý.**

U dítěte sleduje impuls, spontaneitu, tvořivost a hravost. Rodič je naopak ten, kdo ovládá, kontroluje, tvoří pravidla a zhodnocuje. Tato část osobnosti se však stará o pohodlí, povzbuzuje nebo utěšuje a vychovává. Dospělý také však ovládá a kontroluje. Berne, považuje stavy ega za strukturu osobnosti a zdůrazňuje lidské potřeby, ze kterých vychází motivace k chování. Velmi uznává důležitost pohlazení a zvláště výměna pohlazení je u Berneho definována jako **transakce**. Na komunikační výměnu pohlíží jako na hru. Berne, začlenil do **základních psychologických potřeb**: potřebu podnětů, uznání, vzrušení a struktury.

Systemický přístup

Systémy jsou pojímány jako **hierarchicky** organizované struktury, které jsou ve vzájemném vztahu. Systémy jsou organizovány tak, že vztahy mezi jejich částmi vytvářejí **hranice**. Jedince je možné pochopit pouze v sociálním kontextu. Jedinec je nejen součástí systému, ale také ho sám vytváří. Systémem může být rodina, malá sociální skupina ale i velká uskupení.

Systemici zdůrazňují, že chování účastníků je determinováno (určováno) systémem, který určují (determinují) sami účastníci. Např. na pokoji se dohadují pacientky; a sestra jim sdělí, že „co se škádlivá, to se rádo mívá“ a nastane klid, protože to není pacientkami přijato, mají stále výhrady k sobě navzájem.

Velmi důležitým pojmem je **zpětná vazba**, která udržuje rovnováhu v mezilidské komunikaci. Zpětné vazby jsou regulační mechanismy v mysli jedince, nikoliv podněty od druhých.

V Systemickém přístupu dochází ke **komunikační výměně – interakci**. Gregory Bateson ji rozdělil na symetrickou, kdy vzorec určitého chování jednoho účastníka vyvolá podobné chování u druhého a asymetrickou, kdy chování jednoho jedince vyvolá chování zcela odlišné. Např. přehnaně opečovávaný jedinec ztrácí samostatnost a časem se stává na péči závislý, což může vyvolávat v péči ještě zvýšené úsilí partnera nebo rodičů (VENGLÁŘOVÁ, MAHROVÁ, 2006).

10.4 Rovina vertikální a horizontální v profesionální komunikaci – learyho model

Komunikace má také dimenzi vztahovou a tato dimenze je vyjádřena tím, jak informace předáváme. Verbální i neverbální signály velice jasně odhalí, jaký vztah existuje mezi komunikujícími.

Profesionální komunikace rozvíjí zdravé profesionální vztahy a také se v této vztahové dimenzi pohybuje. Celá problematika vztahů má v rovině komunikace, ale i psychologie svoje zvláštní postavení. Připomeňme si základní princip lidských vztahů z pohledu holistiky: vztah je vědomá, ale především podvědomá dohoda o své vlastní skutečnosti v energetickém zrcadle jiného člověka. Prioritním a jediným reálným vztahem, je tedy vztah k sobě samému. Naprosto všechny ostatní vztahy v lidském světě, jsou jen zrcadla tohoto jediného reálného a prioritního vztahu (STOKES, WHITESIDE, 1996).

Learyho model zdůrazňuje vztahový a interakční aspekt interpersonální komunikace. Podle Learyho komunikujeme na dvou rovinách.

V rovině vertikální jde o vztah mezi „dominancí“ na jedné straně a „podřízeností“ na straně druhé. Jde o vztah subordinační (ŠKRLA, ŠKRLOVÁ, 2003, s. 292).

V rovině horizontální je „kladný vztah či láska“ na jednom pólu a „negativní vztah nebo nenávisť“ na pólu opačném. Vztah rozvíjí v rovině partnerské, rodinné, přátelské, kolegiální. Jsou zde přítomny dva póly, dva protikladné pocity. Jednak se uplatňují stavy srdce (pozitivní pocity), jako je náklonnost, láska, přátelství, zájem, etika, empatie, odpovědnost; a naopak - všechny modifikace emoce strachu, jako je nepřátelství, zášť, nepřejícnost, závist, pohrdání a další emoce z oblasti vztahů. V tomto modelu hraje chování klíčovou roli.

Když dva lidé komunikují, jsou ovládáni dvěma pravidly:

Pravidlo číslo 1 - dominantní nebo submisivní chování podmiňuje chování opačné - jako bychom druhé osobě svým postojem předávali moc a sílu. Platí pro rovinu vertikální.

Je nutno zdůraznit, že tato rovina se utváří i v partnerských, přátelských a rodinných vztazích. Kdo se chová příliš submisivně, setkává se s výraznou dominancí a obráceně, kdo se chová příliš dominantně, setkává se často s přetvářkou a falší a lstí.

Pravidlo číslo 2 - nenávistné, nebo naopak laskavé chování stimuluje chování stejné. Tedy projev emocí i pocitů, umožňuje zase rozvoj emocí (negativních projevů na základě negativních pocitů), kdežto laskavé, upřímné, otevřené chování a jednání stimuluje chování stejně laskavé a klidné a upřímné.

11 Význam rozhovoru, kritéria úspěšné komunikace

1. Jednoduchost

Sdělení má být stručné a jasné. Neefektivní je zdlouhavé popisování situace nebo používání terminologie, kterou posluchač nezná. Používáme běžné slovní obraty. Ve zdravotnickém zařízení je nezbytné, aby profesionálové – lékaři, sestry i jiní zdravotníci vždy ověřili, **zda nemocný porozuměl sdělovanému**. Proto je také důležité ověřit, jakou má posluchač schopnost porozumět. Je dobré se přizpůsobit jeho schopnosti vnímání a předcházet obavám nemocného zeptat se na cokoliv, co mu není jasné.

2. Stručnost

Nemocní lidé se svými obavami, starostmi, tělesnými obtížemi nebo bolestmi a nejasnými očekáváními, jsou vždy citliví na čas. Proto **stručná informace působí profesionálně**. Zbytečné oklidy vzbuzují nedůvěru. Je nutno si však uvědomit, že není možné zaměňovat stručnost za strohost. Naslouchající to může vnímat jako neochotu mluvit. Po stručném sdělení je potřeba ponechat prostor na dotazy. Čas, ve kterém poskytujeme informaci, nemocný vnímá jako dobu, kdy je mu věnována pozornost. Stručnost je významná při písemné formě komunikace. Vyhýbáme se pokud možno zkratkám, jejich nesrozumitelnost vytváří u nemocných nejistotu a obavy.

3. Zřetelnost

Je zcela zásadní, že **při jakékoliv komunikaci je žádoucí jasně vyjádřit podstatu věci**. To je nezbytným pravidlem při komunikaci s nemocným člověkem. Posluchač nebo pacient při rozhovoru také zřetelně vnímá neverbální projevy toho, kdo sděluje informaci. Problematická jsou dvojsmyslná sdělení, přílišná zobecnění nebo osobní názory.

4. Vhodné načasování

Při přípravě rozhovoru je nezbytné zvážit všechny souvislosti. Například i to, zda je vhodný čas sdělit určité informace nebo zda je „teď vhodné“ rozhovor zahájit. Také hraje roli náš vlastní čas, zda můžeme trpělivě vyslechnout dotazy, připomínky a odpovědět na otázky. **Načasovanost zdůrazňujeme zvláště u závažných témat**. Podmínkou je prostor pro rozhovor, klid ke sdělení informace, trpělivost k dotazům a dostatek času na obou stranách (VENGLÁŘOVÁ, MAHROVÁ, 2006).

5. Adaptabilita (přizpůsobivost)

Styl rozhovoru přizpůsobujeme schopnostem, možnostem a reakcím posluchače. Zvláště je naše přizpůsobení nezbytné v konverzaci s nemocným člověkem. Nemocní vzhledem k osobnímu obtížnému, fyzickému nebo psychickému stavu, často nemají zájem se přizpůsobovat. V rozhovoru s nemocným je adaptabilita profesionální dovedností zdravotníka. Stejně tak schopnost sledovat reakce a neverbální projevy nemocného i odhad, kdy je nutno ponechat čas na oddech.

Literatura:

- BOROŇOVÁ, J. 2010. *Kapitoly z ošetrovatelství I.* Plzeň: Maurea, 2010. 196 s. ISBN 978-80-902876-4-8.
- ČECHOVÁ, V., MELANOVÁ, A., ROZSYPALOVÁ, M. 1997. *Speciální psychologie.* 2. upr. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1997. 173 s. ISBN 80-7013-243-4.
- LEWIS, D. 1989. *Tajná řeč těla.* Praha: VICTORIA PUBLISHING, 2010. 226 s. ISBN 80-85605-49-X.
- NAKONEČNÝ, M. 1999. *Sociální psychologie,* Praha: Akademia, 1999. 287 s. ISBN 80-200-0690-7. (citace z Vandera Zandena – viz).
- PEASE, A. 2001. *Řeč těla: jak porozumět druhým z jejich gest, mimiky a postojů těla.* Praha: Portál, 2001. 137 s. ISBN 80-7178-582-2.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1996. *Zlepší uvědomění učení.* Burbank: Magnolia Boulevard, 1996. 122 s. ISBN 0-918993-77-6.
- ŠKRLA, P. a M. ŠKRLOVÁ. 2003. *Kreativní ošetrovatelský management.* Praha: Advent-Orion, 2003. 477 s. ISBN 80-7172-841-1.
- VENGLÁŘOVÁ, M., MAHROVÁ, G. 2006 *Komunikace pro zdravotní sestry.* Praha: Grada, 2006. 144 s. ISBN 80-247-1262-8.
- VYMĚTAL, Š. 2009. *Krizová komunikace a komunikace rizika.* Praha: Grada, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9.
- VANDER ZANDEN, J.W. c1987. *Social psychology.* 4th ed. New York: Mcgraw-Hill, c1987. ISBN 0-07-553945-4.
- ZACHAROVÁ, E. 2010. Specifika komunikace sestry a pacienta v klientské praxi. In: *Sestra.* 2010. 20 (7-8), 28-29. ISSN 1210-0404.

11.1 Druhy rozhovoru

Holistický způsob myšlení, který stále zřetelněji propojuje všechny roviny lidského života – tedy biologickou rovinu (rovinu fyzického těla), která je ovlivněna rovinou psychickou a konečně rovinu duševně-duchovní, jako podstatnou část člověka samého, ze které vše ostatní pramení. To vše se také promítá do lidské komunikace.

Přístup k člověku – ke klientovi, pacientovi, který potřebuje pomoc v krizových chvílích svého života, je podmíněn čtyřmi základními principy medicíny i ošetrovatelství. Je to prospěšnost, neškodnost, autonomie (respektování klienta v oblasti tělesné, duševní, sociální, včetně respektování jeho názorů) a spravedlnost (žádné rozdíly mezi pacienty). Tento přístup se promítá do všech druhů rozhovorů.

Ve zdravotnické praxi se nejčastěji setkáváme s rozhovorem: **terapeutickým, informačním a edukačním.**

Terapeutický rozhovor

Sestra je tím člověkem, který přichází do kontaktu s pacientem nejvíce. Také do jeho bezprostřední blízkosti. Naslouchání toho, co pacient cítí a jak se cítí, je pro sestru významná informace. Sestra se setkává především s pocity, jako je strach, úzkost, tíseň, smutek, ale také s agresí, vztekem a dalšími bolestivými emocemi. Důležité je nezůstat k pocitům druhého v rozhovoru lhostejným a dovolit si je sdílet. Zároveň si uvědomujeme i pocity vlastní a můžeme je prožívat. Přijímání pocitů v rozhovoru nazýváme **akceptací**. Akceptovat pocity znamená dávat druhým najevo, že jim nasloucháme a vnímáme to, co prožívají. Důležité je však pocity druhých nehodnotit a zejména je nebagatelizovat.

Terapeutickým aktem je právě akceptování pocitů druhého, který volně pokračuje ve sdělování informací, důležitých pro proces uzdravy. **Úzdravou je myšleno tzv. „navrácení úplnosti“** ve smyslu harmonizace těla, mysli a ducha. Sdělená bolest nebo starost povede ke snížení napětí, zmírnění úzkosti a k navázání důvěry.

Informační rozhovor

Účelem tohoto rozhovoru je sdělování informace. Informace můžou sdělovat oba – sestra i pacient. Jde však o rozhovor, nikoliv o monolog. Sestra sděluje informace včetně jejich významu a ověřuje u klienta, zda dobře porozuměl. Patří sem zavedený tzv. **informovaný souhlas**, kdy pacient s určitým výkonem souhlasí, ale rozumí i tomu, s čím souhlasí. Důraz je kladen na jasnost, srozumitelnost, stručnost i citlivost při sdělování informací. Nezapomínejme, že často budeme sdělovat i chtít informace velmi osobní a intimní. K tomuto rozhovoru vybíráme také správný čas i správné místo.

Edukativní rozhovor

Předání správných informací vyžaduje určitou znalost i dovednost. Nejde o pouhé předání informací, nýbrž i začlenění názornosti pro dokonalé pochopení toho, co je sdělováno. V rozhovoru udáváme příklady a snažíme se zapojit co nejvíce smyslů pacienta, klienta. Naprosto nepřijatelné je odbytí klienta odkazem na brožuru nebo návod. Dbejme na trpělivý přístup. Často je nezbytností opakovat informaci. Pokud možno **použijme pochvalu**, která silně motivuje a harmonizuje psychický stav člověka. Nezapomínejme na závěrečné shrnutí a ověření, zda došlo k porozumění mluveného slova. Nezbytnou součástí edukativního rozhovoru je motivace klienta. **Správná motivace** umožní daleko lépe zvládat nepříjemné situace, protože harmonizuje pocity a zklidňuje emoce. Důležité místo v rozhovoru má i **empatická podpora**, která dokáže správně naladit, lépe vidět problém a následně jej řešit.

11.2 Fáze rozhovoru

1. Předinterakční fáze

při této fázi navazujeme spolupráci, získáváme údaje o klientovi, hledáme potencionální oblasti zájmu

2. Vstupní

fáze

- navázání vztahu: společenské formality, vyjasnění důvodu k rozhovoru
- vyjasnění problému: pečlivé naslouchání, verbalizace pacientova problému
- formulace dohody: stanovení způsobu spolupráce sestry s nemocným, ujasnění stupně důvěrnosti

3. Pracovní fáze: pomoc při vyjasnění pocitů, přání, vyjádření sounáležitosti stanovení cílů, vyjádření empatie, zdůraznění úspěchů, realistické zpracování neúspěchů (VENGLÁŘOVÁ, MAHROVÁ, 2006, s. 30)

11.3 Neformální cílený rozhovor – „focus groups“ (fg)

Tyto rozhovory se stávají důležitým nástrojem k získávání kvalitních informací, či zpětné vazby od klientů. Rozhovory jsou využívány v politice i v marketingových společnostech. Realizují se s interními i externími zákazníky.

Zákazníky mohou být: pacienti, studenti, zaměstnanci jiných oddělení, dodavatelé i veřejnost. Informace získané prostřednictvím FG se značně odlišují od informací získaných

např. prostřednictvím dotazníků. Tyto rozhovory velmi motivují klienty, pacienty i personál. Jsou velmi neformální a nabízejí jim určitou formu přátelství.

Informace získané FG jsou vždy závislé na kvalitě a znalostech moderátorky, která rozhovor vede. Moderátorem mohou být sestry, lékaři, psychologové, sociální pracovníci i kdokoliv jiný, ale musí mít o FG základní znalosti (ŠKRLA, ŠKRLOVÁ, 2003, s. 116).

12 Sdělování činy - konativní složka komunikace

Je třeba si uvědomit, že komunikaci ovlivňuje mnoho faktorů. Zejména společensko-ekonomické postavení, věk, osobní úroveň, výchova, kultura jedince. Ve verbálním projevu – rozhovoru, je to množství použitých slov, hlasitost, rychlost řeči, intonace (ovlivňuje až 38 % vnímaného projevu), výšku a barvu hlasu i rytmus řeči. Slovní sdělení má tedy obrovskou informační hodnotu. Slova je potřeba vybírat obratně, cíleně a pečlivě, neboť se často podílí na duševní pohodě, či nepohodě, která je zase svázána se zdravotním stavem a pocity člověka.

Sdělování činy představuje tu stránku komunikace, která je zaměřena na to, co děláme, jak se chováme a jak jednáme. Toto nazýváme konativní složka komunikace. Svými činy, svým chováním přímo ovlivňujeme dění kolem sebe, přesto, že nemusíme ani promluvit.

Slovo považujeme za velmi důležité, i když víme, že při rozhovoru vnímáme pouze 7 % slov, 38 % hlasovou intonaci a zbytek patří neverbálnímu projevu. Také stále platí, že tři věci nelze vzít zpět: vyslovené slovo, vykonaný čin a promarněný čas. Co platí o slově, to o činech platí dvojnásob. Proto je v hodnotovém zaměření na činy tak vysoký nárok na etiku a morálku.

V povolání zdravotníků jde často o zdraví, mnohdy i život ostatních a tam především rozhodují činy a profesionální volby. Může jít o poskytnutí první pomoci, o zastavení u autonehody, naopak, neujetí z místa nehody. Může jít o „malé věci“ – pochování dítěte, povzbuzení nemocného, pohlazení, dotek beze slov aj. Někdy jsou slova zbytečná, je třeba rychle něco udělat. Připomenout důležitost kongruence je na místě. To, co myslíme, co cítíme, jak se tváříme, by mělo být v souladu s tím, co vyslovujeme a co děláme.

Literatura:

BOROŇOVÁ, J. 2010. *Kapitoly z ošetrovatelství I*. Plzeň: Maurea, 2010. 196 s. ISBN 978-80-902876-4-8.

ČECHOVÁ, V., MELANOVÁ, A., ROZSYPALOVÁ, M. 1997. *Speciální psychologie*. 2. upr. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1997. 173 s. ISBN 80-7013-243-4.

LEWIS, D. 1989. *Tajná řeč těla*. Praha: VICTORIA PUBLISHING, 2010. 226 s. ISBN 80-85605-49-X.

NAKONEČNÝ, M. 1999. *Sociální psychologie*, Praha: Akademia, 1999. 287 s. ISBN 80-200-0690-7. (citace z Vandera Zandena – viz).

PEASE, A. 2001. *Řeč těla: jak porozumět druhým z jejich gest, mimiky a postojů těla*. Praha: Portál, 2001. 137 s. ISBN 80-7178-582-2.

STOKES, G., WHITESIDE, D. 1996. *Zlepší uvědomění učení*. Burbank: Magnolia Boulevard, 1996. 122 s. ISBN 0-918993-77-6.

ŠKRLA, P. a M. ŠKRLOVÁ. 2003. *Kreativní ošetrovatelský management*. Praha: Advent-Orion, 2003. 477 s. ISBN 80-7172-841-1.

- VENGLÁŘOVÁ, M., MAHROVÁ, G. 2006 *Komunikace pro zdravotní sestry*. Praha: Grada, 2006. 144 s. ISBN 80-247-1262-8.
- VYMĚTAL, Š. 2009. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9.
- VANDER ZANDEN, J.W. c1987. *Social psychology*. 4th ed. New York: Mcgraw-Hill, c1987. ISBN 0-07-553945-4.
- ZACHAROVÁ, E. 2010. Specifika komunikace sestry a pacienta v klinické praxi. In: *Sestra*. 2010. 20 (7-8), 28-29. ISSN 1210-0404.

12.1 Devalvace a elevace v komunikaci

Při komunikaci v sociální interakci, ať slovy nebo beze slov, i když nejčastěji mimoslovně, si sdělujeme určitou míru úcty a vážnosti, případně uznání což nazýváme **elevací**, nebo naopak určitou míru neúcty, nevážnosti, také nepřátelství, což nazýváme **devalvací**. Je důležité se zamyslet nad tím, co se druhých lidí dotýká pozitivně a co negativně. I ve styku s nemocným je třeba se důsledně vyvarovat devalvačního jednání z naší strany.

Elevace je tedy projevem úcty a vzájemné vážnosti. **Devalvace** je projev ponižování v určitém vztahu, výrazně snižuje sebevědomí, je bolestivá a je vnímána mnohem intenzivněji.

Příklady neverbální devalvace nemocného:

odmítavé gesto, úšklebek, pohyb očí nahoru, výraz obličeje s pohrdavým pohledem, ruce v bok, otočení těla, zatvrdilý výraz v obličeji, odvrácení hlavy apod.

Příklady verbální devalvace nemocného:

Hlasová intonace – ironie, ale i shovívavá hlasová intonace může devalvovat, netaktní výrazy, sarkasmus v hlase, výrazně zpomalená mluva, používání zdrobnělin u dospělého pacienta (natáhněte si nožičky a otevřete pusinku aj.).

Velmi neprofesionálně působí, skáče-li nemocným do řeči nemocným, ale i kolegům nebo nadřízeným. Nikdy nevedeme soukromé hovory před nemocným, ani před návštěvami. Pečlivě volíme, kdy mluvit polohlasně. Můžeme vytvořit atmosféru nedůvěry. Nepoužíváme odbornou terminologii, které nemocný nerozumí. V rozhovoru nikdy nepoužíváme slovní invektivy. Dbáme, že je už nikdy nemůžeme vzít zpět, jako každé jiné vyslovené slovo.

Devalvace je spojena s prožíváním emocí. Lidé velmi citlivě vnímají obvinění, nesprávná nadšení, zneužití důvěry, ponižování, bagatelizování jejich pocitů, urážky a invektivy. Člověk, který se devalvačně chová nebo vyjadřuje o druhém, je vnímán jako hrubý, namyšlený, pyšný a nadřazený. Nemívá úctu u druhých.

Elevace je naopak prožívána velmi příjemně, blaží nás, když se nás někdo zastane, pomůže v obtížné situaci, projeví nefalšovaný zájem, vysloví třeba i kritiku, ale cítíme, že je pro naše nejvyšší dobro. Co je nejvyšším dobrem pro jednotlivce, je i nejvyšším dobrem pro všechny. Do elevace také patří schopnost pochválit, naslouchat, rovnat konflikty. Takoví lidé jsou vnímáni jako přátelští, uctiví, laskaví a taktní.

Konativní úroveň je stupněm nejvyšším. Lidé dobře vědí, že slova mohou zranit, ale i narovnat a povzbudit, ale křivé obvinění naruší vztahy navždy (VENGLÁŘOVÁ, MAHROVÁ, 2006).

13 Základní faktory ovlivňující komunikaci

Komunikace – neboli sdílení informací mezi lidmi, je současně klíčem k mezilidským vztahům. Komunikace je základní proces, který nás spojuje s ostatními. Člověk jako společenský tvor potřebuje žít obklopen ostatními lidmi, navazovat s nimi rozmanité vztahy, tyto vztahy prožívat ve formě dávání a přijímání. Komunikace je proto nezbytným a nepostradatelným nástrojem, který člověk chtě – nechtě musí používat.

Při komunikačním procesu tedy dochází k předávání a přijímání informací mezi lidmi navzájem – vytváří se specifická forma spojení mezi lidskými bytostmi, a to prostřednictvím předávání a přijímání významů. Tak se prostřednictvím komunikace uskutečňuje determinální vliv společné činnosti, vzájemného působení a společenských vztahů na lidské vědomí, stejně tak na celou psychosomatickou oblast člověka.

Literatura:

- BOADELLA, D. 1993. *Biosyntéza*. Brno: SPS. 1993. 36 s.
LOWEN, A. 1992. *Bioenergetika*. Překlad O. Tegze, se svolením autora pro náklad 100 ks. Jako zájmový tisk pro posluchače PCA 1992. 260 s.
STOKES, G. - WHITESIDE, D. 1998(b). *Strukturální neurologie*. Košice: Amicus, 1998. 47 s.

13.1 Osobnost a vztahy mezi lidmi determinují komunikaci

Jak již víme z předešlého textu – komunikace umožňuje sociální interakci -tedy vzájemné působení jedné osoby na druhou. Uvědomme si poněkud rozdílný význam slova osoba a osobnost:

Osobou je míněno organizované centrum celistvosti člověka, je to základní nedělitelná jedinečnost. Osoba prožívá sjednocení, harmonii; a jsou pro ni přístupné stavy srdce, jako prožitek lásky, radosti, milosti, rovnosti, sebejistoty a dalších pozitivních pocitů, které nemají protiklad, protože nejsou součástí duální mysli.

Osobností je míněna polarita osoby, je tedy synonymem pro „nepravé chování“. Osoba či spíše osobnost pochází jednak z řeckého slova – **Persona**, latinského - **Personare**, což znamená - **prozvučení**. Persona byla maska, za kterou se skryl obličej jedince, individua, kterého nebylo vidět, ale pouze slyšet.

Jedinec byl rozpoznán zvukem – **Per-sona – přes zvuk**. Tato maska vyjadřuje i tzv. **nepravé „Já“**, které jako maska zahaluje skutečnou osobu. Osobnost je polaritní aspekt osoby, osoba a osobnost jsou protichůdné póly.

Civilizace západní části světa nemá v převážné většině přístup k hlubinám svého nitra, proto ani nezná (životním stylem, který realizuje, ani znát nemůže, proto nahlas proklamuje, že neuznává) nějaké své organizující nitro. Díky novým přístupům, které otevřel holistický světový názor o zákonech celistvosti, vznikají zcela jiné pohledy na člověka a jeho místo ve společenstvu ostatních (BOADELLA, 1993).

Biosyntéza (tělodynamická psychoterapeutická škola), jejímž zakladatelem je David Boadella, zdělila od Wilhelma Reicha, otce a zakladatele Bioenergetiky (Reich je žák Sigmunda Freuda) názor, že jedna osoba může být pochopena ve třech rovinách existenční hloubky. Právě tyto vrstvy si vytvořila osoba jako „ochranný systém“, kolem sebe, aby mohla plnit požadavky okolí a společnosti, ve které žije.



Tyto vrstvy vytvářejí podstatu každé osobnosti, která se tak promítá do každé lidské komunikace.

13.2 Tři roviny existenční hloubky, promítané do komunikace osobnosti

1. První vrstva, nazvaná povrchní - terciální

Jedná se o zevní, povrchní vrstvu terciální - tzv. **zevní masku** - „ochranný pancíř“ charakterových vlastností, který byl vytvořen jako obrana proti ohrožení integrity individua z vnějšího světa a často se vytvoří již v dětství.

2. Druhá vrstva, nazvaná sekundární

Je to **vrstva bolestivých pocitů**, jako je strach, vztek, úzkost, nenávisť, zášť, stres, zoufalství aj. Jde v podstatě o celé skupiny emocí, které přináleží strachu, pocitu viny, antagonismu, hněvu atd. Osobnost pomocí ochranného pancíře zamezuje proniknutí těchto potlačených bolestivých pocitů do vědomé oblasti.

3. Třetí vrstva - nejhlubší vrstva, jsou primární pocity blaha

Patří sem nikoliv již emoce, ale příjemné pocity - kterým říkáme stavy srdce a vytoužené stavy mysli (jde o lásku, sebekřijetí, radost, sebeuvědomění a sebedůvěru). Je to vše, po čem toužíme, a když to nedostaneme, tak to začneme popírat (REICH, 1993).

Popírat něco, znamená nedat to sobě; a co nedáme sobě, tak to nikdy od nikoho nedostaneme, přesto, že po tom toužíme. Popírání se spojuje s frustrací.

Osobnost člověka je vlastně vytvořena (v těle) z restriktivních obrazů, které do sebe člověk přijal tím, že zvnitřnil požadavky zevního světa tak, že svými svaly a fasciemi dal vzniknout tzv. svalovému pancíři. Právě Boadellova Biosyntéza umožnila pochopit osobnost ve všech vrstvách, poznat její ochranný systém, který si osoba vytvořila, aby mohla plnit požadavky okolí a společnosti, ve které žije.

Tyto kvality osobnosti určují i kvalitu komunikace, protože se vyjadřují ve svalovém napětí, ve výrazu tváře, v dechovém rytmu, v postojích člověka, stejně jako v průběhu vzrušení a vyjadřování emocí.

Člověk je souhrnem životních zkušeností, které jsou pojaty do jeho osobnosti a strukturovány v jeho těle. Jsme pociťující bytosti, máme moc cítit pocity i emoce své i jiných lidí, máme moc je vnímat a zakoušet. Vnímání je funkcí ducha, duch je součástí těla. Živé tělo je naplněno životní silou a obsahuje duši (LOWEN, 1992).

13.3 Schopnost přijímat nové informace

Tato schopnost není obvyklou přirozeností každého člověka, jak by se zdálo. Je velmi individuálním aspektem každého jedince. V této oblasti nás doslova kontrolují naše Systémy přesvědčení (ega), umístěné v našich levých mozkových hemisférách. Jak vznikly? Na základě našich dřívějších zkušeností, prožitých negativních emocí, citových traumat, ze strachu z čehokoliv – ze změny, ze ztráty jistoty, bezpečí, zdraví, lásky, také z přetížení, z chaosu v mysli a mnoha dalších negativních pocitů. Ego narůstalo vždy, když jsme byli v tlaku života.

Významnou roli hraje i genetický přenos emocionálních informací. Vlivy generací z přímé genetické linie rodičů jedince se projevují v nevyslovené i vyslovené morálce. Zkušenost naší genetické linie determinuje naše podvědomí víc, než jsme schopni si představit.

Psychická zátěž ovlivňuje schopnost přijímat nové informace

Schopnost přijímat nové informace ovlivňuje i psychická kondice člověka, zejména stresové stavy. Proto je na místě zmínka o levém mozku, který se podílí na kvalitě komunikace a vyjadřovacích možnostech jedince. Systémy přesvědčení, umístěné v levé hemisféře jsou orientovány především na přežití. Za vertikální ušní linií se nachází naše mentální pole spolu s tzv. Společnou integrační plochou. Tento systém má schopnost odpojit v zátěžové situaci více jak 75 % mozku. Jedná se o celou pravou mozkovou hemisféru a čelní laloky obou hemisfér. Neurologická reakce na negativní informaci nabývá formu neurologické blokády. Bloky jsou uloženy jako slepé skvrny v zadním mozku a umožňují nám pouze reagovat, nikoli logicky myslet (STOKES-WHITESIDE, 1998).

Nejsme schopni pochopit souvislosti, nemáme schopnost vytvářet syntézu v myšlení, nepřipouštíme nové alternativní volby. Dále ztrácíme přístup ke kreativnímu uvědomování.

Co je pro člověka však skutečnou zátěží, je opakování stále stejných, neefektivních, často destruktivních a neproduktivních reakcí v životě. Takže sdělení každého člověka vnímáme přes filtr svých vlastních systémů přesvědčení. Vnímání jedné přednášky je tolikrát jiné, kolik je v sále lidí. Stejný proces se odehrává ve všech rovinách komunikace – mezi kolegy, přáteli, partnery i v rovině subordinační.

Lidé ztrácejí 90 % času bráněním svých stanovisek. Je to podvědomá potřeba dokazovat si svou pravdu. Stejně podvědomý je i strach ze ztráty čehokoliv, co si můžeme uvědomit a podvědomá reakce na toto ohrožení. Dokáže-li se člověk této neefektivní potřeby vzdát, získává přístup k obrovskému množství energie (STOKES - WHITESIDE, 1996).

14 Další faktory ovlivňující komunikaci mezi jednotlivci a ve skupině

Komunikace umožňuje sociální interakci mezi lidmi - což je vzájemné působení jedné osoby na druhou. K sociální interakci dochází všude kolem nás. Lidé se potřebují domluvit, vyměňovat si informace, sdělovat a sdělení přijímat. Interakce znamená jakékoliv reagování lidí na sebe navzájem. Probíhá ve veškerých kontaktech s jinými lidmi. Interakce se navzájem prostupuje s komunikací, neboť jakékoliv reagování jednoho člověka na druhého, obsahuje téměř vždy alespoň minimální míru informovanosti.

Sociální (společenská) interakce zahrnuje:

- poznávání druhých lidí a sebe sama v síti sociálních vztahů
- komunikaci mezi jedinci lidské společnosti a vzájemné působení prostřednictvím vykonávaných činností.

Rozvinutá podoba komunikace je při společné práci, kdy si spolupracovníci dávají jen stručné pokyny.

Komunikace může také probíhat **mezi dvěma lidmi - v dyádě** nebo mezi více lidmi - **ve skupině**.

Proto rozlišujeme komunikaci:

- mezosobní - rozhovor s někým



- skupinovou - komunikace mezi více lidmi
- masovou - média, tisk, rozhlas, televize

Abychom dobře porozuměli tomu, co je sdělováno, je třeba vnímat sdělení v širších souvislostech. Proto vnímáme kromě slov a neverbálních projevů i celou situaci, ve které se komunikace odehrává. To jsou tzv. **metakomunikační faktory**, které doprovázejí komunikaci a upřesňují obsah (VYBÍRAL, 2000).

Faktory individuální - naslouchání

Za velmi důležitou část jakéhokoliv rozhovoru mezi lidmi je pokládána empatie. Nasloucháním druhému člověku vlastně vytváříme podmínky k jeho dalšímu rozvinutí. Tím, že někomu nasloucháme, věnujeme mu pozornost, úctu, důvěru, také příležitost něco nám sdělit, ale stejný prostor vytváříme i v našem myšlení. Také dáváme najevo, že pro něj máme dostatek času.

Nasloucháním druhému člověku dáváme také najevo, že uznáváme jeho hodnotu, že tu má prostor ke svěřením se a že jsme ochotni ve spolupráci s ním hledat určitá řešení. V souvislosti s empatií je důležité upozornit na některé chyby, kterým je důležité se vyhnout: například jde o hodnocení a soucitné naslouchání, tím, že hodnotíme, co klient hovoří. Dáváme tak najevo, že zcela neakceptujeme, co nám v rozhovoru klient sděluje.

Filtrované naslouchání – vychází z toho, že si v průběhu socializace vytváříme množství filtrů, přes které nasloucháme sobě, druhým a vnímáme svět kolem sebe. Osobní, kulturní, rodinné a další filtry vnášejí do našeho naslouchání různé formy zaujatosti. To potom brání našemu naslouchání bez předsudků.

Podstatou **soucitného naslouchání** je soucit, který zakrývá vidění a pochopení situace, stává se brzdou a tlumí klientovu aktivitu.

Zpětná vazba v rozhovoru

Během rozhovoru dáváme zúčastněnému různými technikami zpětnou vazbu, kterou mu sdělujeme, že mu nasloucháme, snažíme se mu porozumět a pochopit ho. Jedna z možností, kterou můžeme klientovi zpětnou vazbu poskytnout, je **tzv. zrcadlení – reflexe**. Pokoušíme se o co nejpresnější vystihnutí klientových myšlenek a citů. Toho dosáhneme tehdy, když klienta necháme určitou dobu hovořit bez přerušování. Pozorně nasloucháme a pak se snažíme vlastními slovy vyjádřit, jak jeho sdělení chápeme. Jednak klienta motivujeme k citlivému vyjádření, dáváme najevo dostatek času; a zároveň se sami přesvědčujeme, zda jsme správně porozuměli. Smyslem zrcadlení by přitom mělo být ještě pomoci klientovi pocity uchopit a správně je nazvat.

Shrnutí

Další důležitou technikou je shrnutí. To se týká delšího úseku ve sdělování jedince. Klient dostává informaci o tom, co podstatného vyrozuměl pracovník (lékař, sestra, kolega) z toho, co mu bylo klientem sděleno, anebo jinak vyjádřeno. Účelem je dát dohromady důležité myšlenky a fakta. Tím se položí základy k další diskusi a zhodnotí se dosažený pokrok.

Literatura:

FUNK, K. 2011. Důležitá zpráva. In *Phoenix*. 2011, č. 4. s. 62. ISSN 1214-1984.

HONTZ, C.A., GILL, C.R. 1994. *Strukturální neurologie II*. Košice: Amicus, 1994. 71 s.

- CHOPRA, D. 1996. *Sedm duchovních zákonů úspěchu*. Praha: Pragma, 1996. 108 s. ISBN 80-7205-005-2.
- LOWEN, A. 1992. *Bioenergetika*. Překlad O. Tegze, se svolením autora pro náklad 100 ks. Jako zájmový tisk pro posluchače PCA 1992. 260 s.
- LEWIS, D. 1989. *Tajná řeč těla*. Praha: VICTORIA PUBLISHING, 2010. 226 s. ISBN 80-85605-49-X.
- SLÁMOVÁ, J. 2012. Síla slova (3)- lež nám ničí život. In *Phoenix*. 2012, č. 8, s. 16. ISSN 1214-1984.
- SLÁMOVÁ, J. 2012. Komunikace a předávání informací. In *Phoenix*. 2012, č. 9, s. 42. ISSN 1214-1984.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1998(b). *Strukturální neurologie*. Košice: Amicus, 1998. 47 s.
- VYBÍRAL, Z. 1997. *Úvod do psychologie komunikace: přehled základních přístupů k interpersonální komunikaci*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1997. 117 s. ISBN 80-7041-002-7.

14.1 Schopnosti, vnímavost a síla slova

Jak již víme, komunikace představuje předávání informací a také sebevyjádření. Předávání informací znamená, že si jedinci vzájemně sdělují poznatky a zkušenosti; podstatou sebevyjádření je vyjadřování citů a pocitů. Vše se vlastně týká předávání energie a velmi důležitý je záměr (úmysl), obsah a forma. Slovo je nejznámější nástroj komunikace.

Komunikace má být nejen výstižná, jasná a stručná, ale hlavně upřímná a pravdivá. Vše, co my lidé vysíláme, se nám vrátí a **vždy si svobodně vybíráme mezi protikladnými energiemi**. Těmito protikladnými energiemi jsou základní lidské pocity – láska a strach. Všechny ostatní pocity jsou modifikacemi buď lásky, nebo strachu. Jsou to vytoužené stavy mysli a stavy srdce, nebo bolestivé emoce, prožívané v dualitě (v dualitě je od sebe odděleno všechno, co k sobě patří).

Komunikace je tedy v podstatě vysílání energie ve formě informace a to buď s láskou, která je otevřená, svobodná, upřímná a pravdivá, nebo pod vlivem strachu, který zavírá, potlačuje, spoutává, zahaluje a zakrývá. Zpět se nám vždy vrátí ta energie, která představuje záměr, se kterým jsme informaci vyslali (STOKES, 1998).

Pokud učiníme rozhodnutí žít vlastní život a být sami sebou, znamená to přestat hrát divadlo pro ostatní a odložit postupně všechny masky, které zakrývají naši skutečnou podstatu.

Síla slova

Je dobře si všimnout, jak důležité zprávy zní z každých úst jinak, i kdyby byl obsah stejný. Záleží také na tom, kdo a jak tuto zprávu vyslechne. Jinak zprávu vyslechne konzumní typ člověka, který se nechává pravidelně a nekontrolovaně rozleptávat tisíci informacemi ze sdělovacích prostředků, takže je už ani neumí samostatně vyhodnocovat, seriály mu splývají jeden s druhým a etická kritéria mu vyhasínají; a jinak tutéž zprávu vyslechne například člověk ze samoty, propojený s přírodou, nezatížený internetem. Vyslovené slovo je silný geomantický symbol.

Takový člověk bude s námi hovořit i naslouchat soustředěně a ukázněně. Pro jeho neotupené vnímání je každá informace cenným podnětem, kterým se poctivě zabývá, a buď mu zapadne do nitra, nebo ji vědomě odmítne. Řeč člověka informacemi a kalkulacemi nezahlučeného, na médiích nezávislého je jasná a připravená sdělovat své zprávy a informace pravdivě a citlivě.

Naopak z úst některého současného adolescenta naší západní společnosti po „světáckém převalení žvýkačky, můžeme slyšet, jak je třeba si pěstovat „fyzičku a psychičku“, aby ho nepostihla depka, protože to musí být prostě super a pak to nemá chybu a je to prostě „bomba“.

Vše, co dnes a denně prochází hrtanem, klenbou a jazykem našich úst, z nich činí buď smetiště odpadků, nebo náš osobní kultivovaný oltář, prostoupený laskavostí, ohleduplností věcností a moudrostí. Dobře si pamatujme, že tak jako tvůrčí moc božského Slova tvoří a udržuje světy, tak i my jsme sami za sebe odpovědni, co jsme stvořili nejen svými činy, ale i slovy, myšlenkami a city.

Vždy budeme připoutáni k takové úrovni, kterou jsme se nechali inspirovat, někoho oblažili, potěšili, povzbudili, nebo naopak zanechali jsme za sebou vulgaritu, nezáměr a bolest. Je dobré svůj rozhovor kultivovat, zjemňovat a nezneužívat slova.

Teprve s čistými ústy můžeme proměňovat bezohlednost v soucítění, bolest v trpělivost a lásku, rozpouštět beznaděj a s nadhledem, věcně a klidně odhalovat lež, pomluvy, křivdy aj. Také si musíme uvědomit, že je důležité plnit dané slovo, protože porušením slibu se oslabuje a ztrácí síla vůle, která je důležitá pro náš posun a rozvoj vědomí i oporu druhých (FUNK, 2011, s. 7).

*Na počátku bylo Slovo,
a to slovo bylo u Boha,
a to slovo bylo Bůh
a to slovo se stalo tělem.
(V úvodu knihy Genesis)*

14.2 Komunikační jedy

Za komunikační jedy lze označit vše, co „otravuje“ mezilidské vztahy a **vychází ze strachu**, protože je záměrem něco zakrýt, překroutit, upravit skutečnost nebo někoho připoutat, ovládat a kontrolovat. Jde o předávání nepravdivých informací, neboť nechceme nebo nemůžeme sdělovat pravdu, které se bojíme, nelíbí se nám, nevyhovuje nám a mohla by nás postavit do nevýhodné pozice, nebo nás ohrozit.

Hlavní komunikační jedy jsou lež, faleš a přetvářka.

Lež vychází ze strachu

Pravda je pro nás nepříjemná a nevhodná a namlouváme si, že buď nám, nebo někomu jinému může ublížit. Ve skutečnosti ubližuje pouze lež a to oběma stranám. Lež je zneužití slova (magického nástroje), vzniká ze strachu a vyžaduje uvolnění obrovského množství energie pro mysl – nástroj ega, která „vymyslí souvislosti, pro zapamatování a udržování lži a je provázena stálým strachem z odhalení. Lež je velmi energeticky náročná, což většina lidí podceňuje; a proto se říká, že „lež má krátké nohy“ a proto je předurčena k odhalení, které je samo o sobě mnohem bolestivější a krutější, než by vůbec mohla být ta původní a ukryvaná pravda.

Lež se soustředí zejména do verbální komunikace a lidé jsou mistři ve vytváření lží, kterým pak někdy sami uvěří nebo o nich dokáží přesvědčit ostatní. Vytváření lží a jejich udržování stojí nesmírné množství životní energie, která potom svému nositeli chybí. Kdo se déle pohybuje v okruhu lží, které si zpočátku uvědomuje, ale strach mu neumožní přejít na informaci pravdy, propadá se stále více do bolestivé duality, kde se oddělí sám od sebe a

již pravdu od lži nerozliší; je plně ovládán svým Egem, které spolu s potlačenými emocemi vytvořilo myšlenkovou formu, jež ho plně ovládá a ničí jeho svět.

Pravda vyžaduje jen lásku k sobě a z ní pramenící odvahu. Nic víc nestojí a je jediným lékem pro mezilidské vztahy. Lidské vztahy založené na některém z emočních jedů – lži, přetvářky a falše, jsou předem odsouzeny k rozpadu, neboť málokterý vztah je schopen trvat i po odhalení všech iluzí, na kterých stojí. Z toho vyplývá, že je základem naučit se sdělovat pravdu nebo úplně mlčet (SLÁMOVÁ, 2012, č. 8).

Lež se nedá utajit v rukou a v očích

Chceme-li vědět, jaký člověk opravdu je, naučme se neposlouchat pouze jeho slova. Hledejme jeho informační stopu. Lidé vysílají dvojí informaci. Každý člověk o sobě vyzařuje do prostoru svým energetickým polem (aurou) vše o sobě. Lidé mohou za určitých okolností toto pole vnímat a pak se svobodně rozhodnout, zda s ním chtějí komunikovat (zkřížit cestu) nebo zda se mu vyhnou. Lidé mohou cítit vzájemnou energii, zapojit smysly a obnovit instinkty.

Dívejme se na ruce a do očí. Lež se nedá utajit v rukou a v očích. Vnímejme ne slova, ale tón hlasu, zabarvení a hloubku dechů. Falešné tóny jsou slyšet i v nejdokonaleji sestavených projevech. Lidé mají potenciál vnímat energetické vibrace. Hledejme informační stopu, žádná maska ji nezakryje. Je tedy podstatné, odkud informace přijímáme, jak s nimi naložíme, zda je pochopíme a vyhodnotíme.

*To, co jsi, křičí tak hlasitě, že neslyším, co říkáš
(Emerson)*

Faleš

Jde ruku v ruce se lží. Je další formou zakrývání pravdy a nejčastěji se projevuje jako neupřímnost ve vyjadřování pocitů a citů, zatímco lež se týká hlavně slov. U falše jde často o nepravdivé vyjadřování náklonnosti a je používaným nástrojem manipulace. Předstíráme, že obdivujeme například svého šéfa, smějeme se jeho vtipům, zjišťujeme, kdo je jeho přízní, abychom „proboha nešlápli vedle“ v souzení nebo naopak přidáme svou kritiku na toho, kdo je momentálně v nepřízní. Někdy je faleš vyjádřením závislosti a potřebnosti.

O faleš si většinou sami říkáme tím, že vyžadujeme, abychom byli oblíbení, aby nás měli ostatní rádi a obdivovali nás. Očekáváme tzv. pozitivní a skvělou zpětnou vazbu. Jsme na ní závislí. Tím zcela porušujeme zákony lidských vztahů, které jsou vždy postaveny na prioritním vztahu k sobě samému a ostatní vztahy jsou jen energetickými zrcadly, o čem bylo podrobně informováno v předcházejících kapitolách. Velmi často pak nedokážeme ze strachu a z reakce ostatních vyjádřit, co se nám nelíbí a co nám ubližuje nebo vadí.

Všechny tyto stresové stavy pak potlačujeme do svého nevědomí, odkud se opakovaně promítají do naší reality a my jsme stále vystavováni tlakům života.

Faleš je třeba odhalit, pojmenovat a rozhodnout se pro upřímnost. Pro toto rozhodnutí však platí jiný zákon mentálního světa - a sice nejprve přijmout situaci takovou, jaká je a potom ji teprve změnit. Jinak pozitivní změnu nikdy neuskutečníme a stále budeme cloumání okolnostmi (SLÁMOVÁ, 2012, č. 9).

Přetvářka

Přetvářka je hraná role. Znamená, že se tváříme jinak, než jak se cítíme, jací jsme. Do přetvářky nejvíce zapojujeme výraz tváře. Často jsou to falešné úsměvy nebo naopak

kamenné tváře hráče pokeru. Z těchto tváří nelze nic vyčíst, protože nemohou riskovat prohru nebo pohodlí v nemálo oblastech života.

Člověk si nasazuje masky také podle požadavků okolí, ale zejména podle vlastní potřeby. Tato „hraná role“ však není skutečným životem a každá maska spotřebovává velké množství energie na její udržení.

Učiníme-li rozhodnutí žít vlastní život a být sami sebou, znamená to přestat hrát divadlo pro ostatní a postupně odložit všechny masky, protože ty zakrývají naši skutečnou Podstatu.

Masky vytváří strach a falešné iluze. Není důležité, jestli se někomu nebude líbit naše vyslovená pravda, kterou budeme „myslet srdcem“. Stačí, když budeme spokojeni s naší schopností se upřímně vyjádřit a cítit odpovědnost za svá slova. Kdykoliv jsme sami sobě i druhým zalhali ze strachu, že nás ostatní nepřijmou, budou kritizovat nebo soudit, tak jsme své skutečné „Já“ pohřbili pod vrstvami přetvářky. Okolí bude však reagovat podle zákonů přitažlivosti a to, co jsme vyslali, budeme do svých životů stále přitahovat.

*To, čeho jsem se strachoval, to postihlo mne,
dolehlo na mě vždy to, čeho jsem se lekal
(Janovo Evangelium).*

15 Prostorová komunikace a aspekty celkového vzhledu

Prostorová komunikace

Okolo každého člověka – muže, ženy i dítěte se rozprostírá prostor, ve kterém můžeme bez zábran a volně komunikovat. Prostor můžeme přirovnat k prostorové bublině, jakémusi „válci“, který se od pasu nahoru rozšiřuje a od pasu dolů zužuje. Jeho šířka se mění v závislosti na našem vztahu k těm, kdo chtějí vstoupit do našeho teritoria. Platí pouze pro setkání s lidskými bytostmi a ne pro odstup, který si udržujeme od předmětů v našem světě. Toto obranné pásmo našeho osobního prostoru si každý z nás udržuje kolem svého těla (LEWIS, 1989).

Prostor tohoto ochranného pásma nám dává největší možnost osobní bezpečnosti i přežití. Je zcela samozřejmé, že čím lépe někoho známe, tím více mu důvěřujeme, tím menší se stává naše prostorová bublina. Intimní setkání dvou velmi blízkých lidí tuto prostorovou bublinu zcela ruší.

Na velikost této ochranné zóny má také vliv charakter setkání. Při formální rozmluvě se skupinou lidí, i když je dobře známe, stojíme obvykle ve větší vzdálenosti, také proto, abychom mohli pohodově komunikovat se všemi najednou.

Blízkost vyvolává vzrušení

Lidé, kteří jsou součástí davu, bývají obvykle více vzrušeni. To znamená, že u nich probíhají fyzické změny, spojené s reflexem „výstražného světla“ neboli mechanismem přežití - „boj – útěk“, jak říkáme obrannému stresovému reflexu. Toto učivo bude zařazeno do dalších kapitol. V případě velkého davu, vznikají reakce nesmírně rychle, dochází téměř okamžitě ke změně nálady, takže osoba v klidu a uvolněnosti může měnit naráz své chování v bezmyšlenkovitou zuřivost (LEWIS, 1989, s. 93). Za takovýchto okolností mají lidé sklon řídit své chování podle vzoru druhých. Pokud se přestane několik jedinců ovládat nebo záměrně vyvolají vzrušení, agresivita v davu se rozšíří rychlostí a silou stepního požáru.

Orientace v prostoru

Antropolog Edward Hall, průkopník výzkumu mimoverbální komunikace nazval proxemikou vzdálenost vůči druhé osobě, která se může odstoupením - oddálením od osoby zvětšovat a naopak přiblížením zmenšovat. Druhý člověk tak nám něco sděluje, aniž by užil slov.

Proxemika je pohled na vzdálenost, kterou mají lidé mezi sebou, když spolu něco dělají nebo spolu jednají. Lidé se obvykle orientují, často se vůči sobě zastaví ve vzdálenosti, kterou si sami zvolili a tato vzdálenost nebyla diktována například prostorovým řešením místnosti nebo počtem hostů v místnosti, ani jiným zevním činitelem, nýbrž **tzv. podvědomým působením šesti faktorů:**

1. Jak se osoby vzájemně znají, neboť čím je bližší vztah, tím k sobě blíže přistoupí.
2. Jaká je povaha osobnosti: introvertní jedinci dávají přednost větší vzdálenosti mezi sebou a druhou osobou, než osobnosti extrovertní.
3. Jaká je národnost a etnický původ jedince: kulturní normy a požadavky mají obrovský vliv na náš prostorový odstup, který si udržujeme při různých setkáních.
4. Jaký je věk obou jedinců: lidé mladší třiceti let mají sklon stát navzájem blíže, než osoby starší. Avšak hovoří-li mladší osoba s někým, kdo je zřetelně starší, udržuje obvykle také větší odstup.
5. Jaká je povaha setkání: čím přátelštější je schůzka, tím blíže, fyzicky i emocionálně, budou oba zúčastnění k sobě stát.
6. Zda komunikující žijí ve městě nebo na venkově. Lidé z měst dávají přednost kratším vzdálenostem, než lidé z venkova.

Některé zákonitosti prostorové komunikace

- Dbejte, abyste nikdy nenarušili intimní zónu jiné osoby. Vyvoláváte vzrušení nebo odpor.
- Narušení osobního prostoru jen tehdy, když použijte neverbální signály sympatie, přátelská gesta.
- Nikdy nestůjte čelem proti neznámému muži nebo po boku neznámé ženě. Rozhovor s mužem začínejte spíše z boční pozice a postupně se přemísťujte do čelní.
- S ženou začínejte hovořit v čelním postavení a pomalu se přesouvejte do boční pozice.
- Pozor na výšku: nikdy nestůjte, když někdo sedí - výška je silný signál dominance.
- Vyhybejte se hlubokým křeslům. Omezí to možnost vysílat důležité signály.
- Vyvarujte se sedět vedle neznámé ženy nebo proti neznámému muži. Na počátku setkání sedíte po boku muže a tváří v tvář ženě (LEWIS, 1989, s. 110).

Literatura:

- FUNK, K. 2011. Důležitá zpráva. In *Phoenix*. 2011, č. 4. s. 62. ISSN 1214-1984.
- HONTZ, C.A., GILL, C.R. 1994. *Strukturální neurologie II*. Košice: Amicus, 1994. 71 s.
- CHOPRA, D. 1996. *Sedm duchovních zákonů úspěchu*. Praha: Pragma, 1996. 108 s. ISBN 80-7205-005-2.
- LOWEN, A. 1992. *Bioenergetika*. Překlad O. Tegze, se svolením autora pro náklad 100 ks. Jako zájmový tisk pro posluchače PCA 1992. 260 s.
- LEWIS, D. 1989. *Tajná řeč těla*. Praha: VICTORIA PUBLISHING, 2010. 226 s. ISBN 80-85605-49-X.
- SLÁMOVÁ, J. 2012. Síla slova (3)- lež nám ničí život. In *Phoenix*. 2012, č. 8, s. 16. ISSN 1214-1984.
- SLÁMOVÁ, J. 2012. Komunikace a předávání informací. In *Phoenix*. 2012, č. 9, s. 42. ISSN 1214-1984.

STOKES, G., WHITESIDE, D. 1998(b). *Strukturální neurologie*. Košice: Amicus, 1998. 47 s.
VYBÍRAL, Z. 1997. *Úvod do psychologie komunikace: přehled základních přístupů k interpersonální komunikaci*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1997. 117 s. ISBN 80-7041-002-7.

15.1 Držení těla v prostor

Zdravá sebereprezentace, se kterou jsou obvykle spojeny pocity sebedůvěry, osobních schopností a vlastní ceny, je nezbytná pro vytvoření pozitivního dojmu na druhé. Toto osobní promítání sebe samého k druhému člověku, se úzce váže k nejvíce viditelné a pozorované části naší bytosti - k tělu. Jsme-li spokojeni s vlastním tělem, tak si pravděpodobně budeme značně vážit i sami sebe. Nejsme-li naopak sami se sebou spokojeni – se svou postavou, výškou, tělesnou konstrukcí, pletí nebo rysy obličeje, bude pro nás mnohem těžší udržet si ve společenských situacích sebejistotu a sebedůvěru.

Účinný způsob své osobní prezentace zajistíme zvýšením úrovně pěti klíčových aspektů našeho celkového vzhledu, který můžeme z velké části ovládat. Jsou to: **držení těla, postava, dobrá tělesná kondice, svalové napětí a výraz obličeje**.

Rozhlédnutím se po okolí a sledováním lidí při chůzi nebudete překvapeni, když se dozvíte, že v celém západním světě jsou bolesti zad rozšířeny v epidemických rozměrech. Více jak 80 % dospělých vyhledává z tohoto důvodu pomoc. Je to nejrozšířenější samostatná příčina, která přivádí lidi k lékaři. Ve Spojených státech, Švédsku, Velké Británii a Kanadě je to nejčastější důvod absence v práci. Příčinu tohoto, i mnoha přidružených zdravotních problémů lze nalézt ve vadném držení páteře.

Ve velkém rozsahu se naše sebezpojetí odvíjí od odrazů toho, jak nás hodnotí druzí. Lidé reagují nejen na to, co vyslovujeme, co děláme, ale také na náš celkový vzhled – oblečení, upravenost a tělesné vlastnosti. Naše tělo velmi významným způsobem zaujímá ústřední postavení v našem vnímání. Obratle vytvářejí velmi ohebný sloupec, který je při správném postavení perfektně vyrovnaný a držený pohromadě vazy, fasciemi a svaly. Při špatném držení páteře a tím i těla je tato jemná rovnováha porušena. Pokleslá a zakulacená ramena mají za následek vysunutí břicha a pánve příliš dopředu, ztuhnutí zádočných svalů, chronické přetížení, únavu a energetický nedostatek.

Chůze a držení těla jsou dva základní, ale obvykle opomíjené aspekty nutné pro vytvoření našeho působivého image.

15.2 Šest stupňů k perfektnímu držení těla

1. Vzpřímený postoj, uvolněná ramena, paže volně podél těla.
2. Celkově uvolnit svaly bez napětí (ne jako voják na přehlídce nebo v pozoru).
3. Zatáhnutím hýždí narovnáme páteř a zatáhneme břicho.
4. Napnout hýždě a zploštit břicho jako při očekávání úderu. Vytvořit z toho zvyk počáteční stálou kontrolou. Postup ochrání před bolestmi v kříži a zlepší držení těla.
5. Držet ramena ve správném úhlu, nehrbit je dopředu, ani nestahovat strnule dozadu.
6. Mírně povytáhněte tělo do výšky, tím rozšíříte hrudní koš, přitom mějte bradu vodorovně s podlahou.

Pro vytvoření návyku správného držení těla v prostoru si vytvořte představu ve své mysli, že jste loutka, která má připevněny vodící provázky na obou uších. Oba provázky jsou rovnoměrně taženy vzhůru a hlava se vznáší volně nad krkem. Je dobré se naučit nosit hlavu v této pozici. Nedovolte, aby byla skloněna dozadu. V držení těla zůstaňte uvolnění a neměli byste pociťovat napětí v žádném svalu. Břicho je přirozené těžiště, proto slouží jako přirozený stabilní ústřední bod, kolem kterého se pohybují ostatní části těla (LEWIS, 1989, s. 57).

15.3 Držení těla, výraz a způsob myšlení

Upravíme-li způsob chůze, postoj těla, sezení, vzhled a výraz tváře, učiníme svůj fyzický vzhled poutavějším, ale také rozvineme pozitivnější způsob myšlení. Narovnaný a vzpřímený postoj úzce souvisí s pocitem, který opanuje tělo. Naše city, držení těla a výraz jsou v spolu v úzkém spojení. Uvolněný obličej, vnitřní jistota sebe sama (Já jsem), tedy sebejistota, velmi odlehčí starosti života a vytvoří vnitřní klid a pokoj. Vnitřní úsměv jako poděkování sobě, vyvolá vnější úsměv a mír v duši bude vyzařovat do okolí. Pocit pohody a synchronní události v životě budou následovat.

Úzkost a napětí se vždy před vycvičeným pozorovatelem prozradí. Chceme-li na druhé působit pozitivně, je důležité udržet si kontrolu nad situací. A to znamená především stále ovládat sám sebe.

Tvář je ta část lidského těla, kterou světu otevřeně poskytujeme – prohlížíme, pozorujeme a zkoumáme. Slovo tvář používáme také tehdy, když hovoříme o image nebo vyzařování člověka. Image spojuje tvář s pojmem „Já“, protože Já umožňuje vyzařovat obraz dotyčného člověka.

„**Ztratit tvář**“ znamená, že Já dostalo „úder“. Mnoho lidí se tak snaží „**zachovat si tvář**“. Člověk se silným Já, se „**dívá věcem do tváře**“, zatímco slabý člověk „**tvář odvrací**“, člověk, který má radost „**má rozzářenou tvář**“, když člověk „**skrývá svou tvář**“, pociťuje stud, ponížení nebo smutek. Můžeme také slyšet: „**řekl jsem mu to do tváře**“ nebo „**viděl jsi, jak se tvářil?**“ a jiné.

V lidské tváři se zračí sebevyjádření a pocit – v usměvavé, ve smutné, v jasné a ve skleslé. Čím méně si uvědomujeme výraz své tváře, tím více ztrácíme kontakt sami se sebou i s pocity. U některých duševních chorob se setkáváme s tvář, která vypadá jako maska.

15.4 Spirituální rozměr komunikace - napřímenost, odpovědnost

V současné západní společnosti lidé realizují vědomí mentálně racionální. Blíží se však období pro rozvoj vědomí integrálního. Člověk začíná vnímat celistvost světa okolo sebe a svou vlastní úplnost. Vždyť zdraví je spojeno se slovem údrava a ta znamená navrácení úplnosti. Pocit úplnosti neboli sjednocení, prožíváme jako stav uvolnění, radosti, sounáležitosti a tvořivosti. Je to stav, kdy se cítíme v rovnováze, pociťujeme blaho.

Uvědomělý člověk bere na sebe plnou odpovědnost za svůj život, za každou situaci, ve které se nachází, je odpovědný jak za své myšlenky, slova i skutky. Nikdy se neschovává za žádné společenství nebo učení. Já a pouze Já, je vždy odpovědné.

Nikdy není odpovědná většina (ve smyslu k menšině), není odpovědný rod, etnikum, nejsou odpovědné podmínky života (výchova v dětství, přístup rodičů), nejsou odpovědné církve, náboženství, učení, není odpovědný národ, řád, hnutí nebo režim (minulý, současný) a ostatní lidé. Jenom Já a pouze mé Já, je vždy odpovědné za každou situaci, ve které se v prostoru i čase nacházím.

Odpovědná bytost je ve svém duchu vzpřímená, ve veškeré své síle a úctě k životu, k Bohu a ostatním lidem a přitom pokorně prožívá svůj život, kterému rozumí a ctí jej. Pravdu říká v tichosti a s plnou silou svého ducha. Pravdu má lidská bytost uloženou ve svém srdci a v pravé mozkové hemisféře. Srdce není ani slabé a sentimentální, jak někteří rádi poukazují; srdce je naopak velmi silné, holistické, celistvé, kontextuální a zná pravdu - vše, co bylo, je a bude. Z kvantové fyziky víme, že v okamžiku „ted“ je veškerý čas (CHOPRA, 1996).

Člověk, který pochopil princip celistvosti, ví, že pravda bez lásky zabíjí a pravda s láskou vykupuje. Ví také, že lidské Já je odvozeno od Božského Já - Otce; a že je jeho součástí, která činí lidi **vzpřímenými**. Svým individuálním spirituálním Já naplňujeme svou lidskou podstatu, neboť nejsme pouze biologické bytosti se spirituální zkušeností, nýbrž celistvé, duševně-duchovní bytosti ve fyzické realitě. Tím se lišíme od zvířat, a proto máme vzpřímenou páteř.

Ve spirituálním podání je Kristus součástí každého lidského nitra, je pravzorem a archetypem našeho ducha a **duchovní osou – páteří naší osobnosti**. Pomáhá nám narovnávat páteř a pomáhá nám se o ni opírat. V naší komunikaci se vyskytuje mnoho příměrů o lidském charakteru a páteři: Všichni rozumíme, když někdo řekne – „**je to bezpáteří člověk**“, nebo „**nemá rovnou páteř**“ nebo „**je pokřivený**“, „**je to křivák**“ nebo „**je stále skloněn**“, „**hrbí se před ním**“, „**neumí se narovnat**“, „**srovnala ho dobře**“ a další významy, související s lidským charakterem a napřímeností.

Ve svých životech musíme také sami sebe podepírat, podporovat a dbát, abychom měli vždy „**rovnou páteř**“, „**byli narovnaní a napřímení**“ **v duchu i v těle**. Nikdo jiný nás nemůže podepřít v růstu, ani v situaci. Ne náhodou začíná v latině nejvyšší duchovní mantra, kterou lidstvu předal před dvěma tisíci lety Kristus - „**Páter Noster**“ – „**Otče Náš**“. Odtud pater (páteř), která nás vzpřimuje k Otci, od něhož jsme vyšli a jehož jsme děti, ale také svébytné Vědomí, esence i otisk, jak je uvedeno ve starobylých Bónských textech, pojednávajících o stvoření člověka z knihy Dhyanů (Stvořitelů).

Tak je Otčenáš základní duchovně-etickou mantrou a současně evokační postup, který vyobrazuje v sedmi základních větách sedm složek lidské bytosti. Velcí odborníci v ezoterice uvádějí, že nikdy nemělo lidstvo silnější mantru a meditaci, než Otčenáš.

16 Nonverbální komunikace

Nonverbální (také neverbální) komunikace je nepostradatelnou součástí umění komunikovat, jedná se o souhrn mimoslovních sdělení, která jsou vědomě či nevědomě předávána další osobě. Prostřednictvím neverbální komunikace předáváme druhým lidem informace o tom, jak vnímáme sami sebe, jak prožíváme své pocity, emoce, napětí a rozpoložení. Velká část neverbálních projevů působí nezávisle na našem vědomí. Mnohé

jednání s lidmi nemusí být vždy úspěšné, protože tělo „mluví“ jinak, než řeč. Komunikaci může signalizovat i mlčení. Když nemluvíme slovy, tak promlouvá řeč těla.

16.1 Historie neverbální komunikace

Existence neverbální komunikace je stará jako lidstvo samo, pokud hovoříme o neslovním sdělení mezi jedinci lidského druhu. Komunikace ve starém Řecku a Římě byla k projevům těla velmi přísná. Řečníci museli zvládnout dokonale oba prvky sdělení – verbální i neverbální. Jejich proslovy byly důmyslnou montáží obou prvků. Skladba vět byla většinou podřízena gestům, pozici a mimice.

V této době začaly vznikat první teorie neverbální komunikace, první publikace, např. **Institutio oratoria**, ve které se Marcus Fabius Quintilianus zabývá právě kombinacemi řeči mluvené a nemluvené. Neverbální komunikace byla v historii pojmána a dělena nanejvýše prakticky. Kategorie byly dvě:

1. **Omnium hominum communis sermo** (řeč všem lidem společná)
2. **Oratorum communis sermo** (řeč společná řečníkům)

Další významnou postavou historie neverbální komunikace byl **malíř Charles Lebrun**, který působil jako vrchní správce uměleckých sbírek na dvoře krále Ludvíka XIV. Jako významný úředník kritizoval umělecká znázorňování mimických výrazů, a proto stanovil pravidla, jak mají mimické výrazy vyhlížet. Součástí tehdejší úřední vyhlášky bylo jeho dílo: „**Direktivy pro pravé výrazy citů duše**“.

Uprostřed 19. století **lékař Theodor Piderit** začíná s velmi seriózním výzkumem změn v lidském obličejí. Jeho výzkum sledoval změny výrazu obličeje na základě změn chuti. Rozdělil obličej do čtyř mimických partií a ve svém díle schematicky znázornil 360 obličejových smysluplných výrazů.

Počátkem 20. století se o neverbální projevy zajímal také **psychiatr Sigmund Freud**. Jeho teorie však nebyly komplexní, zabýval se především projevy prstů rukou bez verbálního projevu. Na jeho poznatky však navazovali další – např. Norbert Sherman, který se detailně zabýval snímky novorozenců a jejich projevy zlosti, strachu nebo nelibosti při omezení pohybu či náhlé ztrátě opory.

Tento proud byl velkým přínosem v poznání nonverbální komunikace. Na základě těchto poznatků ověřuje teorii, že část neverbálních projevů má jedinec vrozených, avšak jejich podstatnější podíl si osvojuje. Sociologické a klinické výzkumy druhé poloviny 20. století prokázaly, že jedinec je schopen mnohé neverbální projevy potlačit a naproti tomu si tréninkem osvojit určité projevy žádoucí (např. komunikace mezi neslyšícími).

16.2 Principy a aspekty nonverbality

Neverbálními prostředky sdělujeme převážně city, postoje, sympatii, dojetí, ale také rozladění, úzkost a strach. Svému okolí dáváme najevo naše pevné odhodlání, vzmužení se, nebo naopak zahanbení a ponížení. Řeč těla je velmi rozmanitá: např. pevným pohledem, vysunutou bradou, sevřenými pěstmi dáváme najevo, že to, co říkáme, myslíme smrtelně vážně.

Gesty, mimikou, pantomimikou a pozicemi můžeme vyjádřit svůj postoj, náladu i skutečné

pocity. Řeč beze slov bývá zpravidla upřímnější, než slova. Řeč těla nám dokáže prozradit mnohem víc ze skutečných myšlenek a pocitů druhé osoby, než mluvená řeč, neboť se často řídí podvědomím. **Neverbální komunikace je tedy většinou neúmyslná a často ji používáme mimovolně.**

„**Řečí svého těla**“ jedinec sděluje nechtěně něco ze svých vnitřních stavů (VYBÍRAL, 1997). Prostřednictvím gest, mimiky, pantomimiky a tělesných pozic, se děti dorozumí daleko lépe, než dospělí. U dospělých se tato schopnost snižuje s rostoucím věkem a také podle toho, v jakém společenském postavení se nacházejí.

S druhými lidmi již komunikujeme také tím, jak držíme tělo v prostoru - jak chodíme, jak si sedáme, jaké zaujímáme k lidem pozice. Pozicemi a prostorovými vzdálenostmi se zabývá obor, který se jmenuje kinetika a informativní řečí těla se zabývá kineziologie. Schopnost kontrolovat a ovlivňovat pohyby lidského těla se většinou snižuje ve vypjatých situacích - např. ve stresu, ve spěchu, v bolesti a strachu.

Neverbální komunikaci - komunikaci beze slov, můžeme rozdělit na několik skupin. První skupinou je vnitřní rozhovor.

16.3 Komunikace ve vnitřním prostoru člověka

Rozhovor sami se sebou vedeme ustavičně; klademe si otázky, odpovídáme si. V mysli probíhá neustálý „vnitřní dialog“. Mysl stále promlouvá sama k sobě a udržuje stálý komentář ke světu, k životu, k našim problémům, pocitům a ostatním lidem. Tok myslí si obvykle neuvědomujeme, ale vnitřní rozhovory k sobě, jsou tím základem, ze kterého se tvoří naše fyzická realita.

Mysl „promítá“ realitu na plátno našeho vědomí. Náš duševní komentář - mysl, zobrazuje a komentuje naše vjemy a pocity z toho, co se odehrává v našem životě. Vzniklé myšlenkové formy pak ultimativně přitahují vše, co se nám přihodí.

Vnitřní rozhovor

Vnitřní rozhovor je vnitřním nástrojem sebepoznání, sebeuvědomění (tento stav dominuje), sebereflexe a sebedůvěry. Neustálý tok vnitřního rozhovoru, který plyne takřka neustále v naší mysli, je současně úrovní sebereflexe, sebeuvědomění a je podmíněn stavem vědomí.

Kultivovaný vnitřní rozhovor má nemalý vliv na rovnováhu v životních situacích. Je-li navíc spojen s vědomou Volbou, pak nastávají v realitě člověka i výrazné pozitivní změny.

„*Rozhodneš-li se pro něco, stane se tak, a na tvých cestách bude zářit světlo.*“ (Job 22,28)
Mimoslovní impulsy prožíváme vědomě i nevědomě. Při verbální komunikaci, kdy užíváme slova, (z energetického hlediska je zvuk tzv. „hlasitou vibrací“), získáváme **slovy během rozhovoru pouze 7 % všech informací, 38 % informací získáváme z tónu hlasu a 55 % informací získáváme z neverbální komunikace tělem.**

Z uvedeného je vidět, jak obrovskou nezastupitelnou roli hraje způsob myšlení. Každý duševní vjem a myšlenka dostane dříve, či později reálnou podobu. **Vědomý vnitřní rozhovor**, probíhající v duchu, tedy myšlenky, které tvoříme, silně ovlivňují náš svět. Náš mozek přijme každou myšlenku, kterou akceptuje objektivní, resp. vědomý duch (vědomí), který ji vede dál k Solaru plexu, nazývaného „mozkem podvědomí“. Tam začnou myšlenky a představy reálně působit a promítnou se v naší životní realitě ve formě událostí. Neexistuje žádný tělesný jev, který by nebyl reakcí na představu našeho ducha.

„Kéž se ti líbí řeč mých úst i to, o čem rozjímám v srdci, Hospodine, má skálo, vykupiteli můj!“ (Žalm 19,15)

Hospodinem je myšlena mocná nevědomá oblast vnitřního prostoru. Vnitřní rozhovor naplněný negací a závistivými myšlenkami má katastrofální účinky. Proto rychle myšlenky usměrníme do nových kolejí. Velkou roli hraje i schopnost vnímat svou vnitřní bytost, svou podstatu. Vždyť naše tělo zredukované na svoji základní podstatu je vlastně prostorovým shlukem energie a informací ve vesmíru energie a informace. (CHOPRA, 1996)

Sebeuvědomění si vnitřního dialogu

Dialog, který se svou myslí vedeme, nám umožní uvědomit si, jaký druh myšlenek u nás převládá. Často si uvědomíme, že to jsou vesměs obehnané, vyčpělé a stále opakované myšlenkové vzorce. Navíc jsou hluboce neefektivní a destruktivní. Kdykoli se ocitneme v konfliktní situaci, naučme se pozorovat, jak se bráníme, když je naše pozice napadena. Zkusme si uvědomit vlastní agresivitu a energii své mysli. Pak se nám může jednoho dne přihodit, že uprostřed nějaké hádky si náhle uvědomíme, že máme možnost volby a přestaneme reagovat. Jinými slovy se „vzdáme“ přítomné situaci - přítomnému okamžiku.

Neomylnou známkou toho, že se nám to skutečně podařilo, je pocit vnitřního klidu a lehkosti. V přítomném okamžiku se stáváme „vědomí“. Kdo je „vědomý“, nemůže být současně nešťastný. V přítomnosti nemohou přežít negativní emoce. **Své neštěstí udržujeme v pocitech tím, že jej opatříme časem - strachem z toho co bylo; a úzkostí z toho, co bude.**

Vnitřní prostor člověka vytváří rozsáhlé pole myšlenek, intelektu, pocitů, představ, prožitků, ale také stavů srdce, vytoužených stavů mysli a vnitřních mocností jako jsou Ego, Systémy přesvědčení, Vyšší Já, Instinktivní individuální Já, nižší přirozenosti, instinkty, tendence, energie.

Meditace, sjednocení, naladění

Jednou z možností, jak proniknout do vnitřních prostorů svého nitra, je **vědomé snění**. Jde o to, naučit se např. „probudit“ ve snu. Spící se učí uvědomovat, že sní. Na základě tohoto uvědomění se vytvoří most mezi vědomím a nevědomím. Velmi známý léčitel a bylinář Martin Kolár, kterého znají především čtenáři časopisu Phoenix (je erudovaným odborníkem pro lidskou úplnost a psychosomatickou harmonii), uvádí, že on a mnoho jiných lidí alespoň 15 minut denně medituje večer před spaním nebo ráno po probuzení. Hovoří o meditaci jako o osvěžující koupeli v „boží lásce a milosti“. Soustředí se můžeme na své nitro nebo na některou duchovní autoritu - Krista, Buddhu, Panu Marii i jiné „mistry“. Svě duši prokážeme velkou péčí také tím, že se místo rozčilování u televizních zpráv, soustředíme na příjemné, prosvětlené prožitky dne, máme radost z maličkostí a situaci kolem nás přijímáme takovou, jaká je a nevyčerpáváme se stresem. Vesmírné zákony hovoří o tom, že každá situace, ve které se nacházíme, nám nese osobní poselství, kterému se máme naučit porozumět. (KOLÁR, 2011)

„Prožitek spokojenosti, vnitřního klidu a pohody v srdci je stavem, po kterém každý člověk touží, ale sám od sebe obvykle nepřichází. Pocit klidu a štěstí nelze nikde najít, kromě v nás samých. Štěstí prostě není náhoda, nýbrž stav ničím nerušené vnitřní harmonie, která existuje zcela nezávisle na okolním světě, stav vnitřního klidu, ticha a pokory, kam nepronikne žádná ničivá síla a který sám o sobě ukrývá nepředstavitelně mocný potenciál. V takovém stavu přirozeně existuje i láska. Není však třeba ji hledat, ani o ni usilovat nebo se snažit si ji jakkoliv zasloužit. Láska je zde vždy všudypřítomná a existuje sama o sobě.“ (JENÍČKOVÁ, 2011, s. 11)

Rozdíl mezi modlitbou a meditací

Meditace pěstuje produchovnělý a prohloubený pohled na jeden zvolený výlučný obsah, který umístíme do středu duše. Meditací vyčistíme mysl od starostí a nepodstatných, neefektivních, mnohdy destruktivních myšlenek, které nás spoutávají se zevními okolnostmi. K meditaci si každý člověk vybere své místo, které na něho příjemně a pozitivně působí (prostředí lesa, zahrady, blízkost vody, zapadající nebo vycházející slunce, ale i klidné místo v domově, kde se může v klidu věnovat psaní, čtení, rozjímání nebo čtení. **Meditace** - rozjímání ve svém nitru umožňuje lidem nalezení cesty k sobě - někomu cestou rozumu, jinému cestou víry, dalšímu cestou oddanosti.

Toto slovo je běžně spojováno s východními naukami, kde má také domovské právo. Východní člověk vstupuje do svého nitra na cestu sebepoznání v prostředí bohatém na filozofické, spirituální a bohaté historické přístupy. Náboženská tradice je od narození přirozenou součástí života východního člověka. Způsobů pro duchovní praxi je bezpočet. Východní člověk nemá předsudky a proto ani důvod se uzavírat svému prožívání, protože existence duše stojí v samém základu kulturního vzorce společnosti, ve které žije.

Jinak je to u člověka západu. Člověk západu postrádá nástroje k tomu, aby hledal řešení tam, kam se neodvážil nikdy vstoupit – do svého nitra. **Introverze je obrácení vědomí do vnitřního světa.** U západního člověka je introverze zcela odlišný proces než u člověka východního. (ŠPATENKA, 2011)

Kněží, kteří si po staletí osobovali právo na zprostředkování božského učení prostému lidu, selhali, neboť jakékoliv pojetí Boha, tedy především rozumové ztotožnění a potlačení slepé víry, bylo pro zejména katolické věrozvěsty existenčně nebezpečné, tedy nepřijatelné a trestuhodné. Kněží dobře věděli, že dosažení harmonie lidského života se záměry a přáním Boha (spojení s vnitřní moudrostí a silou), činí roli kněží zbytečnou, což nebylo možno připustit.

Katolická církev bedlivě střežila svoje výsadní postavení - zprostředkovatele mezi Bohem a člověkem a smrtí trestala odvážlivce, kteří uplatňovali introverzi - osobní obrácení vědomí do vnitřního světa a rozhovor s nitrem. Známy je výrok papeže Inocence III. z počátku 13. století: „Kdo se odváží vytvořit si na Boha osobní názor, bude bez milosti upálen“. (WIESNER, 1996)

Současný západní člověk vstupuje obvykle na cestu sebepoznání pod tíhou osobní krize s vědomím ovládaným materializmem a ateizmem. Topí v duálním bolestivém myšlení levého mozku. Svoje situace analyzuje myslí, nikoliv na základě vnitřních pocitů a podnětů. Nezapojuje tělo, ani duši, pouze mysl. **Připomeňme si, že mysl analyzuje a vzpomíná, tělo cítí a prožívá a duše ví.** Západní člověk je spoutáván zevním světem a egem.

Modlitba je naproti tomu obrácením k bytosti, kterou můžeme bez ostychu oslovit „Ty“, obrátit se tak k živému protějšku, který člověka přesahuje a otcovsky objímá. Modlitba navozuje setkání s touto vyšší bytostí. Je úžasné, že Boha můžeme oslovovat „Ty“ a „On“ nás slyší. Bůh slyší člověka, když se modlí nebo se o to pokouší. Jednu z nejvyšších modliteb - „**Otčenáš**“ - přinesl lidstvu Kristus. Bezprostřední obrácení k Bohu, vnitřní rozhovor s ním, to je podstata modlitby.

Při modlitbě přebýváme v duchovní skutečnosti; a slovo, které v duchu nebo nahlas promlouváme, se tím odehrává a usiluje o projev. S „Otčenášem“ je spjata nesmírná síla, která pochází od samého Krista a která ve slovech „Otčenáše“ žije dnes právě tak, „jako na počátku dnů“ Tak pro člověka bude snazší i za všedního vědomí lépe přemáhat s pomocí modlitby zbytečné obavy a strach z budoucnosti. Vše, co se jedinci naskytne, může pak

pociťovat jako něco, co je mu „poskytováno“ a časem získá důvěru, že se mu nepříhoda nic, k čemu by se sám „nerozhodl“, a na čem může v nejnějnějším spojení spolubudovat svůj osud. (FUNK, 2011)

Tak v nás modlitba posiluje pocit souhlasu s naší vlastní budoucností a tím nás uvádí do skutečného souhlasu s naším osudem. Modlitba v člověku umocňuje sílu přijímat a snášet svůj osud. Modlitba propůjčuje duši jistotu, že radosti i strasti, provinění i dobré skutky mohou být pojaty ve větší souvislosti světa a tak nalézt své spravedlivé pokračování.

I ve volné prosebné modlitbě lze brát za měřítko správného postoje - „Otčenáš“. Nezapomínejme, že vzýváme „náš“, nikoliv „můj“ a tím je vše konáno povědomím sebe, jako součást lidstva. Kdo prosí, měl by i děkovat. Vůči člověku, který pro nás něco udělal, se v nás probouzí pocit vděčnosti. Vděčností září něco od nás zpět ke druhému. Vděčnost obvykle plyne z našeho srdce. Často nemůžeme na oplátku nic jiného darovat, než vděčnost. A právě ve vděčnosti spočívá opravdové vyrovnání za něco, co jsme dostali z lásky.

Rudolf Steiner poukazoval na to, že žádná meditace by neměla být uzavřena bez vyvolání si v srdci pocitu vděčnosti duchovnímu světu. Takovouto vděčností darujeme něco ze svého srdce na oplátku za to, co jsme přijali.

17 Doprovodné signály těla

Jakékoliv setkání mezi lidmi navzájem je vždy o komunikaci, vzájemném předávání informací a energií. Lidé mají schopnost velmi citlivě přijímat nevyslovené signály, zvláště tělem, gesty, postojem, výrazem obličeje a očním kontaktem. Mnohem významnější je to, jak co člověk říká, než vlastní obsah sdělení, tedy o čem mluví.

Některé školy technik osobnosti nahrají nevázaný rozhovor na video, aniž to účastníci vědí a pak stačí sledovat záznam, na kterém je vidět např. chabé držení těla, nepřiměřená gestikulace, rušivé a nevhodné výrazy tváře. Řečí těla předáváme mnoho informací. Je velmi důležité vědět, že lidé si při setkání všimají kratičkých subtilních sdělení, která uplatňují své účinky pod prahem vědomí.

David Lewis rozlišuje tři základní důvody, proč se o signálech těla hovoří jako o tajném jazyku:

1. Většina sdělení formou tělových signálů pracují v podvědomí.
2. Obrovské množství mimoverbálních informací, které vznikají i během velmi krátké komunikace.
3. Přehlízíme důležitost mimoverbálních signálů. Vědomí zaznamenává díky filtru nepatrný zlomek přijatých informací.

S takto velkým množstvím informací, jejichž přístupnost připadá v úvahu, si můžeme dovolit věnovat se pouze jejich nepatrné části. Kam zaměříme svoji pozornost, záleží z velké části na našich očekáváních, předchozích zkušenostech i zaměření v profesionální oblasti. Například policista bude vycvičen zaměřovat se na jiné mimoverbální signály než lékař, obchodník, terapeut nebo voják.

Profesor psychologie na Kalifornské univerzitě v Los Angeles - Albert Mehrabian vypočítal, že pouze 7 % porozumění je odvozeno z toho, co je skutečně řečeno, 38 % pochází z tónu hlasu, kterým je to řečeno a 55 % ze signálů řeči těla. To znamená, že během jedné typické výměny názorů, ať se jedná o přátelské setkání nebo náhodnou konverzaci, či pracovní rozhovor nebo dokonce i delikátní a rozhodující jednání, je více, než polovina vyslaných a přijatých informací v oblasti zrakové, než slovní.

Při rozhovoru dvou lidí je zhruba jen jedna třetina komunikace slovní. 65 % je předáváno signálem těla.

17.1 Neverbální signály těla - 4. oblasti

1. Symboly: jde o specifický jazyk těla, vyjádřený pohyby rukou, prstů a doteky, kterými jsou symbolicky vyjadřovány celé situace a záměry, kterými se obvykle osoby srozumitelně vyjadřují beze slov. Specifické symboly mohou mít profesionální skupiny, například filmový štáb, vojáci, lékaři při operaci, ale může jít i o národní symboly, jejichž znalost zmírňuje stresy a odvrací nedorozumění při cestách do zahraničí. Například v Saudské Arábii jeden člověk políbí druhého na temeno hlavy, chce-li naznačit omluvu. Jsou známé symboly, vyjadřující vítězství, OK, pauzu, ukončení něčeho nebo pokračování, sympatie, antipatie a jiné.

2. Ilustrátory: je to doprovodná ilustrativní gestikulace, opět vyjádřená pomocí rukou, paží, tělem. Většinou je spojena s řečí – udává rytmus mluveného slova, ukončení, tempo událostí, klade důraz na vyjádření děje. Tyto součinnosti mezi hlasem a tělem jsou pro úspěšnou komunikaci opravdu nezbytné. Přemrštěné používání ilustrátorů může podráždit stejně, jak použití omezené.

Druhá osoba totiž velmi citlivě vnímá **synchronizaci** mezi pohyby a řečí těla i výrazem obličeje. Pokud je tato synchronizace narušená, rozhovor s takovým člověkem je únavný nebo rozčilující. Zvýšená synchronizace mezi dvěma lidmi je znamením rozvíjející se náklonnosti a důvěry. Velmi jemná a rozvinutá synchronizace je v projevech zamilovaného páru. Nejsou-li ilustrátory synchronní, je komunikace únavná, stresující a nepříjemná. Některé národnosti jsou na používání ilustrátorů více závislé, než ostatní. Lidé, žijící kolem středozemního moře pokládají tyto gestikulace za nezbytný doprovod rozhovoru.

Zrcadlení je tak jednou z nejmocnějších a nejcennějších řečí těla, kterou můžeme ovládnout. Po určité praxi se dostaví přirozeně a spontánně a zvýší schopnost člověka získat pozornost druhých a jejich náklonnost.

3. Regulátory: jsou to usměrňující a řídicí signály, obvykle signály změn, které mají často důležitou roli pro ukončení nebo započetí komunikace. Například podání ruky slouží jako regulátor, ale také vyjadřuje důležité sdělení o síle a postavení jedince. Regulátorem se upozorňuje řečník na zpomalení nebo zrychlení komunikace, stejně jako vyjádření žádosti, aby předal slovo druhému.

Velmi často používané regulátory jsou kývání hlavou a pohledy. Zvláště rychlost kývání je velmi výmluvná. Znamená buď „ukončí“ při rychlém kývání nebo naopak rozvážné, pomalé kývání znamená „pokračuj“. Jde o sdělení zájmu. Většinou si dobře rozumíme s člověkem, který reaguje na jemné regulátory a dokáže být pozorný k signálům pro obrat v hovoru. Neúčinné pokusy o obrat v rozhovoru budí dojem nevychovanosti. Stejně rušivě působí časté přerušování, nebo vyjádřená panovačnost, zklamání a znechucení.

Regulátorem je i změna intonace hlasu (pokles hlasem, zpomalení tempa řeči), ale také sklopení očí, hlavy nebo oboje. Zrakový kontakt vyzývá druhého k převzetí konverzace. Regulátorem je také například zdvižený prst, který vyjadřuje netrpělivost, jiným regulátorem je prostředek k požádání o slovo. Naopak, nechce-li člověk v konverzaci slovo převzít, zůstává uvolněný a nevyhledává oční kontakt.

Někteří lidé si rozvinuli **management působivosti** až k pozoruhodnému umění a jsou schopni manipulovat náladu a reakce posluchačů s vynikající dovedností. Účinné používání

regulátorů vám umožní převzít vedení při jakékoliv výměně názorů, ať při intimním setkání při svíčkách, tak i v projevu k velkému obecenstvu.

4. Adaptéry: jsou pohyby, gesta a ostatní činnosti, které používáme pro zvládnutí pocitů a k řízení našich reakcí. Objevují se ve stresových situacích a často odrážejí dětské způsoby zvládnutí situace. Většinou si jich nejsme vědomi, dokonce když jsou vrozené. Jedná se o různé podvědomé pohyby, jako je třeba probírání vlasů, tření ušního lalůčku, rukou, tahání za oděv, pohyby krkem, ramen, potahování nosem a jiné. Pohyb, upravující si vlasy může být vyjádření nejistoty nebo předávané sdělení jako výrazu pochybnosti a konfliktu (většinou nerozhodnost, zda ustoupit nebo zaútočit). (LEWIS, 1989)

17.2 Síla prvního dojmu

*Přítomný okamžik je mocnou bohyní.
(Goethe, 1790)*

První dojmy jsou rozhodující v každodenním životě a přijímací pohovory nejsou žádnou výjimkou. Provedené výzkumy označily čas, po který si tazatelé utvořili názor o osobnosti kandidátů na délku čtyř minut. Takže v průběhu čtyř minut tazatelé (například členové výběrové komise) dospěli k trvalému úsudku o kandidátech.

To velmi přesvědčivě dokazuje význam řeči těla, neboť v prvních několika minutách, je to právě tazatel, kdo hovoří, uchazeč většinou naslouchá. Takto jsou běžně pohovory prováděny.

Uchazeč je v tomto ohledu aktivní zejména mimoverbálně. To znamená, že reaguje pomocí zrakového kontaktu, výrazu obličeje, kývání hlavou a gest. Tazatel také zaměřuje největší pozornost na obličej a na oči.

Uchazeči často podléhají mylnému dojmů, že nepříznivé dojmy, vzniklé při pohovoru, například formou nepochopení, názorovým rozdílem nebo špatnými pocity, budou vyváženy objektivními fakty, jako jsou imponující pracovní hodnocení, předepsaná kvalifikace nebo doporučení. Studie prokázaly, že toto vše má pro přijetí kandidáta daleko menší váhu, než když vytvoří příznivý dojem při prvním osobním setkání.

První čtyři minuty jsou klíčové také pro vytvoření trvalých společenských vztahů, také rodinné harmonie, obchodního úspěchu nebo i sexuálního uspokojení. V tomto čase jsou téměř všechny informace předány vzájemně pomocí řeči a signálů těla. Výzkum také ukázal, že když si jednou vytvoříme nějaký úsudek o druhém člověku, ať již příznivý nebo nepříznivý, jen obtížně ho měníme. Dokonce se stává, že jsme ochotni případné nové informace překroutit tak, aby podporovaly naše původní předpoklady. Systémy přesvědčení, které jsme si vytvořili, a to nejen při prvním dojmů, ovlivňují naše úsudky a chování a mohou dokonce deformovat to, co vnímáme. Dopadne-li někdy první setkání nešťastně, je pro uchazeče velmi dlouhým, tvrdým a možná i marným bojem toto napravit.

Velmi často vstupují do hry unáhlené úsudky. Často navazují na sdělení, která každý vysílá do zevního světa. Tlustí lidé jsou často považováni za tolerantní, klidné a společenské. Fyzický zjev hubeného člověka vyvolá dojem výstrahy a nervového napětí. Lidé s brýlemi jsou považováni za inteligentní, dlouhé vlasy u mužů přispívají k jejich liberálnímu názoru, vysocí muži jsou považováni za mužné. Někdy je dalekozraký člověk, který nenosí brýle označován za agresivnějšího proto, že upírá více pohled na lidi, se kterými hovoří. On se ale ve skutečnosti snaží jen je obyčejně rozpoznat, proto na ně „zírá“.

Základní pravidla:

- Hospodařte s každou minutou prvního setkání. Nedělejte si iluze, že nepovedený dojem zítra opravíte.
- Buďte dobří posluchači.
- Uvědomte si jasně, čím byste mohli u druhého vyvolat negativní pocity a snažte se je překonat.
- Vytvoření úspěšné sebereprezentace vyžaduje vnímavost, sebedůvěru a schopnost ovládat jakékoli silné emoce, zvláště úzkost, sebe pochybnosti a strach.

Je-li záměrem člověka dosáhnout u druhých přízně, podpory nebo přijetí, je nezbytné, aby signály řeči těla odpovídaly požadavkům situace. Pozor na přílišnou sebejistotu a aroganci. (VYBÍRAL, 1997)

18 Neverbální komunikace ve vnějším vyjádření

Neverbální komunikace buď potvrzuje verbální projev, nebo mu protiče. Neverbální projevy vyznívají zřetelně a jasně, bez ohledu na použitá slova. Neverbální projevy jsou hlasitější, než slova. V každodenním životě je dobré si všimnout, zda jsou vnější projevy v souladu s vyslovenými myšlenkami.

Zrakový kontakt, intonace hlasu, výraz obličeje, poloha těla a pohyb – to vše neustále vysílá neverbální odkazy. Prostřednictvím neverbálních projevů přijímáme a dekódujeme informaci o myšlenkách, postojích a pocitech i osoby, s níž mluvíme. Neverbální komunikace obsahuje komponenty v závislosti na jednotlivých částech těla, které zaujímají určitou polohu nebo pohyb (BOROŇOVÁ, 2010).

Dříve, než začneme hovořit, se setkáváme s neverbální komunikací, která se projevuje:

1. výrazem obličeje
2. oddálením nebo přiblížením k osobě, se kterou hovoříme
3. dotekem
4. postojem těla
5. gesty, gestikulací, pohyby těla a končetin
6. pohledy
7. tónem řeči
8. úpravou zevnějšku

Lidská tvář jako základní aspekt komunikace

Lidská tvář má velice bohatý komunikační potenciál. Je důležitým sdělovačem emocionálních vztahů, odráží vzájemné postoje lidí, kteří spolu jednájí, poskytuje zpětnou vazbu v rozhovoru, to je odpověď na to, co jsme druhému člověku řekli. Některými autory je tvář člověka označována vedle slova za nejdůležitější sdělovací prostředek v mezilidských vztazích. Veškerá činnost mimických svalů v našem obličeji umožňuje víc než tisíc různých výrazů obličeje.

Nejdůležitější je úsměv, který je primárně svázán s dobrými, přátelskými, prosociálními vztahy mezi lidmi. Tomuto komunikačnímu neverbálnímu projevu je v západní civilizaci dávána přednost, i když se komunikující jedinec právě nemusí cítit v dobré náladě. Úsměv v komunikaci patří do základního rámce naučených neverbálních technik etiky osobnosti. Bude podrobně rozvedeno v dalších kapitolách.

Mimické zóny v obličeji

1. Obočí a čelo – nejvyšší partie obličeje, v této zóně se nejpřesněji identifikuje překvapení.
2. Oči – z této zóny identifikujeme smutek a strach.
3. Ústa – dolní část mimické zóny obličeje s dominantní partií úst; z této části obličeje se dá s velkou přesností určit prožívání štěstí.

Pro nemocného je důležitá naše horní polovina obličeje. Pro zdravotníka je u nemocného důležitá jeho dolní část obličeje. Rozčilení není lokalizováno v žádné zóně obličeje; je dosti rovnoměrně rozloženo po celé ploše obličeje.

Mluva našich očí

1. Zaměřením pohledu – na koho nebo na co. Víme, že před pozdravem je nutný zrakový kontakt.
2. Doba výdrže zaměřeného pohledu z očí do očí - informuje o bezproblémovém vztahu.
3. Četností pohledu na určitý cíl, těkání očima. Lidé s těkajícím pohledem nám nejsou příjemní.
4. Sledem pohledů – na koho nejdříve a na koho potom. Lidé při lhaní nedokáží navázat zrakový kontakt.
5. Potevření víček aj.

Pro zdravotníky je důležité naučit se odečítat strach a úzkost, případné emoce, provázející bolest nemocných. Vedoucí pracovníci by pak měli umět odečítat emoce, doprovázející stavy nejistoty, ve tvářích svých spolupracovníků.

Proxemika – oddálení, přiblížení

Nejen výrazem obličeje, ale i přiblížením k druhé osobě nebo naopak odstoupením od ní, jí něco sdělujeme. Proxemika je pohled na vzdálenosti, které mají lidé mezi sebou, když spolu něco dělají nebo spolu jednají. Na základě řady zjištění o optimální vzdálenosti mezi dvěma lidmi, vykryštovalo pojetí tzv. osobní zóny, do které člověk nerad pouští druhé lidi (vetřelce); vnikne-li druhý do této zóny, je to považováno nejen za netaktnost, ale přímo za vtírání. Člověk považuje překročení hranice osobní zóny velmi nepříjemně (PEASE, 2001).

Rozlišujeme tyto sféry v prostorové a teritoriální komunikaci:

1. **Intimní zónu (sféru)** - představuje taktilní kontakt dvou těl (do 30-40 cm). Jedná se např. o styk matky s dítětem, milenců apod.
2. **Osobní sféru** - je to hranice, kterou dodržujeme při setkání s neznámým člověkem (od 45-75 až do 120 cm).
3. **Sociální sféru** - při tomto setkání nejsou partneři osobně zaujati jednáním, např. služební styk, obchodní jednání, diskuze ve skupině apod. (vzdálenost těl 120–210 cm).
4. **veřejná zóna** - vystupuje-li někdo veřejně, tak je třeba, aby zaujal takovou vzdálenost, aby byla zřetelně vidět nejen celá postava a pohyby, ale i jeho pohyb v prostoru např. herec na jevišti, učitel ve třídě aj. (vzdálenost minimálně 300 cm).

Uvedené vzdálenosti jsou pouze orientační, jsou dány celou řadou faktorů -záleží na temperamentu, národnosti apod. Je obecně známé, že bližší vzdálenosti užívají lidé ve větších městech, zatímco na vesnicích je dosud tatáž proxemická vzdálenost považována za nepřijatelnou a svým způsobem agresivní. Obdobně introverti zaujímají v komunikaci větší vzdálenost a blízký kontakt je jim často nepříjemný. Muži naopak zaujímají bližší vzdálenosti (překvapivě k oběma pohlavím). Také záleží na četnosti setkání. Při prvním

jednání s cizím člověkem udržujeme větší vzdálenost, než při druhém (JUŘENÍKOVÁ, 2010).

Haptika - kouzlo podání ruky a bezprostředního dotyku

Haptika vyjadřuje taktilní kontakt – dotek rukou, který v sociální interakci může být interpretován jako projev přátelství, ale i naopak, jako nepřátelství. Podání ruky by mělo být součástí běžného kontaktu mezi zdravotníky i klienty. Podání ruky nás informuje o působení: vlhkosti, chvění, tlaku, tepla i bolesti. Pro dotyk na těle se popisují doteková pásma:

1. Společenské – nejčastěji oblast ruky
2. Osobní či přátelské – nejčastěji oblast paže, ramena, vlasy
3. Intimní – neomezené doteky

Zkušenosti z psychoterapeutických postupů ukazují, že dotkový hlad - tzv. taktilní senzoričná deprivace, není jen záležitostí dětí, ale že i dospělí mohou hladovět po přátelském doteku a láskyplném pohlazení. Všichni dobře cítíme podání ruky od druhého člověka, které vyjadřuje mnohé. Vnímáme sílu stisku, která má být přiměřená, ale nese jasnou informaci o naší upřímnosti i o vlastním vyjádření ke druhé osobě. Stisk by měl být pevný, ale zároveň jemný, ohleduplný, vypovídající.

Kinetika

Opisuje pohyby horních končetin, analyzuje dynamiku, svižnost, pomalost, uvolnění napětí. Rozsah pohybů přímo souvisí s intenzitou emocionálního prožívání. Při kinetice se rozlišuje - rytmika (stereotypní pohyby, ladné pohyby apod.), dynamika - což je tempo střídání pohybů (JANÁČKOVÁ, 2008).

Posturologie - poloha a držení těla

Posturologie představuje řeč našich fyzických postojů, držení těla a polohových konfigurací.

Při tomto mimoslovním sdělování si všímáme:

1. Vzhledu - charakter zevnějšku člověka – pečlivě upraven, znatelně zanedbaný
2. Fyzického postoje - chová se příliš uvolněně, přirozeně, nepřirozeně – strojené chování apod.
3. Pohybů rukou - utlumené pohyby, normální, nadměrná živost, prudkost pohybů. Červeně nalakované nehty u sestry mohou pro nemocného znamenat projev agresivity.
4. Pohybů těla - výrazný klid, utlumení pohybů, normální pohyby, výrazný motorický neklid.
5. Pohybů nohou - normální, bez hnutí, nápadná pohyblivost dolních končetin

Gestikulace

Gestikulace patří do kinetiky, což je nauka o pohybové činnosti člověka v sociální interakci. Gesty se rozumějí pohyby, které mají výrazný sdělovací účel a které také doprovázejí slovní projevy nebo je zastupují. Jde přitom o pohyby kterékoliv části těla – nejen rukou, i když je pravda, že většina gest je záležitostí právě rukou. Gestikulace jako komunikační prvek předchází zrodu jazyka téměř o jeden milion let. Gesta hrají v sociální komunikaci dosud mimořádnou roli. Vedle emocionálního hlediska je třeba zdůraznit podíl gest na zvyšování názornosti řečeného.

Literatura:

- BOROŇOVÁ, J. 2010. *Kapitoly z ošetrovatelství I*. Plzeň: Maurea, s.r.o., 2010. 196 s. ISBN 978-80-902876-4-8.
- FUNK, K., FISCHEROVÁ, T., PROCHÁZKA, L. 2006. *Světliny 2: Putování k polednám*. Praha: EB: Chvojko nakladatelství, 2006. 144 s. ISBN 978-80-86183-52-1.
- CHOPRA, D. 1996. *Sedm duchovních zákonů úspěchu*. Praha: Pragma, 1996. 108 s. ISBN 978-80-7205-005-2.
- JANÁČKOVÁ, L. 2008. *Komunikace ve zdravotnické péči*. Praha: Portál s.r.o., 2008. ISBN 978-80-7367-477-9.
- JENÍČKOVÁ, Z. 2011. Štěstí a láska přicházejí bez příčiny. In *Phoenix* č. 6. Praha: společnost PNS, a. s. 2011. s. 9. ISSN 1214-1984.
- JUŘENÍKOVÁ, P. 2010. *Zásady edukace v ošetrovatelské praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2171-2.
- KOLÁR, M. 2011. Kdo žije naplno přítomností, nemusí se obávat zítřka. In *Phoenix*. 2011, č. 6, s. 4-7. ISSN 1214-1984, MK ČR E 14224.
- LEWIS, D. 1989. *Tajná řeč těla*. Praha: VICTORIA PUBLISHING a. s. 1989. 226 s. ISBN 80-85605-49-X.
- PEASE, A. 2001. *Řeč těla: jak porozumět druhým z jejich gest, mimiky a postojů těla*. Praha: Portál, 2001. 137 s. ISBN 978-80-7178-582-2.
- ŠPATENKA, P. 2011. Jóga sebepoznání – přístup k nitru západního člověka. In *Phoenix*. 2011, č. 6, s. 12 -13. ISSN 1214-1984, MK ČR E 14224.
- VYBÍRAL, Z. 1997. *Úvod do psychologie komunikace: přehled základních přístupů k interpersonální komunikaci*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1997. 117 s. ISBN 978-80-7041-002-7.
- WIESNER, I. 1996. *Světlo z dávných věků*. Ústí nad Labem: AOS PUBLISHING, 1996. 135 s. ISBN 978-80-901919-4-0.

19 Další faktory nonverbální komunikace

Vydeme-li z předpokladu, co je to komunikace, dojdeme k závěru, že komunikace buď člověka rozvíjí a umožňuje evoluční postup, nebo vede ke stagnaci a k propadu do stále bolestivější reality (duality) života. Právě toto oddělení z celistvosti, je ono bolestivé prožívání reality se všemi propady ve vztazích, ve zdraví i v hojnosti – do bídy, strachu, úzkosti a agrese všeho druhu.

Komunikace ovlivňuje rozvoj jedince

V předchozích kapitolách již bylo uvedeno, že komunikace představuje předávání informací, poznatků, názorů, ale i citů, pocitů a prožitků. Jejím krédem je jasnost, výstižnost, srozumitelnost a pravdivost. Jen tehdy naplňuje svou skutečnou funkci a ta je v souladu s vesmírnými zákony a pravidly, kterými jsou svoboda, rovnost, zodpovědnost za sebe a láska k sobě. Tato se poté samozřejmě promítá do laskavého a upřímného chování k ostatním lidem. Kdykoliv se rozhodujeme, tak si svobodně vybíráme mezi protikladnými energiemi, kterými jsou láska a strach. Téma bylo podrobněji rozvedeno v předchozích kapitolách.

Komunikací defakto vysíláme energii ve formě informace, a to buď s láskou, která je svobodná a prosvětlená a směřuje k poznání, nebo ve formě strachu, který zakrývá, spoutává a potlačuje. Pokud informaci přijmeme a uvědomíme si o čem je, tak se informace stává vědomou a my jsme schopni ji využít nebo zneužít. Je to vždy právo naší Volby a my se rozhodujeme, zda s informacemi, tedy s energií zacházíme

s láskou či strachem. Vše se odehrává na úrovni vnitřního rozhovoru (SLÁMOVÁ, 2012).

Vnitřní prostor člověka determinuje veškerou komunikaci

Vnitřní prostor člověka vytváří rozsáhlé pole myšlenek, intelektu, pocitů, představ, prožitků, ale také stavů srdce, vytoužených stavů mysli a vnitřních mocností jako jsou Ego - Systém přesvědčení, Vyšší Já, Instinktivní individuální Já, nižší přirozenosti, instinkty, tendence, energie.

Neverbální komunikaci – komunikaci beze slov, můžeme rozdělit na několik skupin. První skupinou je vnitřní rozhovor, o kterém bylo již více uvedeno v kapitole 16 – „Komunikace ve vnitřním prostoru člověka“, nyní se dostáváme ke druhé skupině neverbální komunikace, kterou jsou vnitřní nástroje neverbální komunikace.

Literatura:

- GAWAIN, S. 1991. *Tvůrčí představivost*. Praha: Pragma, 1991. 162 s. ISBN 978-80-85213-04-4.
- GAWAIN, S. 2000. *Rozvíjení intuice: praktický průvodce pro každý den*. Praha: Pragma, 2000. 165 s. ISBN 978-80-7349-066-9.
- HONTZ, C. A. 1995. *Hlasitější než slova*. Košice: Amicus, 1995. 47 s.
- CHOPRA, D. 1996. *Sedm duchovních zákonů úspěchu*. Praha: Pragma, 1996. 108 s. ISBN 978-80-7205-005-2.
- LENKOVÁ, J. 2008. Telepatie v praxi. In: *Cesty psychotroniky*. 2/2008, s. 7 (Občasník klubu psychotroniky a sdružení badatelů v psychotronicce).
- MORGANOVÁ, M. 1995. *Poselství od protinožců*. Praha: Knižní klub, 1995. 158 s. ISBN 978-80-7176-230-X.
- SLÁMOVÁ, J. 2012. *Komunikace a předávání informací*. In: *Phoenix*. 2012, č. 9, s. 42. ISSN 1214-1984.
- STOKES, G.; WHITESIDE, D. 1998(a). *The Tao of the Barometer*. Košice: Amicus, 1998. 50 s. ISBN 978-80-9189-993-57-1.
- VIRTUE, D. 2011. Poslouchejme vnitřní hlas. Zbavme se svých kil bolesti. In *Phoenix*. 2011, č. 12, s. 48–49.

19.1 Vnitřní nástroje neverbální komunikace

Do této roviny komunikace patří také prožívání osobních vztahů každého člověka. **Záleží, zda jedinec uplatňuje vztahnost k vlastnímu Já, nebo naopak vztahnost k okolnímu světu.**

A) Při vztahnosti k vlastnímu Já, vyjadřované současně vnitřními pocity i vnitřním rozhovorem, prožíváme pravé bytí, které nezná strach, necítí se nikomu podrobena, a chová úctu k lidem i k přírodě. Kdo objeví svoji skutečnou podstatu a sezná, kdo opravdu je, pak je to ona opravdová znalost vlastního Já, která je nezměrným potencionálem všeho, co bylo, co je a co bude.

Důvěra ve svou vnitřní energii začne mnoho věcí v našem životě měnit. Tímto způsobem se naučíme ve světě tvarů – (naše tělo, naše osobnost, naše okolí) dobře žít, aniž bychom jimi byli svázaní. Radovat se můžeme ze všeho, co zevní svět nabízí - všechnu krásu, radost, všechny intimní vztahy, známosti, potěšení, prostě všechno, co chceme mít, jsme-li však schopni a ochotni to kdykoliv „odevzdat“. Energie vnitřního kosmu, která námi proudí

je silná a bohatá a my víme, že máme vše, co potřebujeme a že se nemusíme na nic vázat a na něco se upoutávat.

B) Vztažnost k okolnímu světu je opakem vztažnosti k vlastnímu Já, kdy nás ovlivňují a kontrolují lidé (většinou ti, co jsou pro nás nejdůležitější), dále události, situace, předměty a návyky zevního prostředí.

Při vztažnosti k okolnímu světu neustále usilujeme o uznání druhých a naše myšlení, usuzování a jednání je vždy určováno reakcí okolí. Tomu všemu přizpůsobujeme jak svůj vnitřní rozhovor, tak naši neverbální komunikaci. Při vztažnosti k okolnímu světu stále cítíme nutkání mít všechno pod kontrolou, máme potřebu získat moc a ovládat. **Ve vnitřním rozhovoru se stále zabýváme strachem - strachem ze ztráty, strachem ze změny, strachem z nejistoty.**

Této vztažnosti vládne Ego, které má pocit, že zahyne, nebude-li mít určité věci, vztahy, kontakty a kladnou zpětnou vazbu od okolí. **Referenčním bodem pro Ego je zevní svět.** Tato sociální maska a role, kterou hrajeme, nám stále stáčí vnitřní rozhovor do pochybností, ostražitosti a napětí. Naučili jsme se respektovat pouze racionální a logický aspekt našeho bytí a dokonce ho ctít (CHOPRA, 1996).

Kdo vyjádří svůj názor jemně, důrazně a bez emocí, znamená to, že ve vnitřním, kultivovaném rozhovoru ho neovládají emoce, duální mysl, ani Ego.

Mysl nás ovládá

Mysl je vynikající nástroj, pokud ji užíváme správně. Užíváme-li jí chybně, tak je velmi destruktivní. Ačkoliv jsme přesvědčeni, že myslíme, tak to není docela pravda. **Neužíváme svou mysl, ale mysl užívá nás.** K tomu, aby nás mysl mohla užívat, tak se s ní musíme ztotožnit - věříme, že jsme svou myslí, to je ale omyl a klam. Náš nástroj nás začal ovládat.

Můžeme zkusit malý test: Pokuste se sami sobě naprosto upřímně odpovědět na otázku "Co si myslím"? Většinou zjistíte, že jste v myšlenkách někde v minulosti – na něco zrovna vzpomínáte a tomu odpovídá i vnitřní rozhovor. **Myslí vždy vzpomínáme a analyzujeme.** Naše mysl udržuje při životě minulost, neboť si myslí, že bez ní nejsme nic. Také se promítá do budoucnosti, aby si zajistila vlastní přežití a našla v budoucnosti naplnění. **Mysl nás nikdy nepustí do přítomného okamžiku, který nikdy nemyslíme, ale vždy prožíváme.** Naše mysl si říká: „jednoho dne, až bude to, či ono, budu v pohodě, budu klidná a spokojená“ (STOKES, WHITESIDE 1998).

19.2 Mentálně-racionální dogma

Jsme ve světě, který se řídí levou polovinou mozku. Celá naše kultura, celý náš systém hodnot je založen na víře, že rozum je v naší existenci to nejvyšší a obsahuje nejvyšší pravdu. Věda se stala naší religíí. Od mládí se učíme být rozumní, logičtí a povrchní. Nesmíme být emocionální, nikoho se dotknout, očekává se od nás, že budeme pocity potlačovat, protože jsou projevem slabosti, hlouposti a jsou nám na obtíž. Bojíme se, že emoce nám mohou od základů zničit naše vyspělé soužití, a proto nynější religie a světové názory udržují v lidech strach i obavy před iracionalitou (HONTZ, 1995).

Je nám vštěpována uzavřenost, soudnost, disciplína, učíme se vztahu mezi příčinou a následkem, stejně jako schopnosti orientovat se v tlaku polarit a nyní i závislosti na technice a elektronice. Mnoho přírodních národů, které rádi nazýváme primitivy, jsou mistři

pravé poloviny mozku, kteří využívají tvořivost, představivost, intuici a spirituální pojmy k naplněnému životu v místech, kde bychom my nepřežili ani den.

Naší tragédií může být, dostaneme-li se jakýmkoliv způsobem do reality, založené převážně na činnosti pravé poloviny mozku, mezi lidi, kterým právě tato schopnost pracovat s pravou polovinou mozku umožňuje přežít. Například v australské buši, v amazonských pralesech, pouštních oblastech a jiných místech mimo západní civilizaci. Velmi jasná sdělení k této problematice předkládá autorka nádherné knihy - Marlo Morganová v „*Poselství od protinožců*“, ve formě vlastních zkušeností (MORGANOVÁ, 1995).

19.3 Vnitřní rozhovor a psychologický čas

Náš vnitřní rozhovor neustále plyne, naše myšlenkové výpravy do minulosti a obavy z budoucnosti znamenají, že prožíváme tzv. **psychologický čas**. Ve skutečnosti jde o ztotožňování se s minulostí a předjímání budoucnosti. Opakem je **chronologický čas**, který prožíváme v přítomné činnosti. Například jsme-li si vědomi nějaké chyby z minulosti a snažíme se jí napravit, žijeme čas chronologický.

Jestli-že však o svých chybách pouze přemýšlíme, trápí nás, vracíme se k nim, ale neřešíme, pak nás Ego s nimi ztotožní, a samo posílí a ovládá nás. Ego je vždy spojeno s psychologickým časem a s posvátnými slovy „nestíhám“ „nedokážu“ a „musím“. Tyto výrazy jsou posvátná „slova“ Ega. Navíc hromadění psychologického času, snižuje schopnost tělesných buněk se obnovovat. V některých manuskriptech je psychologický čas označován jako mrtvý čas (VIRTUE, 2011).

Co je dobré vědět, abychom zůstali klidní a v rovnováze:

Cokoliv řešíme, vyřešme a vraťme se co nejdříve do přítomnosti, kterou si plně uvědomíme ve vnitřní komunikaci k sobě samým.

- Soustředíme se na to, co děláme a to si uvědomujeme, tak žijeme cestu, ne cíl.
- Vidíme-li jenom cíl a všechno mu podřídíme, pak žijeme čas psychologický.
- Snažíme se vždy soustředit na samotnou činnost, ne na výsledek.
- Položíme si otázky, které nám mohou pomoci v naší transformaci: „**Co si myslím?**“, jsme-li upřímní, tak si uvědomíme, že se právě zabýváme minulostí nebo obavami z budoucnosti. „**Co cítím?**“, pak je dobré si uvědomit, jak se skutečně cítím a „**jak dýchám?**“, tak si obvykle uvědomíme, že právě v tuto chvíli zadržujeme dech a nedýcháme. Vše vědomě změňme.

Když se přestaneme zabývat ve svém vnitřním rozhovoru vinou, křivdou, strachem a pochybnostmi z minulosti, úzkostí i obavou z budoucnosti, pocítíme hluboký klid, uvolnění a radost.

Náš vnitřní stav bytí a radost naplní vše, co děláme. Ani úspěch, ani neúspěch nemůže změnit stav hlubokého naplnění a lehkosti. I v tomto stavu jsme schopni sledovat svoje životní cíle a naplňovat je. V našem životě funguje naplno synchronicita a všechny věci do sebe obdivuhodně zapadají. Osvobození od časové komprese - psychologického času, je jedna z nejhlubších transformací člověka.

19.4 Prožívání - komunikace s vnitřním tělem

Prožívání jako další skupina neverbální komunikace, je obvykle spojeno s představivostí a obrazotvorností. Myšlenky a představy, jenž probíhají v naší mysli, jsou velmi důležité.

Většinou si neuvědomujeme jejich tok a přitom naše vnitřní „hovory k sobě“ jsou základem, z něhož se tvoří reálné zkušenosti.

Náš duševní komentář zobrazuje a ovlivňuje naše vjemy a pocity z toho, co se odehrává v našem životě, a právě tyto myšlenkové formy pak ultimativním způsobem přitahují a vytvářejí všechno, co se nám přihodí. Prožitek je možno uskutečnit pouze v přítomném čase. Myšlení je vždy o minulosti a její analýze.

Mysl se přítomnému okamžiku vyhýbá. **Prožívání** spolu s vytvářením mentálních obrazů a současným zapojením smyslů, je velmi účinným způsobem pro eliminaci negativních myšlenkových forem. **Tvůrčí představivost** užíváme v souladu s našimi nejvyššími cíli a úmysly pro nejvyšší dobro naše i nejvyšší dobro všech.

V této nesmírně náročné a pohnuté době probíhá hluboká transformace našeho vědomí, pro mnoho lidí nastalo těžké období, hodně věcí je v současnosti v rozpadu, stejně jako starý způsob myšlení a života, který jsme po staletí žili a který nám již dávno nemůže dát hluboký pocit uspokojení, radosti a naplnění (GAWAIN, 1991).

19.5 Potvrzení – afirmace

Potvrzení - afirmace - jsou nejdůležitější částí tvůrčí představivosti a vnitřního rozhovoru. „**Potvrdit**“ znamená „**učinit pevným**“. Známe rčení: „ztvrdit svým podpisem“. **Potvrzení - afirmace je pevné pozitivní konstatování, že něco již takto existuje.** Jde o způsob, jak upevnit to, co si představujeme. Potvrzení je stejně účinné, je-li učiněno vědomou myšlenkou nebo verbálně. Víme, že v mysli probíhá neustálý „dialog“, kdy mysl „mluví“ sama k sobě udržováním nepřetržitého komentáře k životu, ke světu, k problémům, k ostatním lidem, událostem i pocitům. **Tento nestálý komentář lze nazvat vnitřním „hovorem vědomí“.**

Kdo se cvičí v meditaci, ví, jak je obtížné utišit tento vnitřní hovor, abychom mohli navázat spojení s naším hlubším intuitivním vědomím. Je dobré stát se jakoby pozorovatelem svého vnitřního dialogu, neboť tato zkušenost nám umožní uvědomit si druh myšlenek, kterými se obvykle zabýváme. Řada z nich připomíná magnetofonový záznam starých, neefektivních, naprogramovaných stereotypů, které nás stále v životě omezují nebo nám nesou opakované problémy. Potvrzení nám umožňuje postupné nahrazení vyčpělých a negativních hovorů pozitivnějšími myšlenkami a pojmy.

Potvrzení může být jakékoliv pozitivní konstatování. Mělo by být formulováno vždy v přítomném čase, vyjadřovat by mělo zásadně to, co chceme, nikoliv co nechceme. Například. „Ráno již nezaspím a nebudu malátná(y), nahradíme kladným vyjádřením: „Každé ráno vstávám včas a plná(y) energie.“

Důležité je, aby potvrzení bylo stručné a výstižné. Vždy by mělo být pozitivní, velkorysé, osvobozující a posilující. Vždy pamatujme, že vytváříme něco nového a svěžího.

Nepokoušejme se předělat nebo změnit to, co již existuje. To by znamenalo klást odpor tomu, co je a co vytváří konflikt a svár. Spíš jde o to, že každý okamžik je novou příležitostí vytvořit to, po čem toužíme nebo co chceme změnit. Potvrzení neznamenají popření emocí či pocitů nebo snahu o jejich změnu. **Naše pocity je nutno akceptovat a prožít všechny, včetně negativních.** Při uvědomování nebo vyslovování potvrzení odložíme všechny rozpaky i sebe pochybnosti (alespoň na několik minut) a vložíme do nich veškerou svou mentální a emocionální energii. Práce s potvrzeními by se měla stát pravidelnou součástí našeho vnitřního rozhovoru (GAVAIN, 2000).

19.6 Telepatie - mentální komunikace

Svět levé mozkové hemisféry dokonale přijímá realitu okolí a tím i pokrok v oblasti vědy a techniky. V nabídce a poptávce tohoto vědeckého vývoje jsme ušli již tisíce mil, ale v jemnohmotném vnitřním světě jsme ve skutečnosti nepostoupili ani o píd'. **Svět myslí a intelektu nás plně zavalil mnoha výtobytky vědeckého poznání, ale nepustil nás za oponu vnitřního světa naší duševně-duchovní podstaty.** Poznání a pravda jemnohmotné reality pro nás zůstává většinou nepřístupná. Jsme uvězněni v mentálním racionalismu a jeho fenomenálním omylu - „Cogito ergo sum“ - „Myslím, tedy jsem“. Geniální Descartova věta, důležitá pro rozvoj myšlení před třemi sty lety, kdy bylo nutné vymanit vědu z církevních dogmat. Dnes před zahájením transformace vědomí, by toto ztotožnění se s lidskou myslí podpořilo nadvládu Ega, které by dovedně a lehce ponořilo lidskou bytost do její vlastní bolestivé minulosti, do sebe pochybností, uvízlých energií, strachů a obav z budoucnosti

Realita založená na pravé polovině mozku je vždy celistvá, tvořivá, bezčasová a intuitivní, s účinnou kreativní představivostí. Propojení obou hemisfér pak vytváří stav jednoty, spojuje protiklady do simultánní rovnováhy a otvírá dosud nepřístupnou říši jemnohmotného světa s vlastními zákony a dokonalou synchronicitou.

Telepatie - mentální komunikace je jedním z mnoha aspektů a fenoménů této mimosmyslové reality. Je to přenos informací, myšlenek, citů od osoby předávající (induktor), k osobě přijímající (receptor) na větší vzdálenosti, bez použití smyslových orgánů (LENKOVÁ, J. 2008. s. 7).

Jak již bylo uvedeno, Marlo Morganová, americká lékařka se s tímto fenoménem osobně setkala při cestování australskou buší se skupinou domorodců, kteří se rozhodli ji nabídnout tuto cestu za poznáním. Toto poznání bylo v mnoha ohledech opravdu mohutné a neuvěřitelné, a autorka se o ně podělila ve své knize – „Poselství od protinožců“.

Jsou zde uvedeny pozoruhodné příběhy a osobní zkušenosti, z nichž některé se pohybovaly na hraně přežití. Uvádí, jak tito mistři pravé mozkové hemisféry nepoužívali žádné vzdělávací pojmy, ani nezbytnosti civilizace, které autorka považovala za naprosto nepostradatelné pro život.

Těmto lidem nepřipadalo nutné komunikovat verbálně (často se k tomu rozhodli pouze s ohledem na svého hosta), domlouvali se mezi sebou pomocí myšlenek a to naprosto přesně, bez ohledu na vzdálenost. Bylo jí mnohokrát odpovězeno na otázky, pocity nebo obavy, které nikdy nevyslovila. Teprve po určité době společného pochodu pochopila, proč kráčela skupina v naprostém tichu. Všichni členové domorodé skupiny spolu komunikovali prostřednictvím telepatie. Později se dozvěděla, jak nepochopitelné se starším domorodcům zdálo používání telefonu pro rozhovor s příbuznými.

Některé předpoklady mentální komunikace

Protože domorodí lidé navzájem znají svoje myšlenky, společně se modlí, meditují a jejich úhel pohledu na život a na lidskou zkušenost je založen na zcela jiných hodnotách, než v západní civilizaci, tak nemají, co by před sebou skrývali. Žijí pravdu, nikoliv polopravdu, pravdy se nebojí a lež, ani výmysl nepoužívají. Svoje děti vychovávají společně, od malička je vedou k účtě k životu, učí je odpovědnosti za myšlení, za pocity. Učí je nesoudit, neposuzovat, nekritizovat a hledat vždy pozitivní možnosti. Vedou je i k tomu, jak se nevázat se na předměty a rozumět účelu a smyslu života (MORGANOVÁ, 1995). Ve výchově dominuje upřímnost k sobě i k ostatním. Kdo údajně neplní tyto předpoklady,

nemá naději se telepatii naučit. Verbální komunikaci skupina používala ke zpěvu, hrám, k oslavě životních okamžiků a k léčení.

19.7 Vztah k sobě samému

V kapitole „Komunikace-úspěch-dávání“ je uvedeno, že komunikace znamená mnoho dávat, což je jádrem každého sdílení, naslouchání a vyjadřování. Součástí je také přijímání a dávání, jako princip jakéhokoliv vztahu, tedy i vztahu k sobě samému.

Vztah se sebou je dokonce prioritním a klíčovým vztahem, který se podílí na vytváření prožívané reality a je zrcadlem všech ostatních vnějších vztahů, které člověk žil nebo žije. Jinými slovy - veškeré vnější vztahy v našem životě jsou zrcadlovým odrazem našeho vnitřního vztahu k sobě samému.

Vztah je tedy vědomá nebo nevědomá dohoda o své vlastní skutečnosti v zrcadle druhého člověka nebo události. Pochopit účel vztahu je další nejvyšší transformací v životě člověka.

Vztah k vnitřnímu tělu

Často si uvědomujeme sami sebe, svoje pocity, tak se naučme být také ve svém těle. Pokusme se přijmout impulsy fyzické i psychické. Vytvořme si vztah se svým tělem a naučme se ho vnímat zevnitř. Vnímejme energii svého těla a prociťme spolupatříčnost (sopatříčnost), přijetí a úctu. Tělo se začne probouzet. Zkusme komunikovat s vnitřními impulsy. Toto uvědomování si svého těla a jeho přijetí, nás pustí do mnohem hlubších pocitů a prožitků, dodá nám životní energii, což je předpoklad materiálního blahobytu.

Uvědomování si „vnitřního těla“ zpomaluje stárnutí těla fyzického

Oproti vnějšímu fyzickému tělu se vnitřní tělo věkem nemění. Je stále mladé, stejně jako lidské srdce a lidské vědomí, které také nestárne. Energetické pole vnitřního těla budeme vnímat stejně ve dvaceti letech jako v osmdesáti. UVědomování si „vnitřního těla“ zpomaluje stárnutí fyzického těla. Při častější komunikaci s vnitřním tělem a uvědomováním si sebe sama v těle, budeme stále častěji žít v přítomnosti, tím se osvobodíme od duální mysli a naše fyzické tělo se bude cítit lehčí a živější (HONTZ, 1995).

Čím víc si uvědomujeme svoji vnitřní podstatu, (jemnohmotné tělo), tím víc se i zjemňuje naše molekulární struktura. Prostřednictvím vnitřního těla a jeho přijetím se spojujeme s Vyšším vědomím. Spojení s Vyšším vědomím znamená oslabení iluze hmotnosti. Navíc hromadění psychologického času snižuje schopnost buněk se obnovovat. Naopak „spolužití ve vnitřním těle“ zpomaluje stárnutí fyzického těla a naše věčná Podstata prozařuje skrze vnější formu a my nevypadáme jako starší lidé ani v osmdesáti letech. My lidé - matrice Adamah Kadmon jsme věčným Vědomím (VIRTUE, D. 2011). Připomeneme jeden princip: **Mysl člověka analyzuje a vzpomíná, tělo člověka cítí a prožívá, a duše ví - ví co bylo, co je, a co bude. Duše, stejně jako srdce zná pravdu.**

19.8 Rozvíjení intuice

Intuice je dalším aspektem vnitřní komunikace. Můžeme hovořit o schopnosti dojít poznání nebo pochopení (vhledu), bez zřejmé racionální úvahy a analýzy. Jde v podstatě o velmi přesný vhled do řady souvislostí, vymykající se rozumové úvaze s vysokou rozlišovací schopností a většinou zahrnuje děje, pro které se v současnosti teprve vytvářejí souhry.

Jako ostatně všechny hluboké vnitřní prožitky je také intuice přístupná pouze z přítomného okamžiku a v patřičném vyladění.

Intuice ukazuje tu nejlepší možnou cestu pro dokonalou Volbu. Pokud se člověk dokáže řídit intuicí (vnitřní moudrostí, vnitřní pravdou), obvykle dojde rychle k cíli bez potíží a komplikací. Intuici můžeme také nazvat „**vnitřním věděním**“.

Naše vzdělávací systémy totálně zaměřené na analyticko-racionální schopnosti, zcela zanedbávají vysoký tvůrčí potenciál jedince v mimosmyslové oblasti. Jedinec je v této své části odpojen, nerozumí účelu obtížných situací a vztahů, přežívá v obavách, strachu se selhání, ze ztráty a potlačuje pocity.

K duchovnímu růstu, rozvoji vědomí, sebepřijetí, sebereflexi a zejména sebeuvědomění potřebujeme poznat i mimosmyslovou realitu a dát ji do rovnováhy s realitou objektivní.

K rozvíjení této přirozené schopnosti každého člověka, je nezbytné začít se zabývat vlastním nitrem. **Pokusit se zachytit a porozumět vnitřnímu dialogu.** Pokud se oddáme této části nás samotných, postupně se staneme sebereflexními a sebejistými. Oddanost je principem energie srdce. Většina z nás si v reflexi představuje srdce jako slabé a sentimentální, ale ono je ve skutečnosti silné, kontextuální a holistické. Má obrovskou rozlišovací schopnost, mnohem větší, než můžeme rozumem uchopit a také zná pravdu. Skutečnou pravdu - takovou jaká byla, jaká je i jaká bude. V přítomném okamžiku je zahrnut všechnen čas (HONTZ, C. 1995).

Naše děti jsou vysoce intuitivní, ale naše životní systémy (vzdělávací, lékařské, výchovné) se záhy postarají o dokonalou inaktivaci tohoto vrozeného potenciálu. K rozvinutí intuice je nezbytné uvolnění v těle, mysli i duchu, naučit se umění zastavení v kterémkoliv okamžiku a obnovit schopnost naslouchat našemu nitru. Učíme se naslouchat pocitům, které přicházejí a zapamatovat si je. Učíme se rozlišovat intuici od jiných „pulzů“ nebo hlasů vnitřního světa, které nemají s intuicí nic společného.

20 Význam komunikace pro sestru a pacienta (klienta)

Člověk jako sociální bytost je v sociální interakci zcela závislý na komunikaci s ostatními příslušníky svého druhu. Toto však platí dvojnásob ve chvílích, kdy je člověk nemocný, čili bez-mocný a tedy odkázán na pomoc druhých. Tak sociální komunikace tvoří jistou teoretickou základnu komunikace v ošetrovatelské péči.

Ve zdravotnictví je komunikace výměnou informací, které se týkají zdraví a péče mezi pacientem a zdravotnickým personálem. Komunikace je nedílnou součástí ošetrovatelské i lékařské péče, neboť nejde jen o sdílení a interpretaci určitých informací, ale také o rozvíjení vzájemného vztahu mezi pacientem (klientem) a zdravotnickým personálem. Dovednost správně komunikovat s pacientem by měla být součástí profesionálního vybavení každé sestry. Pro komunikaci v ošetrovatelství jsou charakteristické vlastnosti jako nevyhnutelnost, nezvratnost a neopakovatelnost.

Informace, získané při komunikaci, sestra využívá v péči o pacienty, čímž může příznivě ovlivnit především psychickou stránku pacienta v době jeho nemoci.

Literatura:

VENGLÁŘOVÁ, G.; MARHOVÁ, G. 2006. *Komunikace pro zdravotní sestry*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006.144 s. ISBN 978-80-247-1262-8.

VYMĚTAL, Š. 2009. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Praha: Grada, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9.

ZACHAROVÁ, E. 2010. *Specifika komunikace sestry a pacienta v klinické praxi*. In *Sestra*. 20 (7-8), 28-29. ISSN 1210-0404.

20.1 Tři druhy profesionální komunikace v ošetrovatelské praxi

V ošetrovatelské praxi se rozlišují tři druhy profesionální komunikace, které byly probrány v kapitole o profesionální komunikaci, Stručně si je zopakujeme:

- Sociální komunikace

Jde o běžný hovor a kontakt s pacientem. Sestra ji předem neplánuje, probíhá více méně spontánně při neformálních setkáních, kdy pacient vypráví sestře o sobě nebo své rodině. Toto navázání vztahu s pacientem je velmi důležité, protože usnadní další komunikaci v rámci ošetrování.

- Strukturovaná komunikace

Tato komunikace má již stanovený určitý obsah, ve kterém se sdělují důležitá fakta, pacienti jsou motivováni k další léčbě a je na ně působeno edukačně. Tím jsou kladeny zvýšené nároky na srozumitelnost sdělení a přijatelnou formu, vzhledem k aktuálnímu stavu pacienta. Je rovněž nutné ověřovat, zda pacient sdělení rozuměl a akceptuje ho.

- Terapeutická – léčebná komunikace

Jde o poskytování opory a pomoci pacientovi v těžkých chvílích rozhodování a přijímání závažných a nepříjemných skutečností, pomoc při adaptaci na změnu. Tato komunikace se velmi často odehrává při rozhovoru s nemocným v atmosféře porozumění a důvěry.

Metody terapeutické komunikace

Pro sestru je důležité, udělat si přehled o všech dostupných informacích o pacientovi již před uskutečněním samotného rozhovoru s nemocným. Je dobré si rozhovor promyslet i naplánovat a uvědomit si, jaký psychoterapeutický záměr sleduje a jak chce pacienta ovlivnit, jakých změn chce u nemocného dosáhnout. Pro sestru je důležité si osvojit specifické komunikační techniky dovedností:

Pozorné naslouchání, které je aktivní složkou komunikace a je považováno za nejdůležitější část rozhovoru, zvláště tzv. aktivní naslouchání, které vyžaduje využití všech smyslů, dostatek energie a koncentrace. Nejde pouze o to jen slyšet, ale především vcítit se, rozpoznat, porozumět a pochopit. Sestra se soustředí na verbální i neverbální stránku projevu a pozoruje, zda si tyto projevy neodporují. Sestra zapojuje také sama vhodné neverbální projevy jako je úsměv, oční kontakt, přikyvování nebo slovní vyjádření zopakováním pacientových slov.

Parafrázování, které spočívá ve vyslyšení základního sdělení pacienta a následném zopakování myšlenek nebo pocitů podobnými slovy, přičemž netřeba vyvarovat se přílišných sugestivních názorů a pocitů. Sestra tím potvrzuje, že pochopila základní zprávu pacienta a také tím pacientovi dává jasnější zprávu o tom, co řekl.

Objasňování obvykle činí zprávu pro pacienta srozumitelnou. V některých případech sestra musí své sdělení pacientovi jinak formulovat, aby lépe porozuměl, což většinou vyčte

z jeho neverbálních projevů. Také naopak, sestra může přiznat, že ne zcela rozuměla pacientovi a požádat ho, aby své myšlenky zopakoval.

Zrcadlení (reflexe) je vlastně ověření správnosti přijaté zprávy nebo shody přijetím a odesláním zpětné vazby. Sestra tím sebe i pacienta ujistí, že pochopila řečené tak, jak bylo myšleno. Je důležité, aby měl pacient možnost nepochopené zprávy opravit. Předchází se tak zmatenosti a nedorozumění v komunikaci.

Cílené zaměření se používá v případech, kdy je pacientovo sdělení nevýrazné, kdy se vyjadřuje nesouvisle nebo mluví o více věcech současně. Sestra tak pomáhá pacientovi zaměřit se na jeden specifický aspekt komunikace. Je však důležité, aby sestra počkala, dokud pacient nepřestane hovořit o tom, co ho trápí. Teprve potom se může zaměřit na určitý problém.

Používání dotyku hraje v rozhovoru s nemocným i v ošetrovatelském procesu důležitou roli. Přiměřená forma dotyku může pomoci při zdůraznění projevu péče sestry; je však nutné citlivě rozeznávat postoje a projevy spojené s dotykem u jednotlivých pacientů. Formou dotyku, vyjadřující náklonnost může být pohlazení po ruce, po tváři, stejně jako položení ruky na rameno druhé osoby.

Využívání ticha - mlčení je velkým uměním a je jednou ze základních komunikačních technik sester. Ticho může být reakcí na situaci, kdy nemáme co říci nebo se snažíme ovládnout emoce, ale i proto, že to považujeme v dané situaci za správné. V každodenní konverzaci jsou přirozené pauzy nebo mlčení zcela běžné - obvykle ten, kdo poslouchá, vyčká, dokud ten, co hovoří, hovor neukončí. V pauzách mezi sdělením si uspořádáváme myšlenky a pocity do správných výrazových prostředků. Dáváme však pozor, aby pauza v rozhovoru nebyla příliš dlouhá a nevyvolala nepříjemný pocit. Je však na sestře, aby odhadla, kdy má trpělivě vyčkat, dokud si pacient neuspořádá své pocity a myšlenky (VYMĚTAL, 2009).

Shrnutí, sumarizování je včleňováno ke konci rozhovoru, ale i při uzavření hlavního tématu, kdy si sestra verbálně ověřuje, co se dozvěděla a jak tomu rozumí. Zároveň shrnuje stanovené závěry a cíle. Shrnutí může také sloužit jako úvod k dalšímu plánování péče. Shrnutí má být konečnou fází rozhovoru a nemá se přidávat nic nového.

20.2 Potřeba informovat pacienta

Informovanost vyžaduje, aby sestra podávala fakta a specifické informace jednoduše a přímo. Pokud informaci podat nemůže, nebo s ní není obeznámena, musí pacienta poučit, kdy, kde a jak může informace získat.

V dnešním moderním ošetrovatelství je informovanost pacienta (klienta) velice důležitá a smysluplná. Většina pacientů se zajímá o všechno, co se týká jejich zdravotního stavu, a od zdravotnického personálu vyžadují veškeré informace nejrůznějšího charakteru, např. o diagnóze, diagnostice, způsobech a délce léčby, lécích, bolesti, dietním režimu a mnoho jiných informací. Pokud pacient odpovědi na své otázky nedostane nebo se na ně bojí z nějakých příčin zeptat, tak se z něj časem stává člověk úzkostlivý, nejistý, nerozhodný a podezřívavý. Následuje ztráta důvěry ve zdravotnický personál. Je nutno ovšem upozornit, že ze zákona podává informace o diagnóze, diagnostice a délce léčby zásadně lékař.

Sestra si musí uvědomit, jak je ten který pacient schopný přijmout informace a brát v úvahu, že lidské vnímání má omezenou kapacitu a svou roli také hraje stres. Optimální situací je, kdy sestra pacientovi sděluje přiměřené množství informací s následným ověřením. Podle potřeby je dobré podat pacientovi informaci opakovaně.

20.3 Empatický rozhovor jako základní dovednost sestry

Ošetřovatelství současného období se stále více zaměřuje na péči o celého jedince, o jeho momentální i potencionální zdravotní problémy, vykonávání medicínských opatření a ošetřovatelských úkonů. Přístup k pacientovi je podmíněn čtyřmi obecnými principy medicíny a ošetřovatelství. Je to především autonomie pacienta (klienta), což je respektování pacienta v oblasti tělesné, duševní, sociální, ale také duchovní, včetně respektování jeho osobních názorů. Dále se jedná o prospěšnost, neškodnost a spravedlnost (nedělat rozdíly mezi pacienty).

V současné době je také nezbytné brát zřetel na práva pacientů, která jsou legislativně stanovená, a jejich nedodržení je sankcionováno. Zatímco dodržování etických norem není legislativně stanoveno, pouze založeno na principu mravního vědomí, svědomí a veřejného mínění.

Komunikaci ovlivňuje mnoho faktorů

Mezi důležité faktory patří věk, společensko-ekonomické postavení, také kultura jedince. Dále množství použitých slov, hlasová intonace, tempo a rytmus řeči. Slovní sdělení má tak velmi významnou informační hodnotu. Sestra dbá při komunikaci s pacientem na výběr slov – vybírá obratně, pečlivě, cíleně, neboť slova mají pro pacienta nemalý význam a podílí se na duševní pohodě, či nepohodě, jež je neoddělitelně provázána s jeho zdravotním stavem. Z uvedeného je zřejmé, že schopnost zdravotnického pracovníka vést erudovaně, citlivě a empaticky rozhovor s pacientem, musí být jeho základní dovedností. Správné vedení profesionálního rozhovoru vyžaduje ze strany sestry uplatňování základních psychologických a etických zásad v přístupu k pacientovi.

Při komunikaci s pacientem je tedy základní dovedností zdravotníka navodit během rozhovoru prostředí důvěry, pochopení a soucitu, které by ho zbavovalo nejistoty, strachu a obav (ZACHAROVÁ, 2010).

20.4 Profesionální komunikace v náročných situacích

Profesionální komunikací zdravotníka lze označit za profesionální komplexní akt, ve kterém se musí neustále zdokonalovat a rozvíjet často vysoce specifické komunikační techniky. Je nutno umět účelně a efektivně rozhovor nejen zahájit, vést, ale také ukončit. Ke vzniku a produktivnímu rozvíjení rozhovoru je třeba dodržet tři základní požadavky:

1. požadavkem je vzájemná ochota komunikovat. V případě zdravotníka je to vlastně předpokladem.
2. požadavkem je, aby zdravotníci komunikovat uměli. Pro pacienta nepředstavuje komunikace se sestrou nebo lékařem vážnější problém, neboť používá obvyklou komunikaci ze svého běžného života, tedy před onemocněním. Zdravotníci však nevystačí s běžnými komunikačními technikami, proto je nutné, aby rozvíjeli komunikační dovednosti a neustále získávali nové profesionální poznatky v komunikaci s nemocnými.

3. požadavkem je vytvoření možnosti ke komunikování, což znamená vytvořit aktivní přístup ke slovnímu kontaktu s pacientem, především ze strany sestry i lékaře.

Techniky komunikace s handicapovanými pacienty

Komunikace s neslyšícím pacientem musí být založena především na zřetelné artikulaci, aby mohl pacient odezírat ze rtů. Tato podmínka vyžaduje dobře osvětlený obličej. Volí se spíše pomalejší tempo řeči a jednoduché věty. Je třeba klast důraz na neverbální stránku komunikace. Sestra si vždy ověří, jakou má pacient schopnost komunikace, zda raději odezírá nebo dá přednost písemnému projevu.

Komunikace s nevidomým pacientem je charakteristická nutností vyvarovat se projevů soucitu, neboť nevidomí je považují za ponižující a frustrující. Bezděčný náznak soucitu může u nevidomého pacienta zcela znemožnit jakýkoliv další rozhovor. Jedná se výhradně s nevidomým, nikoliv s jeho průvodcem. Významnou roli hraje hned z počátku jasné představení se, a uvedení funkčního zařazení. Stejně tak je méně vhodné pohybovat se příliš tiše. Ve svém biopoli nevidomý vnímá zřetelně, zda je účastník rozhovoru uvolněný, přirozený nebo stažený a nervózní. Volba akusticky přirozeného prostředí je samozřejmostí.

Komunikace s agresivním pacientem je významné téma, které by si měl každý zdravotník osvojit. Ne snad pro častost výskytu tohoto chování v běžné zdravotní péči, avšak o to tragičtější následky může mít neznalost komunikačních vzorců s těmito pacienty. Pacient může projevovat známky agrese verbálně, či brachiálně. Verbální agrese může být způsobena mnoha emocemi, z nichž převažuje potlačovaný vztek, frustrace, zloba, úzkost nebo také pocit bezmoci.

Častými příčinami agresivního chování jsou poruchy osobnosti. Nelze však opomenout možné zdravotní příčiny – např. otřes mozku, výraznou bolest aj. Při rozhovoru je nutné vyvarovat se impulzivní odpovědi a to ani zdvořilou cestou. Vyplatí se spíše vyčkat a odhalit příčinu agrese s následným vyhodnocením stavu. Při brachiální agresi je stěžejní chránit jednak zdraví své a ostatních pacientů! S takovýmto pacientem by zdravotník nikdy neměl zůstat sám, včas zajistit a vyčkat na pomoc. Smysluplné je vyvarovat se jakýmkoliv invektivám, provokacím, pacienta se nedotýkat a neobelhávat ho (VYMĚTAL, 2009).

Komunikace s dementním či mentálně postiženým pacientem musí opět probíhat s pacientem (s jeho osobou), nikoliv pouze s jeho doprovodem. Je třeba vycházet z obecných etických zásad. Jednat s respektem i úctou jako k ostatním lidem. Otázky, informace nebo instrukce je třeba opakovat tolikrát, kolikrát je zapotřebí. Úroveň komunikace vždy přizpůsobit možnostem pacienta.

Komunikace s úzkostným pacientem

Úzkost je nepříjemný stav od nejistého pocitu tísně až po panický děs. Úzkost nesmí sestra podceňovat, jako signál může upozorňovat na nebezpečí. Úzkost provází nemocné, aniž by byli skutečně něčím ohroženi. Doprovodné jsou vegetativní projevy. Nemocní lidé mají k úzkosti velice blízko. Úzkostní lidé vyžadují pozornost a rádi mají blízkost zdravotníků. Potřeba blízkosti i ochrany je mnohdy neadekvátní situací a vytváří často v okolí negativní pocity.

Některé charakteristické znaky:

- schoulený, odvrací zrak
- řeč je nejistá s obavami, vyjadřuje pochyby

- opakuje dotazy a žádá o stálá ujištění o zlepšení situace
- potřebuje pozornost a péči zdravotníků
- často pochybnosti, obává se vyjádřit názor, odkládá rozhodnutí.

Sestra zachovává klidný přístup, poskytne dostatek času na rozhovor, volné tempo řeči, podává přesné informace, pozitivně reaguje na otázky a opakuje sdělení. (VENGLÁŘOVÁ, MARHOVÁ, 2006).

Závěr

Profesionální využití komunikace ve zdravotní péči má klíčový význam nejen při ošetřovatelských zákrocích, ale i ve všech ostatních fázích ošetřovatelského procesu. Závěrem kapitoly je třeba důrazně zopakovat, že komunikace sestry nebo lékaře s pacientem začíná hned při prvním kontaktu a často právě tento okamžik hraje nejzásadnější roli v budování pozitivního a přátelského vztahu zdravotníka s pacientem.

Pozitivně motivovaný pacient se v přátelské atmosféře cítí mnohem lépe a tato skutečnost se prokazatelně projevuje na jeho zdravotním stavu i rychlosti uzdravení. V duchu holistického přístupu je třeba mít vždy na paměti, že zdravotník neléčí pouze izolovanou nemoc, nýbrž celou nemocnou (bezmocnou) lidskou bytost - člověka.

21 Psychosomatické bloky v komunikaci

Mezi základní psychosomatické bloky zařazujeme na prvním místě stres. Stres je proces, který většinou vzniká jako odpověď na nadměrné požadavky kladené na naše tělesné, ale i duševní rezervy.

Stres - doslovně přeloženo znamená zatížení nebo napětí. Vzniká, když je organismus vystaven tlaku a mobilizuje celou svoji energii, aby tomuto tlaku odolal. Je-li organismus schopen tlak vyrovnat nebo se ho zbavit, přestává podléhat stresu. Jiná definice **vidí stres je soubor podnětů, nadměrně a nepříznivě zatěžujících organismus v oblasti duševní i tělesné.**

Existuje více druhů přirozeného stresu, který přináší život a kterým se většinou organismus nevyhne. **Významným činitelem stresu je tlak prostředí.** Jako příklad můžeme uvést řidiče automobilu na frekventované dálnici. Je stále ve stavu soustředěné, až vypjaté pozornosti, jinak by riskoval ohrožení života svého, nebo spolujezdců. Stejně napětí mohou pociťovat chirurgové, sportovci, učitelé nebo vojáci, vystaveni tlakům skupiny a odpovědnosti.

Od nepaměti byl stres vlastně přípravou na boj nebo útěk a umožňoval člověku vypořádat se s náročnou situací, před kterou byl postaven. Dříve to byla obvykle fyzická záležitost, dnes je startovacím momentem stresu ponejvíce duševní stav. **Tomu, co nás stresuje, říkáme stresor.**

Mezi nejčastější příčiny stresu lékaři a psychologové řadí:

- časovou tíseň, práce pod tlakem
- konflikty v mezilidských vztazích
- nadměrné požadavky na výkonnost
- nadměrnou nebo naopak velmi chudou stimulaci
- očekávané ohrožení a emoční stav
- ztrátu nebo úmrtí blízké osoby
- ekonomické a partnerské starosti
- nezaměstnanost, nudu
- onemocnění a zdravotní problémy

Sergej Lazarev, významný ruský psycholog, filozof a bioenergetik, kterému se podařilo odhalit mechanismus lidské karmy (zákona příčiny a následku) a vidět hlubinné struktury duše, určující nejen naše zdraví, ale i osud, se o stresu vyjádřil jako o ztrátě toho, k čemu jsme připoutaní. Čím větší je připoutanost, tím větší je stres. **Připoutanost k různým aspektům lidského štěstí přináší závislost, zvyšuje agresivitu a začínají nemoci.**

Stres to je nejen bolest, je to vlastně změna obvyklého způsobu života. Je to ztráta něčeho drahého srdci, k čemu jsme připoutaní. Špatně snáší stres také ti, kteří neumí dávat. Ten, kdo žije v souladu s řádem života, jedná laskavě, trpělivě a pozorně sám se sebou i s ostatními lidmi, obvykle přežije ve zdraví jakoukoliv náročnou situaci.

Lazarev upozorňuje, že naše civilizace teď vchází do období velkých změn. „V současnosti jsme svědky velké globální krize a jsme na jejím začátku. Stresové situace mohou narůstat. A jestliže budeme na stres reagovat s pocitem strachu, odsuzováním, nespokojeností nebo agresivitou, všechno se bude hromadit v našem podvědomí a můžou vypuknout epidemie nemocí nebo i přírodní katastrofy, protože naše energie ovlivňuje Zemi (LAZAREV, 1996).

Stres je vyvoláván běžně v mezilidských vztazích všech kategorií: v partnerských, rodičovských, subordinačních i mezi přáteli. Také přírodní síly, které nás ovládají, vyvolávají stres – například gravitace. Vleže odpočívá vyčerpané tělo, v pohybu dobrovolné aktivity se zase regeneruje vyčerpaná psychika. Ve stoje a pohybu mobilizujeme energii, abychom tíži vrovnali. Stání bez pohybu (např. hradní stráž), odebírá poměrně vysoké množství energie pro vyrovnání tíže, což se projeví rychle nastupující únavou. Tak se stání stává vysokou zátěží, vedoucí ke stresu až ke zhroucení.

Stres můžeme charakterizovat jako stav, který prudce ovlivňuje tělo i psychiku, ničí tělo, způsobuje selhání malému, či velkému množství buněk. Následná obnova pak probíhá v obou částech:

1. **v části fyzické** je nutno regenerovat tělo pohybem nebo naopak klidem, stravou, nápoji, teplem i světlem,
2. **v části psychické** pak prací na sobě, sebeuvědoměním, sebe přijetím, sebeúctou, ale také ochotou věci jinak vidět, pojmenovat je a řešit, ale hlavně neodkládat. Takový postup se nazývá uskutečňováním Volby.

Když obnova neprobíhá rychle, aby dokázala reagovat na destruktivní procesy, vzniká **nemoc**, jako výsledek nahromaděných stresů. Většinou se jedná o přepracování, nedostatek spánku, permanentní vysokou zátěž, dysfunkci tělesných systémů, zátěžové okolnosti, deficit ve stravování, ale také stresují vztahové záležitosti a negativní emoce. Tělo se snaží okamžitě bez ohledu na druh stresu vzniklou škodu napravit a vytvořit podmínky pro regeneraci nebo i záchranu.

Literatura:

LAZAREV, S. N. 1996. *Diagnostika karmy. Soustava autoregulace pole*. Praha: Slovart, 1996. 160 s. ISBN 978-80-85871-95-5.

LEWIS, D. 1989. *Tajná řeč těla*. Praha: VICTORIA PUBLISHING, a. s., 1989. 226 s. ISBN 978-80-85605-49-X.

STOKES, G., WHITESIDE, D. 1998(b). *Strukturální neurologie*. Košice: Amicus, 1998. 47 s.

21.1 Obranné mechanismy psychiky - stresový reflex obrany a úniku

Tento reflex se spouští během velmi krátké doby, většinou se jím zahajuje nástupný stresový stav těla a psychiky. Jde o reflex hrozícího nebezpečí. Může se jednat o rozmanité stresory, vyvolané silným úlekem, děsem, bolestí a všemi stavy, ohrožující život. Většinou se jedná o bezprostřední ohrožení života, zdraví. V těle se zahajuje průběh dějů, které celkově trvají necelou sekundu.

Co probíhá ve zlomku sekundy:

- čelistní svaly ztuhnou, stejně i ramenní a šijové svaly.
- zorničky se zúží, ramena se pozdvihnou a hlava se nakloní dopředu.
- ruce se ohnou v loktech a dlaně se obrací dolů. Kolena a kotníky nohou se stáčejí dovnitř.
- tuhnou břišní svaly, hrudní koš se stahuje a zastavuje se dýchání. Také tuhnou svaly v rozkroku a zdvihají se prsty u nohou.
- tep se zrychluje, ústa vysychají
- obličej bledne, stéká studený pot.

Tělo je během jedné sekundy převedeno ze stavu uvolnění do stavu vysoké aktivity. Člověk se schoulí a sehne se v odpovědi na postupně se uplatňující příkazy nervů, které působí od hlavy, přes šíji, ramena, trup, pažím, nohám a prstům na nohou.

Tato reakce je vyvolána souborem buněk v mozkové bázi - nazývané retikulospinální trakt. Vše probíhá bez našeho uvědomění. **Hlavní doménou psychiky, která řídí organizmu je přežití. Tato schopnost je podmíněna okamžitou reakcí.** Vyvolaný stres může udržovat v těle napětí i po velmi dlouhou dobu. Navíc je nárůst vzrušení vyvolán a udržován pokračujícím psychickým ohrožením (LEWIS, 1989).

Co se děje v organizmu při reakci na stres

Začneme u hypofýzy, kterou můžeme chápat jako „velitele jednotky nápravy“, která zahájí obranou akci tak, že vylučuje chemické posly - **hormony ACTH a STH**, jež první dospějí krevním tokem k nadledvinkám, kde způsobí, že jejich kůra začne produkovat kortizony - hormony, které okamžitě připraví tělo do stavu pohotovosti.

První stádium stresu – stádium pohotovosti:

Bílkoviny z brzlíku a lymfatických žláz se štěpí na cukr, nezbytný pro výrobu energie. Hladina cukru rychle vstoupne a zbytek se uloží do jater ve formě glykogenu, který připraven se okamžitě rozložit na cukr.

Vzrůstá tlak krve a minerály se čerpají z kostí. Biokatalyzátory, zejména vitaminy, mizí v chemických reakcích. Stres spotřebuje enormní množství vitamínu C, který je nutno urychleně doplnit. Všechny změny směřují na boj s ohrožením, se stresem, jde o stav pohotovosti - první stádium.

V tomto stádiu (stádiu pohotovosti), se vše v těle mobilizuje a zahajuje regenerace. Organizmus přechází vcelku rychle do druhého stádia - stádia vzdoru.

Druhé stádium stresu - stádium vzdoru:

Toto stádium je typické tím, že organizmus „opravuje vším“, co je po ruce. Současně probíhá řada změn, kdy se tělo připravuje na boj s ohrožením, s nemocí. Uvědomme si, že slovo **ne-moc**, také souvisí s naší psychikou, kde se zcela evidentně vzdáváme vlastní moci něco změnit, řešit, uspořádat nebo vidět jinak a upadáme do **bezmoci**, což se na těle brzy začne projevovat. Tělo zahajuje proces obnovy určitých tkání, kdy doslova okrádá samo sebe, aby se na jiném místě „mohlo opravit“.

V rámci rekonstrukce těla, včetně procesu obnovy tkání a psychiky, je žádoucí přejít na regeneraci organismu jednak stravou, dále změnou způsobu uvažování o problému, tedy změnou úhlu pohledu na stávající situaci a tím odpovídajícímu posunu v mysli. Zejména strava, (nutriční doplnění především biokatalyzátorů) a „detoxikace psychiky“, jsou úhlovými kameny rychlé a účinné regenerace a zahájení úzdavy (neúplnost - strádání, změnit na úplnost - těla, mysli a ducha).

Pokud člověk nezvládne situaci, nastává třetí stádium - stádium vyčerpání.

Třetí stádium stresu – stádium vyčerpání:

První dvě stádia jsou charakterizována stálými opravami škod. Většina nemocí vzniká ve třetím stádiu, při selhání oprav a pokračováním stresové situace.

Při velmi intenzivním stresu, jako jsou autonehody, náročné chirurgické zákroky, smrt blízkých, silné bolesti, popálení aj., může člověk projít všemi třemi stádii za jediný den. Stejně tak pokračování pohotovostní reakce, (ne-zcela zvládnutou stresovou situací) nebo opakovaná stádia vzdoru, se mohou kumulovat jedno na druhé do té doby, než vyčerpají hypofýzu s nadledvinkami a tím ohrozí život jedince (STOKES, WHITESIDE, 1998).

21.2 Některá doporučení pro rychlé zahájení procesu úzdavy

- Nutno si plně uvědomit a pojmenovat příčinu stresu
- nalézt cestu ke změně docílením proměny pohledu na vzniklou situaci
- přeprogramovat stresující prožitek - nežít obět'
- regenerovat organismus odpovídající stravou a nutričními doplňky, obsahujícími vyčerpané vitaminy a minerály
- odpustit sobě i těm „druhým“.

Strava respektuje zvýšené nároky na vitaminy E, C, B a kyselinu pantotenovou.

Vitamin E, který je soustředěn v hypofýze víc, než v ostatních částech těla, je zvláště nepostradatelný. Jeho úlohou je ochraňovat hormony hypofýzy a nadledvinek před oxidací a zničením.

Deficit kyseliny pantotenové způsobuje, že se žlázy smršťují a přestávají produkovat kortizon i ostatní hormony. Obranné změny v těle se téměř neuskutečňují. Kyselina pantotenová zabraňuje také destrukci bílkovin a zvyšuje glykemii. Podává se v akutním stavu stresu a pomáhá regenerovat tělo v chronických stádiích. Při jejím nedostatku rychle klesá produkce hormonů v nadledvinkách.

Dalším důležitým požadavkem, v rámci nutričních doplňků, je co nejrychlejší **navýšení vitamínu C. Stres obrovsky navyšuje spotřebu tohoto vitamínu.** Pokud ho není dostatek, žlázy začnou rychle krvácet a produkce hormonů se snižuje.

Objevují se typické příznaky:

- přecitlivělost, prchlivost, hádavost,
- psychika se rychle vychyluje z rovnováhy.
- enormní únava, svalová slabost a ospalost
- žaludeční potíže, zácpa
- vleklé infekce dýchacího ústrojí, bolesti v krku, nosohltanu
- tachykardie.

Celkově se dá říci, že deficit této kyseliny v organismu, je v části průběhu srovnatelný s působením **stresových toxinů** v jemnomotné oblasti těla člověka, (v mentálním i

emocionálním vibračním poli). Stejně podobně působí i tzv. **reparační reakce**, která nastupuje paradoxně po úspěšné psychoterapeutické korekci mentálního a emočního pole v systémech zaměřených na tělo. Je tu však velký rozdíl: Reparační reakce trvá obvykle krátkou dobu a je vystřídána úžasným uvolněním, navýšenou imunitou a dobrým pocitem. Jedná se o významnou detoxikaci těla i mysli. U stresů je to zcela obráceně (STOKES, WHITESIDE, 1998).

Stresor může být vyvolán mnoha příčinami:

Slovem, gestem, pohledem, jako i opačně například přehlížením, ignorací, obviněním. V člověku se vytvářejí pocity tísně, úzkosti, nejistoty, žalu, smutku, viny a křivdy.

Signály těla okamžitě začnou stav mysli a emoce kopírovat. Například mladá žena, která je nucena se účastnit večera pro „vyšší společnost“, se může vzhledem ke vzorcům ve své výchově, kdy rodiče vyžadovali skromnost, pokoru a submisivitu, cítit nepatřičně a nejistě, může se u ní projevit stresový, obranný reflex z prožívaného stavu ohrožení. Je přesvědčená o tom, že ji společnost nepřijímá mezi sebe a cítí se neceněná a nedůležitá, což se okamžitě projevuje na signálech těla.

Celé tělo jakoby ztuhne, stane se neobratným, křečovitým, upjatým. Ostatní tyto signály „čtou“ jako neschopnost a selhání a podle toho ji soudí v duchu i ve slovech.

Pod vlivem obranného reflexu se signály těla velmi rychle mění. Jindy hladké a plynulé pohyby se změni v křečovitou a nekoordinovanou gestikulaci. Změna v těle v režii obranného reflexu nastává například u prožitého šoku, úleku, náhlé tísně nebo bolesti. Jakmile osoba změni signály těla, tato změna neunikne okolí. Lidé se začnou sami cítit v přítomnosti stresovaného podvědomě nepříjemně a stísněně.

Jinými slovy, zasahují nás negativní energie jiných lidí, na které můžeme stejně negativně reagovat. Někdy jsou signály těla silnější, než snaha je zamaskovat. Lidé, kteří se neovládají v určitých situacích, dovolí sami sobě spustit obranné reflexy a tím drasticky ovlivní vlastní signály těla.

Přízpůsobení, přirozenost, sebeúcta

Chceme-li zvládnout jakoukoliv situaci, zvláště stresovou, je podmínkou přijmout vždy situaci takovou, jaká je. Toto přijetí nám umožní zůstat v uvolnění a využívat zapojení čelních laloků k myšlenkovým operacím, především k analýze situace a nalezení východiska. Pak můžeme zůstat napřímeni v duchu i těle a nepodléhat obranným reakcím. Je dobré uvědomit si také vlastní cenu, znát svou hodnotu a být hoden sám sebe. Potom zůstáváme uvolnění, přirození, svěží i přitažliví, i když se chováme skromně a vcelku nenápadně. Takoví lidé nezůstávají nepovšimnutí.

Naopak mít špatný názor o sobě, je nejjistější způsob, jak během několika minut setkání nechat vytvořit špatný úsudek o nás druhými. Vždy budeme souzeni tak, jak soudíme sami sebe. Toto vyplývá zcela přirozeně z vlastní prožívané sebeúcty. Má-li člověk zvnitřněnou sebeúctu, chová se stejně i k ostatním a to zcela přirozeně, bez jakékoliv námahy. Úctu rozdává a také okolí se k němu úctyhodně chová. Je hoden jejich úcty, aniž ji jakkoli požaduje. Naopak nikomu se od jiného úcty nedostane, pokud ji sám k sobě nemá a proto ji nedokáže jinému projevit (LEWIS, 1989).

21.3 Souvislosti stresu s některými onemocněními (artritida)

Každý stres způsobuje vleklou destrukci bílkovin, které jsou potřebné k tomu, aby mohl vzniknout hormon ACTH hormon vylučovaný hypofýzou, který umožňuje, aby kůra

nadledvinek začala produkovat kortizon). Z tohoto důvodu by měl být pokud možno zajištěn zvýšený přístup bílkovin, tam, kde to diagnóza umožňuje.

Artritida je nemoc, která se vyznačuje nepříjemnými bolestmi, omezenou hybností a často i invaliditou. Je správně označována za „nejzanedbanější chorobu“.

Studie odhalily, že převážná většina pacientů před propuknutím choroby trpěla silnými stresy, stravovali se v mnoha směrech výrazně nedostatečnou stravou a hladina biokatalyzátorů, zejména vitaminů C, B a kyseliny pantotenové, byla v jejich krvi extrémně nízká.

Stav dobrovolníků, kterým chyběl vitamin B, se vyznačoval stavem mírné artritidy - bolestí kloubů, ale rychle se upravoval po podání 25 mg kyseliny pantotenové denně. Bolest se velmi zmírnila a ztuhlost povolila do dvou týdnů. Mělo-li tělo potřebné množství kortizonu, další jeho podávání stav artritidy nelepšil. Tím studie upřesnily, že **lidé s artritidou se nacházejí ve třetím stádiu stresu (vyčerpání) a jejich hypofýza i nadledvinky již fungují ve vysokém přetížení.**

Ke zlepšení stavu docházelo velmi rychle, když pacienti dodržovali stravu, která stimuluje přirozenou produkci kortizonu a zároveň splňuje zvýšené požadavky stresu: čímž je zvýšený přísun bílkovin, rozdělených do malých, častějších dávek a pravidelný přísun kyseliny pantotenové (u mužů, kde tato živina chyběla po dobu 25 dnů, se objevilo poškození nadledvinek). Jak bylo již uvedeno, dlouhodobý stres zvyšuje nárok na vitamin B2 a C a absence těchto látek způsobuje silné poškození nadledvinek.

Doporučuje se s jídlem užívat 100 mg kyseliny pantotenové a 500 mg vit. C (u velkých bolestí a stresů dávku zvýšit a při odeznění snížit na polovinu). Po jídle vit. B a vit. E 100 mg. Jídelníček obohacovat obilnými klíčky, hrubě mletou pšenicí (cereální snídaně), dušená zelenina, listová zelenina ochucená octem nebo olejem, droždí. Pozor, acylpyrin ničí velké množství vit. C. Užívá-li nemocný kortizon, udržuje se sodík v tkáních a tím je zadržováno velké množství vody a nastává nedostatek draslíku. Zadržované tekutiny tlačí na bolavé klouby a zvyšují krevní tlak. Opět hrozí poškození nadledvinek. Je nutno doplnit draslík. Poté dojde k vylučování sodíku a vody a TK se snižuje.

22 Asertivita v komunikaci

Komunikace je proces, který používáme ve svém životě dnes a denně. Ne vždy však máme z komunikace osobní, příjemný prožitek i užitek. Otázkou tedy je, zda komunikujeme správně neboli asertivně. Asertivita je jednou z komunikačních dovedností, kterou bychom si měli osvojit bez výjimky všichni, abychom dosáhli zdravé komunikace. Asertivita nás naučí příjemně a volně komunikovat bez zábran, naučí nás řešit situace s rozmyslem a hlavně v klidu a osobním uvolnění.

Latinské slovo assere znamená tvrdit, prosazovat. Asertivita tedy znamená prosazovat se a stát si za svými zákonnými právy, tak abychom nepoškodili práva ostatních. Asertivita v pravém slova má ovšem jiný význam. Mnoho lidí si tento pojem plete s noblesní agresivitou, a tak pro ně asertivní znamená být egoistický, dělat věci jen pro svůj prospěch, neohlížet se na názory druhých, apod. Agresivita je však pravým opakem asertivity, kdy se setkáváme s manipulativním, či pasivním jednáním, které je protikladem asertivity.

Asertivní jednání můžeme tedy definovat jako takové jednání, které není agresivní, pasivní nebo manipulativní. Člověk, který jedná asertivně, dokáže zcela přesně sdělit to, co si myslí, také to, co mu vadí a má stále přiměřené sebevědomí. Také umí naslouchat druhým a přistoupit na kompromis. Asertivní člověk vnímá správně vztah k sobě samému, který je zrcadlem všech ostatních vztahů.

Asertivita je důležitou podmínkou rovnoprávnosti vztahu dvou lidí a je zároveň i předpokladem dalšího prohloubení jejich vztahu. Asertivitu nesmíme chápat jen jako cvičení taktických manévrů na druhého člověka. Skutečný význam má asertivita jako součást zdravého, čistého a přímého jednání. Asertivita není tedy cestou k vítězství za každou cenu, ale měla by být významnou cestou ke kooperaci v mezilidských vztazích.

Principy asertivity byly poprvé publikovány v roce 1950 Američanem A. Salterem, který se pokoušel naučit své žáky spontánním reakcím, jak dát najevo svá přání, požadavky, přiměřenému projevu emocí. Také učil vyjádřit vlastní pohled na danou věc, nemít strach z toho, říct někomu svůj názor a pevně si za ním stát. Ukazoval lidem taktiky, jak prosadit svůj požadavek a říkat lidem „ne“ na jejich nesplnitelné požadavky, aniž by tím byla nějakým způsobem znemožněna práva ostatních. Věděl, že kompromis je často největším vítězstvím (NOVÁK, CAPPONI 2004).

Asertivitu můžeme charakterizovat pomocí tří P: **Poznání, Prosazení, Projevení**.

V komunikaci se často setkáváme s manipulativním člověkem

Manipulátor je takový člověk, který se snaží dosáhnout svých cílů tím, že v lidech snadno vyvolává pocity viny, méněcennosti. Používá emoční vydírání, a tím porušuje práva druhých. Snaží se dostat člověka do takového vnitřního rozpoložení, ve kterém podlehne manipulaci. K manipulaci používá křik, pláč, ale také lichotky a přísliby. Tito lidé nemívají upřímné a hluboké vztahy, protože nedokážou být otevření.

S pasivním člověkem (s pasivním chováním)

Pasivní člověk se vyznačuje tím, že za každé situace všem lidem ustupuje. Stále se za něco omlouvá, není si jistý, často má pocit, že je využíván - v mnoha případech tomu tak bývá. Pasivní člověk má většinou velmi malé sebevědomí. Narazí-li pasivní člověk na mnohem slabšího jedince, tak se často stává, že si na něm uvolní svou zlobu i komplexy.

Literatura:

KUDLÁČKOVÁ, I., NOVÁK, T. 2000. *Jak se prosadit asertivně*. Praha: Grada, 2000. 96 s. ISBN 80-7169-953-5.

NOVÁK, T., CAPPONI, V. 2004. *Asertivně do života*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0989-9.

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. 1996 *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada, 1996. ISBN 80-7169-334-0.

22.1 Asertivní chování - asertivní člověk

Asertivní člověk plně přebírá odpovědnost za své chování. Vždy bere ohled na práva ostatních. Umí naslouchat druhým. Když udělá chybu, přizná ji a také umí přistoupit na kompromisy. Asertivní člověk otevřeně vyjadřuje vlastní pocity, při zachování osobní sebeúcty, ale také sebeúcty a respektu práv druhých lidí, kdy verbální i neverbální komunikace jdou v souladu.

Asertivní člověk přirozeně projevuje své emoce, jejichž vyjádření si však kontroluje, dokáže spontánně reagovat a umět dávat najevo svá přání a požadavky.

Cílem asertivity je

- zlepšit schopnost brát věci s nadhledem, jednat a vyjednávat, nemít strach a nerozčilovat se
- umět upoutat pozornost tam, kde je to třeba a kde to považujeme za nutné

- řešit konflikty bez trpkosti a umožňovat chybujícím napravení chyb
- vyhybat se krajnostem, zůstat v nadhledu, trpělivý a ovládat své emoce
- naučit se eliminovat pocit viny při sdělování nepříjemných rozhodnutí, umět realizovat správná rozhodnutí a správné postupy (PRAŠKO, PRAŠKOVÁ, 1996).

Desatero základních asertivních práv

1. Právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně zodpovědný.
2. Právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující mé jednání.
3. Právo posoudit, nakolik a jak jsem zodpovědný za řešení problémů druhých.
4. Právo změnit svůj názor.
5. Právo říci "Já nevím".
6. Právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
7. Právo dělat chyby a být za ně odpovědný.
8. Právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Právo říci "Já ti nerozumím".
10. Právo říci "Je mi to jedno". (Tzn. právo nebýt perfektní podle přání někoho jiného). Sám rozhodnu, kdy se budu chovat asertivně. Není to vhodné vždy!

22.2 Typy asertivního chování

Základní asertivita - je jednoduchým, jasným, přehledným sdělováním a požadováním. Můžeme zařadit přání, tak i odmítnutí. Je to jednoduché vyjádření citu, myšlenek, postojů a názorů. Nezahrnuje v sobě další specifické dovednosti. Asertivita nikdy nepřebírá odpovědnost za jiného člověka, vždy je odpovědné pouze „Já“ každého jedince za své vlastní pocity, myšlenky i skutky.

Empatická asertivita - Obsahuje vnímání a citlivost vůči ostatním lidem. Empatie znamená vcítění se do druhého. Proniká do vztahu k jinému člověku. Respektuje jeho názory, hněv, strach, ale i radost.

Empatii považujeme za stav srdce. Vymyká se tak duálnímu chování. Není spojena s duální myslí. Odpovídá i vyšší úrovni vědomí. Empatie se nedá naučit. Člověk k ní musí dozrát. Ačkoliv se skloňuje v mnoha pádech, zvláště ve zdravotnictví a je řazena mezi základní požadavky při jednání s pacientem, nedokáže-li osoba myslet srdcem, je empatie pouze hraná. Do asertivního chování patří jen okrajově, neboť asertivní chování a jednání je naučenou a vytříbenou technikou osobnosti více, než etikou charakteru.

Konfrontační asertivita - v tomto případě pojem konfrontace neznamená vždy střet, ale poukaz na rozpory mezi slovy a činy. Asertivní člověk neútočí, pouze vyžaduje nové nebo pravdivé, či doplňující informace. Hovoří klidně, věcně a nevzrušeně. Schyluje-li se ke střetu, je na místě zdůraznit snahu po domluvě.

Pozitivní přístup k negativním výrokům - jde spíše o pozitivní komunikační reakci na negativní kritické výroky okolí. V tomto případě souhlasíme do jisté míry s kritikou, ale nenecháváme se jí zaskočit. Nemáme problém vyslovit i osobní sebekritiku a tím snížit agresivitu útočícího, který očekával výmluvy a byl připraven na konfrontaci.

Stupňovaná asertivita - uplatníme, když protějšek ignoruje naše stanoviska, porušuje naše osobní práva (KUDLÁČKOVÁ, NOVÁK, 2000).

22.3 Asertivní techniky

Asertivita rozlišuje několik základních technik, které popisují, jak se v určité situaci zachovat a jaké jednání je v této situaci vhodné:

Pokažená gramofonová deska

Podstatou je neustálé opakování požadavku, dokud není splněn. Stojíme si stále za svým názorem a nenecháme se odvrátit od tématu. Jde o vytrvalost svůj požadavek držet v popředí, aniž bychom jakkoli dali najevo rozrušení, úzkost nebo nejistotu. Neměli bychom brát ohled na manipulativní otázky typu: „Proč?“. Nemusíme se druhému člověku omlouvat za náš názor nebo požadavek, vysvětlovat mu důvod.

Důležité je také, abychom si nenechali vnutit myšlenku: „Vlastně za to můžu já“. Dáme mu jednoduše najevo, že jsme schopni mluvit jako „deska“, celý den a ignorovat jeho triky.

Otevřené dveře

Základem je akceptovat manipulativní kritiku tak, že klidně přiznáme svému kritikovi, že v tom, co říká, může být i něco pravdy. Přitom však zůstaneme konečným soudcem toho, co děláme. Uvedená taktika je použitelná v situaci, kdy člověk chce předejít hádce a nezáleží mu na tom, zda oponent bude s výsledkem spokojen.

Sebe otevření

Technika usnadňující sociální komunikaci a umožňující nám vyjádřit i takové věci, které nám dříve způsobovaly pocity úzkosti a viny. Technika redukuje manipulaci pomocí sdělování kladných i záporných aspektů osobnosti.

Volné informace

Technika, která učí rozpoznávat v konverzaci prvky, které ukazují, co je zajímavé a důležité pro partnera a současně nabízet „volné“ - nevyžádané informace o sobě. Snižuje plachost při rozhovoru.

Negativní aserce

Nás učí přijímat své chyby a v klidu o nich mluvit. Učí nás souhlasit s oprávněnou kritikou. Podstatou této metody je vyjádření našeho práva chybovat, nebýt dokonalí v chování a za své nedostatky převzít plnou odpovědnost. Také napomáhá k lepšímu sebezpřijetí (PRAŠKO, PRAŠKOVÁ, 1996).

Negativní dotazování

Technika napomáhá dobře zvládnout manipulativní kritiku. Jde o aktivní podporu kritiky, s cílem použít získané informace. Zvyšuje odolnost proti kritice a zároveň snižuje intenzitu, s jakou jí náš protějšek vůči nám užívá. Kritik je veden k větší asertivitě a menší závislosti na manipulaci. Při této technice nereagujeme na kritiku obranou nebo popíráním, ale chceme po kritikovi, aby nám předkládal další názory na naší osobu. Nesnažíme se provokovat, jen se ptáme na další záporné stránky naší osobnosti z jeho úhlu pohledu (PRAŠKO, PRAŠKOVÁ, 1996).

Selektivní ignorování

Tato technika nám pomáhá vyrovnat se s kritikou. Záměrně nereagujeme a skutečně vytěsňujeme informace, které jsou pro nás důležité a o kterých víme, že je druhý sděluje v afektu. Na kritiku příliš nereagujeme, ale dáváme najevo, že ji slyšíme (např. „Myslím, že

tě chápu“), k podstatě věci se spíše nevyjadřujeme. Umožňuje nám vyhnout se „alergickým“ reakcím a opakované obecné kritice. Tato technika vede kritizujícího člověka k větší asertivitě.

Přijatelný kompromis

Pokud není v sázce naše úcta, je vhodné i v rámci sebezprosažení nabídnout pro obě strany přijatelný kompromis. Je to snaha o nalezení společného řešení problému.

22.4 Prevence násilí při vzájemném působení záchranáře a pacienta

Praxe ukazuje, že násilným situacím je možné předcházet prostřednictvím vhodných komunikačních technik a vždy se vyplatí vynaložit maximální úsilí, aby ke konfliktu nedošlo, než ho následně řešit. Experti na mimořádné události ve zdravotnictví se shodují na tom, že kdyby existoval jediný aspekt v procesu poskytování zdravotní péče, který by mohl přinést efektivní zlepšení, byla by to efektivní verbální komunikace. Rozhodující roli v prevenci násilí sehrává především profesionální chování všeobecné záchranáře vůči pacientovi. Představa, že všeobecné záchranáře mají automaticky vrozenou schopnost empaticky komunikovat s pacienty, je mylná. Zdravotnictví je z 80 % o komunikaci. Pacient, se kterým zdravotník srozumitelně mluví, je informovaný pacient. Takový pacient i lépe spolupracuje a rychleji se uzdraví. To má vliv také na ekonomiku, neboť rychlejší vyléčení znamená kratší pracovní neschopnost. Komunikace je tak především o chování, nejen o sdělování zpráv a vyslechnutí druhého. Stejně jako při aplikaci injekcí či chirurgickém zákroku je potřeba opakování, aby se daná dovednost mohla rozvíjet v pozitivním slova smyslu. Pokud je daná dovednost posilována, stává se efektivní. Totéž platí i o komunikaci. Reciproční vztahy mezi zdravotníky a pacienty jsou doslova nabitě emocemi. Právě emoce řídí naše neverbální chování, tedy složku komunikace, která je daleko výraznější než slovní obsah. Pacienti si pak emoce (nejen své) pamatují velmi dobře a dlouho. Zdravotníci samozřejmě také mají právo na své emoce. Bohužel většina pacientů práci zdravotníků opravdu nezná a jakákoliv emoční úleva zdravotníků („Vy už jste tu zase? No tak pojďte dál.“, „Co zase chcete?“, „Teď jsem Vám to vysvětlil, tak proč děláte něco jiného?“), může být brána jako neprofesionální. Pochopení dané situace – i to, že je pacient ve stresu (chová se hrubě a mluví sprostě) záchranáře zavazuje k tomu, aby se mu snažila pomoci. Aby vnímala násilí od pacienta jako volání o pomoc, nikoliv jako reakci, při které se musí jen bránit (utéct). Z hlediska prevence konfliktů je klíčové se do násilného střetu s pacientem vůbec nedostat a případné násilí maximálně deeskalovat. Prevence v přístupu k násilným pacientům vychází ze sebeovládání a komunikace. Prevence násilí je takové chování všeobecné záchranáře, které směřuje k neutralizaci počátečního pacientova stresu a dalších negativních emocí, které se začínají kumulovat již od prvního kontaktu všeobecné záchranáře s pacientem (jeho příbuzným). Paternalistický vztah mezi záchranářem a pacientem byl nahrazen vztahem partnerským (Vácha, 2008). Profesionální chování všeobecné záchranáře neznámá, že svou péči při prvním kontaktu s pacientem musí přehánět. Zcela dostačující je, když se záchranář chová lidsky a vyvaruje se faktorů, které pacientům prohlubují stres a zvyšují riziko nežádoucí nespolečné práce. Všeobecné sestře, která se chová lidsky, pacient odpustí o občasnou neprofesionalitu. Jedním z nejdůležitějších impulzů, který může předcházet násilí, a současně velmi opomíjeným, je zájem o pacienta. Haló efekt probíhá i u pacienta, nejen od všeobecných sester vůči pacientům. U pacientů je první dojem navíc často zatížen „premiérou“ (návštěva ambulance, pobyt v nemocnici), kdežto pro záchranáře je to každodenní práce, která může přecházet v rutinu, což bývá důvodem nezájmu. Záchranář však nemůže spoléhat na

to, že pacient již předem ví, co jej čeká nebo – ještě lépe – na co právě všeobecná záchranář myslí. Pacientovi se tak může záchranář jediným gestem nebo slovem zalíbit nebo naopak znelíbit. Abychom se vyhnuli nárůstu negativních emocí již při prvním setkání s pacientem nebo jeho příbuzným, je vhodné se představit. Představení signalizuje zájem, tlumí strach a pomáhá nám vystoupit před druhým z anonymity, která je od počátku věků stvořená k páchání zla. Představením všeobecné záchranáře má pacient pocit, že si ho záchranář všiml, že je pro ni důležitý. Představení je nutným krokem k vytvoření důvěry, kterou si k nám pacient buduje. Následně pacient akceptuje záchranáře jako partnera a nestydí se mluvit nejen o svých zdravotních problémech, ale i pocitech či emocích. Pacient, který ke všeobecné sestře získá důvěru, začíná vytvářet krátkodobý nebo dlouhodobý vztah, který rozhoduje o vzájemné spolupráci. Vztah je nutné udržet co nejdéle, protože opět stačí určitá negativní situace, pacient nám přestává věřit a budování vztahu začíná od začátku. Jen tehdy, když máme s druhými lidmi vztah, nevidíme je jako pouhé objekty. Pak neexistují nemoci, pouze nemocní lidé. Pokud takto všeobecné záchranáře vidí své pacienty, pak pacienti budou tolerantnější a loajálnější k čekání, spíše budou dodržovat medikaci a ochotněji poskytnou potřebné informace. Ani záchranář nevyhoří, pokud to takto funguje. Úskalí profesionálů je bohužel v tom, že oni od pacientů, kteří jsou v nemoci, nemohou očekávat vždy reciproční vztah, ale sami se o něj musí snažit. Kdo má moc, má totiž zodpovědnost. Představení a vytváření důvěry od záchranáře k pacientovi je tedy zásadní pro prevenci násilí. Z dalších postupů je samozřejmá trpělivost, efektivní styl komunikace a účelné zasahování do fází násilného chování, protože ne vždy přichází pacient klidný a vyrovnaný. V mnoha případech jsme svědky násilného chování již při prvním kontaktu, aniž bychom cokoliv podnikli.

Deeskalace záchranářem při kontaktu s násilným pacientem

Zásady pro používání slovní deeskalace lze nalézt v psychoterapii, jazykových vědách, v dokumentech zabývajícím se trestním řízením, u bojových umění, ale také v ošetrovatelských profesích. Záchranáři, kteří pracují s neklidnými pacienty denně, vedou k dokonalosti komunikační dovednosti, které jsou v patrné ve zdrojích psychoterapie a v psychologických přístupech. Přehled literatury ukazuje, že vědeckých studií ohledně verbální deeskalace je málo a chybí popisy konkrétních technik, včetně jejich účinnosti. Deeskalace znamená takový způsob chování a komunikace, který vede ke snížení napětí nejen násilného pacienta, ale i samotného záchranáře, který navzdory vlastním negativním emocím vystupuje klidně a empaticky. Deeskalace se skládá ze tří složek – vyhodnocení situace, komunikace a taktiky vyjednávání. Odpověď na násilnou situaci je zatížena rychlým rozhodováním a potřebou okamžité reakce (extrémní stres). Základní podmínkou deeskalace je uvědomění si vlastních reakcí a podmínek dané situace (vyhodnocení). Následná komunikace by měla být taková, aby záchranář pacienta více k násilí neprovokovala – aby byla její verbální a neverbální složka v rovnováze. Taktiky vyjednávání usilují o dosažení kompromisu záchranáře s pacientem. Cílem není, aby záchranář nad pacientem vítězil, ale aby se s pacientem dohodl. Komunikace je stále nejdůležitějším pojítkem péče poskytované občanům společnosti. Zdravotnická zařízení nejsou v tomto ohledu výjimkou. Současná medicína prodělala v posledních několika letech výrazný vývoj (přístroje, farmaka). Na komunikaci ve vztahu záchranář – pacient to zanechalo významný vliv. Komunikace přestala být středem zájmu. Nejvíce tento úpadek zaznamenali ti, kterých se to dotýká nejvíce - samotní pacienti. Pacient v dnešní době žádá samozřejmě nejvyšší možné nadstandardní služby, moderní přístroje, nejlepší dostupnou léčbu a veškeré moderního vybavení, což se neobejde bez potřeby, aby „všemu“ rozuměl. Jen pacient, který je náležitě informován a dostatečně chápe „co s ním budou dělat“ je

ochoten prolomit bariéry svého nitra a odevzdat svou důvěru zdravotnickému personálu. Takový pacient se cítí bezpečně, nemá důvod se přetahovat se záchranářem o moc, která v něm může svým „profesionálním přístupem“ vyvolávat bezmoc. Pokud se pacient cítí bezpečně, zpravidla všeobecnou sestru neurazí, nevyčítá jí, ani ji nenapadá.

Komunikace jako efektivní nástroj ke zklidnění násilných pacientů byla prokázána také v jedné farmakologické studii. Agitovaným pacientům byly podávány léky na zklidnění (midazolam). Část pacientů ze studie musela být vyloučena, protože personál (všeobecné sestry) dokázal pacienty deeskalovat komunikací a podání léku nebylo potřeba.

Neverbální komunikace jako deeskalační přístup

Nejdůležitější složkou komunikace je neverbální projev (chování záchranáře), kterým může záchranář násilnou situaci deeskalovat nebo naopak eskalovat. Nesouhlasíme, že za násilí může vždy pacient, i záchranáři mají svůj podíl, mnohdy už jen tím, že jsou v dané situaci, aniž by cokoli dělaly. Na prvním místě deeskalace násilného pacienta záchranářem je takový přístup, který je bezpečný pro záchranáře, pacienta, případně další personál a pacienty. Bezpečná deeskalace zahrnuje využití veškerých možných technik s minimálním nebezpečím pro pacienta. Použití restriktivních pomůcek nebo obranných chvatů je dovoleno pouze v krajních případech ohrožení života pacienta nebo záchranáře a při vyčerpání efektivních komunikačních dovedností. I sebeobránná technika musí být vedena takovým způsobem, aby minimalizovala zranění všech přítomných v násilné situaci. Jsme si vědomi úskalí, že každá násilná situace je jiná a proměnlivá. Je nutné, aby záchranář v případě násilí ze strany pacienta nejdříve zapojil efektivní neverbální komunikaci a snažil se zaměřit na své vlastní sebeovládání. Bezpečí záchranáře zvyšuje respektování osobního prostoru i pacienta. V případě násilného pacienta je doporučeno stát na vzdálenost dvou natažených paží. Jakékoliv další přiblížení (zvýšeně reagují lidé na ulici – bezdomovci, opilí lidé) zmenšuje pacientův prostor, což automaticky vede ke zvýšení napětí pacienta a jeho negativních emocí (proces funguje i obráceně, kdy se pacient přibližuje k záchranáři). V případě nemožnosti dodržení této vzdálenosti se doporučuje natočení záchranáře bokem nebo únik dokola, nikoliv otočení zády. Nebezpečné mohou být také doteky. V případě, že chceme pacientovi poskytnout oporu a dotknout se jej, je potřeba, aby byl tento neverbální pohyb zdůvodněn. Po vymezení hranic osobního prostoru by se mě záchranář i dále vyhnout zbytečné provokaci. Neverbální vystupování záchranáře musí být neprovokativní. Chování má signalizovat bezpečí a klid, nikoliv hrozbu ani nejistotu. Horní končetiny by měly být viditelné a ruce nezatnuté – nekonfliktní je držení rukou mezi pasem a bradou a mít je připraveny v pozici „modlení“ nebo „přemýšlení“. Tyto pozice nejsou provokativní a poskytují případnou rychlou obrannou reakci při fyzickém násilí. V otázce gest jde především o to, aby pohyby nebyly příliš přehnané a negativní. Mezi negativní gesta patří pohyby vyjadřující nejistotu: krčení rameny, vrtění hlavou, ruce za zády, ruce v kapsách, neklidné pohyby rukou, těkavé pohyby rukou a nohou. Mezi gesta vyjadřující násilí patří používání nevhodných náznaků (vystrčený prostředníček, ukazováček), zvedání rukou nad úroveň hlavy, zatínání pěstí, rychlé a neúčelné pohyby horních končetin. Je vždy lepší, pro bezpečí situace, tato gesta vynechat. Mimika záchranáře je velmi důležitá. Záchranář by se měl vyvarovat vytřeštění očí, nadzvedávání obočí, svěšování koutků úst či příliš dlouhé otevření úst. Vyhledávat oční kontakt je vhodné, když začínáme mluvit a když dokončujeme větu či myšlenku. Klidný pohled vzbuzuje důvěru. Provokativní však může být také dlouhodobý oční kontakt. Doporučuje se oční kontakt maximálně šest vteřin a pak přesunutí pohledu na jiné místo (boky, ramena – lze postřehnout začínající pohyb pacienta – chůze směrem k nám, kop, úder rukou). Přímým pohledem do očí pacienta můžeme projevit zájem, snížit napětí pacienta nebo působit

sebejistě (pacient odvrátí zrak – náš pohled je mu nepříjemný, cítí převahu). Ještě vhodnější technika je takzvané „třetí oko“ – představíme si oko uprostřed čela pacienta. Pozorováním tohoto bodu se nedíváme pacientovi přímo oči a vidíme mimický výraz celé pacientovy tváře. Zásadně se vyhýbáme jakémukoliv ponížení pacienta svým neverbálním projevem (mračení, smích, gesta nezájmu, povýšené chování), který by násilí jen stupňoval. Pozorováním mimického výrazu tváře a celkového postoje pacienta může záchranář zaznamenat neverbální prvky hrozícího násilí: zatnuté pěsti, zvýšený hlas, cukání lícnicích kostí, rozšířené nosní dírky, zrychlené dýchání/pohyby hrudníku, zčervenání ve tvářích nebo naopak ztráta barvy, podupávání, přecházení sem a tam, rozšířené zornice. Po úvodní oční kontrole násilného pacienta by měl záchranář zaměřit svou pozornost na svůj postoj. Postoj záchranáře by měl být pevný, vyjadřující sebejistotu, ale zároveň uvolněnost. Toho lze docílit tak, že chodidla nejsou příliš u sebe – ideálně na vzdálenost ramen. Záchranář je nakročena směrem k pacientovi (přední noha), zadní noha sestře poskytuje oporu. Ve vzpřímeném postoji záchranář budí důvěru a daleko lépe se jí dýchá. Časté změny postoje působí nervózně a neklidně. Tomu se lze vyhnout přesunutím váhy z jedné končetiny na druhou – pokud bude tento pohyb doprovázen hlubokým vydechnutím – dojde ke snížení případného napětí záchranáře a zvýšení jejího sebeovládání. V situaci, kdy záchranář sedí, může dojít snáze k útoku. Pokud pacient nad záchranářem stojí, má zpravidla větší prostor k útoku, než záchranář k obraně. V ideálním případě je třeba se také postavit (zbytečně se přitom nenaklánět). Přitom je vhodné mezi sebe a útočníka umístit nějakou překážku (židli, za kterou je možné se schovat nebo ji využít k odražení útoku). Pokud není možné vstát (stresová reakce) nebo to pacientem nebude umožněno, měla by se záchranář snažit uvolnit – vydechnutí a opření se do židle (křesla), čímž prodlouží délku osobní zóny. Při sezení není dobré zachytávat dolní končetiny o nohy židle. Pro sebejistý sed je mnohem efektivnější vzpřímený pohled a předsunutí jedné nohy dopředu, což případně umožňuje rychlé postavení. Pokud je mezi záchranářem a útočníkem stůl, měly by z něj být odsunuty předměty (minimálně na stranu stolu), které by útočník mohl použít jako zbraň. Po alespoň částečném zorientování se v situaci a sebekontrolé neverbální komunikace je důležité vnímat také detaily prostředí (všimnout si ostrých rohů, předmětů), které by mohly při eskalaci konfliktu způsobit zranění sestře nebo pacientovi.

Verbální komunikace jako deeskalační přístup (převzato od všeobecných sester, platí i pro záchranáře)

Neverbální složka musí být sladěná s verbální. Náš hlas (tón) je v případě stresové situace podbarven a zní jinak, než si uvědomujeme. Muži často „štěkají a hulákají“, ženy naopak více „piští“. Hlas nám při násilné situaci pomůže, pokud je klidný, uvolněný, ale přesto pevný. Správné dýchání je také důležitou součástí hlasového projevu, mluvíme při výdechu. Pro mluvení je vhodný dlouhý a hluboký dech. Ve stresu je výhodnější dýchat nosem – stres je možné doslova vydýchat. V případě, že je kolem pacienta více ošetřovatelů platí zásada, aby na násilného pacienta mluvila vždy jen jedna osoba – sestra (více hlasů zvyšuje napětí). Z hlediska deeskalace úvodního napětí je vhodné, aby se sestra pacientovi představila a zeptala se jej, jak by si přál, aby ho oslovovala. Představením lidé vystupují z anonymity. Je možné použít formulace: „Dobrý den, jsem sestra Jitka. Jak se jmenujete Vy?“, „Jak Vás mohu oslovovat. Já jsem Jitka, a Vy?“ I když známe jméno pacienta od příjmové sanitky nebo od příbuzných, dotaz na jméno je více osobní a navozuje zájem. Význam má také poskytnutí informací o tom, kde pacient je a co bude následovat: „Teď jste v nemocnici.“, „Uděláme všechno proto, aby vyšetření bylo rychle za vámi.“ Nebo „Budu Vás hlídat, aby se Vám nic nestalo.“ Pacient, který je

informovaný si většinou nestěžuje a násilí nevyvolává. Při stresové reakci je výhodnější mluvit na pacienta ve stručných větách (věta by neměla mít více než 13 slov). Je vhodnější užívat jednoduché věty, otázky a známá slova („Jste v nemocnici. Já jsem sestra Jitka. Budu se o Vás starat. Nejdříve pojedeme na CT vyšetření. CT nebolí, je to něco jako rentgen a trvá to 5 minut.“). Složitá slova, otázky nebo dlouhé vysvětlování pacienta často zmatou a zvyšují jeho podrážděnost (zvláště když pacient dlouho čekal). Okomentování každé činnosti, kterou sestra u pacienta nebo kolem něj provádí, pacienta uklidňuje a předchází zbytečným nedorozuměním. Na poskytnutí informací srozumitelným způsobem, a to v dostatečném rozsahu, má pacient právo i ze zákona. Všeobecná sestra by neměla zapomínat dát pacientovi čas na odpovědi (nezasahovat do řeči pacienta), čas vstřebat informace a čas na rozmyšlení odpovědi. Nezbytné a důležité informace sestra pacientovi opakuje a přesvědčí se, zda pacient informacím rozuměl. K ověření informací jsou vhodné otevřené otázky („Na co se chcete zeptat?“, „Co Vám není jasné?“, „Jak tomu rozumíte?“ „Na co jsem zapomněla?“). Sestra i pacient v násilné situaci budou ovládáni negativními emocemi. Uvědomění si přání (čeho chci dosáhnout) a možnost ventilovat emoce působí deeskalačně. Ke zjištění cílů pacienta se všeobecná sestra může ptát: „Já opravdu potřebuji vědět, čeho teď chcete dosáhnout?“ „Mně opravdu velmi pomůže, když mi řeknete, proč jste tady?“ „Jestli tomu dobře rozumím, tak vy se zlobíte, protože...?“ Otázky jsou v rámci verbální komunikace velmi účinné. Otázka působí jako pohlazení. Pokud je dobře zvolená, tak neprovokuje a poskytuje nám čas k další reakci. V případě křičícího pacienta je vhodné, aby sestra mluvila s pacientem na úrovni jeho hladiny tónu (hlasitý, pevný) a využila situace k položení otázky. Všeobecná sestra by se měla vyvarovat nařizování a neměla by pacientovi radit, co má dělat. Daleko efektivnější je popsat pacientovo chování nebo může všeobecná sestra popsat své pocity: „Vidím, že se zlobíte! Kdo Vás naštvál?“, „Jste rozzuřený! Co se děje?“, „Opravdu by bylo lepší, kdybychom si sedli. Když na mě křičíte, tak mám strach a nemohu se soustředit na Vaše potřeby.“ Zajímavá je i koncepce zapojení pacienta podle MacYounga (2011): Sestra: „Já si nemyslím, že je to dobrý nápad mi ublížit.“ Pacient: „Co tím myslíš?“ Sestra: „Pojďme to zjistit.“

K pochopení toho, co pacient říká, by měla sestra předpokládat, že to, co říká pacient, je pravda. I v případě, že to pravda nebude, měla by se sestra snažit (předstírat), že to tak vnímá. Zájem o pacienta snižuje napětí při násilné situaci a napomáhá deeskalaci. Navíc pokud pacientovi potvrdíme, že má pravdu, přiznáme tím, že jsme nikdy nezažili to, co pacient prožívá. Dáváme tím najevo, že pocity pacienta jsou oprávněné. Když pacient například tvrdí: „Máte tady bordel, čekám tu už přes dvě hodiny!, sestra může odpovědět: „Ano, čekáte už hodně dlouho, mělo by se s vámi zacházet více s úctou.“ Pacient ve stresu často bojuje o moc (je bezmocný) a forma jeho reakce (i obranná) může být útok nebo útek. Pacient takto také může reagovat ve snaze dosáhnout určitého cíle (úleva od bolesti, okamžité vyšetření, dlouhé čekání). V takové situaci může být nabídnutá alternativa projevem laskavosti – nabídnutí vody, časopisu, umožnění jít si zakouřit na určené místo, informování o průběhu vyšetření, přístup k telefonu, nabídnutí jiného termínu k objednání – a odvedením pozornosti, což je součástí deeskalace (přerušování zvyšujícího se napětí při násilné situaci). Neměli bychom však pacientovi slibovat něco, co není možné, například kouření na pokoji. K odvedení pozornosti může stejně dobře fungovat komunikační technika, která se nazývá absurdní divadlo. Princip techniky spočívá v jednoduchých větách, které nemají s danou situací vůbec žádnou souvislost. Technika vychází z teorie absurdního divadla, kdy pacienta překvapíme absurdní reakcí. Jde o to, že se říkají věci, které nesouvisí s tím, co bylo řečeno před chvílí. Reakce útočníka bude překvapení, jindy až zastavení násilné reakce. Když nám pacient tvrdí: „Máte tady bordel, čekám tu už přes dvě hodiny!“ Sestra může odpovědět absurdně: „A jakým jste přijel autem?“ Pacient

nejspíše odpoví ve smyslu: „Autem? --- PAUZA --- Co, co, co to s tím má dělat?“ Na což může sestra odpovědět: „Vůbec nic, jen jsem trochu odbočila. Takže teď Váš požadavek.“ U velmi rozněvaného pacienta může být efektivní zapojit jej do komunikace pomocí slůvka „my“. Použitím slov „já“ („Já už nevím, jak Vám to mám vysvětlit?“) nebo „vy“ („Vy to nechápete nebo co?“) nedokáže sestra pacienta zapojit do situace tak, aby vnímal, že je její součástí. Použitím slůvka „my“ („Nevím, kde děláme chybu, že nám stále nedaří dohodnout?“, „Co můžu udělat proto, abychom se pochopili?“) zapojujeme pacienta do situace – dáváme mu najevo, že není „věc“ a že svým chováním se na situaci podílí a může o ní rozhodovat. Velký problém může nastat při komunikaci s intoxikovanými pacienty. V takovém případě velmi dobře funguje, když sestra pacientovi dovolí, aby se z něj „na určitý čas“ stal její bližní. Sestra nebude hodnotit, že jí tyká, uráží ji nebo jí nadává. Jen tak je možné danou situaci zvládnout, protože pokud intoxikovaný pacient zjistí, že nemá soupeře, získá k sestře zpravidla sympatie a neútočí na ni. Na druhou stranu je důležité, aby pacient byl seznámen s přijatelnou hranicí chování. Všeobecná sestra by měla pacienta informovat, že chování - reakce, kterou by vystupňoval, bude považována za nepřijatelnou. Pokud je to nutné, všeobecná sestra pacientovi sdělí také, že může být zatčen a stíhán, když ji jakkoliv napadne. Forma sdělení by měla být taková, aby pacient vnímal, že se jedná o upozornění na skutečnost („Nechci, aby na nás někdo zavolal polici. Třeba se dohodneme.“), nikoliv o hrozbu. V případě, že není možné již pacienta dále komunikačně deeskalovat a není možné využít jinou variantu zklidnění, může sestra ve spolupráci s lékařem nabídnout pacientovi farmakologické zklidnění. V takovém případě by měla všeobecná sestra jasně pacientovi uvést, že bude mít z léčby prospěch (jeho bezpečnost, bezpečnost dalších pacientů). Z variant, které nabízí Murphy (2011) může všeobecná sestra využít: „Vidím, že Vám není dobře. Cítíte se nepříjemně? Mohu Vám nabídnout nějaké léky?“ „Je důležité se domluvit na dalším postupu. Abyste lépe komunikoval, je vhodné si vzít nějaké léky, co Vám udělají dobře. Souhlasíte, prosím?“ Je vhodné se pacienta dotázat, zda mu již v minulosti byly nějaké léky na zklidnění aplikovány. V případě nutnosti podat léky informuje sestra pacienta, proč je dostává. Neměli bychom ani v tomto případě zapomínat na uctivou komunikaci a možnosti volby: „Z hlediska vaší bezpečnosti Vám nyní podáme léky na zklidnění.“ „Preferujete podání do svalů, žíly nebo jste ochoten si lék vzít ve formě prášku a zapít ho vodou?“, „Pokud souhlasíte s pilulkou, vyhneme se injekcím.“ „Máme zde tři druhy léků – který byste chtěl?“ Sledování verbálních hrozeb a neverbálních projevů je velmi důležitým východiskem nejen pro řešení násilné situace, ale současně cestou, jak do nepříjemné atmosféry konfliktu vstoupit bezpečně. Znalost fází násilného chování všeobecné sestře umožňuje rozpoznat, ve které fázi se pacient nachází. Toto zjištění jí následně může pomoci zvolit vhodnou a přiměřenou reakci na násilí, což zvyšuje bezpečnost její samotné. Novák (1996) a Smiar (2012) popisují vývoj konfliktní situace v pěti fázích následovně. Při fázi spouštěcí dochází k odklonu od normálního neagresivního chování. Násilí lze odhadnout předem podle určitých verbálních a neverbálních projevů: agresivní a nepřátelský postoj, manifestace nespokojenosti, frustrace, změna tónu hlasu, rozšíření zornic, postupně dochází k prohlubování a zvětšování signálů. Ve fázi eskalační jsou reakce budoucího agresora nepřiměřené, zvyšují se, je snížena možnost vrátit se do původního stavu před konfliktem. Ani oběť v této fázi mnohdy nereaguje zcela promyšleně. Fáze krizová nastává tehdy, když je agresor fyzicky, citově i psychicky excitován, přestává se ovládat a stačí nepatrný podnět k tomu, aby protějšek napadl. Po této fázi následuje fáze uklidnění. Uklidnění a vztek agresora se mírní, člověk je zaskočen tím, co se stalo. Zvýšená hladina adrenalinu agresora (i oběti) přetrvává až 90 minut po útoku, poté následuje postupná redukce této tenze. V poslední fázi (postkrizová deprese) je patrné rozrušení, pocit úzkosti a viny,

zoufalství. Někdy je typickým projevem zdůvodňování nezdůvodnitelného, jindy se objevují prosby o odpuštění, lítost.

Ne vždy a všude proběhne vše dle daného schématu. Optimální je snaha zabránit přechodu spouštěcí fáze do eskalační a následně v krizovou – všeobecná sestra může využít deeskalační komunikační techniky. Všeobecná sestra musí neustále mít na mysli, že rozhněvaný člověk (*krizová fáze*) neuvažuje racionálně. Snaha uklidnit, takto rozhněvaného jedince klidnými argumenty může mít v případě krizové fáze i opačný efekt. Při krizové fázi je rozhodující volba komunikace s pachatelem násilí. V důsledku stresové reakce je 80 % krve shromažďováno ve svalech (příprava na útok či útěk). Kognitivní centra mozku jsou v této fázi prokrvena minimálně, což se reálně projevuje tak, že útočník, kterého chceme zklidnit, neslyší, nevnímá a má omezené zorné pole. Jakékoliv dlouhé věty, vysvětlování či uklidňování dané situaci nepomáhá nebo může výslednou situaci zhoršit.

V případě reálné hrozby, která se vyvíjí ve prospěch pacienta, musí všeobecná sestra vždy počítat s variantou, že ji fyzicky napadne. Často se jedná o násilí vedené strachem a i v takovém případě může všeobecná sestra verbálně reagovat: „Proč mi chcete ublížit? Jste v bezpečí? Nechci násilí ani zranění!“. Další varianty reflektující emoce všeobecné sestry: „Když se na mě takto díváte, mám z Vás strach.“ „Já nechci, aby se někomu něco stalo, určitě se domluvíme.“ „Bojím se Vás! Prosím, nechci z Vás mít strach.“

Je potřeba mít vždy na mysli, že fyzikální a farmakologické způsoby omezení násilného pacienta nejsou bezpečné postupy a je třeba jich užít jako poslední možnost k řešení této mimořádné události. Ani kopání do dveří nebo rozbití židle nemusí nutně znamenat potřebu restrikce nebo farmakologického zklidnění. V případě, že jsou vyčerpány veškeré možnosti klidné deeskalace a je přistoupeno k omezení pacienta, je vždy nutné provést písemný zápis do ošetřovatelské dokumentace. Zápis by měl kromě běžných zvyklostí obsahovat také názor pacienta na danou restrikci. Moderní klinické myšlení podporuje méně závažných donucovacích intervencí. Snažíme se pacienta vyzvat k maximální spolupráci (i když se chová násilně). Tyto přístupy mohou mít mnoho výhod ve srovnání s tradičními restriktivními postupy. Nezapomínáme se možností restrikce pacienta omezujícími prostředky, protože propagujeme jako deeskalační techniku komunikaci a téma omezení pacienta překračuje stanovený rozsah práce i jejích cílů. V této souvislosti uvádíme, že od roku 2012, platí dle zákona č. 372/2012 Sb., podle § 39, odstavec 3 písm. d) může všeobecná sestra pacienta omezit omezujícími pomůckami bez přítomnosti lékaře (úchop, kurtační pomůcky). Takové opatření je možné pouze v případě, že pacientovo násilné chování ohrožuje jeho samotného nebo okolí, a byly vyčerpány všechny dostupné prostředky ke zklidnění pacienta a není přítomen lékař. Ve chvíli, kdy se dostaví na místo události lékař, musí celou situaci posoudit (ponechat omezující prostředky nebo je odvolat) a potvrdit řešení situace všeobecné sestře záznamem do zdravotnické dokumentace.

23 Hierarchie energoinformačních vazeb v lidské komunikaci

Komunikace jako sdělování informací vychází ve své podstatě vždy ze souladu s vesmírnými zákonitostmi a pravidly, kterými jsou rovnost, svoboda, zodpovědnost za své myšlení i citění a láska k sobě, poté i k druhým. Komunikace je rovněž vysílání energie ve formě informace. Ve vesmírném systému je vše tvořeno energií. Předávání informací se u lidí soustřeďuje na myšlenky, slova a činy. Každá osoba svými myšlenkami, které vyzařují energetický náboj, vyzařuje, na co myslí. Důležité je vědět, že v toku informací fungují energie podle vesmírných zákonů. Vždyť lidská bytost je ve své podstatě energoinformační entitou.

Mnohé informace mají obrovskou důležitost, proto se některé skupiny dodnes snaží spoustu informací ukryt před ostatními, neboť ten, kdo má informace, ovládá toho druhého, co je nemá. Celá tisíciletí zneužívala většina církví informací k ovládnutí a manipulaci ostatních. Proto se mnoho generací naučilo fungovat podle mylných informací, založených na strachu ze smrti, bolesti a manipulaci. Strach nám pak brání k sobě určité informace přitáhnout, neboť strach vždy skrývá.

Také každá nemoc je forma informace a říká, že tělu něco chybí nebo naopak nezdravě převažuje. Nemoc tak ukazuje příčinu, ale současně obsahuje i řešení. Nepřijatá informace nemocí způsobí její zhoršení a zvyšuje strach právě z jejího nárůstu, z bolesti, z poškození těla nebo psychiky i ze smrti. Je tedy podstatné, odkud informace přijímáme, jak s nimi nakládáme, zda je pochopíme a vyhodnotíme. Záleží, zda se rozhodneme být ovládnuti strachem - temnou stranou; nebo poznáním vesmírných zákonů (Světlem) a schopností vyhodnotit, že si vždy v toku nekonečného množství energií přitáhneme to, co odpovídá stavu našeho nitra (SLÁMOVÁ, 2012).

Je to tedy otázka Volby. Učíme se být šťastni a radostni ve svém nitru. Jsme vystaveni toku energií, které mohou radost a pohodu zesilovat nebo ji zmenšovat. Do vnitřního rozhovoru patří také práce s afirmacemi - potvrzeními (ve své mysli a uvědomělymi), jako je např. tato afirmace, která může v této problematice mnoha lidem pomoci:

„S láskou se otvírám a přijímám informace z vesmírného (Božího) zdroje a ze svého nitra“.
„Mé myšlení, slova i činy jsou jednotné a splývají s nekonečným proudem lásky“.
„Vždy v pravý čas ke mně přicházejí informace, které potřebuji“.

Komunikaci lze také rozdělit na vnější a vnitřní. Vnější se týká vztahu s okolním světem a s jinými lidmi. Slouží k poznávání a seznamování. Jde o výměnu informací a učení. Vnitřní komunikace představuje komunikaci se sebou samým. Jde o kontakt mezi hlavou a tělem

Literatura:

- HONTZ, C.A., GILL, C.R. 1994. *Strukturální neurologie II*. Košice: Amicus, 1994. 71 s.
- JENÍČKOVÁ, Z. 2010. *Žijeme život tak, jak jsme si vždy přáli (1)* In *Phoenix*. 2010, č. 9. ISSN 1214-1984. S použitím knihy *Moc a síla přesného záměru* Ester a Jerry Hicks.; Pragma
- PEKÁREK, M., VOKOLEK, V. 2005. *Tajemství zdraví a naděje*, Eminent. In *Phoenix*. 2005, č. 12. ISSN 1214-1984.
- SLÁMOVÁ, J. 2012. *Komunikace a předávání informací*. In *Phoenix*. 2012, č. 9. ISSN 1214-1984. s. 42.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1996. *Zlepší uvědomění učení*. Burbank: Magnolia Boulevard, 1996. 122 s. ISBN 0-918993-77-6
- TOLLE, E. 1999. *Moc přítomného okamžiku*. Praha: Pragma, 1999. 178 s. ISBN 80-7205-839-8.

23.1 Kdo jsme – a o čem je naše komunikace

Člověk sám sebe vnímá jako fyzickou bytost v biologickém těle, které vnímá prostřednictvím svých smyslů pouze fyzickou realitu. Naše bytost je skutečně ještě něco víc, než fyzickým projevem. Mnohem významnější je naše duchovní podstata, proto člověk

podléhá zákonům duchovním, nikoliv zákonům fyzickým nebo biologickým. **Především jsme vibrací a energií, potom teprve fyzickou bytostí.** Je nutno pochopit tento význam, abychom naplnili svůj skutečný důvod, proč tu jsme a kdo jsme.

Tento pohled je pro nás těžko uchopitelný, protože nás tuto nikdo tuto skutečnost v minulosti neučil. Církev se zabývala náboženstvím, postaveným na teologických dogmatech, nikoliv duchovností, přestože o ní stále mluví. Proto mohla církev ovládat, kontrolovat a rozhodovat.

V předchozích kapitolách jsme hovořili o dvou vztažnostech: o vztažnosti k zevnímu světu, ve kterém má referenční bod Ego a vztažnosti ke svému Já, ke svému nitru, kde jsou odpovědi na všechny otázky.

Nebezpečí jednostranného myšlení

Pokusme se nad celou situací zamyslet. Padesát let se marxistický materialismus, jenž byl zjednodušeným pokračovatelem myšlenkového pozitivizmu devatenáctého století pasoval na vrchol vývoje lidského poznání a označoval se za nejzazší mez lidské existence. Vehementně zakazoval vše, co s ním nesouviselo, tvrdě odsuzoval, co bylo protikladné nebo vycházelo z jiných pozic. Dnes již víme, že jeho učení a poněkud jednoduchá ideologie proletariátu, pouze sloužila k mocenským cílům. Přesto nás toto období hluboce poznamenalo a zkreslilo nám pohled na svět. Naše vědomí přijalo existenci jediné pravdy a to je myšlení stejně tak nebezpečné jako jednostranné. Pohled na svět i na nás samotné, se značně zdeformoval. Vše nehmotné, nezměřitelné, nepopsatelné pro nás přestalo existovat.

Je zajímavé a na nejvyšší varující, že odduchovnění světa, vedlo k pozvolnému vymanění z jakéhokoliv řádu, k porušení základních duchovních principů, ale i přírodních zákonitostí. Důsledky tak radikální proměny, začínáme v plné míře chápat teprve nyní. Náš svět je lemován zničeným životním prostředím a z budoucnosti se stává noční můra, přesahující svou realitou i ty dost znepokojující sci-fi. Přes tuto náročnou situaci si stále více uvědomujeme, že potřebujeme žít, porozumět sobě i světu a často si pokládáme sami otázku o smyslu života. Ptáme se „proč tu jsme, proč žijeme a kdo vlastně jsme“. V tomto „proč“ se ukrývá nejen potřebná, věky nashromážděná moudrost, ale i náš osobní vztah ke světu i k jeho metafyzickému rozměru, jenž je jeho nedílnou součástí (PEKÁREK, VOKOLEK, 2005).

V roce 1938 těžce onemocněl jeden člověk. Když se jeho nejbližší ptali, co mu schází, tiše odpovídal: „Umřel mi svět“. Za několik dní zemřel i on sám. Jmenoval se Karel Čapek

Víme, kdo opravdu jsme

Jak již bylo řečeno, celý svět se skládá z vibrací, včetně nás samých. Naše těla disponují naprosto dokonalými vibračními převaděči (analýzátory), které nám umožňují uchopit svět smysly. Zrakové analyzátory převádějí vibrace, a proto vidíme. Ušní receptory převádějí vibrace do sluchového analyzátoru, a proto slyšíme. Podobné je to u všech ostatních smyslů.

Tělesná schránka je mnohem méně významná ve srovnání s naší duchovní podstatou. Jsme v první řadě vibrací a energií a až následně fyzickou bytostí. Pouze tehdy, až tento fakt vědomě přijmeme a pochopíme, tak budeme schopni naplnit skutečný důvod toho, proč tady jsme; právě teď a v tomto těle.

Přesto naše fyzická realita je z duchovního hlediska mnohem důležitější, než si lidé dokáží představit. Není žádný problém sprádat myšlenky v nefyzických rovinách. Je důležité stále

pracovat přes hmotu. Fyzická rovina je testem našich duchovních záměrů. **Fyzická rovina nám odzrcadlí naše skutečné záměry - vědomé i nevědomé s nemilosrdnou pravdivostí. Realita našeho života ve fyzické rovině je nekompromisním součtem všech našich záměrů.**

Chceme-li uskutečnit nové Volby a změny v našem životě a posunout se v úrovni vědomí - tedy v duchovním růstu, tak je potřebné, abychom byli během celé terapie, nebo vědomé meditace při uskutečňování změny **uzemněni**. Stačí si uvědomit chodidla na zemi a v myslí si představit několik afirmací: Např. „stojím nohama pevně na zemi...**Mám pod nohama pevnou půdu...Jsem pevně ukotven ve své realitě...V tomto okamžiku...Jsem zakořeněn, uzemněn...Jsem spojen se Zemí...Jsem součástí Matky...aj.** Do nadhmotného prostoru se dostaneme pouze skrze hmotu.

Dosud jsme svůj život vnímali pouze z hlediska fyzických projevů, včetně sebe samých; dokud kvantová a informační fyzika nepředložila teorii o zákonitostech vibračních mechanismů a na scénu nevstoupil Systémově holistický světový názor.

Tím se pohled na entitu člověka pozměnil a pro někoho se stal méně pochopitelným. To se však radikálně změní v okamžiku, kdy si uvědomíme jednu zcela zásadní věc: vše, co se kolem nás děje, jsou fyzické projevy našich vlastních vibrací!

Dalšími významnými vibračními převaděči jsou naše emoce. Často se stává, že když procházíme životem a pozorujeme svět a všechny jeho fyzické vlastnosti, necháme se vtáhnout do výsledků těchto vibrací a přestaneme vnímat samotné vibrace; ty jsou ovšem nezbytnou příčinou veškerých dějů (JENÍČKOVÁ, 2010).

Příčinou veškerých dějů jsou projevy našich vlastních vibrací

Náš život nás vtahuje pouze do výsledků těchto vibrací. Pak máme pocit závislosti na všech životních událostech i závislosti na okolním světě. Všechny naše pocity - kladné i záporné nám slouží k uvědomění si sebe samých.

Emoce nás spojují s naší vibrační podstatou a fyzickým tělem. Toto spojení představuje optimální vyjádření života a přirozeného stavu bytí. Naše těla jsou vybavena speciálním ladícím systémem, jenž nás informuje, na které frekvenci se právě nacházíme a kterou tím pádem také vysíláme do okolí. Tuto informaci nám poskytují právě naše emoce.

23.2 Emoce a jejich účinek v komunikaci

„Emoce jsou reakcí těla na naši mysl. Jsou odrazem mysli v těle člověka. Myšlenka vytvoří zesílený obraz sebe samé ve formě emoce a vibrační energie emoce posílí původní myšlenku“, říká Eckhart Tolle v knize „*Moc přítomného okamžiku*“.

Emoce představují energetizovanou myšlenku se silným energetickým nábojem. Jinými slovy - emoce jsou síla, kterou katalyzujeme původní myšlenku. Mysl - nástroj Ega odvádí naši pozornost od přítomného okamžiku, protože ve své neustálé turbulenci se v něm neumí zastavit. Navíc v přítomném okamžiku si uvědomíme, kdo jsme, což je pro Ego krajně nepřijatelné (TOLLE, 1999).

Slovo emoce vzniklo z latinského slova e m o v e r e, což znamená vyrušit, rozrušit, přerušit, zrušit.

Jinak řečeno - ztratit celistvost. Vyrušit z čeho? Z přirozeného stavu vědomí toho, kým skutečně jsme. Z pocitu harmonie, plynutí, sebepřijetí a celistvosti. Vznikly z pocitu

oddělenosti od naší duše, od síly, která nás stvořila, od naší Božské Podstaty. Zapomněli jsme, kdo jsme. Čím více se ztotožňujeme s myslí a emocemi, tím jsme méně sami sebou - a tím se i navyšuje náboj emoční energie v emočním vibračním poli. Neuvědomované a „potlačené“ emoce se projevují v naší fyzické realitě jak v tělesné oblasti, tak i v podobě nepříjemných situací a ve střetech s lidmi.

Radost, klid a láska nejsou ve skutečnosti emocemi, ale hlubokým a přirozeným stavem Bytí. Spojují nás s naší Podstatou. Představují naši celistvost s duší a s Bohem. Jsou to stavy srdce a vytoužené stavy mysli. Nepatří do duálního světa (duální reality) a nemají žádný protiklad, protože existují za hranicemi mysli.

Tyto stavy srdce jsou součástí každé bytosti, jsou věčné a nepomíjivé. Pokud nejsme schopni prožívat tyto stavy (klidu, míru, radosti, naplnění, láskyplnosti a dávání), znamená to, že jsme ovládáni myslí. Duální mysl nechce znát přítomný okamžik, proto nás k němu nepustí (HONTZ, 1994).

Duální mysl je naší myslí ve světě polarit a rozdělení. S touto myslí jsou spojeny naše emoce v duálním světě. V dualitě jsou k sobě patřící věci vždy rozděleny, a proto ji prožíváme bolestivě (opak sjednocení do celistvosti).

Emoce jsou tedy modifikacemi původní emoce strachu

Strachů je celá řada - strach ze ztráty, ze změny, z bolesti, z ohrožení, z neúplnosti z opuštění. Emoce jsou projevem bolesti a podléhají zákonu protikladů.

Emoce jsou ve skutečnosti ovlivňovány okolím, situacemi kolem nás, jinými lidmi, jejich chováním a postoji.

Stav Bytí - stav srdce je naopak vnitřním stavem, na našem okolí naprosto nezávislým. Většinou zaměňujeme vnitřní stav srdce (blaho, klid, mír v srdci, láska, sebejistota, jednota, radost) za pozitivní emoce.

Pozitivní a negativní pocity v duálním světě

P o z i t i v n í p o c i t y, stejně jako **n e g a t i v n í e m o c e** mají vždy protiklad a jsou obvykle způsobeny něčím z venku, něčím, mimo nás.

Pozitivní pocity jsou tedy vždy podmíněné. Jsou podmíněny jinými lidmi a situacemi z okolí. Mezi tyto pocity patří zamilovanost, podmíněčná láska, úspěch, ocenění, přijetí, pocit důležitosti a všechny příjemné zpětné vazby, kterými nám okolí sděluje, jak jsme dobří, nepostradatelní, šikovní, úžasní a mocní. Vymizí vždy, jakmile se vnější zdroj vzdálí, změní, přestane se starat nebo se začne jinak chovat, mít své zájmy apod. Pak pocítujeme odpojení, jako by nás někdo přestal milovat, přijímat a vyciňovat.

Všechny tyto pocity se v duálním světě, ve kterém se bez výjimky nacházíme, časem změní v protiklad - v nelibost, nenávisť, prohru, v pocit nedocenění, v křivdu a mnoho dalších emocí (dvě k sobě patřící části, jsou-li dualizovány, jsou ve 3. dimenzi od sebe odděleny - např.: láska/nenávisť, my/oni, bud/anebo, černý/bílý aj.).

Pozitivní pocity tak nejsou trvalým stavem. Je to přechodný a pomíjivý pocit. Jsou podmíněny jinými lidmi a situacemi z okolí. Cokoliv je napojeno na vnější svět, je vždy na něm závislé a zevní svět dokáže nemilosrdně ovládat a kontrolovat.

Vnitřní stav vychází naopak z našeho nitra, není závislý na vnějších podmínkách a je trvalý. Jde o vztáženost k našemu „Já“.

Emoce (negativní pocity) nás vytrhávají ze stavu klidu, blaženosti a celistvosti. Boří naši Jednotu - sjednocení těla, mysli a ducha.

Většina lidí nezná vnitřní stav klidu a spokojenosti v srdci, protože jsou ovládáni **emočním tělem (emočním vibračním polem)**. To vždy znamená, že jsou závislí na vlivu okolí, celé mu podléhají a pozitivní prožitky jsou jen chvilkové (známé rčení - štěstí je jenom muška zlatá).

Lidé se chtějí buď okolí zalíbit, nebo s ním bojovat. Obvykle své emoce nevyjadřují pravdivě nebo je potlačují, skrývají nebo prostě tají.

Vše, co je zdrojem pozitivních emocí, jež pocházejí ze zevního světa, vše je doprovázeno strachem, že o tento zdroj přijdeme.

(„To, čeho jsem se tolik strachoval, to postihlo mě, dolehlo na mne to, čeho jsem se lekal“. Job, 3,25).

To, čeho se bojíme, to si zpravidla přitahujeme a potom nastupuje rychle protiklad - negativní emoce. V dualitě vzniká známý kruh: hledáme nový zdroj „pozitivních emocí“ a vše se opakuje.

23.3 Mysl ve vztahu k emocím

Mysl zahrnuje vědomé i nevědomé emoce. Mysl hledá naplnění pouze ve vnějším světě, kde má také Ego svůj referenční bod. Mysl je naplněná touhami a potřebami. Pokud nejsou tyto touhy i potřeby uspokojeny, jedinec pociťuje tíseň a frustraci. **Pociťuje emocionální bolesti**, což platí i pro nenaplněnou zpětnou vazbu od okolí. Člověk je tak na okolí závislý a stále plní něčí očekávání. **Emocionální bolest je již reakcí tzv. emocionálního (emočního) těla - emočního vibračního pole**. Často bývá příčinou fyzické i psychické bolesti.

Bolestí tak můžeme nazvat potlačenou a zablokovanou emoci. Přesto, že se přes mysl snažíme bolest odstranit, nedaří se to, protože mysl je sama součástí bolestivé situace (HONTZ, GILL, 1994).

Skutečnou lásku, radost, stav hlubokého klidu a uvolnění prožíváme tehdy, když se nám podaří zmírnit nebo zcela přerušit myšlenkový proud. To se však podaří velmi zřídka, a to zejména v hraničních situacích, v tzv. pohnutých stavech: ohromení, šokové stavy, extrémní námaha, vyčerpání, ohrožení života, bezprostřední nebezpečí, ale i nadšení, úžas i jiné pohnuté stavy. Většinou jde o stavy trvajících okamžik, které následně doprovází prožitek hlubokého vnitřního klidu, pochopení, smíření, lásky i radosti. Jde o hluboké stavy Bytí a stavy srdce. Tyto prožitky nemají žádný protiklad, protože vznikají za hranicemi mysli. Mysl však záhy obnovuje svou hlučnou aktivitu.

Emoce a emoční tělo

Emoce nefungují na principu vědomé činnosti mozku. Existují v limbickém, mozkovém systému, pod mozkovou kůrou i v ní, jsou propojeny se „starým mozkiem“: hypothalamem, thalamem a mostem. Studie potvrdily, že „skutečným jazykem“ limbického systému je barva. Vědci opisují limbickou činnost jako „barevný tok“.

Systém One Brain pracuje často s barvami, jednak na úrovni tzv. Barometru chování, jednak při Infuzích, což je postup při korekci, kdy se používají barvy drahokamů. **„Emoční tělo“ (emocionální tělo)** je z tohoto pohledu považováno za naše primární Já (**Instinktivní individuální Já**) - tedy za esenci našich instinktivních reakcí na přežití. Jsou to mimořádně intenzivní reakce ano/ne, boj nebo útek, láska nebo nenávisť, nad nimiž, jak se

zdá, nemáme kontrolu. Barva se proto používá v terapii Systému One Brain ke korekci a odblokování.

V základě jde o to, že se vytestovanou barvou „obejdou“ kontrolní mechanismy - především levého mozku, takže se nekomunikuje s tím, v co „věří“ Systém přesvědčení (Ego), v mentálním poli. Pro levý mozek je barva cosi, co souvisí s minulou zkušeností, a to je vědomě nebo nevědomě verbalizováno (STOKES, WHITESIDE, 1996).

Pro pravý mozek je barva „jazykem životní zkušenosti“. V každém případě je barva jedním z faktorů, s nimiž souhlasí obě mozkové hemisféry. Barva doslova „programuje“ každou naši reakci a odpověď. Systém One Brain je výrazná celostní terapie, která zapracovává nejnovější poznatky z kvantové fyziky, informační fyziky, stejně jako z informační medicíny, neurofyzologie, strukturální neurologie, z holografických zákonitostí a dalších energoinformačních věd.

Tento úhel pohledu na emoce je vyjádřen pouze v základní orientaci v souladu s orientačním účelem textu.

24 Témata levého a pravého mozku

Obě mozkové hemisféry fungují jako dva nezávislé mozkové systémy, každý s vlastní kapacitou učení, zapamatování, pocitových emocí a chování. Připomeňme si, že jakákoliv negativní emoce, kterou máme ve spojení se sebou, nebo s druhými, je břemenem pro náš celý systém. Nevyřešené stresory se odrážejí v těle a pohledem do očí a do tváře člověka můžeme rozeznat intenzitu nevyřešených traumat, stresů a nejružnějších trápení.

Jsme-li konfrontováni s výzvou, směřující k narušení naší fyzické, emocionální, mentální nebo duševní pohody, mozek uvolní okamžitě do krevního řečiště stresové hormony.

Je zahájen stresový režim se stažením vnějších kapilár cévního systému, soustředěním zásoby krve a energie v hrudní oblasti a v dlouhých svalech těla, které by se zúčastnily „boje nebo útěku“. **Ten samý základní proces se odehrává v mozku stejně jako v těle.** Vnější kapiláry se stáhnou a soustředí zásobu krve do těch částí mozku, které mají na starosti fyzické přežití. Pocit „ztuhnutí“ (v šokových stavech, ve fyzickém stresu) znamená, že tělo za účelem přípravy na přežití snížilo citlivost. S touto sníženou citlivostí přichází neschopnost jasně myslet. Aktivita předního mozku (oblast tvoření a učení se novým informacím), jde funkčně na nulu a vládne zadní mozek.

Zadní mozek je naší minulostí, je to oblast, kde jsou aktivovány paměťové zápisy předchozích zkušeností - ať traumatických nebo radostných. Ve stresu se tak automaticky dostáváme do stavu impulsivního opakování naučených reakcí, založených na negativních emocích. Jakákoliv negativní emoce, kterou máme ve spojení se sebou nebo s druhými, je břemenem pro náš celý systém. Způsobuje bolesti hlavy, probdělé noci a zamížený mozek.

Naším cílem by proto mělo být pracovat na změně negativního obrazu sebe sama. Abychom mohli pracovat na tomto tématu a mohli situaci změnit, je nutno se naučit měnit způsob vnímání kterékoliv situace.

Práce mozkových hemisfér

Moderní medicínský výzkum uvádí, že většina lidských reakcí a lidského vnímání odráží skutečnost, že jsme minimálně na 95 % ovládnuti svými Systémy přesvědčení (Egem), umístěnými v levé části mozku za vertikální ušní linií.

Pravý mozek vstupuje do hry života ve smyslu dominance každých 15 sekund, aby se umožnila mozku navodit rovnováhu lineárního zaměřování s prostorovou realitou. Pravý mozek je aspektem ženské energie - tvořivosti, uvědomění a citu. Levý mozek je aspektem mužské energie – témata kontroly, bolesti všeho typu, výhry, prohry, sebeobrazu a času (HONTZ, 1994).

Literatura:

- HONTZ, C.A., GILL, C.R. 1994. *Strukturální neurologie II*. Košice: Amicus, 1994. 71 s.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1996. *Zlepší uvědomění učení*. Burbank: Magnolia Boulevard, 1996. 122 s. ISBN 0-918993-77-6
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1998(a). *The Tao of the Barometer*. Košice: Amicus, 1998. 50 s. ISBN 80-9189993-57-1.
- TOLLE, E. 1999. *Moc přítomného okamžiku*. Praha: Pragma, 1999. 178 s. ISBN 80-7205-839-8.
- SLÁMOVÁ, J. 2010. Sebepoznání - písmeno H. In *Phoenix*. 2010, č. 6. s. 60. MK ČR E 14224, ISSN 1214-1984.

24.1 Témata levého mozku vyjadřovaná v psychických i fyzických procesech

Levý mozek doslova kontroluje a řídí svalovou aktivitu na pravé straně těla. K nervovému křížení energií zleva doprava dochází v oblasti křížení očních nervů v zadní části mozku.

Společnými tématy vedle kontroly a řízení je: **mužský aspekt, mužská energie obecně, vždy se jedná o tatínka, stejně jako témata, zahrnující mužskou sílu a dokazování moci. Levá mozková hemisféra tedy vytváří a garantuje záležitosti obrazu sebe sama a témat - „měl bych“, „musím“, „mám“.**

Témata levého mozku se odrážejí na pravé straně obličeje a pravé polovině těla, včetně pravého oka. Témata se týkají:

1. **Obrazu sebe sama**
2. **Systémů přesvědčení**
3. **Kontroly a řízení**

Levý mozek také obsahuje tzv. **Společnou integrační plochu (SIP)**. Je to oblast levého mozku za vertikální ušní linií, která má na starosti také **Systémy přesvědčení**.

V levé hemisféře je porozumění řeči a jazyku. Současně je to naše továrna na hodnocení, souzení, kritiku, odsuzování a zhodnocování. To je to, co nás vrací do stále stejných neefektivních emočních vzorů. Je to naše soudní stolice, kterou dáváme na vše naše nálepky. **Systémy přesvědčení se utvořily z tlaků života, které na nás doléhaly.** Obyčejně se připojila bolest, strach, úzkost nebo pocit křivdy a viny. Systémy přesvědčení jsou tak součástí toho, jak vnímáme sami sebe - jsou naším **sebeobrazem**. Zároveň jsou součástí mentálního těla (mentálního vibračního pole), které je světem myšlení a intelektu. **Mentální vibrační pole je jedno ze základních struktur vědomí.**

Vcelku můžeme konstatovat, že cokoliv se vynoří na pravé straně našeho těla, nebo obličeje, odráží vesměs podmínění strachem. Často to bývá strach ze ztráty kontroly a



řízení: tedy - „nebude mi dovoleno kontrolovat a řídit“ nebo „strach z toho být kontrolován a řízen“ nebo „strach, že nedokážu řídit a kontrolovat“ nebo „strach ze ztráty schopnosti sebekontroly“.

Objevují se další strachy ze ztráty v jakékoliv formě: ztratit můžeme téměř všechno, co si vzpomeneme - existenci, zdraví, peníze, postavení, lásku, dobré jméno, prestiž i potenci. Velmi častým strachem je strach ze změny (jakékoliv - k dobru i ke zlu).

Levý mozek pochází přímo z tatínkova genetického příspěvku prostřednictvím chromozomů v jeho spermatu, současně s celou rodovou linií jeho předků. Ať už jsme muž nebo žena, co se těla týče, všichni máme v samotné struktuře našeho levého mozku – Mužské vědomí/Bytí (STOKES, 1996).

Na pravé straně těla jsou také všechna témata týkající se Ega, což se týká „dokazování“, nedostatku jistoty ve všem - od financí až po impotenci.

Dalšími významnými tématy levé mozkové hemisféry **jsou snažení se a soutěživost a ještě větší snažení. Také téma výhry, prohry, právní záležitosti a témata vyhýbání se. Jde o popírání všeho – úplně všeho, i jiného, než určuje dominantní sféra.**

V systémech symbolů znamená:

1. **popřená kontrola - „Nepoužíváš svoji sílu**
2. **popřená tvořivost - „Nepoužíváš svoji moc**

Člověk používá výmluvy, obhajuje se a ospravedlňuje, což je také způsobem práce levého mozku. **Má nutkání vysvětlovat a obhajovat svoji pravdu, o které je přesvědčen. Sebeospravedlňování a sebeobhajování** probíhá jak verbálně, tak ve vnitřním rozhovoru a připravuje člověka o velké množství energie.

Dominance levé mozkové hemisféry ztěžuje člověku možnost přijmout odpovědnost za svoje nejvyšší dobro. Svaly ztuhlé z potlačovaných emocí se zablokují, omezí pohyblivost a vyjadřují se bolestivostí.

Objeví-li se bolest kdekoli na pravé straně těla, tak se vztahuje obvykle k přehnané kontrole, otázkám Společné integrační plochy (SIP), k Systému přesvědčení, ale i k tatínkovu vlivu na náš život a k tématům mužské energie obecně. V neposlední řadě je dobré zjistit zapojení kterékoliv jiné mužské osoby.

Možná musíme věnovat víc pozornosti tomu, že např. poraněné pravé zápěstí nás víc donutí používat levé – tudíž víc aktivovat spojení s pravým mozkem a tím tématy Ženské energie.

Příznaky jsou způsob, jakým tělo říká „dost“. To, co děláš, pro tebe není dobré. Je čas si odpočinout, zastavit se a přehodnotit to, co žiješ. Existuje něco, co teď neděláš a co dělat potřebuješ. Zjisti, co to je, a znovu se vrať do rovnováhy a do rovnosti sám se sebou.

24.2 Témata pravého mozku vyjadřovaná v psychických i fyzických procesech

Jsou to témata Tvořivosti, nových možností a alternativ. Pravý mozek řídí a kontroluje levou polovinu těla. Společně s tématy Tvořivosti představuje levá strana obličej a těla Ženský aspekt energie (energie JIN) vždy maminku a především témata, která vyjadřují esenciální

moc. Esenciální mocí vyjadřujeme sílu pozitivní změny do budoucnosti. V terapeutickém systému One Brain je tato síla budoucí pozitivní změny vyjádřena zkratkou PEN - pozitivní emocionální náboj.

Pravá mozková hemisféra vyjadřuje naši ženskou část, odráží emoční vazby k matce a k ženám. Vytváří nekonečné možnosti v hlubokém uvědomění, uvádí do pohybu celostní vize, tvořivé jednání a volné vyjadřování. Ovládá naši vnitřní část a soustředí se na naše nitro. Je zde citlivost, nevědomí, pasivita, schopnost přijímat. Pravá hemisféra je sídlem empatie, intuice, obrazotvornosti, představivosti a vnímání věcí za hranicemi rozumového chápání. Soustředí se pod povrch, do hloubky.

Pravý mozek nesoudí, nic neupravuje, nic nezastírá, neusuzuje, také nezhodnocuje a nekritizuje. V tomto má mnoho podobného s podvědomím. Přijímá všechno jako stejnou hodnotu. Tím, že pravý mozek nic neodmítá, sjednocuje všechny vstupy. Jeho vyhodnocovací schopnost je obrovská. Vnímá holisticky, což umožňuje vidět kompaktní obraz celku.

Pravá mozková hemisféra hovoří jazykem **obrazů, barev, symbolů, rytmu.** (tanec, plynulost, elegance, krása, měkkost a ladnost). Pravý mozek pochází z matčina genetického příspěvku, prostřednictvím jejích chromozómů a její genetické linie. Pravý mozek dává k dispozici originalitu a vynalézavost. **Osvobozuje od strachu, obsahuje bezčasovost, nenucenost a potěšení z Jednoty s „plynutím“.** Pravý mozek nebyl naprogramován strachem a bolestí nebo strachem z bolesti (STOKES, WHITESIDE, 1998).

Může se však rozhodnout „přivodit“ bolestivou událost, aby přivedl naši pozornost zpátky k Tvořivosti a k tvořivým možnostem, k plynutí s proudem a k tomu, aby nás dostal do kontaktu s naší tvořivou Mocí.

Pravý mozek nás upozorňuje bolestí na levé straně těla, že svoji Tvořivost popíráme nebo potlačujeme nebo nevyužíváme nových možností a alternativ. „Nevidíme“ celý obraz, ani dopad našich Voleb. Pravý mozek upozorňuje na maminčin vliv na náš život, na témata ženské energie, stejně tak na zapojení určitých ženských osob.

Veškeré příznaky, bolesti a problémy jsou způsobem, kterým tělo říká „dost“ a říká to velmi přesně - hovoří s námi přes uvědomování (víme, že v terapii se prioritní hladina uvědomování nazývá Barometrem chování). Jednotlivé barometrické kategorie jsou univerzálními symboly. Pravá mozková hemisféra odráží možnosti ještě nevyjádřeného a neobjeveného.

Není-li pravá mozková hemisféra dostatečně zapojená nebo ze spolupráce vyčleněná (zůstává-li v dominanci pouze levý mozek), vynoří se psychosomatické projevy a dochází k zablokování nebo popírání Tvořivosti. Navazuje selhání vyjádřit pravdu a bez-mocnost tuto pravdu projevit. Cítíme se bezmocní. Nevyužíváme svou duševní a duchovní niternou moc.

Naše děti se však rodí vyrovnané a užívají obě mozkové hemisféry. Jsou přirozené a upřímné, dělají, co cítí, svoje pocity vyjadřují bez zábrán, mají schopnosti vnímat jemnohrotnou realitu. Vlivem vnější rozumové výchovy, která převládá v západní civilizaci, se v době dospívání vliv pravé mozkové hemisféry minimalizuje (SLÁMOVÁ, 2010).

Většina lidí je v bdělém stavu schopna využít jen levou polovinu mozku. Spojení obou hemisfér nastává v tzv. hladině alfa, která představuje klidový stav mozku s vibracemi mezi 7-14 Hz. Vědomě se do této hladiny dostáváme při meditaci.

24.3 Bolest

Bolest je vnímána levou mozkovou hemisférou. Bolest znamená nadbytek energie. V terapiích snižujeme tento energetický přebytek. **Bolest je také pocitem, vjemem, poznáním, je signálem i energií, stejně jako způsobem existence.** Je to velmi integrovaný a mnohotvárný fenomén. Jednotlivé komponenty nelze od sebe izolovat.

Anglický výraz - **pain**, z latinského **poena**, znamená trest, pokutu. Potom dotyk je jediný pocit, který má přednost před bolestí (při možnosti Volby).

Bolest je vždy informací o problému. Je nutno zjistit, co říká a pracovat na něm. Bolest souvisí také s emocemi a jejich energiemi. Problém člověka je Ego, jeho emoce i myšlení. Je na místě upozornit, že myšlenky a činy se od sebe příliš neliší. Někdy lze nahradit děj pouhou myšlenkovou konstrukcí, aby splnil svůj účel. Myšlenka je tak již činem, která dokáže svými účinky nahradit vlastní děj.

Bolest, mysl a emoce

Bolest je nevyhnutelná, dokud se ztotožňujeme se svou myslí. Naše mysl nezahrnuje jen myšlení, ale také vědomé a nevědomé emoce. Emoce jsou reakcí těla na naši mysl. Jsou odrazem mysli v našem těle. Výzkumy ukazují, že silné emoce vyvolávají změny v biochemické rovnováze těla. Celá západní civilizace je založena na principu ztotožňování se s myšlením a emocemi, které si stále méně uvědomujeme (potlačujeme je, jsme od nich odříznuti), tím méně jsme přítomni jako nezaujaté vědomí, tím vyšší je náboj „emoční energie“, který se často projevuje na čistě tělesné úrovni, v podobě nějakého tělesného příznaku (HONTZ, GILL, 1994).

Ztotožnění s emocemi znamená, že naše emoce se dočasně stávají „námi“. Připomeňme si, že emoce představují energetizovanou myšlenku. Díky tomuto energetickému náboji, není snadné, pozorovat je nezaujatě. Emoce nás vždy chtějí ovládnout a obvykle se jim to daří. Pak se s emocemi ztotožňujeme. Všechny emoce jsou modifikacemi původní nerozlišené emoce, která souvisí se ztrátou uvědomění si toho, kdo skutečně jsme. Tuto nerozlišenou emoci je obtížné pojmenovat – můžeme ji nazvat strachem, stejně jako ohrožením, opuštěností a neúplností. Proto často používáme stejně nerozlišeného výrazu - „bolest“.

Nahromaděná bolest tvoří negativní energetické pole v našem těle a mysli. Je to naše „emoční tělo“. To může být probuzeno téměř čímkoli. Je-li připraveno probudit se, může být aktivováno pouhou myšlenkou, nebo nevinou poznámkou blízkého člověka. Emoční pole některých lidí jsou sice otravná, ale poměrně neškodná, zatímco jiná jsou velmi destruktivní a dravá. Napadají nás samotné i lidi kolem nás. K problému se postupně stáčí celý vnitřní rozhovor a náš postoj k životu se stává velice negativním.

Emoční bolest je ponejvíce hlavní příčinou tělesné bolesti a tělesných nemocí. Nenávisť, strach, zášť, sebelítost, sklíčenost, pocit viny, žárlivost, úzkost, ale i sebemenší podrážděnost - to všechno jsou formy bolesti. Takže i každá rozkoš v sobě obsahuje semeno bolesti: neoddělitelný protiklad, který se časem v duálním světě projeví (TOLLE, 1999).

Překážkou je malá ochota zkoumat vlastní disharmonie, opustit stereotypy myšlení, přání a fungování a aktivovat nové schopnosti vnímání a jednání.

Smyslem života je naplnit úkol své individuality – tím je postupné poznávání a prožívání. Pokud o tom víme a umíme si energie a síly, které nás řídí uvědomit, pochopíme řeč symbolů, které nás v životě provázejí, můžeme lépe reagovat a hlavně nemusíme bolestivě opakovat lekce, ve kterých jsme selhali.

Základní charakteristika práce mozkových hemisfér

PRAVÁ (nedominantní)	LEVÁ (dominantní)
Syntéza/zaměření na celek/	Analýza
Prostorová	Lineární
Představa/Barva/Symboly	Verbální
Neohraničené vnímání	Ohraničené vnímání
Bezčasová	Časově zaměřená
Sjednocující (směřuje k Jednotě)	Specifické zaměření
Rytmus, plynutí, muzikálnost	Sebeobraz (self image)
Nedělá úsudky, nezhodnocuje	Soudná, kritizuje
Pravé Bytí (Já Jsem)	Systemy přesvědčení
Kreativní, Tvořivá	Kontrola a řízení
Nezná strach	Strachy, stresové mechanismy
Intuitivní	Egoistická, agresivní
Vědomá meditace	Logika (rozum)
Abstraktní	Konkrétní
Pravda (skutečná, principiální)	Účelová pravda levého mozku

25 Komunikace a informace v symbolech

V celé historii světa patřily informace k velmi ceněnému artiklu. Ve všech kulturách se s informacemi nakládalo s ohledem k jejich míře důležitosti, buď ve prospěch celku, nebo jednotlivce, ale když se jednalo o moc, kontrolu a ovládání druhého člověka, tak se určité informace utajovaly, nebo záměrně zkreslovaly. Základní informace o světě, o životě, o stanovených zákonech – světských i církevních, o vědě a o člověku vůbec, sdělovala základní paradigmaty světových názorů a náboženství.

Terminologie:

Informační tok - slovem, zvukem, tichou vibrací (barvou), vzorcem, písmem, grafémem, symbolem.

Obsah informace - co informace sděluje.

Informace snižuje neurčitost a zvyšuje uspořádanost.

Nové objevy, zvláště v určitých oblastech vědy, patřily často mezi klíčové informace, které nebylo žádoucí šířit, ani sdělovat. Tak část informací i v současné době náleží do kategorie „utajovaných“, ba tabuózních témat.

Zhroucení karteziánského racionalistického paradigmatu nás s určitostí poučilo, že je obtížné, až nemožné, pochopit svět pomocí zkušeností, podávaných našimi smysly. Objevy v exaktních vědách, zvláště v matematice, fyzice i biologii aj. umožnily mnohé informace doplnit, posunout do jiných rovin a otevřít zcela nové koridory poznání (EGER, 1990).

Řada závažných informací byla pečlivě zašifrována do kódů, kreseb, ikon, symbolů a vzorců. Často nebylo žádoucí, aby byly sdělovány a někdo nepovolaný se jich zmocnil, porozuměl jim a tak získal moc ovládat a kontrolovat ostatní.

Některé informace byly v průběhu historie stahovány z dostupných písemných záznamů a ukládány do apokryfních spisů a knih, neboť svou hloubkou a obsahem ohrožovaly vládnoucí menšinu, která přes zkreslené informace mohla ostatní lehce a dobře ovládat. „Apokryf“- kořen „krypto“ = **skrytý**. Pro příklad možno uvést i známou taoistickou monádu existence, která se jinak nazývá kryptogramem monády. Také na příkladu Bible jsou zásahy do textu farizejskými editory z raného období křesťanství, víc než příkladné.

Tak správné a důležité informace umožňovaly v průběhu kteréhokoliv historického období vkládat moc a vládu do rukou jedněch a naopak neúplně, nesprávně nebo zpozdilě informace z rukou jiných moc a vládu odebrat. Proto je informace i v dnešní době nazývána strategickou zbraní a její cena je vysoká.

Literatura:

- EGER, L. 1990. *Čínská zdravotní cvičení - Čchi-kung, Qi-Gong*. 1. Vydání. Brno: Schneider, 1990. s. 63. ISBN 80-900349-4-2.
- HAPI, D. P. 1992. *Škola bioenergie*. Praha: Dialog, 1992. 95 s. ISBN 80-85194-65-1.
- SLÁMOVÁ, J. 2010. *Sebepoznání - písmeno E- energie*. Phoenix č. 1. Praha: Phoenix duopol, s. r. o., 2010. s. 48. MK ČR E 14224, ISSN 1214-1984.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1998(a). *The Tao of the Barometer*. Košice: Amicus, 1998. 50 s. ISBN 0-9189993-57-1.
- WIESNER, I. 2000. *Alchymie a theurgie svatého ohně*. Ústí n. Labem: AOS Publishing, 2000. 135 s. ISBN 80-86063-28-3.
- WIESNER, I. 2005. *Děti moudrých raků*. Ústí nad Labem: AOS Publishing, P. O. Box 3, 2005. 264 s. ISBN 80-86063-07-0.

25.1 Některé univerzální symboly

Některé informace, nesoucí hluboký obsah jsou elegantně zakódovány do nesmírně jednoduchých tvarů. V některých záznamech jsou nazývány „Posvátnou geometrií“. Mezi ně je možno zařadit i tak zvané univerzální symboly. Většinou se jedná o jednoduché geometrické útvary a kresby.

Symboly hovoří o neustálé proměně v lidském životě. Základním taoistickým symbolem je „**Monáda existence**“, znázorněná sejetím a napětím dvou základních principů existence: **energie expanzivní - odstředivé** pojmenované již před tisíci lety energií **Jang** a **energie přijímající, dostředivé a kreativní** - energie **Jin**. (HAPI, 1992).

Monáda existence je znázorněna uzavřeným kruhem, který je plošným zobrazením koule - nejdokonalejšího prostorového tvaru. V každém jednotlivém kapkovitém útvaru principu je pojat princip opačný v podobě kroužku opačné barvy. Tím je zdůrazněno, že v principu jednom je pojat i princip druhý. Tam, kde jeden sílí, druhý ustupuje. Nejde však o zánik, nýbrž o proměnu (SLÁMOVÁ, 2010).

Monáda existence:



Zákon nepřetržitého vývoje znamená, že systém je tvořen protikladnými složkami, které nemohou existovat jedna bez druhé a neustále se vzájemně vyvažují. Dvě základní protikladné síly jsou láska a strach. Projevují se jako světlo a tma, duch a hmota, bílá a černá, vývoj a destrukce, pohyb a stagnace, život a smrt (SLÁMOVÁ, 2010).

Vše je energie a my jsme tvořeni energií ve formě hmoty, což je fyzické tělo (znázorněno jinovou, tmavou energií) s nízkými vibracemi a energií nehmotnou, tou je duše a duch (znázorněno jangovou, světlou energií) o vysokých vibracích.

Stejně univerzální **symbol Vlny**. Vlny představují příliv a odliv života, vzájemné působení těla a ducha. Duch (vyšší počáteční bod) sestupuje do těla, narůstá přes vědomí, aby se opět stal sebou samým. Tělo (nižší počáteční bod) začíná při početí, narůstá do schopností a nakonec se vrací do země, zničené emocemi mysli. Vlna opravdu nemá žádný začátek, žádný konec - je otevřená.

Symbol Vlny:



Významný pro celý lidský život je univerzální **symbol Nekonečna a nekonečného odvíjení, znázorněný symbolem ležaté osmičky**. Ukončením jednoho cyklu začíná další cyklus, vždy návratem k Volbě. Destrukce předchází tvorbě / tvorba předchází destrukci. Věčná pravda nekonečného odvíjení (STOKES, WHITESIDE, 1998).

Symbol Nekonečna:



Mnoho informací, zvláště dobře zašifrovaných se nachází ve staré alchymii. Alchymie je souhrnem vědění starých civilizací, byla vědním oborem univerzální platnosti, bez ohledu na to, ze kterého centra proudí její historické reflexy.

Vstoupíme-li do pradávných časů, ukazatelé nás povedou do atlantského centra, později přeneseného do Egypta, dále occitánské centrum, kdesi v podhůří Pyrenejí nebo centrum spojené s existencí archipelagu Rutta. V eposech jsou tyto, dnes již neexistující ostrovy nazývané Svaté ostrovy nebo ostrovy Svatých otců, také ostrovy Zasněžených. Archipelag Ruta zanikl pravděpodobně při rozsáhlém kataklyzmatu před pěti a půl tisíci lety. **Alchymie tohoto centra se nazývala chrysopea** (výraz později převzali Řekové) a je spojována se zaniklými entitami zasněžených, jako byli Kaberiové, Pelasgové a jiní.

S **alchymii – chrysopeou** pracovali kaberijské mágové, kteří ji později předali ligurským zasněženým, od nichž část znalostí získali keltští druidové. Pravým cílem alchymie není transmutovat kovy ve zlato pro získání moci a bohatství, nýbrž cílem je uvolnění tvořivé síly Univerza, která spí ve hmotné projekci člověka, aby se opět vrátila ztracená a poškozená funkce lidského těla a mysli.

Prapůvodním alchymickým emblémem, jehož souvislost s alchymii je dnes zapomenuta, ale uchoval se jako symbol lékařů, je **Kaduceus**, zvaný **Hermova berla** (hůl), nebo **Thowtova hůl**. Jinak se nazýval stejný symbol také **thyrsos**. Dodnes na tento symbol lékaři skládají při slavnostní promoci svůj lékařský slib – Hippokratovu přísahu.

Kaduceus je velmi starým symbolem univerzální vědy starověku, který byl společný jak vědění kaberijských Dananů, tak i Atlantů. Dananskou verzi kaducea přinesl Hermes (WIESNER, 2000).

Kaduceus:



Princip kaducea je však daleko starší a údajně sahá do časů lidstva čtvrté kalpy - éry, s vysokou civilizační úrovní, kde symbolizuje poznatek o uvolnění energie anihilací hmoty během jaderné fúze a současné využití uvolněné energie k vytvoření torzního gravitačního víru - k obecnému létání v prostoru. Kaduceus tedy symbolicky sděluje informaci, že gravitační vír má dipolární charakter. Plně vyjadřoval symbol univerzální vědy starověku.

Staré posvátné texty hovoří o tom, že Hermes a Thowt (Tehuti) byli současníci a spolupracovníci. Oba byli veleknězi a oba byli vědci – mágové. Oba měli za úkol přenést vědění Atlantidy do Egypta. Na území Gízy vybudovali tresor vědy. Postavili Sfingu a Velkou pyramidu. Podle dávného historika Manetha Sebenytského, poprvé nechal tresor s informacemi a starověkou vědou otevřít faraó Meni (6136 př. n. l.), zakladatel 1. dynastie staroegyptské říše, na obnovu Egypta.

Jednotlivé národy mají pro alchymii - vědu starověku odlišné názvy: Toltékové - Alchya, Danani - Crusopie, Řekové - Chrysopea, Číňané - Lien-tan, Indové - Rasayana a Arabové - AL-kchymia (WIESNER, 2005).

26 Paradigmata a principy v životě společnosti determinují lidskou komunikaci

Slovo paradigma pochází z řečtiny a znamená model, teorii, vnímání něčeho, výklad, předpoklad nebo rámec vztahů. Obrazně řečeno, je to způsob, jakým „vidíme“ svět ve smyslu chápání, porozumění a interpretace. Teoretické paradigma je znalost. Každý z nás má v hlavě několik paradigmat. Tyto jsou rozděleny do dvou hlavních kategorií:

1. **Paradigma toho, jaké věci jsou - to jsou - tzv. r e á l i e**
2. **Paradigma toho, jaké by měly věci být - to jsou - h o d n o t y**

Paradigma můžeme pro názornost nazvat mapou. Co v tom případě můžeme od této mapy očekávat? Co znamená vlastně tato mapa? Mapa není nikdy přesná kopie přírody, ale aspekt místa. Není-li mapa správná, ale my vynaložíme úsilí a pílí, zabýváme se svým chováním, popřípadě úsilí zdvojnásobíme, tak se rychleji dostaneme na místo určení, které nemusí být tím pravým místem. Jsme-li pozitivní, potom budeme klidnější a spokojenější, jsme-li kdekoliv (náhoda neexistuje). Základní problém není v chování, ani v postoji, ale v tom, že nemáme správnou mapu. Naše paradigma nás zavedlo jinam, než jsme chtěli.

Náš postoj a naše chování musí být v souladu s naším vnímáním. Čím více si uvědomujeme svá paradigmat (mapy) a míru, kterou nás ovlivňují, tím více můžeme za ně převzít odpovědnost.

To, co vidíme, čeho si všímáme, co prožíváme, to tvoří náš **hologram života**. My jsme tvůrci svého hologramu. Nikdo jiný. Proto ani nevidíme v okolí to, co v nás není. Např. do svahu s kvetoucími stromy vystupuje vnímající poeta nebo obchodník s realitami. Každý vnímá něco jiného. **Svět je takový, jak jsme podmíněni ho vidět.** Jiné přirovnání hovoří o úhlu pohledu: „Dva muži mřížemi vězení hleděli, jeden bláto viděl, druhý jak hvězdy padaly“. **Tedy zdrojem našeho chování a myšlení je způsob, jak věci vidíme** (COVEY, 1994).

Vše okolo nás – rodina, škola, přátelé, pracovní prostředí, kolegové a partneři utváří sociální paradigma a tím ovlivňují naše vlastní mapy, které nás vedou životem. Aniž si to uvědomujeme, velmi nás determinují a podmiňují. Často se stává, že naše *postoje a chování nejsou v souladu s naším vnímáním a tím nejsou v souladu s vnitřním paradigmatem*. Vznikají rozpory, konflikty a stresové situace.

Sladíme-li naše postoje a chování s naším vnímáním, dojde k regeneraci ve vztahu k sobě samému (tj. ve vztahu primárním) a tím i ve všech ostatních vztazích, které jsou „zrcadlem“ tohoto prioritního vztahu. Ano, ve všech (STANĚK, BRZOBOHATÁ, 2006).

Paradigma je neoddělitelné od charakteru. Bytí v lidském rozměru je „vidění“ toho, co můžeme vidět a to nám zároveň říká, jací jsme.

Každý z nás má sklon domnívat se, že je objektivní, že věci jsou takové, jaké je vidí, že svět je takový, jaký je, proto ho i takový vidí. Ale to není pravda. Nevidíme svět takový, jaký je, ale jakými jsme my, jak jsme podmíněni ho vidět. Když popisujeme slovy, co vidíme, ve

skutečnosti popisujeme své vjemy, sebe a svá paradigmatata. Důležité je být otevřeni vůči vjemům jiných lidí, umět jim naslouchat a získat tak mnohem širší obraz. (Jedním z předpokladů profesionality sestry je její míra empatie).

Literatura:

- COVEY, S.R. 1994. *Sedm návyků vůdčích osobností*. Praha: Pragma, 1994. 329 s. ISBN 80-85213-41-9.
- DEIKE, BEGG. 2008. *Synchronicita*. Brno: Emitos, 2008. 116 s. ISBN 978-80-87171-01-1.
- KUHN, T. S. 1997. *Struktura vědeckých revolucí*. Praha: Oikoymenth, 1997. 206 s. ISBN 80-86005-54-2.
- STANĚK, J. 2005. *Falzifikace a falzifikátoři českých dějin*. Brno: Agape, 2005. 145 s. ISBN 80-239-4413-4.
- STANĚK, J., BRZOBOHATÁ, J. 2006. Svatý grál a současnost. In *Phoenix*. ISSN 1214-1984, 2006, roč. 4, č. 6.

26.1 Posun paradigmatu – posun vnímání a myšlení

Tento termín byl zaveden panem Thomasem Kuhnem v jeho vysoce hodnocené knize: „Struktura vědeckých revolucí“. Kniha ukazuje, jak každý vědecký průlom v oblasti vědeckého snažení, je nejprve porušením tradic starého způsobu myšlení neboli starých paradigmat. Porušení starého způsobu myšlení často vyvolává šok nebo skandál a vyžaduje značně navýšené úsilí i odolnost autora nebo vědce vytrvat.

Pro Ptolemaia, velkého egyptského astronoma byla Země středem vesmíru. Koperník však vyvolal posun paradigmatu a také mnoho odporu proto, že do středu vesmíru umístil slunce.

Newtonův model fyziky byl hnacím paradigmatem 200 let a je dosud základem moderního strojírenství. Byl však parciální a neúplný.

Svět byl revolucionizován a determinován Einsteinovým paradigmatem relativity. Descartovský mentální racionalismus je nahrazován systémově holistickým způsobem myšlení. V obřích urychlovačích došlo k významnému posunu paradigmatu o hmotě samotné a energiích a tím ke změně jejich definic.

Stejný posun paradigmatu prožívá v tomto období i psychologie, která spolu s informační a kvantovou fyzikou vytvořila nová paradigmatata o lidském vědomí, včlenila nové zákony o informaci, energii, synchronicitě a zabývá se metodami, jak pozvednout úroveň vibrací jedince (DEIKE BEGG, 2008, s. 92).

V současném období se otvírá i mohutný posun paradigmatu v medicíně.

S posunem paradigmatu se můžeme setkat poměrně často i v životních epizodách, kde dojde k posunu v myšlení, když pochopíme důvody nebo příčiny problému. Nezávisle na tom, jakým směrem paradigmatata posun vytvoří, jestli pozitivním nebo negativním, vedou nás od jednoho způsobu myšlení ke druhému. Tyto posuny vytváří mohutné změny (Objevení Ameriky, anexe Tibetu Čínou aj.).

26.2 Je možno posuny paradigmat ovlivnit

Právě proto, že posuny vytvářejí mohutné změny, které mohou vytvořit nové myšlenkové vzorce, nebývají vždy vítány vládnoucími skupinami se silnými vlivy na klíčové oblasti lidského života, podmíněné zejména finančními toky, územními nároky a mocí.

Je nutno uvést i druhou stranu mince, kterou je otázka, koho by mohl posun paradigmatu např. ve vědě, dejme tomu ve fyzice, ohrozit.

Vždy se najde skupina, která z jistých důvodů nehodlá předat lidstvu nové, revoluční objevy, které by narušily ustálené myšlenkové vzorce, systémy přesvědčení, axiomy, ale také toky peněz, provázané na určité loby. Příkladů by mohla být celá řada. Za všechny uvedme kauzu významného fyzika, vynálezce revoluční technologie, generující čistou energii (vynálezce baterie na volnou energii -M. De Geus). Úřední prohlášení sice uvádí přirozenou příčinu náhlé smrti, ale vědci, obeznámeni s ohromným dopadem jeho vynálezu na současné mocenské struktury, považují smrt za úkladnou vraždu. Nová technologie získávání čisté a levné energie by mohla odstavit ropu a s ní astronomické zisky ropných magnátů na vedlejší kolej.

V průběhu celé historie nalézáme mnoho snah o zamezení posunu lidského poznání (posunu paradigmatu) zvláště ze strany katolické církve, kdy poslušnost duchovním (církvením) hodnostářům byla vždy nadřazována nad vycitřování vlastním duchem a nad smysl evangelií. Například římské (franské) pojetí křesťanství spočívalo vždy v zevním, scholastickém a povrchním pojetí písem. Rozjímání, přemýšlení a vycitřování bylo zakázáno, mystická gnóze a ezoteričnost nauky byla potírána jako hereze (STANĚK, 2005).

V 17. století odsoudila katolická církev italského vzdělance Galileea, a sice pro jeho vědecky správné, ale nábožensky nepatřičné tvrzení, že Země obíhá kolem Slunce. Dnes již to není náboženské dogma, co brání překonání mylných překonaných představ, čerstvými myšlenkami. Odpor vůči novým, mnohdy prokázaným objevům, dnes vyvěrá přímo z jádra vědeckého společenství.

„Čistotu“ vědy přísně střeží samozvaně zavedená inkvizice jménem: „peer review“, jak píše ve své knize nezávislý britský vědec James Lovelock: „Kveluranti už sice nejsou uvrhováni do vězení, ale tato konkrétní inkvizice může ničit jejich kariéry cenzurou publikací a nedoporučením financí na výzkum.“ Tak i ve vědě, nikoliv pouze v ideologii jsou černí disidenti, kteří jsou mnoha způsoby efektivně umlčovani kolegy vědci.

Americký filozof Thomas Kuhn, o kterém jsme se již zmínili v souvislosti s knihou: „*Structure of Scientific Revolutions*“ - *Struktura vědeckých revolucí*, uvádí, že vědci zkoumající určitý předmět, sdílejí určitý soubor principů nebo vzorů, které užívají k interpretaci všech společně pozorovaných fenoménů. Proto je žádný důkaz nepřesvědčiv, že jejich paradigma je špatné, nebudou se zabývat ani seberacionálnějšími argumenty a dokonce mohou odmítnout jim vůbec naslouchat. **Proto nové myšlenky vyžadují velkou odvahu.** Pokroku je dosaženo tehdy, když někdo zpochybní převládající názor. Podle Kuhna změnu paradigmatu nemůže přivodit nic menšího, než intelektuální ekvivalent politické revoluce (KUHN, 1997).

Vlastními paradigmaty se musíme zabývat vždy, když se rozhodneme utvořit v našem životě změny, protože z těchto paradigmat se naše chování a jednání odvíjí. Pokud nezískáme na situaci jiný pohled, k žádné změně nikdy nedojde. (Získání úcty, lásky a obdivu). Je důležité však vědět, že „brána změny“ se otvírá vždy pouze zevnitř, nikoliv

zvenku. Jinými slovy - nikdy nezměníme druhého člověka, pokud si to on sám nebude přát a nerozhodne se.

V souvislosti s paradigmaty, které utvářejí společenské vědomí, je dobré se zmínit o dvou kategoriích lidí:

1. Lidé primární velikosti - mají opravdovost ve svém charakteru
2. Lidé druhé velikosti - dosáhli společenského uznání svého talentu nebo potřebnosti, ale postrádají primární velikost (jsou to obvykle osobnosti mající jméno - politici, herci, zpěváci, bohatí podnikatelé, mediální „hvězdy“ aj.).

26.3 Principy

Přírodní zákony v lidské dimenzi vytvářejí tzv. principy. Princip znamená podstatu a povahu určité funkce.

Pro vysvětlení uvedeme princip elektřiny, který spočívá v tom, že elektřina proudí od vyšších silových polí k nižším. Mezi principy patří zákony přírody, univerzální zákony lidského ducha, zákony podvědomí se také řídí univerzálními principy. Lidstvo začíná přijímat principy jemnohmotné reality, díky rozvoji v kvantové a teoretické fyzice a nárůstu vědomí.

Principy můžeme přirovnat k majákům. Rozdíl je v tom, že jednotlivci se mohou na své životy a vztahy dívat jednak:

- a) ze stanoviska paradigmat (map), - což je nereálné území neboli subjektivní realita,
- b) ale i z pohledu principů (majáků), ze kterých se skládá skutečná krajina, neboli objektivní realita, kterou člověk denně žije, uvědomuje si ji, a která se významně podílí na jeho rozvoji.

Principy se občas vynořují na povrch a míra, v jaké s nimi lidé žijí v souladu, buď umožní stabilitu a přežití nebo rozpad a zkázu.

Principy jsou součástí každé významné trvalé společenské filosofie. Jsou součástí lidského vědomí i svědomí.

Co jsou principy

1. Jsou to základní hluboké pravdy, které mají univerzální platnost.
2. Jsou to vodítka pro chování lidí, mají neměnnou hodnotu.

Principy jsou fundamentální a nesporné, proto nepotřebují důkazy.

Co nejsou principy

1. Nejsou to hodnoty (např. zloději se mohou dělit o hodnoty a přitom porušují základní principy). To lze uplatňovat ve všech aspektech společenské činnosti - v ekonomice, v politice, v církvi, ve vzdělávací oblasti aj.
2. Mezi principy nepatří ani stanovené postupy. Např. postup, který se osvědčil v rámci partikulárních zájmů a za určitých okolností, se vůbec nemusí osvědčit za jiných okolností (výchova dětí).

Vyjmenujme si některé principy

Princip slušnosti – je na něm založeno pojetí rovnosti, spravedlnosti, upřímnosti, ale i spolehlivosti a výkonnosti.

Princip bezúhonnosti a čestnosti – tvoří základ důvěry, která je podstatou spolupráce.

Princip potenciálu – s ním je spojen princip růstu, který uvolňuje potenciál rozvoje.

Princip služby – neboli myšlenka přispění (kvalita, zájem, ochota a oceněnost).

Princip růstu a změny, princip sebejistoty, princip jednoty aj.

Závěr

Čím víc jsou naše mapy (paradigmata) v souladu s principy neboli přírodními zákony, budou přesnější, funkčnější a budou mít pozoruhodný vliv na náš život.

Jak můžeme uplatnit principy v praxi života

V současné době se setkáváme s mnoha lidmi, kteří ve svých životech přežívají, nemají záchytný bod, neznají ani sami sebe, nerozumí si, a jedinou osobou, kterou znají, je osoba, kterou by chtěli být. Připomeňme si, že celý život se skládá z postupných etap vývoje. Stává se, že člověk chce často některou etapu zkrátit, něco nepříjemného přeskočit a všechno pokud možno urychlit. Pro názornost si uveďme příklad: Jedinec dosahuje ve svém oboru druhý stupeň z deseti možných a je nespokojen, nechce přijímat další zkušenosti, je přesvědčen, že si zaslouží rychlý postup a chce na pátý stupeň. Přeskočit některou etapu a zkrátit přirozený proces vývoje vždycky končí stagnací, pocitem zklamání a bezmocí.

Co z toho plyne pro nás za poučení? Přiznání jakékoliv nevědomosti je prvním krokem ke vzdělání a obnově ve všech oblastech. Tisíc mil dlouhá cesta vždy začíná prvním krokem.

Jsou takové situace, kdy naše úroveň je zřejmá – při hře na klavír, sportu, uměleckém vyjádření aj. Tam ji nelze předstírat. Ale v otázce charakteru, osobních vlastností, citového rozvoje to lze skrýt a nějakou dobu pózovat a předstírat. Když tyto metody nefungují, hledají se stále nové techniky osobnosti (nové výuky asertivity, manipulace, techniky seberealizace aj.), ale tím se porušují přirozené principy.

„K tomu, abychom vyřešili svoje hluboké problémy, potřebujeme novou úroveň myšlení, než tu, na které jsme byli, když jsme je vytvářeli“ (A. Einstein).

Nová, hlubší úroveň myšlení je založena na principech a zahrnuje území úspěšného lidského bytí.

Tyto principy vycházejí z charakteru a zásadně směřují zevnitř ven. Energie, která probíhá **zevnitř ven**, zahrnuje přirozenost začít u sebe, se svými paradigmaty, motivy, se svým Já. Soukromá vítězství předcházejí veřejným vítězstvím. Když dodržíme sliby, které dáváme sobě, tak je můžeme dávat i jiným.

Způsob zevnitř ven je trvalý proces obnovy, který je založen na přírodních zákonech. Tyto zákony ovládají růst a rozvoj člověka. Je to vzestupná spirála růstu, která vede člověka k vyšším formám odpovědnosti – **tzv. odpovědné nezávislosti. Neexistuje trvalé řešení problémů, které by přicházelo z venku dovnitř.** Toto téma rozvedeme v kapitole – Etika Charakteru a etika osobnosti (COVEY, 1994).

27 Etika charakteru a etika osobnosti v komunikaci

*Zasej myšlenku a sklidiš čin,
zasej čin a sklidiš návyk,
zasej návyk a sklidiš charakter,
zasej charakter a sklidiš osud.*

(Aristoteles)

Charakter (řecký výraz) je morálně psychologická kvalita člověka, resp. souhrn relativně stálých vlastností osobnosti, které tvoří celek a projevují se jako identita a integrita. Určují chování a jednání člověka zevnitř.

Životní princip člověka

Chceme-li, aby proud životního principu plynul hladce a utvářel se podle našich představ, je nutno mít v životě úspěch, ale i štěstí. **Štěstí je však stav našeho vnitřního světa, stav srdce a vytouženého stavu mysli. S vnějším světem nemá nic společného, přesto, že systém přesvědčení našeho Ega nás o tom neustále přesvědčuje.**

Když objevíme naši skutečnou podstatu a poznáme, kdo doopravdy jsme, je to právě naše znalost vlastního Já, která nám umožní naplnit jakýkoliv sen, protože my sami jsme nezměrným potencionálem všeho, co bylo, je a bude.

Naše vědomí má nekonečné možnosti a jeho aspekty jsou čisté vědění a znalost, dokonalá rovnováha, nepřemožitelnost a také jednoduchost, blaženost a nekonečné ticho. Taková je naše podstata, která má charakter čisté a dokonalé potenciality. Tato potencialita je sama zákonem - principem našeho Bytí (CHOPRA, 1996).

Zákon čisté potenciality je Deepakem Choprou nazýván Zákonem jednoty. Pod nekonečnou rozmanitostí života je v hlubinách skryta **jednota jediného, všepřonikajícího Ducha. Toto energetické pole je naší podstatou. Mezi námi a jím není žádný rozdíl. Pole čisté potenciality, to je naše vlastní Já.**

Naším úkolem je naučit se prožívat „**vztažnost k vlastnímu Já**“. Potom se stane referenčním bodem náš vlastní duch a nikoliv předměty okolního světa. Opakem je „**vztažnost k okolnímu světu**“, kdy nás ovlivňují nejrůznější situace, lidé a jejich osudy, ale také předměty a věci. Při tomto druhu vztažnosti neustále usilujeme o uznání a přízeň druhých. Reakce okolí určuje naše chování.

Okolní svět nás nutí, abychom měli vše pod kontrolou, projevuje se potřebou řídit, získat moc a ovládat druhé. **Zevní svět nám nikdy nedá skutečnou moc, ale její iluzi. Při vztažnosti k zevnímu prostředí (světu), je ústředním správcem této iluze naše Ego.** Je produktem naší mysli v duálním světě, naší představou, sociální maskou i rolí, kterou jako osobnost ve svém životním dramatu hraje. Naše sociální maska potřebuje ke své existenci uznání druhých, neboť ze strachu (z tlaku života) vznikla a ze strachu žije.

Při vztažnosti k vlastnímu Já prožíváme svoje pravé Bytí, které nezná strach, chová úctu ke všem bytostem a necítí se nikomu podrobno. Síla vlastního Já je proto skutečnou silou a pravou mocí. Moc, vycházející z Ega vydrží jen potud, pokud jevy nebo věci přetrvávají. Pokud se situace změní a věci již nemáme, ztratíme i moc. Moc vlastního Já je proti tomu trvalá. Přitahuje lidi i hojnost. Magnetizuje podmínky, situace i lidi a způsobuje, že se okolnosti v našem životě vyvíjejí příznivě. Tato moc je charakteristická potěšením ze vztahů s druhými lidmi a toto potěšení prožívají i ostatní při spojení s námi. Tento stav je nazýván spočinutím ve stavu milosti.

Nefunguje-li něco, nemůžeme hledat příčinu v okolí, ale především v sobě. Chceme-li něco změnit, musíme nejdříve změnit sami sebe, chceme-li ale změnit sebe a žít spokojenost, nikoliv úděl, buďme ochotni změnit svoje vnímání, uvědomění a tím vědomí.

Literatura:

- CHOPRA, D. 1996. *Sedm duchovních zákonů úspěchu*. Praha: Pragma, 1996. 108 s. ISBN 80-7205-005-2.
- COVEY, S. R. 1994. *Sedm návyků vůdčích osobností*. Praha: Pragma, 1994. 329 s. ISBN 80-85213-41-9.
- HONTZ, C. A., GILL, C. R. 1994. *Strukturální neurologie II*. Košice: Amicus, 1994. 71 s.
- KOUKOLÍK, K., DRTILOVÁ, J. 1996. *Vzpouza deprivantů*. Praha: Makropulos, 1996. 299 s. ISBN 80-901776-8-9.

27.1 Etika charakteru

Etika charakteru, stejně jako podstata charakteru, je výsledek učení v sociální oblasti. Vychází z myšlenky, že existují principy, které ovládají etické a přírodní zákony v lidské dimenzi a jsou tak principy reálnými a neměnnými. Etika charakteru zahrnuje soubor vlastností, které určují chování a jednání člověka. Patří sem tyto vlastnosti: **bezzúhonost, pokora, věrnost, umírněnost, vstřícnost, odvaha, trpělivost, píle, spravedlnost, sebejistota, pokora, pcta, čest, ochota, naladění i sounáležitost**.

Většinou jde o principy, které jsou ukryty hluboko v lidské povaze a mnohdy se u části lidí nemohou projevit. Jejich absence odděluje člověka od sebe samého a vytváří podmínky pro období strastiplných životních situací, bojů a proher.

Principy, které vycházejí z charakteru, zásadně směřují z energetického hlediska v rovině zevnitř směrem ven. Jde o uvolněný, sjednocený princip, který člověk prožívá jako životní pohodu. Směr energie zevnitř ve směru ven, znamená začít u sebe, se svými paradigmaty, motivy a se svým Já.

Chceme mít víc svobody a víc prostoru? Tak buďme odpovědnějším, užitečnějším a více přispívajícím zaměstnancem. Vždyť soukromá vítězství předcházejí veřejným vítězstvím. Když dodržíme sliby, které dáváme sobě, pak je můžeme dávat i jiným. Způsob zevnitř ven je trvalý proces obnovy, který je založen na přírodních zákonech. Je to vzestupná spirála růstu, která vede člověka k vyššímu formátu odpovědnosti - **tzv. odpovědné nezávislosti**. **Pohled zevnitř ven představuje pro většinu lidí dramatický posun paradigmatu**.

Aristoteles před věky vyslovil: „*Jsme to, co opakovaně činíme, dokonalost není čin, ale návyk*“. Charakter člověka je v podstatě paletou návyků (COVEY, 1994).

Odpovědná nezávislost rovněž znamená, že člověk cítí sám k sobě naprostou důvěru, jeho vztahy se sebou i s okolím jsou kultivované, vždy přebírá odpovědnost za sebe a druhým umožňuje vědomě řídit vlastní život a zlepšovat jeho kvalitu. Nemá navíc potřebu za kohokoliv jiného přebírat jeho odpovědnost.

27.2 Etika osobnosti

Krátce po první světové válce se princip úspěšného života přesunul z etiky charakteru do něčeho, co můžeme nazvat etikou osobnosti.

V etice osobnosti se úspěch stával funkcí osobnosti, vnějšího dojmu, postojů chování, obratností a technik. Tyto naučené techniky navenek usnadňují mezilidské vztahy. Jde o typické chování manažerů velkých firem, zvláště v oblasti bankovníctví, marketingu, finančnictví, ale i politiky.

Nové techniky měly vždy v pozadí elegantní prosazení vlastního zájmu. Vznikala hesla: „**Váš postoj určuje vaši úroveň, úsměv získá více přátel, tím více dobrých kontaktů a možností**“. V literatuře se staly hlavním směrem metody rychlého ovlivňování, obratnost komunikace, nejrůznější nátlakové strategie a pozitivní postoje.

Etika osobnosti se ubírala dvěma směry:

- 1. Jedním směrem byly techniky mezilidských vztahů a styků s veřejností (public relations).**
- 2. Druhým směrem byl pozitivní mentální postoj, jakési pozitivní myšlení, ale bez poznání jakýchkoliv vnitřních principů a mentálních zákonitostí.**

Ve skutečnosti byly předkládány metody, které se lidem zalíbily, protože dovedně předstíraly zájem o ně, o jejich život, zdravotní stav, o děti i záliby. Tato příjemná zpětná vazba lidí uvolňovala, posilovala a pomalu vytvářela závislost. Je nutno podotknout, že vynaložené úsilí v této oblasti vzdělaného manažéra odpovídalo více osobnímu prospěchu, dovedně ukrytého za profesionalitu a loajlnost firmě.

V podstatě toto je rozdíl mezi etikou osobnosti a etikou charakteru, kdy jedna laskavě a pozitivně manipuluje partnery, kolegy, přátele, podřízené do přijatelné společenské uniformy a druhá rozvíjí motivy, založené na hodnotách. Je velmi důležité naučit člověka laskavosti, pozitivnosti a úctě.

Chybí-li však opravdovost, přirozenost a pravda, tak dříve nebo později dojde k problémům v životních situacích.

František Koukolík ve své knize „Vzpouza deprivantů“ upozorňuje na to, že je dobré naučit se zacházet s tím, co z nás vychází, abychom se cítili svobodní, jinak se stáváme závislí na soudu ostatních ve svém okolí (KOUKOLÍK, 1996).

27.3 Primární a sekundární rysy

Komunikace je především o předávání informací a také o sebevyjádření každého jedince. Předáváním informací je myšleno vzájemné předávání poznatků a zkušeností, sebevyjádření je vyjádření pocitů a citů. Při tomto předávání energie je důležitý úmysl, obsah a forma sdělení. Na tom je opět založen princip úspěchu nebo neúspěchu.

Má-li člověk vadný charakter, poznamenaný neupřímností a dvojakostí, nemůže být dlouhodobě úspěšný. Tato dvojakost bude vyvolávat nedůvěru a bude znít čím dál víc falešně.

Chybí-li důvěra, chybí základ pro trvalý úspěch. Je však nutno také říct, že některé prvky etiky osobnosti jsou prospěšné. Je to např. růst osobnosti výcvikem komunikativních dovedností, dále výchova v oblasti pozitivního myšlení je důležitá k vyladění a posunu člověka. Pokud se uplatňují techniky, kdy se úspěch stává pouze funkcí osobnosti a vnějšího dojmu, pak jde o rysy sekundární, nikoliv primární. Jde o lidi druhé velikosti.

Primární rysy

Primární rysy jsou obsaženy v etice charakteru, jako základním etickém kodexu člověka. Jde o soubor základních principů smysluplného a šťastného života, kde člověk poznal zákonitosti života, zákony jemnohmotné reality a naučil se s nimi žít a pracovat. Tím je zaintegroval do své povahy. Staly se součástí jeho světa a vytvořily základní linii jeho charakteru a jeho vnitřních vlastností. **Lidé, kteří uplatňují etiku charakteru, jsou nazýváni lidmi primární velikosti.**

Platí zákon, že pouze opravdovost dává životnost jakékoliv technice. Lidé, kteří mají do své povahy zaintegrovány primární hodnoty - což jsou principiální vlastnosti a přesvědčení, jsou

jako lidé primární velikosti přirození, důvěryhodní a vytvářejí kolem sebe příjemnou atmosféru. Mají obvykle vysokou sebeúctu, která pramení z vnitřního klidu, klidu duše a harmonie. Tito lidé znají svou cenu a jsou většinou odpovědní za svá vyjádřená slova, vykonané činy a životní situace. Mají co nabídnout a všichni to uznávají. Vzbuzují úctu a okolí to plně akceptuje.

Sekundární rysy

Mnoho lidí se naučilo hrát svou hru, naučilo se ovládat pravidla stanovená lidmi (však bez propojení na vnitřní zákonitosti) a vystačit si s etikou osobnosti k vytvoření dobrého dojmu. K tomu používají krátkodobé a účelné techniky, plné hraného zájmu o druhé. To jsou tzv. **vlastnosti sekundární**, které nemají trvalou hodnotu v dlouhodobých vztazích. Chybí hluboká integrita a základní síla charakteru. Je způsobeno, že právě motivy vyplavou nahoru a krátkodobý, iluzorní úspěch je vystřídán nezdarem. **Nazýváme je lidmi druhé velikosti.**

Soustředění na techniky osobnosti, uvedeme-li obrazný příklad, znamená prolézt školu způsobem, že se nadřu pouze na zkoušku, víc mě nezajímá. Mnoho lidí takto uvažuje a také uspěje. Ale nezaplatíte-li cenu každodenní práce, nikdy dokonale nezvládnete svůj obor a nedosáhnete skutečné vzdělanosti.

Představme si jiný příklad: Napadlo by někoho tzv. „prolézt v zemědělství“? Zapomenout zasít na jaře, proskotačit léto a na podzim vynaložit úsilí a chtít něco sklídit? Zemědělství je přírodní systém. Je nutno zaplatit cenu a dodržet postup. Vždy tedy sklídíme jen to, co zasejeme (COVEY, 1994).

V lidském chování a mezilidských vztazích platí stejné „přírodní zákony“, které můžeme také nazvat přírodními systémy, jsou stejně založeny v principu života na „zákonu sklizně“. Slovo **systém je řeckého původu a znamená „stavím k sobě“, neboli uspořádat, dát něčemu řád.** Systém se skládá z podsystémů. Uspořádaný mohou být jak částice, tak podsystémy. Např. tkáň je podsystémem orgánu, atom je podsystémem molekuly apod.

Iluze Etiky osobnosti u člověka bez primárních hodnot

Techniky duševní práce, techniky chování a manipulačních metod, vycházejí z normy společenské struktury a kultury určité společenské vrstvy.

Určitá skupina lidí si myslí, že vlastnosti jako je čest, bezúhonnost, pokora, spravedlnost a sounáležitost jsou staromódní a neúčinné balasty, které již dávno nefungují a upřednostňují techniky rychlého rozvoje osobnosti pro naplnění potřeb bohatství, zisků a kontaktů.

Tito lidé nerozlišují morální způsoby od nemorálních. Po vzniku tzv. „tržního mechanismu“, napojeného na zisk, se hodnoty staly neudržitelnými a téměř zanikly v nastolení tzv. „právního státu“, který zcela uvolnil mantinely pro uplatňování neomezené moci určitých skupin, zejména soudů, bankovníctví, politiků a závratně zbohatlých podnikatelů.

Je možno použít výrok: **„Právo se s morálkou neshoduje“.** Dnes je často vidět snaha, jak si podnikatelé chtějí „koupit“ lepší schopnosti, kvality a morálku právě nejrozumnějšími technikami osobnosti - nacvičováním úsměvu, zájmu o druhého, uplatňováním asertivity apod.

Resumé:

Uplatňování Etiky osobnosti vede k rychlému nárůstu moci Ega, které převezme moc nad svým člověkem. Svoje přežívání si zajistí tím, že nás bude „ochraňovat“ před naší vinou a

stejně před strachem z „božího hněvu“ a to prostřednictvím mechanismu represe a projekce. Navíc nás Ego nepustí do přítomného okamžiku, kde jako bytosti získáváme svou moc a sílu.

Celkově dochází k porušení Jednoty mezi myšlením, cítěním a jednáním. Dochází k deformaci nejen charakteru, ale i psychiky. Začíná úzkostný spěch životem, strach ze ztráty, úzkost ze selhání a především ztráta sebeúcty. Je zcela marné stavět osobnost před charakter a pokoušet se zlepšit vztahy s jinými dříve, než zlepšíme sami sebe (HONTZ, GILL, 1994).

Ve snaze kompenzovat své nedostatky, si lidé vypůjčují sílu své autority, osobnosti a přinutí druhého udělat to nebo ono. Vypůjčování síly vytváří slabost, a sice u toho, kdo si sílu půjčuje, protože posiluje jeho závislost na vnějších okolnostech, ale destruuje i osobu přinucenou, brzdí to její vývoj a růst vnitřní kázně.

28 Komunikační cesty srdce

*Komunikace je výměna zkušeností,
které reprezentují tělesné reakce
na různé situace a zážitky, protože
základem každé řeči je řeč těla.*

Alexander Lowen

Nejnovější vědecké poznatky jednoznačně prokazují, že prostřednictvím našich myšlenek, přesvědčení a pocitů, získáváme schopnost cokoliv zvládnout. Prostřednictvím síly našich myšlenek a přesvědčení, můžeme provést ve svém osobním životě i okolí mnoho změn, které si přejeme, stejně jako v důsledku destruktivních úvah a myšlenek, si život obvykle zkomplikujeme.

Myšlenkové vzorce píšou scénář našeho života, neboť zejména skrytá a emočně potlačená přesvědčení je to, co vytváří mohutná rezonanční pole. Stejně kvality se vždy přitahují, tak i všechno, co s námi rezonuje je nevyhnutelně přitahováno do našeho života.

Nejmocnějším symbolem lásky, porozumění, štěstí a současně sídlem našich pocitů je srdce. O tom hovoří mnoho metafor: např. „**dal jí své srdce**“, „**z celého srdce si přál**“, „**umřela na zlomené srdce**“, „**otevřel jí své srdce**“, „**patřila mu celým srdcem**“ a mnoho dalších. Se srdcem však souvisí i podobenství, kde slovo srdce není obsaženo: „**měj odvahu, abys dosáhl svého cíle**“, „**sebral veškerou odvahu, aby jí zeptal**“, nebo „**napřim se a odvážně vykroč**“.

Slovo „odvaha“ znamená v latině také „mít srdce“. Slovo srdce je naopak příbuzné slovu „víra“. „Věřím tomu z celého srdce“ nebo „jsem o tom přesvědčena z celého srdce“.

Také Institut Heart Math, založený v roce 1991, který se stal se díky svým revolučním objevům, uznávaným po celém světě, prováděl výzkumné práce v oboru emoční psychologie a v oblasti vzájemného působení srdce a mozku. (FRANCKH, 2010).

Vědomé a nevědomé volby

Většina z nás v důsledku podmínění na stimuly ve svém okolí často reaguje opakovaným předvídatelným způsobem. Naše reakce se spouštějí automaticky a my zapomínáme, že je to vždy nová volba, kterou v každém okamžiku činíme; jenomže nevědomá. Těchto nevědomých voleb činíme téměř 85 %, oproti volbám vědomým, kterých je pouze 15 %.

Nad tímto faktem je nutno se hluboce zamyslet. **Volby vědomé i nevědomované vstupují do hry našeho života zcela rovnoprávně**, tedy obě se podílejí na všem, co v životě prožíváme. Jenom si připusťme, jak vysoké procento voleb uniká z našeho vědomí a ovládá náš život.

Literatura:

FRANCKH, P. 2010. *Zákon rezonance*. Olomouc: ANAG, 2010. 200 s. ISBN 978-80-7263-621-1200.

HRUŠOVSKÝ, J. 1995. *Základy kvantové homeopatie*. Praha: vlastním nákladem, 1995

LAZAREV, S.N. 1996. *Diagnostika karmy. Soustava autoregulace pole*. Praha: Slovart, 1996. 160 s. ISBN 80-85871-95-5.

LOWEN, A. 1992. *Bioenergetika*. Překlad O. Tegze, se svolením autora pro náklad 100 ks. Jako zájmový tisk pro posluchače PCA, 1992. 260 s.

CHOPRA, D. 1996. *Sedm duchovních zákonů úspěchu*. Praha: Pragma, 1996. 108 s. ISBN 80-7205-005-2.

IGNATĚNKO, A. 1998. *Schola Vitae*. Praha: Pragma, 1998. 399 s. ISBN 80-7205-606-9.

STOKES, G., WHITESIDE, D. 1998(b). *Strukturální neurologie*. Košice: Amicus, 1998. 47 s.

HONTZ, C.A. 1998. *Nekonečné možnosti*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Amicus, 1998. 119 s. ISBN 9638518812.

28.1 Uskutečnění volby – rozhodování

Jako lidé máme v podstatě neomezenou možnost výběru při rozhodování. V každém okamžiku své existence se nacházíme v poli všech možností, kdy se můžeme svobodně rozhodovat. Chceme-li, aby se nám dobře dařilo, je dobré v každém okamžiku usilovat o vědomou Volbu.

Když se na chvíli zastavíme a budeme pozorovat svoje volby i způsob výběru, pak se stáváme pozorovateli a tím celý proces přesouváme z nevědomované oblasti do oblasti vědomé. Už tento postup vědomého pozorování a rozhodování nám dodá značnou energii (CHOPRA, 1996).

V rámci rozvoje sebevědomování narůstá i sebejistota

Protože naše rozhodnutí nám velmi ovlivňují život, bylo by pro nás skvělé, kdybychom mohli dopředu znát výsledky našich voleb. Ze všech nekonečných možností, které se v každém okamžiku nabízejí, je vždy jen jediná, která přinese nám i našim blízkým uvolněný a blahobytný pocit, který nazýváme štěstím. Štěstí je výsostný pocit, který spouští synchronní události. Mimo nitro člověka štěstí neexistuje.

Pokud si tuto možnost vybereme (zvolíme, neboli uskutečnime Volbu), výsledkem bude chování, kterému říkáme spontánní správné konání. **Toto správné konání zapojuje do našeho života tzv. synchronicitu, která zajistí, že se správná věc bude odehrávat na správném místě a ve správném čase.** Je to správná reakce na každou situaci, ve které se octneme. Toto konání naplní dokonalostí nás samé i všechny, kterých se bude dotýkat (říkáme: „existuje něco mezi nebem a Zemí“).

K tomu, abychom mohli uskutečňovat správné a všem prospěšné volby, máme dokonalý mechanismus - naše tělo, které spolehlivě registruje naše pocity. Pocity jsou dvojího druhu - příjemné pocity pohody a nepříjemné emoce (pocity nepohody, napětí, tísně nebo výčitek). **Připomeňme, že slovo emoce vzniklo z latinského výrazu „emovere“, což značí něco přerušit, z něčeho vyrušit, zrušit (obvykle přerušit z plynutí, vyrušit z pocitu sjednocení nebo zrušit celistvost s následným propadem do bolestivé duality).** Naše tělo nám dokonale odzrcadlí právě formou pocitů, co je, nebo není správné rozhodnutí (HONTZ, 1998).

V okamžiku, kdy učiníte vědomě nějaké rozhodnutí, všimněte si reakcí svého těla a zkuste se zeptat: „Co se bude dít, když se takto rozhodnu?“ **Pak nám tělo v oblasti srdce pošle signál, kterému se brzy naučíme rozumět.**

Budeme cítit opravdu signál pohody, tedy naše Volba byla správná nebo naopak signál nepohody, což upozorní na nesprávnost našeho rozhodnutí. Budou to skutečné fyzické odpovědi v podobě pocitu. Může to být i velmi slabý záchvěv, ale vždycky ho ve svém těle najdeme, a když se na něj budeme soustředit, budeme ho stále snadněji pociťovat a vyhodnocovat.

Čím častěji budeme zaměřovat pozornost na svoje nitro, tím rychleji a lépe se naučíme vnímat vlastní pocity a budeme odpovědní za své Volby, které v mnohém změny náš život i nás samotné. Ostatně víme, že máme dva druhy vztažností. Jednak vztažnost ke svému nitru (ke svému „Já“), které nezná strach, ani pochybnosti a vztažnost k zevnímu světu, který nám vše nabízí a umožňuje, ale jsme v područí Ega, které má v zevním světě svůj referenční zdroj a odtud nás ovládá.

28.2 Komunikační cesty srdce

Jsou tři cesty srdce:

1. Cesta přes hrtan a ústa.
2. Cesta přes ruce.
3. Cesta přes malou pánev.

1. Cesta přes hrtan a ústa

Cesta přes ústa a hrtan je první komunikační cestou srdce. Tato cesta je považovaná za nejdůležitější komunikační cestu srdce. Kojenec, který se živí mateřským mlékem, se cítí velmi bezpečně a milován, hledá svými ústy a rty matčin prs, uchopuje a hledá současně i srdcem. Tento pohyb se jako výraz lásky proměnil do polibku. Polibek však může být pouze gestem lásky. Záleží, jestli jsme u toho svým srdcem.

Komunikační cesta však může být blokována (neuvolněná). Sevřené hrdlo a ztuhlá šíje mohou zabránit pocitu, aby vyplul na povrch. **Mohou to být nevyslovené pravdy, nevyjádřené pocity, prožívaná rozmrzelost, odpor, zraněnost, necenění sebe a stejně tak nedostatek zájmu, nadšení, vzrušení a sebedůvěry.**

Tyto nevyjádřené pocity, nevyslovená, neprojevená pravda a nevyjádřená slova, zvláště ta, která být vyjádřena měla (ale neřekli jsme to nahlas), se často manifestují v zablokovaném hrdle, se všemi somatickými příznaky. Dochází k rozmanitým onemocněním hrdla, které

současná medicína jednoznačně řadí mezi nachlazení, zánětlivé komplikace, alergie, virózy a důsledky snížené imunity organismu. Ne ve všech případech jsou v popředí uvedené příčiny (LOWEN, 1992).

2. Cesta přes ruce

Cesta přes ruce je druhou komunikační cestou srdce. Ruce, z pohledu prioritní hladiny vědomí (Barometru chování), jsou symboly dvou rozdílných pohledů. Jsou jednak výrazem Jednoty a jejího protikladu - Odloučení, což je odpojení z celistvosti.

Pocit přijetí a lásky vychází ze srdce a plyne do rukou. Skutečně milující ruce jsou nabitě citovou energií, jejich dotek má léčivou sílu.

Ruce se mohou vztahovat k milované osobě, láskyplně se jí dotýkat, hladit. Ruce mohou cokoli odevzdat, vyjádřit i podržet.

V rukou můžeme „**držet celý svět**“, můžeme něco udržet, ale i pustit. „**Odkládáme**“ něco nepotřebného, „**odkládáme něco „na později**“, „**odkládáme to stále**“. Něco je v našich životech potřeba pustit, ale nejde nám to. Stejně tak nám může dělat problém něco udržet, nebo podržet. Známe rčení: „**podržím tě**“. „**Počítám s tím, že mě podrží**“.

Napětí v ramenou, ztuhlost v šiji vzniká, když má člověk strach „**sáhnout**“ si na něco, nebo zábrany „**natáhnout k někomu ruce**“. Rčení - „**sáhla jsem si až na dno**“, dobře známe. Také je často slyšet - „**toho se nedotýkej**“, nebo „**je nedotknutelný**“. Napětí ve svalech rukou také vznikají, když potlačujeme impuls něco správně „**uchopit**“. Cesta srdce je v tomto směru velmi srozumitelná a hluboká.

3. Cesta přes pánev

Třetí komunikační cesta ze srdce k vnějšímu světu, vede pasem a pánví dolů až ke genitáliím. Pohlavní styk je akt lásky. Jedná-li se pouze o akt bez citu, není přítomno srdce. Láskyplné setkání partnerů je velmi silné energetické proudění, na jehož vrcholu je exaltický zážitek, naplněný láskou a radostí.

Nejčastější poruchou lidského citového hospodářství je oddělení horní části těla od spodní části těla. Jde o porušení Jednoty těla. Chronická svalová napětí, která blokují volný průběh vzruchů a citů se objevují často a) v bránici, b) ve svalech pánevní oblasti, c) ve vrchní polovině nohou.

Chce-li člověk vést plný a bohatý život, měl by být ochoten otevřít své srdce životu a lásce. Bez lásky k sobě, druhým lidem, k přírodě, ke světu, planetě i vesmíru je člověk nehumánní, izolovaný a nelidský. Teplo, které nás spojuje se světem, pramení pouze z našeho srdce. **Pouze otevřené srdce umožní, že se staneme dostatečně sebereflexními, naše pocity se začnou probouzet a navyšovat vibraci.** Takový člověk se vymyká jakékoliv kontrole.

V současné době naše emocionální těla kmitají na nižší frekvenci, než fyzická. Naši celistvost musíme hledat ve svých tělech, zejména prostřednictvím srdce (LOWEN, 1992).

Víme již, že strukturou naší polydimenzionální bytosti je Enigma, jako celistvé propojení hmotného těla člověka s jemnohmotnými subtilními těly. Celistvosti nedosáhneme, když jsou naše emoce „hustší“, než naše fyzická těla a to nás otvírá k napadení různými silami i energiemi.

28.3 Srdce jako integrující činitel v rozvoji osobnosti

Vedle vědomí, považujeme i srdce za integrujícího činitele osobnosti. **Srdce považujeme za nehlubší niternost a nazýváme jej středem a jádrem života.** Srdce člověka zná správné odpovědi, v srdci je pravda, stejně jako v pravém mozku. Lidé se většinou domnívají, že srdce je měkké a sentimentální. Není to tak, protože srdce je intuitivní, silné, holistické (celostní), je také kontextuální a vztahové. **V srdci není orientace typu výhra - prohra.**

Srdce je napojeno na vesmírné energie, na pole čisté potenciality (pole nekonečné tvořivosti a dokonalého vědění), také na čiré vědomosti a neomezené organizující síly - a vše bere v úvahu.

Mnoho lidí žije v mylném názoru, že je srdce neracionální. Opak je pravdou. Srdce má takovou vyhodnocovací schopnost, která je mnohem přesnější a dokonalejší, než cokoli, čeho je schopno racionální myšlení levého mozku, včetně systému pro myšlenkové operace v předních lalocích mozku.

Srdce se plně účastní života těla a přispívá k němu. Srdce nazýváme také „**Kořenem života**“, sídlí v něm duch. Srdce je současně „**Středem a jádrem života**“, „**jeho panstvím je láska**“ - **lidské srdce nestárne, je stále dítětem, stejné city jsou v srdci dítěte i starce. Srdce je ústředním centrem těla duchovního.** (LOWEN, 1992, CHOPRA, 1996).

Srdce je obklopeno silným energetickým polem o průměru dva a půl metru. Pole energie, které vytváří srdce, je mnohonásobně větší, než energetické pole mozku! Až doposud vycházela věda z názoru, že největší dosah má elektromagnetické pole mozku. Pole energie, které vytváří srdce je podstatně větší a je tak silné, že dalece přesahuje vlastní tělo.

Další získané výsledky jsou velmi překvapující: elektrická a magnetická pole vysílaná srdcem, komunikují s orgány našeho těla. Lze dokonce dokázat, že existuje spojení mezi srdcem a mozkem, jímž srdce signalizuje, které hormony, endorfiny nebo jiné látky mají být v těle vyrobeny. Platí tedy: **Mozek nejedná samostatně, nýbrž na základě signálů našeho srdce** (FRANCKH, 2010).

Mozek se podřizuje signálům srdce

Je to tedy srdce, kdo uděluje veškeré pokyny. V další části experimentů bylo prokázáno, že všechny informace jsou předávány prostřednictvím pocitů – kladných i záporných. Elektrické i magnetické pole našeho srdce je vedle emocí tvořeno i silou našich přesvědčení, v něž pevně věříme a podle kterých se vyvíjí náš život. Energie našeho srdce tak nese informaci, kterou předává dál nejen našemu mozku a orgánům, ale současně ji šíří směrem ven do světa. Náš život se podle toho uskutečňuje.

Ozvěnu této prastaré pravdy můžeme nalézt rovněž v mnoha jazykových vyjádřeních: „**přát si z celého srdce**“, „**mluvit řečí srdce**“, „**je to přání jeho srdce**“, „**myslí srdcem**“ aj.

Naše přesvědčení jsou tak prostřednictvím elektromagnetických vln, které naše srdce vysílá, ve stálé interakci s okolním fyzickým světem (FRANCKH, 2010, s. 16).

Tyto elektromagnetické vlny nejsou však omezeny jen na naše tělo, ale dosahují daleko do našeho okolí a reagují se vším, co nás obklopuje. Vysílaná energie je skutečně mocná, což dosvědčují výzkumy v Institutu Heart Math:

- **elektrická síla srdečního signálu (EKG) je až 60x silnější, než elektrický signál mozku (EEG),**
- **magnetické pole srdce je dokonce 5000x silnější, než pole mozku.**

Naším srdcem tedy vysíláme podstatně více energie, než naším mozkiem. Známe slova, která z tohoto vycházejí a ve kterých je uložena prastará lidská moudrost - „**přej si to z celého srdce**“. Nejme-li o svém přání, které vysíláme do budoucnosti pocitově přesvědčení, tak elektromagnetické vlny vysílá pouze náš mozek, nikoliv srdce. Dávejme však pozor na to, aby naše centrum pocitů - srdce, nevysílalo do světa přesvědčení, naplněná pocity strachu z neúspěchu, naplněná obavami a pochybnostmi o sobě a to s 5000x větší silou.

Důsledky, které z toho vyplynou, máme jako na dlani, neboť v našem životě se skutečně plní pouze to, čemu věříme z celého srdce. To, čemu hluboce věříme, se realizuje, protože má nejsilnější měřitelnou energii, vysílanou ze srdce.

Srdce je nejsilnější vysílač našeho těla a vysílá nejsilnější magnetické a elektrické pole, které máme k dispozici. Je jedno, jestli vysílané elektromagnetické vlny jsou negativní nebo pozitivní, jsou vysílány do světa nesmírnou silou.

Stejně kvality se přitahují a všechno, co s naší energií rezonuje, se uskutečňuje v našem životě (FRANCKH, 2010, s. 19).

28.4 Naše srdce aktivují naše těla

Ve struktuře našeho těla je vždy centrem srdce, které vynáší na povrch klíčové otázky. Lidská srdce aktivují naše těla a mají skrze soucítění a lásku schopnost milovat všechny energie. Je dobré se naučit naslouchat našemu vnitřnímu vedení. Prostor srdce je za hranicí emocionální a fyzická.

Pokud vstoupíme svým vědomím do prostorů srdce, tak zjistíme, jak je v našem srdci skutečně čisto. Srdce je ryzí a nezávislé vědění. Pokud se rozhodneme pracovat pro svůj osobní růst, který směřuje k rovnováze ve všech oblastech života, tak začneme právě napojováním na naše srdce. Z tohoto místa přesně víme, jak reagovat v kterékoliv situaci, neboť:

- **Srdce spolurozhoduje o zdraví, vitalitě, výkonnosti a pohodě jedince.**
- **Je sídlem signálů tělesných reakcí - člověk se táže, zaměřuje pozornost a přes tělesné pocity monitoruje fyzický stav svého těla.**
- **Srdce zajišťuje stabilitu v oblasti emocí.**
- **Srdce je jedinou branou do jiné reality, jiné dimenze. Samotný záměr člověka je středem lidské bytosti, stejně jako je atomové jádro středem atomu.**

Lidský záměr je dosažitelný pouze cestou srdce.

Holistická fyzika, která se zabývá polydimenzionalitou prostoru i člověka, zkoumá intimní vztah mezi hmotou a duchem, dospěla k předpokladu, že člověk může aktivovat svůj dimenzionální rozměr právě přes srdce. Dodejme, že **záměr**, který je dnes v popředí

studia kvantových věd, je považován za součást páté dimenze, do které se můžeme dostat pouze prostřednictvím svého srdce (IGNATĚNKO, 1998).

První velký vhled v tomto směru udělal již Albert Einstein se svou teorií relativity, další kroky rychle pokračovaly. Americký kvantový fyzik David Bohm ve své knize „*Wholeness and the Implicate Order*“ (1980) se mění na filozofa, který poukazuje na nezbytnost jiného chápání světa a člověka, než je tomu dnes.

Podle Bohma materialistický pohled na svět ztrácí svou opodstatněnost a člověka je nutné chápat jako bytost duchovní.

Metafory o srdci

Všichni známe řadu slovních obrátů, jejichž středem je slovo srdce: „**Z celého srdce**“ (znamená oddání, stoprocentní zapojení, podporu, vcítění),

„**Ztratil srdce**“ (zamiloval se, plně se oddal), „**Otvírám ti své srdce**“ (opětuji ti svou lásku, miluji tě, jsem ti oddán“), „**Srdce se mi sevřelo**“ (úzkost, strach, tušení něčeho, vize) a další podobenství - „**Srdce mu spadlo do kalhot**“, „**zlomil jsi mi srdce**“, „**má zatvrdlé srdce**“, „**srdce na dlani**“, „**Poslouchej, co ti řekne srdce**“, „**Tvé srdce tě nikdy nezklame**“ a mnoho jiných.

Některé metafory dokonce vystihují bioenergetické poruchy, například „zlomil jsi mi srdce“, kdy skutečně jde o zlom mezi srdcem a periferií těla, jak o tom podrobně píše ve své knize *Bioenergetika*, vynikající americký psychoterapeut Alexander Lowen, dlouholetý ředitel IBA v New Yorku. (LOWEN, 1992).

28.5 Bioenergetické hledisko v tématech srdce

Bioenergetika se zajímá o to, co člověk dělá s citem lásky, zda má srdce „otevřené“ nebo „uzavřené“.

Bioenergetické hledisko je klíčové téma v celostním pohledu na člověka. Stručně se vrátíme do principů holistického světového názoru, který se rozvinul při vstupu do světa holografických mechanismů, vibračních systémů, teorií pole, vyzařování a pohlcování energie významu.

Vyrostli jsme s vědomím, že jsme jeden od druhého vždy oddělení. Vytvářelo to v nás pocit osamělosti a věřili jsme náhodám, které se bez našeho přispění kolem nás uskutečňují. Proto jsme byli přesvědčeni, že jsme „náhodně“ vydáni napospas událostem, situacím a věcem (STOKES, WHITESIDE, 1998).

V posledních letech se však v důsledku poznatků moderní vědy tento pohled změnil. Dnes víme, že opak je pravdou, že všechno kolem nás je spolu vzájemně propojeno a vzájemně se také ovlivňuje. Ani my lidé nejsme od sebe oddělení.

Na Ruské akademii věd byly mnohokrát opakovány experimenty, které ukázaly něco neuvěřitelného. Byly tak překvapující, že byly opakovány v USA a nakonec zveřejněny. Ukázalo se, že lidská DNA má přímý vliv na fyzický svět.

Cílem experimentu bylo zkoumat pomocí fotonů (částic světla) chování DNA. V trubici, kde bylo vakuum, zůstávaly nadále fotony, rozmístěné neuspořádaným způsobem. Poté byl

vložen vzorek lidské DNA a stalo se něco neuvěřitelného. Fotony se samy uspořádaly do pravidelných obrazců, ve kterých zůstaly i po vyjmutí DNA.

Experiment byl mnohokrát ověřován s jasným výsledkem: fotony a DNA byly stále ještě navzájem spojeny, i když se od sebe fyzicky oddělily. Zdálo se, že jsou spojeny polem, které kvantová fyzika nazývá buď polem kvantovým, nebo kvantovým hologramem.

Vědci tak prokázali existenci tohoto. „**kvantového pole**“, kde je všechno se vším propojeno. Tento pokus byl klíčový pro pochopení zákona rezonance.

Znovu kvantová fyzika potvrdila dávná mystéria, že existuje propojení všeho se vším, což se v dávné minulosti nazývalo božskou maticí, prahmotou, dnes to nazýváme kvantovým polem nebo kvantovým hologramem (FRANCKH, 2010).

K bioenergetice přispěla zejména holografie mozku, zpracovaná již v sedmdesátých letech neurofyziologem Karlem Pribramem a fyzikem Davidem Bohmem.

Bioenergetika byla formulována a představena již mnohem dříve v práci Wilhelma Reicha, později jeho žáka Alexandra Lowena a mnoha dalších, z nichž někteří se stali laureáty a nositeli Nobelovy ceny v daných tématech. Všichni tito jmenovaní opět spojovali vše, co René Descartes rozdělil: Ducha s hmotou, pocit s myšlenkou, analýzu se syntézou a mikrokosmos s makrokosmem. Postavili a propojili konečně celistvou bytost - člověka v jeho plném vyjádření, tedy v bioenergetickém a energoinformačním.

Člověk je energoinformační entita multidimenziálního charakteru s duší, která je omezeným projevem kosmického vědomí. Mezi tělem a duší je životní jednota. Tolik krátký návrat do principů celostního pojetí člověka.

28.6 Souvislost srdce se čtvrtou – centrální čakrou – Nahátou

Slovo čakra je sanskrtský výraz, který se užívá ve východní filozofii již tisíce let. Znamená vířivý, točící se kruhový útvar. Kvantová fyzika již také zaregistrovala energetické centrální systémy ve středové úrovni lidského těla a nazvala je **pevnými (stabilními) leptonovými útvary**. Jsou to energetická vířivá centra určitých tvarů, určitých barev a tónů.

Problematika těchto energetických systémů je velmi rozsáhlá a mnohonásobně převyšuje téma tohoto textu. Velmi stručně uvedeme pouze základní charakteristiku. Těmito energeticko-informačními útvary se zabývá stále více odborníků. O čakrách se velmi erudovaně vyjadřuje ve svých pracích akademik, profesor Albert Ignatěnko, DrSc.

Čakry akumulují a transformují energii a informaci. Prostřednictvím čaker je člověk spojen s makrokosmem. Samotný člověk je mikrokosmos, ale je analogicky sestaven jako makrokosmos. Proto jsme povinni žít podle zákonů, kterými se makrokosmos řídí. To je ale záležitost úrovně vědomí, které lidská bytost ve svém vývoji dosáhla. Z jiného úhlu pohledu se skládá Enigma z úrovně buněčné, psychické, bioenergetické, leptonové a super jemné (IGNATĚNKO, 1998).

Základní funkce čtvrté centrální čakry

Centrální lepton - čakra Anaháta je většinou východních škol nazývána srdeční čakrou, ale ve skutečnosti energii přerozděluje. Pracuje s energiemi Jin a Jang, které rozděluje do

energetických drah, jež vedou energii ke všem orgánům a systémům těla. Pro informaci doplňuji, že centrální čakra má velmi složitou konfiguraci. Skutečné duchovní srdce je vysoce jemnohmotnou částí centrální čakry a je nazýváno čakrou duchovnosti. Také se odlišuje tvarem, barvou, mantrou i tónem (IGNATĚNKO, 1998).

Centrální čakra vytváří střed mezi třemi spodními - fyzicko-emočními centry a třemi horními duchovními čakrami. Jejím symbolem je hexagram a nacházíme zde schopnost vcítovat se, soucítit, naladit se na druhé a prožívat. Touto cestou vnímáme krásu přírody, harmonii hudby, poezii, umění a lásku.

Čakra srdce je centrem bezpodmínečné lásky. Ve spojení s horními čakrami, se tato láska stává láskou „Bhakti“, to je láskou ke Stvořiteli a vede k poznání Boží přítomnosti v celém Stvoření. Také je známá v termínu - Agapé. Otevřená čakra srdce má na ostatní spontánně uzdravující a proměňující účinek.

Čtvrtá čakra a co s ní souvisí:

Barva:

Zelená, také růžová a zlatá.

Element:

Vzduch.

Smyslová funkce:

Hmat.

Symbol:

Lotos s dvanácti okvětními lístky.

Základní princip

Odevzdanost, srdce je ústředním ohněm ženina těla.

Ovládané části těla:

Srdce, horní část hrudníku a zad, spodní část plic, krev, krevní oběh, kůže a bloudivý nerv.

Nerovnováha:

Nemoci srdce, nemoci krevního oběhu, apatie, stresy, deprese, nechuť na sex, necitlivost k jiným, připoutanost (člověk není schopen odevzdat), teploty, změny na kůži.

Žláza:

Brzlík, jehož funkce není dosud lékařům zcela jasná.

Brzlík je součástí imunitního systému, dozrávají tam bílé krvinky. **Z nových studií však vyplývá, že brzlík je rovněž žlázou, která souvisí se schopností učit se, zejména s rychlostí učení.** Dobrá funkce žlázy nám umožňuje zpracovávat informace na buněčné úrovni. Malé děti, které mají brzlík plně funkční, se učí obrovskou rychlostí. Toto tempo se snižuje při pozdější atrofii brzlíku.

Mantra:

JAM

28.7 Srdce jako jádro úzdravy člověka – význam laskavosti a empatii v přístupu sestry

Veškeré živé organizmy, včetně člověka si vyměňují elektromagnetickou energii prostřednictvím doteku svých polí. Prostřednictvím elektromagnetických polí dochází k jemné, ale velice důmyslné výměně informací. Poslední studie prokazují, že mezi lidmi probíhá energetická výměna prostřednictvím elektromagnetického pole jejich srdcí. Nejsilnější výměna energie je při přímém doteku, ale silná je i do padesáti cm od těla, tedy v tzv. intimní komunikační sféře člověka. Právě srdce vytváří nejsilnější elektromagnetické pole v celém těle.

Při kontaktu různých elektromagnetických polí a výměně informací mezi nimi, přispívá tzv. **koherence** (z latinského výrazu **co-haereo - držím pohromadě**). Jde o soudržnost, ať fyzickou nebo logickou. Koherentní - tedy znamená soudržný, dobře uspořádaný, nerozporný. Rozlišujeme koherenci jako vlastnost vlnění, dále se užívá termín kvantová koherence a paměťová koherence, jako vlastnost počítačové soustavy.

Uspořádaná elektromagnetická pole

Čím je elektromagnetické pole uspořádanější, tím intenzivněji probíhá energeticko-informační výměna. Koherentní srdce tak ovlivňuje mozkové vlny svého člověka, který dosáhl koherence, ale i každého člověka, se kterým přijde do styku. Dotknou-li se lidé jeden druhého nebo jsou spolu v intimní komunikační sféře, dochází k převodu elektromagnetické energie jejich srdcí. Obě pole začínají vzájemně rezonovat.

Tuto skutečnost by si měla především uvědomit sestra i lékař, kteří se často dotýkají těla druhého člověka a pracují v jeho bezprostřední blízkosti. Jsou i ostatní povolání, kdy se lidé navzájem dotýkají (maséři, tanečníci, kadeřnice aj.).

Je-li jejich koherentní pole srdečné, naplněné péčí, úctou a záměrem pomoci, tak pole druhého člověka naváže otevřené a živé spojení, začíná stejně rezonovat zahajovat uspořádanost ve svých systémech. Přes spojení srdcem člověk vždy žije v řádu a v pravdě.

Význam laskavosti a účasti pro výsledek léčení se zdůrazňuje v mnoha kulturách, zejména lékařských a léčitelských povoláních. Lékař nebo sestra, který vědomě dosahuje koherence elektromagnetického pole svého srdce, tím že vyjadřuje laskavost, dobrosrdečnost, empatii, trpělivost a spoluúčast - chtít pomoci, tak organizmus jedince, který toto pole zachytí, zesiluje a využívá energii ke změně biologického potenciálu svého těla a tím nastoluje proces úzdravy - navrácení úplnosti (těla, mysli a ducha).

Význam záměru v přístupu zdravotníka

Je prokázáno, že dochází k lepšímu a rychlejšímu hojení ran, snižuje se intenzita bolesti, vyplavují se lépe toxiny a to nejen biologické, ale i psychické (emocionální, mentální i stresové toxiny).

Záměr, který má sestra nebo lékař při své práci s nemocným člověkem, se také klíčově podílí na uzdravovacím procesu klienta, jehož vnímavost a schopnost přijmout posilující informaci srdečního pole sestry nebo lékaře se značně podílí na výsledku.

Každým otevřeným, klidným a smysluplným setkáním klienta se zdravotníkem narůstá u klienta důvěra a pacientova citlivost k celému procesu se zvyšuje. Dochází k významným změnám v elektromagnetickém poli obou - sestry i pacienta. Pacientova citlivost se zvyšuje každým léčením nebo vzájemným setkáním. Jak zdravotník, tak i klient reagují významnými změnami ve svých elektromagnetických polích. Dochází k velkým posunům v srdcích obou.

Narůstá-li koherence v elektromagnetickém poli člověka, dochází i ke změně funkce v mozkové kůře. Prohlubuje se vnímání, zvýrazňují se poznávací schopnosti. To má nesmírný význam pro citlivé pochopení klientových problémů, protože lékař nebo sestra dokáže vyzískat z vnitřního světa klienta mnohem víc významů a tím podpořit jeho uzdravovací proces.

Tento aspekt je dosud opomíjen v běžné technologické medicíně, klienti nejsou v rámci své léčby připraveni reagovat na koherentní elektromagnetické pole. Víme, že současná medicína setrvává v karteziánských racionalistických aspektech a velmi tvrdě posuzuje alternativní aspekty všeho druhu.

Elektromagnetická pole většiny lékařů a sester jsou neuspořádaná, protože výhradně žijí přes levou dominantní hemisféru až na hranici vyloučení srdce. Stejně i pacienti jsou ponořeni do neuspořádaných, nesoudržných nekoherentních polí, což přispívá také k výsledkům, kterých medicína při obrovském technickém, elektronickém a fyzikálním rozvoji spolu s vysokým nárůstem farmacie dosahuje. Tak se srdce podílí na naší úplnosti i úplnosti jiných lidí. Empatie je stav srdce.

29 Některé techniky pro práci s podvědomou oblastí

*„Tvé oči viděly mě v zárodku,
všechno bylo zapsáno v tvé knize“.
(Žalm 139)*

Vnitřní svět vytvářejí dva prostory - prostor vědomý a prostor podvědomý.

Vědomý prostor, jak už víme je součástí prostoru nevědomého.

Podvědomí funguje na základě principu víry a zákon víry je zákonem lidského ducha. Čemu v duchu věříme, je stejné jako to, co si v duchu myslíme. Energie vždy doprovází myšlenku.

Myšlenka je proto nazývána semenem skutku a událost ve fyzické realitě je reakcí podvědomí na podstatu a druh našich myšlenek. Duch, jako jemnohmotné pole tvoří jednotu i opačných funkcí a oblastí, které jsou svébytné a nezaměnitelné svými vlastnostmi a silami.

Podvědomí lze přirovnat k zahradě, kde sejme setbu myšlenek, doprovázených pocity do úrodné půdy podvědomí, **neboli vkládáme záměr do úrodné půdy pozornosti.** Druh a kvalita setby záleží na způsobu a kvalitě myšlení.

Zevní svět našeho života je tvořen vnitřním světem - světem mysli, myšlenkami, emocemi a představami.

Z toho vyplývá, že každá myšlenka je příčinou a každá okolnost v realitě je výsledkem a účinkem. Naučíme-li se správně myslet, naučíme se i chápat pravdu (MURPHY, 1993).

„Shodnou-li se dva z vás na zemi o jakoukoliv věc, můj nebeský Otec jim to učiní“
(Matoušovo evangelium 18, 19).

Při jakékoliv nerovnováze v lidském životě, ať v oblasti fyzické nebo psychické, **musí dojít k transformaci a uzdravení nejprve v lidském vědomí, následně v těle a pak i v situacích života.** Nejprve je vše vytvořeno v jemnohmotné mentální rovině a pak v objektivní realitě.

Objektivní, neboli konsensuální realita není ustanovena mimo nás, ale je taková, jací jsme my.

Tím, že podvědomí ukládá vše, co prožíváme v každé minutě svého života, nic nehodnotí, nesoudí, neposuzuje, nekritizuje, ale pouze registruje, tak jsme neustále vystavováni všem vlivům okolí. Navíc je nutno připomenout, že tato struktura nezapomene vůbec nic (STOKES, WHITESIDE, 1998).

Jak můžeme ovlivnit svůj vnitřní prostor a dosáhnout harmonii v životě

Během života si obvykle vytváříme mnoho vnitřních bariér tím, že si naprogramujeme mnoho negativních informací. Jako děti často slyšíme od dospělých na naši adresu spoustu negativních soudů typu, že z nás nic nebude, nic nezvládneme, nic se nedokážeme naučit; jako dospívající na sobě vidíme řadu nedostatků, prožíváme krizi identity, drtí nás autority a jednáme v emocích.

V dospělosti nastupují stresy z přemíry odpovědnosti, strachu ze ztráty, ze selhání. Máme obavy z budoucnosti, z nedostatku peněz, bojíme se o zdraví a demolují nás prohry, které život nese. Také spěch a konkurenční boj patří ke všednímu dni. Všichni ale také přesně víme, po čem ve skrytu duše toužíme. **Toužíme po úspěchu v životě.** Po úspěchu ve vztazích, v lásce, v zaměstnání, v rodině. Hledáme k němu cestu, ale nikdo nás neučil, kde hledat a jak úspěch přivolat.

Možná si vzpomeneme na velké tajemství na Smaragdové desce: **„Jak uvnitř, tak venku, jak nahoře, tak dole“.** Tato věta neznámá nic jiného, než že se každá podvědomá představa objeví na obrazovce času a prostoru. Cokoliv podvědomě pociťujeme jako skutečné, to získá pevnou formu jako životní podmínka, stav nebo událost.

Psychická a fyzická hnutí se vzájemně podmiňují a vytvářejí vlastní rovnováhu. **„Jak v nebi (ve vašem vlastním duchu), tak i na zemi“** (tedy ve vašem těle a okolí). Toto je velký zákon života. Tento text nalezneme rovněž v největší modlitbě, kterou přinesl lidstvu Ježíš - v Otčenáši.

Zákon akce a reakce, klidu a pohybu platí všude v přírodě. Dvě proti sobě působící síly se musí vyrovnat. Přítok a odtok musí být stejně velké. Teprve potom zavládne harmonie a rovnováha a rytmicky a harmonicky námi bude proudit princip života (MURPHY, 2008).

Co je úspěch?

Úspěch v životě se dá přirovnat k trvalému růstu životní pohody a postupnému uskutečňování hodnotných cílů, což může být také nazváno lidským štěstím. Co je však štěstí? Na tuto otázku odpověděl velmi příhodně Alexandr Lowen svému terapeutovi a

učiteli Wilhelmu Reichovi, zakladateli bioenergetiky – „Už vím co je to štěstí. Štěstí je uvědomování si svého růstu“. Reich se s obdivem pozastavil nad hloubkou sděleného.

Úspěch má mnoho aspektů; materiální bohatství je pouze jednou složkou. **Úspěch navíc představuje především cestu, nikoliv cíl cesty a místo určení.** Úspěchem je ale také skvělé zdraví, dostatek energie a životní optimismus. Jsou jím také láskyplné vztahy, tvůrčí svoboda, pocit naplnění, klid a mír v duši.

K úspěchu však nevede namáhavá cesta, plná odříkání a dřiny, jak jsme často slyšely jako děti i jako dospívající od svých rodičů, **ale znalost a praktické uplatňování mentálních - duchovních zákonů a principů,** které nás dovedou k harmonii a celistvosti v životním proudu a k našemu vlastnímu osobnímu růstu (LOWEN, 1992).

Podvědomí, které se nemálo podílí na vytváření naší životní reality, můžeme ovlivnit několika způsoby. Zpočátku můžeme zkusit pozitivní potvrzení, neboli afirmace. Zpevňujeme jimi (potvrzujeme) pomocí kreativní představivosti myšlenkové představy a obrazy pozitivního naladění, současně s prožitkem v přítomném čase. Do hry zapojíme pozitivní tvůrčí myšlení v přítomnosti. Velmi podobná je tzv. optimální imaginace. Naše největší síla spočívá ve svobodě rozhodnout se. Vždy máme svobodnou Volbu.

Nejsou-li však integrované jednotlivé části mozku a synchronizované obě mozkové hemisféry, afirmace prostě nefungují. Pozitivní myšlení je však blahodárným úvodem. Když máme pocit, že nám okolní svět v něčem brání, tak nám defakto brání vlastní vzorce a schémata, která jsme vlastní volbou (vědomou i podvědomou), sami v sobě v průběhu minulosti zakořenili.

Všechny hlubší relaxační stavy probíhají do jisté míry ve změněném stavu vědomí. Pojdme si k tomuto fenoménu něco blíže vysvětlit.

Literatura:

- Alfa Synchro Journal*, 1993. Nakladatelství Mandala, Records. Praha, 1993
- CHOPRA, D. 1996. *Sedm duchovních zákonů úspěchu*. Praha: Pragma, 1996. 108 s. ISBN 80-7205-005-2.
- MURPHY, J. 1993. *Moc podvědomí*. Praha: Pragma, 1993. 240 s. ISBN 80-85634-82-2.
- MURPHY, J. 2008. *Pro blahobyť a úspěch*. Bratislava: Aktuell, 2008. 182 s. ISBN 978-80-89153-57-2.
- STOKES, G., WHITESIDE, D. 1998(b). *Strukturální neurologie*. Košice: Amicus, 1998. 47 s.
- LOWEN, A. 1992. *Bioenergetika*. Překlad O. Tegze, se svolením autora pro náklad 100 ks. Jako zájmový tisk pro posluchače PCA, 1992. 260 s.
- LOWEN, A. 2009. *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. 273 s. ISBN 978-80-7367-189-1.
- SCARABEUS. 1992. *Subliminální technika*. Knižní a hudební nakladatelství: Dolby systém, 1992. Digital Mastering. ISBN80-901344-2-4.

29.1 Komunikace v mozku při změněném stavu vědomí

Mozek je jeden z nejvýznamnějších orgánů lidského těla, je tvořen spletitou tkání nervových buněk, - neuronů. Nervový vzruch se šíří po neuronech jako forma elektrického potencionálu, neseného kationy K^+ a Na^+ . Šíří se z neuronu na neuron pomocí synapsí,

kteřé obsahují tzv. synaptické váčky, obsahující chemické látky - mediátory, čili přenašeče. Když vzruch dospěje po axonu až sem, depolarizuje dosud polarizované (a proto uzavřené) synaptické váčky. Vypuštěné chemikálie zpropustní subsynaptickou membránu (neboli začátek dalšího neuronu) pro okolní ionty a vzruch jede dál.

Změněný stav vědomí je stav mezi vědomím a podvědomím, nikoliv mezi spánkem a bděním. Je to stav „spánku“ těla a bdění mysli. Také nejde o poruchy vědomí ve smyslu tzv. zúženého stavu vědomí (při prožívané bolesti psychické nebo fyzické), ani se nejedná o stav utlumeného vědomí, či bezvědomí.

Změněný stav vědomí známe jako krátký okamžik, který trvá několik okamžiků před usnutím a po probuzení. V tomto změněném stavu vědomí prožíváme čisté Bytí, nezávislé na rátii (rozumu) a vůli. **Ve změněném stavu vědomí zažíváme stav bez úsilí.** Je to stav hluboké, harmonické jednoty, vzniklé sjednocením obou prostorů – vědomého a podvědomého.

Deepak Chopra tento hluboký, nadčasový stav prožívání podřizuje čtvrtému duchovnímu zákonu lidského života – **Zákonu nejmenšího úsilí**. Tento zákon je založen na skutečnosti, že inteligence přírody funguje s nenásilnou lehkostí a uvolněnou bezstarostností. Živá příroda funguje bez úsilí, bez tření a spontánně. Nemá lineární povahu; je intuitivní, holistická, podporující a vyživující.

Ve stavu změněného vědomí jde o bezčasový pocit nádherně prožité přítomnosti, kdy si uvědomujeme pocit štěstí a nedefinovatelné harmonie. Je-li člověk v harmonii s přírodou, spočívá-li ve vědomosti svého pravého Já, má možnost Zákona nejmenšího úsilí využít. Patří sem také zákony harmonie a lásky (CHOPRA, 1996).

Elektrické vlny už od počátku 19. století můžeme zaznamenat pomocí EEG

Současná lékařská technika EEG a hlavně tzv. MIND-MAPPING METHODS jsou schopny diferencovaně hodnotit a analyzovat změněný stav vědomí a potvrdit fenomén synchronizace mozkových hemisfér a úplné mozkové integrace (UMI).

Přístroje snímají frekvence mozkových vln, které se mění v závislosti na charakteristickém stavu vědomí: **každému stavu vědomí odpovídá určitá frekvence mozkových vln.** Tato frekvence se udává v hertzech (Hz).

Rozeznáváme pět pásem frekvencí, ale velmi dobře se orientujeme ve čtyřech pásmech. Ze všech frekvencí je jedna vždy dominantní a tak vznikla pojmenování těchto rozsahů:

Jsou to frekvence:

γ (gamma vlny nad 30 Hz)

Jde o nejvyšší frekvenci, operuje se s teorií, že γ frekvence odráží mechanismus uvědomování si - spojování různých oddělených mozkových funkcí do soudržných kompletních jevů, schopných se v budoucnu vracet (být vzpomenuy - tedy uvědomovány).

β (beta vlny 13-30 Hz)

Je to **stav bdělého vědomí** běžného života, využíváme většinou jen levou, logickou mozkovou hemisféru.

α (alfa vlny 8-12 Hz)

Jsou prvním pásmem vln změněného stavu vědomí. Je to **frekvence tvořivého principu**. Tyto vlny dominují v navozeném sebeléčivém procesu v **příjemném uvolnění bez ospalosti**, plynulém myšlení a zapojení intuitivní pravé mozkové hemisféry. Jde o příjemnou relaxaci bez útlumu. Náleží zejména okcipitálnímu (týlnímu) a frontálnímu

kortexu (čelnímu laloku). Právě pro toto pásmo je charakteristická **Schumanova frekvence 7,83 Hz, jako přirozená vibrace ionosféry.**

θ (théta vlny 4-8 Hz)

Tyto vlny dominují při **úplné mozkové integraci (UMI)**, ve stavu hluboké meditace, kreativity a tvořivé představivosti. Ve frekvenci théta je člověk přímo napojen na podvědomí, které nás již bez cenzury logiky a systémů přesvědčení, vede k dokonalé představivosti, inspiraci a vizualizaci. Jedinec (bytost) je v jednotě s kosmem, nabývá pocit jednoty i s okolím a urychluje proces tvorby inspirace.

δ (delta vlny 1-3 Hz)

Je to nejnižší frekvence mozkových vln. Náleží **hlubokému, bezesnému spánku, v určitých podmínkách odpovídá stavu transu.** V těchto vlnách dochází k regeneraci organismu, posiluje se imunitní systém a podporuje se zdravý spánek.

Se snižující se frekvencí mozkových vln tedy dochází k synchronizaci činnosti mozkových hemisfér a to tehdy, když se amplitudy mozkových vln obou hemisfér zvětší a vyrovnají vůči sobě ve fázi a frekvenci.

V obvyklém stavu bdělosti mozek pracuje jen občas na frekvenci α , ve velké míře však setrvává na frekvenci β -beta, která se soustředí kolem 15 Hz a odráží desynchronizovanou aktivní mozkovou tkáň. Opakem je frekvence θ -théta, kdy je člověk napojen na podvědomí a nachází se **v úplné mozkové integraci - UMI.**

Schumanovu frekvenci - (7,83 Hz), jež je shodná s přirozenou vibrací ionosféry a základní vibrací ASYS (α synchronní systém) - identifikujeme na pomezí frekvence α a θ . Obě mozkové hemisféry jsou v tomto stavu plně synchronizovány.

Úplná integrace mozku znamená zapojení nevědomé části mozku- podvědomí, které je sídlem intuice, tvořivosti a dalších skrytých možností každého z nás.

V běžném bdělém stavu je naše mysl **desynchronizovaná** (rozladěná) a postupným vyladováním (zklidňováním), dochází k odstranění tzv. **schizo-fyziologie**, což je překonání dominantního postavení levé, analogicko-logické hemisféry a k úplné integraci mozku.

Levá mozková hemisféra je lineární (postupuje krok za krokem) a to verbálně na základě slovních pojmů.

Celá evropská civilizace je v současné realizaci mentálně racionálního vědomí orientována na levou mozkovou hemisféru. Pravý mozek je naopak sídlem kreativních schopností, představivosti a intuice. Obě mozkové hemisféry jsou jedinečné a ve své práci nezaměnitelné: levý mozek pracuje lineárně, pravý mozek pracuje paralelně.

29.2 Relaxační technologie – ASYS

Slovo ASYS znamená zkratku - alfa-synchronní-systém

K pochopení této techniky bylo nutné uvést všechno předchozí, zvláště kategorie úplné integrace mozku, frekvencí mozkových vln i pohled evoluční biologie na trojici

nestejně starých částí mozku plazího (krokodýlího), savčího (koňského) a šedé mozkové kůry člověka.

Již víme, že každý z těchto tří mozků má svou vlastní biochemii, způsob vnímání a podmíněnost. V bdělém stavu je naše mysl „rozladěná“ a postupným zklidňováním teprve dochází k odstranění tzv. **schizo-fyziologie**, což je překonání dominantního postavení levé logicko-analytické hemisféry a k úplné integraci mozku.

ASYS pracuje na principu zpětné vazby. Naši mysl nabízíme prostřednictvím ucha určitý vlnový vzor, na který vzniká adekvátní frekvenční odezva v požadované hladině a frekvenci se specifickým účinkem. Jako odezva stimulace se vytváří požadovaný změněný stav vědomí v hladinách alfa, théta a delta.

ASYS pracuje také na principu dvou tónové rezonance, kde se mysl naladí na rozdílové tóny zvuků, přenášených ve dvou stereo-kanálech reprodučního zařízení.

Úplný účinek ASYS dosáhneme jen použitím stereo sluchátek, nebo reproduktorové soustavy

V ČR v mezinárodním regeneračním centru MANDALA se již mnoho let používají programy ASYS (ALFA SYNCHRO JOURNAL, 1993).

Několik poznámek k užívání programů ASYS:

- 1) Pro silný relaxační účinek se nedoporučují kazety používat při jízdě autem, ani při práci, kde je nutno se výrazněji soustředit. Intenzitu poslechu volíme pro nás příjemnou.
- 2) Programy posloucháme v příjemné relaxační poloze.
- 3) Nikdy nekřížíme nohy.
- 4) Dbáme na to, abychom nezaměnili pravou a levou stranu sluchátek.
- 5) Posloucháme vždy jen jednu stranu kazety, musíme-li přerušit, pouštíme od začátku.
- 6) Zkopírovaná nahrávka ztrácí funkčnost, používáme vždy jen originál.

Na závěr snad upozornění, že technologie ASYS pracují s tóny a zvuky v pásmu od 300 do 800 Hz, to znamená ne na základě samotných frekvencí alfa, théta a delta, ale na základě rezonance, protože tak nízké kmitočty by žádné běžně používané zařízení nepřeneslo.

Resumé:

Technologie ASYS je velmi účinná integrační metoda a na rozdíl od podobných systémů je originální tím, že všechny zvukové kompozice (vibrace, tóny, zvuky), jsou zharmonizovány tak, aby stimulovaly nejen auditivní centra, ale i vizuální (vidění v představách) a kinestetické (pocitové).

Každý z nás preferuje odlišný způsob vnímání v závislosti na vlastní podmíněnosti. Někomu se například při vybavení vzpomínky na příjemnou událost jako první objeví pocit (kinestetický typ) nebo vidění této události (vizuální typ) anebo se vybaví zvuky (auditivní typ).

Někdy může být jednostrannost některých relaxačních metod právě příčinou jejich neúčinnosti nebo nekomplexnosti (ALFA SYNCHRO JOURNAL, 1993).

29.3 Subliminální techniky

Jsou to metody, které pracují s podvědomím tak, že „vymazávají“ krok za krokem staré negativní vzorce myšlení a chování a nahrazují je pozitivními potvrzeními. Je dobré si připomenout fungování mozkových hemisfér:

Levá je hemisféra analytická, dominantní, racionální a lineární. Pracuje krok za krokem, tedy sériově. Základní funkcí levého mozku je přežití a základním způsobem práce je sebeospravedlňování. Mýlit se znamená být ohrožen, proto se mýlí většinou ti ostatní. Oni to jsou, co nám házejí klacky pod nohy, nechápou nás, oni nám ubližují a jsou za vším, co je nám nepříjemné. Levý mozek je velmi vybíravý na to, co si zapamatuje a co naopak nepustí přes filtr do vědomí.

Pravá mozková hemisféra je centrem kreativity, pocitů, celistvosti, plynutí a skutečné pravdy. Pracuje paralelně.

Subliminální programy nabízejí zcela jedinečnou možnost - postupně eliminovat negativní schémata v našem podvědomí a nahradit je pozitivními strukturami. Výsledky jsou překvapivé.

Princip subliminální techniky

Chceme-li, aby podvědomí obdrželo vyslané pozitivní sugesci, které mají způsobit změnu, musíme brát v úvahu tyto faktory:

- 1) **Afirmace musí „obejít mříž“ levé mozkové polokoule** a to tak, že jsou zrušeny (inaktivovány) její zdůvodňovací, obranné mechanismy.
- 2) **Musíme mít zaručeno, že podvědomí zprávu přijme.**
- 3) **Subliminálně (podprahově) vyslané signály - afirmace musí být dostatečně silné,** aby byly podvědomím registrovány, ale současně nesmí překročit hranici našeho vědomého vnímání, aby vědomí „nezapnulo“ obranné mechanismy v podobě filtru, který neustále přehodnocuje příchozí informace.

Tento úkol byl dokonale vyřešen procesorem, který vyvinul **Dr. Eldon Tailor**. Subliminální technika je vložena do příjemných hudebních tónů. Hudba je slyšet, namluvená slova nikoliv. **Rozdíl mezi hudbou, která zastává funkci primárního nosiče a namluvenými slovy (afirmacemi), není u Whole-Brain subliminálu větší, než 3 - 5 dB. Lidské ucho takto namluvená slova vlastně neslyší.**

Přesto jsou sugesci i při nepatrné hlasitosti podvědomím plně vnímatelné. Vědomí chybí schopnost oddělit řeč od hudby v tomto nepatrném zvukovém rozdílu. Podvědomí však se svými obrovskými kapacitami vědomostí a schopností dokáže hravě oddělit namluvenou sugesci od ostatních zvuků zcela bez problémů (SCARABEUS, 1992).

Touto speciální metodou bylo na motivační stranu kazety namodulováno do 20 minutového záznamu přes dva tisíce afirmací v normální rychlosti řeči. Je také respektováno, že může poslouchat dítě, žena nebo muž. Na motivační straně kazety jsou všechny sugesci současně namluveny ženou, mužem i dítětem.

Způsob použití motivační kazety

Při poslechu není třeba používat sluchátka. Relaxační stranu kazety je ovšem dobré poslouchat při uvolněném klidu. Motivační stranu můžeme naproti tomu používat kdykoliv, při práci, soustředění, jízdě autem nebo studiu. Důležitý je však pravidelný poslech. **Zpočátku aspoň 3x denně, po dobu jednoho měsíce.** Jde jenom o nový návyk, který



neubírá čas, protože u motivační kazety se nemusíme na hudbu soustředit a můžeme cokoliv jiného dělat.

Všechny sugesce v programech obsažené jsou tvořeny tak, aby aktivovaly obě hemisféry současně. Levý stereo-kanál dodává sugesce pro pravou mozkovou hemisféru. **Tyto sugesce jsou určeny pro přístup do podvědomí. Sugescce, určené pro pravý mozek jsou do hudby zakódovány pozpátku metodou, která se nazývá „Backmasking“**

Pravý stereo-kanál vysílá do levé, selektivní hemisféry pouze potvrzující sugesce, aby byla odvrácená pozornost od sugescí (afirmací), určených pro podvědomí.

Mohu uvést několik příkladů: Například věta pro levou hemisféru - „Je fajn být zdravý“, naproti tomu pro pravou hemisféru: „Jsem zdravý“. První věta je současně potvrzením sugesce „Jsem zdravý“. Na kazetě motivační, jak již bylo uvedeno, je text současně namluven ženou, mužem i dítětem. Nutno však připomenout, že subliminální-motivační strana kazety funguje pouze v originále (SCARABEUS, 1992).

Pokud naše podvědomí přijme vyslané sugesce za vlastní, pak bude naším největším spojencem. Potenciál našeho podvědomí využíváme v naší evropské civilizaci jen zřídka a to neuvědoměle, protože žijeme ve vazbách mentálně racionálního, analyticko-logického - levomozkového vnímání. Pozitivní síla našeho energetického centra (vnitřního těla) se velmi brzy v našem životě projeví a postará se o realizaci našich cílů a přání.

30 Zlatá pravidla sebeúcty

Na dosažení silného a pozitivního sebehodnocení neexistuje žádný recept, ale víme, že bez transformace a rozvoje člověka není možné vytvořit posun k pozitivním výsledkům ve svém životě, především k sebeuvědomění a k seberealizaci. Pochopení sebe sama se projevuje velkým posunem v srdci. Pokud přijmeme sami sebe a svůj vztah takový, jaký je; tak se staneme ochotnějšími projevovat zájem o nové možnosti, dosáhneme více sebejistoty, která přinese rovnost, sjednocení a úctu ve všech rovinách.

Prostřednictvím komunikace se uskutečňuje determinační vliv vzájemného působení a společenských vztahů na lidské vědomí, stejně tak na celou psychosomatickou oblast člověka. Dochází k předávání a přijímání informací mezi lidmi navzájem - vytváří se specifická forma spojení mezi lidskými bytostmi a to prostřednictvím předávání a přijímání významů.

Literatura:

- EBERT, R. K. 2001. *Attractor Field Techniques*. Copyright, přednášky, 2001.
- GAWAIN, S. 1998. *Rozvíjení intuice*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-841-X.
- GAWAIN, S. 1997. *Život ve světle*. Praha: Pragma, 1997. ISBN 80-8513-17-6.
- HONTZ, C. A. 1996. *Kód těla*. Košice: Amicus, 1996.
- HONTZ, C. A. 2000. *Jak se chránit v páté dimenzi*. Košice: Amicus, 2000. 20 s.
- CHOPRA, D. 1996. *Sedm duchovních zákonů úspěchu*. Praha: Pragma, 1996. 108 s. ISBN 80-7205-005-2.
- LOWEN, A. 1992. *Bioenergetika*. Brno: 1992, zájmový tisk pro posluchače PCA.
- MURPHY, J. 2008. *Pro blahobyt a úspěch*. Bratislava: Aktuell, 2008. 182 s. ISBN 978-80-89153-57-2.

- SLÁMOVÁ, J. Vlčí nářek. In: *Phoenix*. 2009, 7, s. 42-45.
- STOKES, G., WHITWISIDE, D. 1998. *The Tao of the Barometer*. Košice: Amicus, 1998. ISBN 0-918993-57-1.
- VIRTUE, D. 2006. *Božská magie. Sedm posvátných tajemství manifestace*. Praha: Synergie CZ, 2006. s. 125. ISBN 978-80-7370-006-5.
- TIPPING, C. C. 2006. *Radikální odpuštění: otevíráme cestu zázrakům*. Konstancin: Medium, 2006. ISBN 83-87025-51-8.
- LOWEN, A. 2009. *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. 273 s. ISBN 978-80-7367-189-1.

30.1 Úspěch - výsledek sebeuvědomění

Úspěch se dá definovat velmi rozmanitě. Může se definovat jako trvalý růst a postupné uskutečňování hodnotných cílů, může znamenat získání bohatství a majetku, může také znamenat uzdravení, obnovení sil, nebo úspěšné ukončení studia a získání dobrého pracovního místa.

Úspěch, včetně získání bohatství, se vždy považoval za proces vyžadující namáhavou práci a má se často za to, že úspěchu nelze dosáhnout jinak, než tvrdou dřinou a často na úkor ostatních. Není to pravda. Samotný úspěch také zahrnuje životní optimizmus, dobré zdraví, energii, naplňující vztahy a poznání lásky. **Úspěchem je také tvůrčí svoboda, emocionální a psychická vyrovnanost, pocit pohody, pokoj v srdci a klid myslí. Nyní se dostáváme k podstatě úspěchu v lidském životě: Úspěch je hluboké duševní a duchovní poznání** (MURPHY, 2008).

Úspěch má mnoho aspektů; materiální bohatství je pouze jednou složkou. **Úspěch navíc představuje pouze cestu, nikoli místo určení. K tomu, abychom mohli úspěch prožívat a uvědomovat si jeho blahodárnost, je nutné znát některé zákonitosti života a duševní reality.**

Autoregulační metody osobnosti

Chce-li člověk sám sebe rozvíjet a prožívat úspěch, je nezbytné, aby pochopil některé zákonitosti duševního světa a života. Náš svět je výtvořem naší konečné mysli, kterou prožíváme dualitu naší třírozměrné reality. Vesmír je projevem nekonečné mysli.

Lidstvo nyní vnitřně dozrává a připravuje se na přechod do vyšší úrovně vědomí. Vždyť víme, jak obrovský posun v poznání byl uskutečněn od poloviny dvacátého století a bude stále pokračovat

Pokrok ve vědách je propojen s mnoha novými pohledy na samotné lidské vědomí a duševní oblast. Kvantová fyzika zvolna, ale systematicky odhrnuje závěs dosud nepochopených zákonitostí. Je na člověku, aby dobře pochopil současné dění a přijal změny, které budou stále více ovlivňovat jeho osobní život a život celé současné civilizace.

Se změnami by měl každý člověk nejprve začít u sebe. Poznání můžeme přirovnat ke světlu, kterým prosvítíme a prozkoumáme své vlastní „stinné“ stránky, které se vytvořily prožitím našich traumatických zkušeností, křivd, tísní a hlavně strachu. Jakmile pravdivě pojmenujeme některé věci ze své minulosti, které jsme potlačili do nevědomí, aby v nás neprobouzely vinu nebo žal, zahájili jsme ve svém životě jednu z největších autoregulací a transformací naší osobnosti (MURPHY, 2008).

Je nezbytné přestat potlačovat stinné stránky své bytosti, aby se nepotřebovaly nadále manifestovat skrze jiné lidi a události. Potlačené bolesti, zlosti, smutky a křivdy se stávají mocnějšími a blokují náš další vývoj. Jednoduše nadešla chvíle, kdy se podíváme na to, co

leželo delší dobu v temnotě v nás, a tím to rozpustíme. Vyjadřujeme se tím, co je pro nás povzbuzující a posilující: píšeme, vzděláváme se, tvoříme, tancujeme, milujeme, ale i meditujeme, nebo pláčeme a **jsme jednoduše sami sebou**. Ať již to znamená cokoliv. Každý z nás najde nějakou jinou formu, jak se vyjádřit. Projít tímto procesem a skutečně uzavřít minulost nám pomohou celostní terapie (MURPHY, 2008).

30.2 Úspěch jako poznání

Poznáním sama sebe se navracíme do původní Jednoty. Sjednocení se promítá vysokým posunem v srdci, kde jsou veškeré protiklady sjednoceny.

Pokusme se podívat blíže na polaritu v našem prožívání: V našem reálném světě je vše duální; všechno má dva póly; má své dvojice protikladů. Stejně a rozdílné je vlastně totéž; takže protiklady jsou ve své podstatě totožné a liší se jen svým stupněm. Krajnosti se setkávají. **Jde o princip polarity, který ztělesňuje pravdu, že všechny projevené věci mají dvě strany, dva aspekty či póly.** Povšimněme si slova projevené, které je odvozeno od slova „jev“, které znamená, že všechno co chceme přitáhnout nebo čeho se chceme zbavit se pouze „jeví“, je pouhou iluzí. Je to souhrn energie, stejně jako myšlenka. Rozdíl mezi věcmi zdánlivě diametrálně protikladnými je pouze záležitostí stupně vibrací (HONTZ, 1996).

René Descartes ve svém racionalismu rozdělil mnoho dvojic: ducha a hmotu, myšlenku a pocit, hodnotu a fakt aj. Vždy jde o dvě krajnosti téže věci. Jde vždy o stupnici s opačnými póly a rozdíl je pouze ve vibracích. Uvedeme některé příklady: **Láska a nenávisť**: v duálním světě to jsou diametrálně protikladné a nesmiřitelné polaritu. Jsou to ale zároveň jevy, označující dva póly téže věci. Když najdeme více lásky, budeme eliminovat nenávisť – tedy žít méně nenávisť. Klesat na stupnici tedy znamená méně lásky a více nenávisť.

Prosperita a chudoba - ačkoli je považujeme za protiklady, jsou pouze konce jednoho sloupce, které vibrují na odlišných frekvencích. Proto každá situace v našem životě má svůj sloupec či stupnici s krajnostmi.

Sebeuvědomováním narůstá sebejistota

Rozhodnutí, která učiníme, nám velmi ovlivňují život. Proto by pro nás bylo skvělé, kdybychom mohli dopředu znát výsledky našich voleb. Ze všech nekonečných možností, které se v každém okamžiku nabízejí, je vždy jen jedna správná, která přinese nám i našim blízkým štěstí.

Správná volba je vždy pro naše nejvyšší dobro; a tady platí zákon, že co je pro naše nejvyšší dobro, je pro současně nejvyšším dobrem všech. Nejvyšší dobro neznámá výhodu pro někoho na úkor druhého. Není ani o kalkulaci, ani o vychytralosti, ani o partikulárním zájmu. Nejvyšší dobro je řazeno do univerzálních zákonů a nenese prohru. Pokud si tuto možnost vybereme, výsledkem bude chování, kterému říkáme spontánní správné konání (VIRTUE, 2007).

Úspěch je hluboké duševní a duchovní poznání

Úspěch navíc představuje pouze cestu, nikoli místo určení. K tomu, abychom mohli úspěch prožívat a uvědomovat si jeho blahodárnost, je nutné znát některé zákonitosti života a duševní reality. Nyní se dostáváme k podstatě o úspěchu v lidském životě:

Toto správné konání zapojuje do našeho života tzv. synchronicitu, která zajistí, že se správná věc bude odehrávat na správném místě a ve správném čase. Je to správná

reakce na každou situaci, ve které se octneme. Toto konání naplní nás samé i všechny, kterých se bude dotýkat (TIPPING, 2006).

K tomu, abychom mohli uskutečňovat správné a všem prospěšné Volby, máme dokonalý mechanismus - naše tělo, které spolehlivě registruje naše pocity. Pocity jsou dvojího druhu - příjemné pocity pohody a nepříjemné emoce (pocity nepohody, napětí, tísně nebo výčitek). Naše tělo nám dokonale odzrcadlí právě formou pocitů, co je, nebo není správné rozhodnutí.

Všímejte si reakcí svého těla a zkuste si uvědomit výsledek rozhodnutí. Tělo v oblasti srdce nám pošle signál, kterému se brzy naučíme rozumět. Budeme cítit opravdu signál klidu a souhlasu, tedy naše Volba byla správná nebo naopak signál nepohody, což upozorní na nesprávnost našeho rozhodnutí. Budou to skutečné fyzické odpovědi v podobě pocitu. Může to být i velmi slabý záchvěv, ale vždycky ho ve svém těle najdeme (TIPPING, 2006). Zaměřovat pozornost na svoje nitro je důležité; a my se tím rychleji a lépe naučíme vnímat vlastní pocity a budeme odpovědní za své Volby, které v mnohém změni náš život i nás samotné.

30.3 Sebereflexe, sebeuvědomění a autoregulace osobnosti

Při cestě životem nás střídavě potkává úspěch či neúspěch, prohra nebo výhra, porozumění, či nepochopení a vše se promítá do našich vztahů. Umíme skutečně rozlišovat mezi pozitivním a negativním? Dokážeme vidět celistvý obraz? Přitom víme, že neúspěch, ztráta, nemoc a prohra bývá pro mnoho z nás největšími učiteli.

Přijímáním reality takové, jaká je, překročíme hranice mysli, která tuto polaritu negativního a pozitivního vlastně sama vytváří.

Jestliže plně přijímáme realitu, což je jediný rozumný přístup, tak víme, že v našem životě není nic úplně dobrého, ani nic úplně špatného. Ve světě existují přístupy, kdy je pro jednu stranu něco velmi posvátné a pro druhou, odlišnou, je to samé problematické, až odporné. Mnoho cestovatelů nám to rádi potvrdí a doloží nesčetnými příklady.

Většina tak zvaných špatných událostí je způsobena nevědomím. Vytváří je naše Ego, které časem pochopí samo sebe a vytvoří silnou myšlenkovou formu, která se považuje za osamělou v nepřátelském světě, a proto všechny ostatní bytosti vidí jako potencionální hrozbu nebo jako prostředek k dosažení svých cílů. Jsou v životě události, které nás naplní smutkem - skončí zamilovaný vztah, postihne nás živelná pohroma, onemocní blízký člověk. Ačkoliv jsme smutní a bezmocní, můžeme zůstat ve svém nitru smíření.

Tento nečekaný pocit se prožívá ve velmi vypjatých životních situacích. Dokonce cítíme zvláštní, hluboký klid, který je znakem emanace Bytí - vnitřní klid a dobro, které nemá protiklad. Přijetím a prožitím přítomnosti, taková jaká je, jsme se vymanili z duality a strachu (MURPHY, 2008).

Člověk žije v duálním světě

V hmotném světě existuje narození a smrt, tvorba a destrukce, růst a rozklad. To je všude viditelné: v životním cyklu hvězd a planet, hmotného těla, stromů a květin, národů a civilizací, a také v nevyhnutelných cyklech zisků a ztrát v životě jedince. **„Vše je duální; všechno má póly; všechno má své dvojice protikladů; stejné a rozdílné je totéž; protiklady jsou ve své podstatě totožné, liší se jen svým stupněm; krajnosti se**

setkávají, všechny pravdy jsou pouze polopravdami; všechny paradoxy lze uvést v soulad“ (VIRTUE, 2006).

Dobře víme, že jsou cykly úspěchu, kdy se nám všechno daří a cykly neúspěchu, kdy se nám pod rukama všechno rozpadá. Z hlediska mysli je vzestupný cyklus dobrý a sestupný špatný. Růst je obvykle považován za pozitivní, ale nic nemůže pouze stále růst, protože by se to stalo silně destruktivním. **Rozpad je tedy předpokladem nového růstu. Jedno nemůže být bez druhého. Všechny hmotné formy jsou pomíjivé.** Všechno se stává a mění. Nic nezůstává v klidu, neboť se všechno rodí, roste a umírá. V okamžiku, kdy něco dosáhne svého vrcholu, začíná to upadat. Princip rytmu neustále působí. **Nic není trvalé, kromě změny samotné.** Pokud jsme přijali premisu, že vše v našem životě je myšlenkovou formou, pak tato a další kapitoly budou pro nás velkým poznáním (VIRTUE, 2006).

Tato nekonečná pomíjivost byla vložena do **symbolu vlny i symbolu nekonečna, jako univerzálních symbolů. Symbol nekonečna ve formě ležaté osmičky** zcela vystihuje pravdu nekonečného odvíjení: „**Ukončením jednoho cyklu začíná další cyklus, vždy návratem k Volbě. Destrukce předchází tvorbě a tvorba předchází destrukci. Věčná pravda nekonečného odvíjení“.** To, co bylo dobré včera nebo minulý rok, se stává postupně nefungujícím a neúnosným. To, co nám dělalo radost, nám může způsobit bolest. Dnešní blahobyt se může v krátké budoucnosti změnit v prázdnotu a bezútěšnost zítřka. S čímkoliv se naše mysl ztotožní a upevní v systému víry, pak tyto systémy velmi obtížně měníme. Nejsme schopni změnu přijmout. To je původ veškeré naší bolesti, proto lpíme na tom, co odchází, a bráníme se změnám (STOKES, WHITESIDE, 1998).

30.4 Vnitřní komunikace ve spojitosti s Egem

Chceme-li prožít klidný a naplněný život, je dobré znát i to, co brání příjemnému prožívání pohody, harmonie, radosti a tvořivému přístupu v každodenním životním rytmu.

Veškerou vnitřní rezistenci prožíváme jako určitý druh negativity. Ego věří, že prostřednictvím negativních emocí, může ovlivňovat naši realitu. Samo Ego je negativní informace, kterou jsme postupně vytvořili z naší vlastní, prožívané bolesti, ať fyzické, nebo psychické.

Ego je negativními emocemi velmi posilováno a přes mysl a Systém přesvědčení nás neustále „přesvědčuje“, že to nepříjemné, co prožíváme, zavinili vždy ti ostatní, ti druzí - lidé, okolnosti a situace. Život nám to bude tak dlouho a znovu posílat, až pochopíme, co máme vědět, co se máme naučit a co máme vidět jinak. **Tedy změnit úhel pohledu a myšlení. Negativní emoce nikdy žádoucí situace nepřitahují.** Naopak, znemožňují jejich vznikání. Jsou pouze vyživující energií pro Ego a zvyšují jeho moc nad námi samotnými (HONTZ, 2006).

Emoce nikdy nepotlačujeme, ale pojmenujeme je, pochopíme, a pak je můžeme rozpustit. V terapii se často setkáváme se situací, kdy se klient rozhodne pod tíhou nahromaděných destrukcí ve svém životě na sobě pracovat a je ochoten ve svém životě učinit změny, které povedou k nápravě a obnovení harmonie.

Sebeuvědomění sebe; a přijetí situace takové, jaká je; i nás samotných taková, jací jsme, teprve vede k sebeúctě. Sebeúcta proto vždy vychází z přijetí sebe sama. Proto se sebeúcta nazývá „nejtvrdší měnou“ (MURPHY, 2008).

Kdykoli pocítíme negativní emoci, je dobré si uvědomit, že jsme ji vytvořili sami, neobviňujeme nikoho, ani sebe ne, a berme ji jako signál pro změnu, pochopení a vytvoření nového úhlu pohledu na sebe i na okolí.

Život nám následně přinese takové možnosti a pozoruhodnosti, o kterých jsme neměli ani tušení. Vracím se k výroku Alexandra Lowena, který jednoho dne sdělil svému terapeutovi, kolegovi i učiteli současně - Wilhelmu Reichovi, že ví, co je to lidské štěstí. „Lidské štěstí je uvědomování si růstu“. Reich velmi zpozorněl a odvětil, že to opravdu nezní špatně (LOWEN, 1975).

Některá z pravidel vysoké sebeúcty:

Vyjmenujeme si část pravidel, které nám pomohou vytvořit si lepší vztah k sobě samému:

1. Rozhodněme se s okamžitou platností, že o sobě budeme přemýšlet, jednat a mluvit jen pozitivně. Začneme na sobě pracovat a vzpomeňme na všechny dobré osobní i vzhledové vlastnosti, které máme.
2. Netrestejme sami sebe za chyby, které jsme udělali v minulosti
3. Po každé významné akci zhodnoťme sebe sama tak, že oceníme všechny pozitivní věci, které jsme udělali nebo řekli. Pouze po prozkoumání všech pozitivních a zajímavých prvků našeho působení v hodnocené situaci nebo akci, bychom se měli zabývat čímkoliv negativním.
4. Na své neúspěchy, omyly, chyby a selhání, bychom měli pohlížet tak objektivně, jak je to jen možné.
5. Stýkejme se s lidmi, kteří nám mohou poskytnout pomoc a podporu. Vyhýbejme se negativním, sebedestruktivním a přehnaně kritickým jedincům, kteří kolem sebe šíří pocity deprese a beznaděje. Nepochybně mají závažné osobní problémy, ale to není důvod, abychom se jimi zatěžovali i my.
6. Udělejme si seznam věcí, které nás těší. Nemusí to být věci veliké, ale dopřejme si jednu z nich, alespoň v horizontu sedmi dní.
7. Vytvořme si pro sebe na míru šité afirmace (potvrzení) a v klidu a uvolnění si je např. před usnutím myslíme, či nahlas vyslovíme (LOWEN, 1975).

William James, otec americké psychologie potvrdil skutečnost, že naše podvědomí nevyhnutelně vytváří každý obraz, který máme ve své představě a který je podporován naší vírou. „*Dělejte jako byste byli a vy budete. Dělejte, že se cítíte být tím, čím byste být chtěli a hrajte roli, kterou nosíte ve své hlavě. Dělejte to neustále. Ponenáhlu se vám to pevně usadí ve vašem podvědomí a stane se zázrak, o který jste tímto způsobem prosili*“ (MURPHY, 2008, s. 88).

30.5 Základy bioenergetické komunikace a terapie v díle Alexandra Lowena

Alexandra Lowena můžeme považovat za zakladatele moderní bioenergetiky. Lowen jako žák, kolega i klient Wilhelma Reicha, později ředitel IIBA v New Yorku, se zabýval souvislostmi mezi charakterem člověka, tělesným habitem, myšlenkovým postojem a svalovým krunýřem, čímž měl na mysli obraz chronických svalových napětí v těle. Lowen dobře odhadl, že Reich již pracuje s novými myšlenkovými kategoriemi pro lidské problémy.

Bioenergetika se snaží porozumět lidské osobnosti na základě energetických procesů těla. Lowen zdůrazňuje, že život sám je projevem růstu, který začíná růstem těla, rozšiřováním vztahů a končí sumou zkušeností, kterou nazýváme moudrostí.

Důležitá teze bioenergetiky zní: Změny osobnosti jsou umožněny změnami v průběhu tělesných funkcí, především změnou dýchání, na niž teprve může navázat změna v myšlení. Dochází ke zvýšení motility, k uvolněnému a volnějším sebevyjadřování. Uvolňuje se celé tělo. Jakákoliv ztuhlost na těle je omezením Bytí (LOWEN, 1992).

30.6 Závěry ke změnám osobnosti v rámci jejího růstu

První závěr: Terapie zahajuje proces růstu, vývoje a změny osobnosti, který nikdy nekončí. Terapie uvádí v osobnosti do chodu síly, které intenzivně rozvíjejí všechny aspekty „Já“, což je sebeuvědomění, sebevyjádření, sebeovládání. Tyto síly působí na všech úrovních, tj. úrovni vědomé, podvědomé i na úrovni těla. Na vědomé úrovni je snaha klidně přebírat odpovědnost a přijímat změnu jako součást pokračování růstu.

Druhý závěr: O svůj růst je možné se starat až tehdy, když se staráme o své tělo. A. Lowen poukazuje na to, že v posledním období přibývá lidí, které fascinuje koncept růstu, např. zdokonalovat se v kreativě. Na rozvoj osobnosti se zaměřuje mnoho aktivit, ale je-li přitom zanedbáváno tělo, tak aktivity mohou přinést uvolnění i radost, ale nepředstavují žádný skutečný proces růstu.

Třetí závěr: Je dobré, až nutné být skromní a trpěliví, ale je nemožné se změnit jen silou vůle. **Jakákoliv změna přijde tehdy, až je člověk připraven, chce to a je schopen, nikoliv jen ochoten se změnit.** Jsou celé skupiny lidí, které vzhledem k úrovni rozvoje vědomí, zejména stupni duchovního vývoje, neumí a nemohou přijmout a zvnitřnit jakoukoliv péči a nabízené výhody ke zrychlení osobního růstu.

Vše začíná sebe přijetím a sebeuvědoměním a silným osobním záměrem se změnit. Brzdou je strach ze změny. Tělo rozvíjí pozvolna citlivost na energetické bloky a poruchy. Teprve potom se jedinec bude vyjadřovat bez zábrán. Současně zaznamená prožitek nebývalé volnosti a lehkosti (LOWEN, 1992).

30.7 Typické obranné mechanismy se promítají do třech základních rovin

A. Do roviny psychické:

Jde o **první vnější vrstvu „Já“**, která se nazývá také vnější osobností. Jsou to nejrůznější mentální návyky, vzorce chování, způsoby jednání apod. Tato vrstva obsahuje psychické a intelektuální obranné mechanismy.

Obranné mechanismy v první vnější vrstvě „Já“, zahrnují:

1. popření
2. projekci
3. odmítání viny
4. nedůvěřivost
5. racionalizaci a intelektualizování.

B. Do roviny svalové:

Rovina svalová je druhou vrstvou, uloženou pod rovinou psychiky. Ve svalové vrstvě existují chronická svalová napětí, která obranné mechanismy podporují a ospravedlňují. Svalový „krunýř“ současně chrání jedince před třetí vrstvou potlačených bolestivých emocí, ležících pod ní - v emocionální vrstvě bolestivých pocitů. Patří sem zlosti, vztek, křivdy, agrese nebo úzkost, smutek, viny a jiné bolesti.

C. Do roviny emocionální:

Jde o třetí vnitřní vrstvu potlačených a velmi bolestivých emocí - křivd, zoufalství, strachů, ponížení, odmítnutí, zranění, zrady záští, nenávisti a mnoha dalších destrukcí (LOWEN, 1992).

Emoce můžeme dále dělit:

A) na prvotní (primární) - zde hovoříme o prvotní citové bolesti, např. uražená hrdost, uražená ješitnost, pocit poražení, zoufalý smutek, nedocnění, strach nebo odebrání důležitosti aj. a druhotné

Tyto emoce jsou uvězněny hluboko v bytosti a člověk se jejich pociťováním odděluje od sebe samého, od své podstaty a od pravdy. Nepřijímáme se takoví, jací jsme, ani situaci, takovou jaká v pravdě je. Pochybujeme o sobě a trestáme sami sebe.

V terapeutickém systému One Brain (Jednotný mozek) se posuzuje tzv. Prioritní hladina vědomí (Barometr chování), kde bolestivé emoce jako je „nemilovaný“, „nepřijatelný“, „nedůležitý“, „morbidní“, „nemocný“ a „opuštěný“, jsou emocemi buněčné úrovně (buněčné paměti), které jedinec prožil v čase dětství, v prenatálním období, v početí nebo i v generacích, promítnutých do současnosti prostřednictvím programu duše. **Prvotní bolestivé emoce jsou vždy uloženy hluboko pod zlobou.** (HONTZ, 2000).

B) na druhotné (sekundární) - např. **hněv a zloba je již druhotný, sekundární cit**, který nás prostoupí a uzavře všechny možnosti ochoty situaci správně řešit nebo ji jinak vidět a tím jinak soudit.

Hněv a zloba jsou energie v pohybu, vyzařující z potlačené bolesti (prvotní citová bolest). Pokusit se zamezit pohybu zloby, je stejné, jako pokusit se zazátkovat sopku. O to silnější bude exploze. (TIPPING, 2006).

Navíc hněvy s pocity popuzenosti, přetíženosti, vzteku, zuřivosti, hysterie a prchlivosti, dokonale maskují strachy na podvědomé úrovni, takže člověk k nim téměř nemá přístup.

30.8 Tyto krize a psychické bolesti je možno řešit

Pro uvolnění, vyčištění a rozpuštění těchto silných emocí, je nezbytné dostat se do styku nejen se zlostí, ale i s pocity, které jsou pod ní. Emoce je nutno plně prociťit, ne o nich jen mluvit a rozebírat poněkud z dálky, aby mě problém opět nezranil. Je dobré je znovu pojmenovat, vcítit se do nich, nechat je na sobě projevit a vše prožít jakoby v přítomném čase. Nejde o nic jiného, než uvězněné a potlačené emoce znovu uvést do pohybu formou uvědomění. Emoce se tak rozpohybuje a terapeut jemně klienta na jeho cestě doprovází. To umožňují všechny terapeutické systémy, které pracují s tělem.

Terapie, neboli úzdrava, je navrácení úplnosti - obnovení celistvosti, což je úplná integrace těla, mysli a ducha. V praxi to znamená práci se všemi vrstvami a rovinami. Tedy v rovině vědomé, podvědomé a buněčné (rovině úrovně těla), ale také v hladině fyzické, mentální (psychické), emocionální, esenciální (v rovině duše) a hladině X-faktorové, to je hladina duchovních energií (HONTZ, 1996).

Slabina verbální terapie

Slabinou čistě verbálního zaměření je, že se výhradně omezuje na první vrstvu, vrstvu mentální, kdy klient hovoří o svých problémech, aniž se jakkoliv uvolní svalová napětí. Uvědomění si obranných mechanismů ve vzpomínce, může vést docela lehce k jinému druhu racionalizace a tomu odpovídajícímu fenoménu nalhávání, lhaní a projekce. Nutno je také připomenout, že mysl vzpomíná a analyzuje, takže člověka udržuje v minulosti, která mu nedovolí přeprogramovat problém.

Emoce nikdy nezvládneme pouze tím, že o nich mluvíme, protože verbalizace je stále doménou dominantní levé hemisféry, která je ovládána Systémy přesvědčení a „přemírou ega“, a to nepotřebuje naši úzdravu, ani uvolnění.

Čistě verbální přístup řeší problém mnohem déle. Klient je v podstatě spokojen, cítí se uvolněn tím, že problém pojmenuje a řadu věcí si uvědomí. Po čase se však problém vrací a klient se znovu vypravuje k psychologovi pro uvolnění, které mu tak pomohlo. Terapeut má tak dlouhodobě postaráno o stálou klientelu, se kterou se setkává v přátelské pracovní atmosféře.

Lidská zkušenost říká, že sdělená bolest je poloviční bolest. Ano, lidé se uvolní a cítí úlevu. To dobře věděla i katolická církev, kdy udržovala mentálně závislé davy na zpovědi (mnohdy povinné) u církevní autority. Zpovídající se byl uklidněn odpuštěním hříchů, což mu přineslo mentální úlevu, nikoliv však úzdravu a církev získávala důležité informace o situaci mezi lidmi, jejich názorech a záměrech. Informace vždy využívala jako strategickou zbraň pro upevnění své moci, vlivu a likvidaci nežádoucích jedinců a církevní blahobyt ohrožujících sil a tendencí.

Záměr a změnu lze uskutečnit pouze v prožívané přítomnosti – v prostoru „tady“ a v čase „ted“.

Terapeutický rozhovor má přesto své místo v úzdravě osobnosti

Je nutno však přijmout, že v terapeutickém rozhovoru je vyjádření klienta o emocích také posunem. **Nejde však o posun energetický, ale mentální.** I to je však dobré, protože nevyjádřené pocity často blokujeme v hrdle, což se projevuje nejrůznějšími symptomy; mohou to být smutky, strachy, viny a hněv, které jsou často naší nevyjádřenou bolestivou pravdou, mající vliv na celé tělo.

Existuje dokonce **závislost na hněvu** a je velmi snadné se stát na hněvu závislým. Hněv se živí sám sebou a snadno přechází v zášť. Zášť má oblibu neustále se vracet ke starým křivdám a stále vyvolávat bolest, která se vybíjí ve zlosti a agresi na bolest obvykle napojenou.

V nejhlubší vrstvě, pod bolestivou vrstvou pocitů jsou uloženy primární pocity blaha. Jsou to pocity tzv. jádrové vrstvy - stavy srdce a vytoužené stavy mysli. Zpočátku se obnovuje silně prožívané „naladění“ s pocity harmonie a shody. Spojují se s pocity přijetí, ocenění, pochopení, něhy a vlídnosti. Jedinec se sjednocuje na všech úrovních, cítí sám sebe jako součást celku, je naplněn blahem, v duši cítí klid a mír.

Základním principem terapie v pravém slova smyslu je práce na uvolnění energie, čehož se bez zapojení těla obtížně dosahuje. Vyjádřená pravda zapojuje pravý mozek, který nás napojí na uzdravovací proces.

Samotné slovo je sice silný geomantický symbol, ale bez silného koherentního pole srdce, naplněného péčí, úctou, srdečností a záměrem pomoci, se změna nedostaví. Lidé se v posledním období stále více přiklání k neverbálním tělovým technikám. V zahraničí jsou rozvinuty tyto techniky mnohem více a vyučují se na prestižních školách i univerzitách.

30.9 Fenomén odpuštění má své místo v terapii

Slovo odpuštění prolínalo lidskou historií od pradávna. Pracovala s ním velká náboženství i samotní jednotlivci. Bylo součástí rituálů, zasvěcovacích obřadů, očištných úkonů i církevních praktik. Dnes vstupuje do popředí v řadě nových přístupů a terapií. Svůj velký význam má také v bioenergetice.

Fenoménem odpuštění se zabývala řada studií a společným jmenovatelem byla obtížnost odpuštění realizovat. Čím víc se účastníci různých výzkumů snažili odpustit, tím horší pro ně bylo zbavit se svých pocitů křivdy a zloby.

C. C. Tipping, ve své knize „Radikální odpuštění“ (2006, s. 275), píše, že „*Odpuštění je cesta a ta vždy začíná z místa neodpuštění*“. Dostat se tam může trvat okamžik, hodiny, roky nebo celý život - vždy je to věc Volby.

Ani definovat slovo odpuštění není jednoduché. V podstatě by se dalo říct, že v momentě uskutečněného odpuštění dochází k mohutnému energetickému posunu od zloby a obviňování k pochopení, odpovědnosti a přijetí. Odpuštění vždy totálně eliminuje vědomí oběti. A vědomí mění čas. Nikdy nelze tlačit na pilu.

Energetický posun nelze plánovat, ani očekávat. Ten proběhne samovolně s hlubokým posunem ve vědomí a prožitkem nebývalého klidu v souvislosti se situací, o kterou se v rámci odpuštění jednalo. Skutečné odpuštění také umožní bezvýhradné přijetí člověka, kterého se záležitost týkala.

Co je to tedy vlastně odpuštění?

Lze říci, že se jedná o uvolnění energie, kterou jsme někde v minulosti uvízli a kterou stále proniká bolestivá minulá skutečnost do naší současnosti. Mentálně ani racionálně to neumíme zpracovat. Ani to dost dobře nejde, protože se ve skutečnosti jedná o duchovní úroveň. Tipping považuje odpuštění za interakci mezi dušemi a předpokládá naše spojení pouze na duchovní úrovni.

Stejně i jiné terapie, např. **SRT - Spirituální responsibilní terapie** pracuje s fenoménem odpuštění v rovině **Vyššího „Já“**, což je již také vysoká duchovní rovina.