

Ani ostat', ani odísť

Kríza vo vzťahu - tragédia a príležitosť

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K Galatová

Ak má ľudská civilizácia budúcnosť, tak je ňou metodická empatia.

Konflikty tvoríme spoločne. Riešenia prinášame každý sám.

Problém sa nedá vyriešiť na rovnakej úrovni vedomia, aká ho vytvorila.

Y.T

Jednou z tragédií našej doby je, ak sa ten najintímnejší priestor – partnerský vzťah, ktorý má byť našim útočiskom a najbezpečnejším miestom na zemi, stane pascou, miestom, kde sa nedá žiť, avšak náklady na rozchod sú tak obrovské po ekonomickej aj rodinnej stránke, že si ho nemôžeme dovoliť.

Do partnerských vzťahov vstupujeme s najlepšou vierou, láskou, dôverou a optimizmom a vytvárame okolo nich celoživotnú štruktúru. A neskôr, odrazu či postupne zistíme, že na to, aby sme to zvládli a udržali, jednoducho nemáme. Nikdy sme nemali, čo bolo na to potrebné, iba sme si neuviedomili, čo to je, a naivne sme konali hnaní pocitmi zamilovanosti.

Ale pocity a emócie sú ako oceán s prílivmi a odlivmi. Dávajú nášmu životu zmysel a sú motiváciou pre konanie a rozhodovanie, ale samy o sebe nie sú pevným základom, na ktorom je možné stavať. Nedá sa na nich založiť manažment komplexnosti osobných vzťahov v súčasnej fáze ľudskej evolúcie.

Aká je táto súčasná fáza ľudskej evolúcie? Je to nezastaviteľný proces individualizácie, zásadný posun od civilizácie, v ktorej sú jednotlivci definovaní v kontexte skupiny k civilizácii, v ktorej sú skupiny definované rozvíjajúcimi sa jednotlivcami. Tento proces nemôžeme zastaviť. Začal v 16. storočí a postupne sa zrýchľoval až dodnes. V tomto procese sme sa postupne stávali zložitejšími. Každý z nás je spoločenstvom rôznych sub-osobností, ktoré súťažia o vedenie a vyvíjajúcim sa stredom, ktorý musí silnieť, aby všetky zložky osobnosti udržal pohromade.

V minulosti sa sociálna súdržnosť a riadenie zameriavali na externé riadenie spôsobu života ľudí. Teraz sa pozornosť zameriava na spôsob, akým ľudia žijú sami so sebou. Vstupom do záväzného, exkluzívneho spoločného života v osobnom vzťahu a spoločnom domove vytvárame novú situáciu, ktorá si vyžaduje novú úroveň riadenia. Väčšina z nás do intímnych vzťahov vstupuje s naivnou predstavou, že ak sa ľúbime, nájdeme spôsob, ako spolu dlho a pekne žiť, a nepotrebujeme k tomu žiaden vedomý vývoj či zdokonaľovanie v komunikácii a porozumení sebe aj partnerovi. No skôr či neskôr si musíme uvedomiť, že väčšia zložitosť vonkajšieho života si vyžaduje väčšiu zložitosť nášho sebauvedomovania. Kde sa dá takto pripraviť na vytvorenie a udržanie spoločného domova, dlhodobého vzťahu, manželstva a rodiny? Naučia nás to na strednej či vysokej škole? Pripraví nás na to tradícia? Určite nie. Väčšinou sa to učíme sami a za pochodu v náročnej škole

života. Za chyby draho platíme. A naše deti ešte drahšie. Narodili sa nám s dôverou, že sme pripravení dobre sa starať o náš vzťah a ich domov a že sa zaväzujeme stále sa v tom zlepšovať. Väčšinou ich však sklameme rovnako, ako nás sklamali naši rodičia.

V súčasnosti už naliehavo potrebujeme nový systém prípravy na partnerstvo. Ak dnes máme mať šancu na úspech v osobnom vzťahu, potrebujeme zásadný upgrade v oblasti sebauvedomenia a sebariadenia. Základnou zručnosťou pre vznik, rozvíjanie a udržiavanie vzťahov je dnes empatia - schopnosť porozumieť realite druhého z jeho vnútra. A to, ako som toľkokrát zdieľal na týchto stránkach, si vyžaduje rozvoj hlbšej empatie k sebe.

Počas ostatných 25 rokov praxe v niekoľkých krajinách som pracoval s mnohými párami v kríze. Avšak spomínam si len na niekoľko málo párov, ktorí za mnou prišli v rámci prípravy na budúce spolužitie, manželstvo či rodičovstvo. Rozvoj zručností, ktoré nám pomôžu udržať a postarať sa o vzťah je možný. Ak sa pozrieme okolo seba, je zrejmé, že inštitúcia dlhodobého partnerského vzťahu je v problémoch. Vo väčšine vzťahov skôr či neskôr kríza príde. Začína byť čoraz jasnejšie, že zručnosti potrebné na zvládnutie života jednotlivca nestačia na zvládnutie života jednotlivca vo vzťahu. A málokto vie, že je možné vedome sa pripraviť na zvládanie, či ešte lepšie predchádzanie všetkým chybám a neúspechom, ktoré vidíme okolo seba a ktoré sme zažili u našich rodičov.

Bez prevencie je kríza viac menej len otázkou času. Následky činov, ktoré dnes urobíme v hneve, žiarlivosti či sebaobrane, budú ovplyvňovať nás a naše deti po zvyšok života.

Tu je niekoľko krokov, ktoré je možné urobiť na zvládnutie krízy.

A. Zastavte poškodzovanie: Vojnu treba zastaviť. Vo vzťahovej vojne nie sú víťazi, iba porazení a vysoké náklady. Boj a ďalšie vzájomné poškodzovanie nikomu nepomáha. Zraňuje to deti, niekedy na celý život. To diabol v našom vnútri nás láka do boja s človekom, ktorého sme kedysi milovali. Útočiť, mstiť sa, donútiť ich oľutovať, že nám ublížili, vybiť si hnev, nenávidieť – to všetko je pokušenie temnej strany v nás. Môžeme to zastaviť tým, že sa tak rozhodneme.

B. Uzatvorte novú dohodu: Zmluva, na základe ktorej väčšina ľudí vstupuje do dlhodobých vzťahov a manželstiev, je povrchná a primitívna. Už len zmluva o poskytnutí pôžičky na auto je prepracovanejšia a logickejšia. To, na čom sa partneri vopred nedohodnú, si do vzťahu každý z partnerov dosadí sám. Dá si tam svoje predstavy, predpoklady a očakávania, ktoré vopred neoznámil, a teda často nemo odporujú predstavám a očakávaniam toho druhého. A zrazu ste ako dvaja vodiči jedného auta, ale každý chce ísť inam. Kríza prináša možnosť prvýkrát vyrokovať a dohodnúť podmienky vzťahu a odhaliť rozpory, ktoré tu boli od samého začiatku.

C. Obnovte rešpekt: Môžete mať vážne dôvody na kritiku a stratu dôvery v partnera. Ale nemôže existovať dobrý dôvod na nerešpektovanie bytosti, ktorú ste si kedysi vážili a milovali. Stále je to ten istý človek, s ktorým ste si boli tak blízki. Strata úcty k ľudskej bytosti v tom druhom tiež prichádza z temnej časti v nás. Rešpekt k druhému je možné obnoviť. Obnovenie vzájomného rešpektu je základ pre ďalšiu úspešnú komunikáciu.

D. Zvýšte úroveň komunikácie: ak sa boje na chvíľu zastavia, je možné vedome sa rozhodnúť začať sa navzájom počúvať. To sa dá dosiahnuť, iba ak vyvineme úsilie naozaj načúvať tomu, čo ten druhý v skutočnosti hovorí. Trvať na tom, že to, čo ja počujem, je to, čo ten druhý hovorí, môže zničiť všetky šance na ďalšiu komunikáciu. Ľudia majú tendenciu počuť to, čo chcú počuť, čoho sa boja, že to budú počuť a čo predpokladajú, že počujú. Málokedy v kríze ľudia počujú to, čo ten druhý naozaj hovorí. Ak chceme krízu zvládnuť, je načas začať sa navzájom skutočne počúvať.

E. Odpúšťajte: Odpustenie je skutkom štedrosti srdca, vnútornej veľkosti a osobného rastu. Keď sa začneme zotavovať z vnútorných zranení, prevezmeme osobnú zodpovednosť za svoje rozhodnutia a činy, poučíme sa a prestaneme obviňovať druhých z vlastného osudu, potom dokážeme začať odpúšťať. Odpustenie môže znamenať nový nádych pre umierajúci vzťah a niekedy aj nový začiatok.

F. Umenie vedomého rozchodu: Nikto neoslavuje rozchody. Avšak to, ako sa rozídeme, nás ovplyvní na oveľa dlhší čas než to, ako sme sa stretli. Žiaden vzťah úplne neskončí, niečo z neho ostáva s nami navždy, najmä ak sú tu aj deti. Môžeme sa rozhodnúť, že sa rozídeme dobre, že sa budeme navzájom niest' na svetle, že zachránime niečo z priateľstva, ktoré medzi nami bolo, že budeme dobre spolupracovať ako rodičia a ukončíme negativitu. To je umenie vedomého rozchodu.

G. Posuňte sa ďalej vo vzťahu k sebe: Nič nám nemôže zabrániť v tom, aby sme pokračovali v osobnom rozvoji bez ohľadu na rozhodnutia a kroky druhej strany. Môžeme rásť cez radosť a môžeme rásť cez smútok, cez zisky aj cez straty. Ak vo vzťahovej kríze nájdeme príležitosť na osobný rozvoj bez ohľadu na jej výsledok, potom sa dokážeme vymaniť z konfliktu a z vojny bez víťazov a vydať sa na duchovnú cestu, ktorá je v záujme všetkých. Vzťah môže prežiť alebo nie, ale na duchovnej úrovni sa premení na niečo dobré. Stane sa požehnaním a novým východiskovým bodom pre nasledujúce partnerstvo.

Všetko vyššie uvedené vyžaduje vedomý akt empatie k sebe a k ostatným zúčastneným.

Osobný rozvoj už viac nie je občasné hobby tých, ktorí majú čas a peniaze navyše. Je to naša ľudská podstata, to, prečo sme sem prišli. Vyhýbanie sa mu prináša škody a toxicitu. Vzťah už viac nie je úkrytom, v ktorom môžeme potichu stagnovať, ale hlavnou príležitosťou na prebudenie a stimuláciu osobného rozvoja.

Vzťahy prechádzajú krízami. Kríza je jasný ukazovateľ, že je potrebná zmena. Nemusí však skončiť katastrofou a zlyhaním. Môžeme ju využiť ako príležitosť na prebudenie sa do ďalšieho kroku osobného rozvoja. To je to najlepšie, čo každý z nás môže urobiť. Dlhujeme to sebe, vzťahom aj našim deťom.