

## Ekológia osobných vzťahov a párové poradenstvo

### Metodická empatia pre udržiavanie a rozvoj vzťahov s psychofonetikou

Autor: Yehuda Tagar<sup>1</sup>

Preklad: Silvia K. Galatová

Čoraz väčšiemu počtu z nás je zrejmé, že to, čo sa kedysi považovalo za „normálny“ vzťah, dnes už neexistuje. Vzťahy, ktoré dnes žijeme, sa väčšine ľudí nezdarujú normálne. Zisťujeme, že vzťahy bez osobitného kontinuálneho úsilia sú neutržateľné. A to je niečo, čo je v rozpore s našimi pôvodnými nádejami a ideálmi. Aj tie najkrajšie príbehy lásky totiž skôr či neskôr začnú podliehať ničivej sile nezdravých vzorcov správania oboch partnerov. Zmeniť to môže len nová úroveň sebauvedomenia.

Normy osobných vzťahov sa pomaly, ale isto menia. Menia sa len preto, že niektorí ľudia sa menia vedome. Podľa môjho pozorovania len asi 2 % ľudí chce žiť v partnerstve tak, ako žili ich rodičia. Zvyšok z nás nemá vzory. Nič, čo by sme chceli nasledovať. A to, čo pre väčšinu nastane po odznení vlny „zamilovanosti“, a čo vágne nazývame „normálny vzťah“, nie je žiaľ nič oslnivé.

Preto si myslím, že najdôležitejšie správy našej doby majú veľmi málo spoločného s tým, čo dominuje titulným stránkam novín: vojny a politika, hospodárstvo a klebety. Z toho si v budúcnosti budeme pamätať len málo. Ale spôsob, akým sa rozhodneme vytvárať osobné vzťahy a vychovávať deti, to je skutočná tichá revolúcia. Správy, na ktorých záleží. Skutočný vývoj ľudského vedomia.

Každý ľudský vzťah je jedinečným ekosystémom, ktorý kombinuje zložitosť tela, duše, ducha, sexuality, spirituality a individuality oboch partnerov v kontexte komunity, stretov nevedomých podosobností a hodnôt, ega, boja o moc, nezdravej rodičovskej dynamiky, projektovaných nevylicených rán, svetla a tmy, lásky a nenávisťi, nehy a agresivity čeliac výzve skutočnej komunikácie a vytvorenia dobrého domova pre deti. Toto všetko je za posledných 50 rokov v kríze, a to z dobrého dôvodu: už to nemôžeme robiť starým spôsobom a nový spôsob neexistuje. Musíme ho vytvárať vedome.

Psychofonetika a jej proces metodickej empatie umožňuje vyššie a hlbšie sebauvedomenie jednotlivcov vo vzťahoch, zdokonaľuje povedomie o vlastnom vnútornom ekosystéme a dáva väčšiu šancu porozumieť, riadiť a zlepšovať komplikované ekosystémy osobného vzťahu.

-----

Viac ako 30 rokov pôsobím ako kouč, poradca, psychoterapeut a konzultant. Párové poradenstvo je forma, ktorú robím veľmi rád. Keď som tam, s ľuďmi, ktorí úprimne bojujú o záchranu svojho vzťahu, vnímam, že to, čo sa tu zároveň deje, je ľudská evolúcia vedomia. Keď pracujem s jednotlivcami, zmena, ktorú na sedení dosiahneme, nech je akokoľvek pozitívna, ešte nie je spoločenskou zmenou. Klienti sa musia vrátiť domov do vzťahu, rodiny a práce a pokúsiť sa vniesť vyššie sebauvedomenie vytvorené na sedení do svojho sociálneho/vzťahového prostredia.

Môže to fungovať alebo aj nie. Človek nemá pod kontrolou účinkov svojho zvýšeného sebauvedomenia na iných. Ak však pracujem s párom, nejde len o individuálnu vyššiu úroveň sebauvedomenia, ale o vyššiu úroveň interakcie a vzťahu. Posun tak nie je len individuálny, ale aj spoločenský: samotná sociálna jednotka, samotný vzťah, sa vyvinul.

Za posledných šesť dekád svojho života som zažil rýchly vývoj environmentálneho povedomia na celom svete. Pamätám si 70-te roky, kedy sa angažovanosť v ochrane životného prostredia vnímala ako posadnutosť pár okrajových hippie a extrémnych komunit. Odvtedy sa environmentálne povedomie stalo serióznou mainstreamovou záležitosťou, ktorá ovplyvňuje každý aspekt nášho života vrátane politiky, ekonomiky, vedy, sociológie a medzinárodnej spolupráce. Tento vývoj je nevyhnutná odpoveď na jasne viditeľné dôkazy o environmentálnej katastrofe spôsobenej človekom, ktorú je potrebné zvládnuť. Ale uvedomenie si krízy ekosystému medziľudských vzťahov sa pohybuje pomalším tempom, pravdepodobne preto, že jej dynamika a dôsledky sú voľným okom menej viditeľné. Ľudstvo zrejme potrebuje, aby bola situácia naozaj veľmi zlá, kým si uvedomíme, že musíme začať robiť veci inak.

S pribúdajúcim vekom a skúsenosťami si stále viac uvedomujem, že pri práci v rozvoji vzťahov máme dočinenia s piatimi mocnými ekosystémami, ktoré na seba neustále pôsobia:

- 1 a 2. Vnútorň ekosystém ľudskej konštitúcie, osobnosti a spirituality. To samo osebe tvorí aspoň dva systémy dvoch jednotlivcov zapojených do vzťahu;
3. Priestor medzi nimi, samotný vzťah ako ekosystém;
4. Vzťah medzi 3 vyššie uvedenými systémami a zvyškom sveta. To zahŕňa deti, rodičov, pôvodnú rodinu, základné a široké rodiny, priateľov a komunitu, prácu a kolegov, financie, kariéru, svet. Na sedení som to ja, counselor, kto na krátky čas reprezentuje svet podľa mojich najlepších schopností, či už vedome alebo nevedome.
5. Vzťah všetkých vyššie uvedených k duchovnému svetu, jednotlivo aj ako skupina, väčšinou nevedome. Ja ako counselor tento na sedení tiež podľa svojich najlepších schopností zastupujem.

Čo je tu moja práca? „Záhradníčenie“. Každý vzťah je ako živá záhrada. Súkromná záhrada je dokonalou metaforou pre osobný vzťah. Nemôžete iba *mať* záhradu, musíte sa o ňu *starať*. Bez kontinuálnej starostlivosti aj tá najkrajšia záhrada schádza a nakoniec zanikne. Niektoré práce treba robiť denne, iné týždenne a ďalšie sezónne. Vyžadujú si vedomosti, zručnosti a určitú námahu. Ekosystém fyzickej záhrady vidíme a ak niečo vidíme, dokážeme s tým pracovať. Ekosystémy vzťahu sú neviditeľné. Našimi normálnymi fyzickými zmyslami ich nie je možné vnímať.

Prvou úlohou counselora vo svetle psychofonetiky je pomôcť partnerom uvidieť „záhradu ich vzťahu“. Jediným praktickým východiskom v tejto situácii je zviditeľnenie individuálneho ekosystému pre každého partnera zvlášť. Pokiaľ bude skrytá dynamika v osobnom a interpersonálnom ekosystéme viditeľná iba pre counselora, nedôjde k skutočnému rozvoju. Manželia si counselora nemôžu vziať so sebou domov a dlhodobé poradenstvo je podľa mňa neetické a neudržateľné. Ľahko sa z toho môže stať len iný druh závislosti. Úlohou párového poradcu v našom prístupe (psychofonetike) je trénovať partnerov v zviditeľňovaní neviditeľnej

dynamiky a poskytovať princípy, nástroje a procesy samoriadenia, ktoré si potenciálne môžu vziať so sebou domov a pokračovať v ich používaní bez asistencie counselora.

Psychofonetika je metóda zviditeľňovania neviditeľných dimenzií ľudskej dynamiky. Prvou rovinou je konverzačný proces metodicej empatie, v ktorom sa hlboké vnímanie vnútornej dynamiky stáva zrkadlom, cez ktoré klienti začínajú vidieť pre seba. Bez otázok, rád či poučovania. Už tu sa vďaka empatii odkrývajú prvé vrstvy a neviditeľné sa stáva viditeľným. Ďalšie vrstvy je možné odkryť použitím ľudskeho tela ako najhlbšieho zrkadla, aby sa hĺbka duše človeka stala viditeľnou pre vedomie človeka. Procesy hlbokkej inteligencie vnímania, gesta, vizualizácie a hlások aktivujú prirodzený potenciál sebapoznania do vedomej reality.

Keď klient „uvidí“ vnútornú dynamiku vlastného ekosystému, zviditeľní sa aj neviditeľná dynamika medziľudského ekosystému. Až potom môže začať proces tréningu na skutočnú zmenu.

Nasleduje zoznam ‚procesov upgradovania vzťahov‘, zručností na vytváranie, udržiavanie a rozvíjanie ‚Záhrady osobných vzťahov‘.

### **Rituály pre starostlivosť o vzťah na základe siedmich podmienok**

Na stránkach tohto časopisu som viackrát hovoril o „Siedmich podmienkach trvalo udržateľného ľudskeho rozvoja“, ktoré sú psychofonetickým pokračovaním základnej úrovne duchovného rozvoja Rudolfa Steinera. V aplikácii na starostlivosť o vzťahy poskytujú silnú štruktúru, ktorá dokáže premeniť problémy vo vzťahoch na osobný a párový rozvoj v párovom poradenstve. Hovorím im Rituály pre starostlivosť o vzťah a tu sú:

#### **1. podmienka: záväzok k starostlivosti o zdravie a fyzickú pohodu**

• **„Spätná väzba tela“ pri vzťahových dysfunkciách:** Dlhodobý intímny vzťah vytvára spoločné energetické prostredie, ktoré niekedy nazývame „Tretie telo“, ktoré má svoj vlastný život. Môže sa mať dobre alebo zle, pulzovať alebo stagnovať, byť povznesené alebo depresívne. Symptómy nepohody tohto kombinovaného tretieho tela sa môžu objaviť u každého zo zúčastnených jednotlivcov, a preto nepohoda jednotlivcov v kombinovanom energetickom tele môže byť znakom niečoho, čo je v kombinovanom tele nesprávne. Každý aspekt zdravia každého z partnerov je preto znakom zdravia spoločného tretieho tela vzťahu.

• **Obnovenie nežnosti:** tvrdosť, hnev, reakcia alebo chladnokrvnosť vyjadrená jednou osobou vo vzťahu ovplyvní druhú osobu aj samotnú intimitu. Poškodí sa nežnosť, bezpečie a teplo vzťahu. Je možné ich obnoviť len tým, že partneri prevezmú individuálnu zodpovednosť za škody, ktoré spôsobili.

#### **2. podmienka: záväzok k empatii**

• **Reflektívne načúvanie:** Počúvanie nie je bežné. Máme tendenciu počuť to, čo chceme počuť, alebo to, čo sa bojíme, že budeme počuť alebo čo predpokladáme, že počujeme, pretože sme to už predtým počuli, a nie to, čo nám naozaj hovoria. Okamžitá reakcia na vyjadrenie partnera bez uistenia, že obsah toho, čo hovorí sme počuli a pochopili je bežná, ale nízka úroveň vzťahovej inteligencie. Zavedenie kultúry „reflektívneho načúvania“, uistenie sa, že sme správne správne pochopili, môže pozoruhodne zvýšiť úroveň komunikácie v akomkoľvek vzťahu.

- **Metodická empatia ako duchovné cvičenie:** Metodická empatia je vedomá snaha vypočuť si to, čo hovorí a prežíva iná osoba z ich pohľadu. Je to hlavný výsledok psychofonetických procesov. Už aj základná zručnosť metodickéj empatie môže obnoviť bezpečie, vrúcnosť, a dôveru vo vzťahu.

### 3. podmienka: Prevzatie zodpovednosti za svoj vnútorný život

- **Prekonávanie reakcií v osobnom vzťahu.** Obranno-agresívne reakcie sú hlavným zdrojom poškodenia osobných vzťahov. Keď sa vo vzťahu usadí zvyk automatických reakcií jeden na druhého, vzťah sa stane vojnovou zónou, a môže dôjsť k zničeniu všetkého, čo je v ňom dobré. Prekonanie reakcií si vyžaduje snahu jednotlivca prevziať zodpovednosť za zdroj svojej reakcie a prestať obviňovať druhého. Ten druhý je len „spúšťač“.

- **Privlastnenie projekcií.** Projekcie sú normálne. Vidíme druhých cez farebné sklíčka toho, čo nevlastníme v sebe, dobré aj zlé. V dlhodobých vzťahoch sa projekcie môžu stať zdrojom deštrukcie: vaši partneri sa nevedome stávajú vašim otcom, matkou, učiteľom, bývalým milencom, vaším nepriateľom. To všetko sú projekcie minulých skúseností do súčasnej situácie. Obviňujeme partnerov z niečoho, čím nie sú, a oni s tým nemôžu nič urobiť. Čas sám o sebe nespracováva projekcie. Nakoniec buď uznáte svoje projekcie a privlastníte si ich, alebo nimi zničíte váš vzťah.

### 4. podmienka: Rešpekt voči odlišnej realite každého jednotlivca a rovnováha medzi nimi

- **„Dve pravdy“:** keď sa dvaja ľudia ocitnú v rovnakom momente, udalosti, situácii, každý z nich si o tom vytvorí svoju vlastnú realitu. Uznáť tento zjavný fakt môže zastaviť najbolestnejšie konflikty. Sme rôzni jednotlivci v mnohých smeroch a vždy, keď sa pozrieme na rovnakú situáciu, vidíme ju inak, ako ten druhý a vytvárame si o nej rôzne reality a spomienky. Dávame „objektívnym“ fakty „subjektívny“ význam, a potom sa donekonečna dohadujeme o tom, kto z nás má pravdu. Obaja máme pravdu. Až keď toto uznáme, môžeme sa spoločne posunúť k väčšej spoločnej realite, nie však skôr.
- **Rituál požiadaviek** - prechod od dynamiky nevy povedaných očakávaní, sklamaní a manipulácií k dynamike jasných požiadaviek a darov. Každý z partnerov môže vysloviť akúkoľvek požiadavku na druhého partnera bez očakávania jej naplnenia. V odpovedi na žiadosť môže ten druhý ponúknuť hocijaký dar. Na tomto základe sa uzatvára nová zmluva. Všetky zmluvy sa môžu revidovať a nové zmluvy sa môžu uzatvárať rovnakým spôsobom. Toto môže byť základom premeny nevedomých dohôd na vedomé.

- **Obnovenie rešpektu:** Strata úcty k partnerovi je strata vzťahu, manželstva, partnerstva, aj keď zostanete spolu. Môžu existovať dobré dôvody na nerešpektovanie konania partnera, ale nemôže existovať veľa dobrých dôvodov na stratu rešpektu voči partnerovi ako ľudskej bytosti. Neúcta k partnerovej bytosti pochádza z bezcitného priestoru v sebe. Tomu sa dá čeliť a je možné to transformovať.

## 5. podmienka: Od chaosu k vedomiu rozhodovania v páre

- **Ako robiť vedomé rozhodnutia vo dvojici?** Je ľahké padnúť do vzorca, že rozhoduje dominantnejší partner, čo však vytvára neustále konflikty. Vytvorenie vedomého procesu rozhodovania vo dvojici môže zásadným spôsobom zlepšiť partnerstvo.
- **Riešenie blokov vôle v spoločnom konaní.** Nekonanie na základe spoločných rozhodnutí vo vzťahu ho môže poškodiť zničením dôvery a rešpektu k partnerovi, ktorý svoje rozhodnutia nedodrží. Môže sa stať zdrojom horkosti a sklamaní, ale keď si to uvedomíte, môže sa stať aj príležitosťou na osobný rozvoj, zlepšenie zmluvy, komunikácie a dôvery.

## 6. podmienka: Vedomé pestovanie vd'ačnosti a uznania.

- Aj ten najvzrušujúcejší vzťah môže upadnúť do zvyku a rutiny. Môžeme ľahko zabudnúť, prečo s týmto človekom žijeme. Akt vedomého ocenenia si vyžaduje zastaviť životnú rutinu a spomenúť si, prečo som s týmto mužom, s touto ženou, zo všetkých ľudí, s ktorými by som potenciálne mohol byť. "Prečo si so mnou?" je legitímna otázka. Je to riskantný proces, pretože môžeme zistiť, že už nezostáva žiadny skutočný dôvod, prečo by sme mali zostať spolu. Toto riziko treba skôr či neskôr podstúpiť, pretože by to mohla byť aj príležitosť spomenúť si a znovu zažiť dobré, skutočné a hlavné dôvody, prečo byť spolu.

## 7. Podmienka: konzistentnosť v starostlivosti o vzťah

- Zavedenie pravidelného stretnutí, na ktorých sa rozprávame o našom vzťahu. Všetky bežné podniky, spoločnosti a organizácie vyžadujú pravidelné stretnutia, aby dobre fungovali. Vo väčšine manželstiev a dlhodobých vzťahoch sa to nedeje. Ale vzťah, nieto ešte rodina a domácnosť, je veľmi zložitá operácia, ktorá spája osobný a organizačný rozmer do jedného celku. Bez vedomého rozhodnutia sa párové či rodinné stretnutie neuskutoční. Na zabezpečenie a udržiavanie akéhokoľvek procesu aktualizácie vzťahu sú potrebné pravidelné stretnutia.

-----  
Dá sa to. Naše osobné vzťahy, základ našich rodín, sú tým najdôležitejším „majetkom“, ktorý máme. Ale záhradu nemôžeme len „mať“, musíme ju neustále zveľaďovať a starať sa o ňu, ako o akýkoľvek iný vzácny ekosystém, v ktorom žijeme.

<sup>1</sup>Yehuda Tagar je medzinárodný counsellor a psychoterapeut, ktorý momentálne žije na Slovensku. Je tvorcom psychofonetiky, inovatívnej metódy sebauvedomenia a transformácie, metodologickej empatie a programu humanizácie pracoviska. Celosvetovo trénuje holistických poradcov, psychoterapeutov a konzultantov. Je riaditeľom Medzinárodného psychofonetického inštitútu a PACE - Akadémie psychosofie pre Strednú Európu. Na Slovensku vyučuje na Škole Empatie v Bratislave a v Košiciach. <https://linktr.ee/yehudatagar>