

# SEXUALITA A INTIMITA

## ČASŤ 2.: SEXUÁLNY VÝVOJ AKO ROZVOJ OSOBNOSTI

Sexualita je v našej dobe jedna z hlavných dimenzií osobného a duchovného rozvoja. Najdôležitejšie posuny v evolúcii sexuálneho vedomia v druhej polovici 20. storočia sa skutočne udiali bok po boku rýchleho vývoja individualizácie v tom istom období. Zdá sa, že sexuálny vývoj a vývoj individuálnej identity sú dve strany toho istého evolučného procesu.

Ak ale existuje prepojenie medzi osobným rozvojom, vývojom individuálnej identity a sexuálnym rozvojom, tak potom musí existovať dimenzia rozvoja sexuality, ktorá nie je závislá na dostupnosti sexuálneho partnera v živote človeka. A preto v psychofonetike pristupujeme k rozvoju a liečeniu sexuálnej intimity z bodu, kedy sa pozornosť preniesie od sexuálnych vzťahov s inými na rozvoj intimity s vlastnou sexualitou, v slobode.

Prirodzene, na základe vzájomnej lásky a príťažlivosti dvoch ľudí sa potom súčasná úroveň osobného a sexuálneho rozvoja jedného človeka prekladá do rozvoja sexuálnych vzťahov s inými.

Sexualita každého človeka má svoj vlastný život a je vždy prítomná v hĺbke prepojenia tela a duše. Je to životná sila, ktorá tvorí podklad všetkých životných síl v organizme, a tiež ľudskej kreativity a životného nasadenia. Sexuálna príťažlivosť k inej osobe ju môže podnietiť natoľko, že bude pôsobiť ako životná hybná sila, ale má svoje cykly, v mužoch aj v ženách, a v rámci nich stúpa a klesá, nezávisle od impulzov zvonka.

Sexualita je životná sila a je možné sa od nej odpojiť, zneužiť ju, potlačiť, znevážiť, pokryť temnými moralistickými projekciami, kultúrnymi tabu, vinou a hanbou. Alebo je možné ju nafúknuť do rozmerov posadnutosti, závislosti, zameniť existenciálne úsilie o sebanaplnenie a zmysluplný život za nekonečný hon na krátkodobé potešenie. A je tu aj tretia možnosť: sexualitu je možné uznať, oceniť, vyživovať, posilniť a vyjadriť cez prehĺbenie duše, kreativity a rozšírenie záujmu človeka o život a jeho zapojenie sa doň. Vtedy môže sexualita roztvoriť svoje pravé krídla túžby veľkej ako duša sama.

Zvedomenie nášho spojenia s našou sexualitou je proces, ktorý je v súčasnom bode evolúcie oveľa prístupnejší ženám, než mužom. Aby bol možný, je potrebné vytvoriť intímnejšie spojenie s naším duševným životom: s našimi pocitmi, emóciami, bolesťami, zraneniami, potlačenými túžbami, seba-nenávisťou, strachmi a pochybnosťami o sebe samom. Medzi ľudským Ja a ľudskou sexualitou žije ľudská



duša v celej svojej komplexnosti. Rozvoj schopnosti sexuálnej intimity, či už individuálne alebo so sexuálnym partnerom, nie je možný bez rozvoja intimity s našou dušou.

Sexualita býva často zranená, nahnevaná, frustrovaná, utiahnutá, uzamknutá, zneuctená či otupená z mnohých biograficko-kultúrno-rozvojových dôvodov. Prvé pokusy o kontakt s ňou sú akoby sme začínali nový vzťah s inou bytosťou, ktorá má právo cítiť sa zranená. Pre väčšinu ľudí je ich vlastná sexualita neznáma bytosť, cudzinec, ktorý sa zjaví a zase odíde na základe vonkajších a telesných podnetov. Ak ale chcete obohatiť, zlepšiť, posilniť či prehĺbiť vašu schopnosť sexuálnej intimity s inou ľudskou bytosťou, začnite s nadviazaním intímnejšieho vzťahu so svojou sexualitou. Ona tam na vás čaká, pod všetkými vrstvami oddelenia, ktoré medzi vami dvoma sú. Zlepšenie intimity s vlastnou sexualitou zlepši vašu schopnosť sexuálnej intimity s inými.

Jedna z najväčších úloh na ceste liečenia a rozvoja sexuality či už individuálne, alebo vo vzťahu k iným, je *očistenie sexuálnej intimity od všetkého, čo sexuálna intimita NIE JE*. Aby som to skrátil, tu je zoznam toho, čo ľudia najčastejšie premietajú do sexuálnej interakcie, ale čo v skutočnosti vôbec nie je pravej sexuálnej povahy:

Potreba:

1. uznania, sebahodnoty, sebarešpektu
2. moci
3. kontroly
4. manipulácie, získania niečoho
5. vyhýbania sa životným výzvam a frustráciám
6. urobiť dojem
7. dokazovať si niečo pred inými
8. byť žiadaný
9. istoty
10. vyhýbať sa sám sebe
11. vynahradiť si odmietnutie, zneužitie, zranenie
12. cítiť sa skutočný
13. uniknúť pred samotou
14. udržať niekoho vo vzťahu s nami

Ak sa vyššie uvedené potreby premietajú do sexuálnej interakcie s inými, majú tendenciu deformovať to, čo sexualita je a môže byť. Používať sexualitu na naplnenie týchto potrieb je neudržateľné, deštruktívne a toxické. Je dôležité tieto potreby uznať, rešpektovať a postarať sa o ne, ale nie cez sexualitu. Potrebujú priamu starostlivosť. Uznať ich, rozoznať ako projekcie do sexuálnej intimity, postarať sa o ne a oslobodiť sexualitu od zneužívania na niečo, čím nie je, je jeden zo základných psychofonetických procesov na liečenie sexuality.

Aby som vyvážil vyššie uvedený negatívny zoznam, uvádzam ďalej to, čo považujem za oprávnené, zdravé a udržateľné potreby, ktoré patria k sexuálnym pocitom, túžbam, žiadostivostiam a interakciám.

Potreba:

1. vyjadriť a cítiť lásku
2. vyživovať a byť vyživovaný
3. vyjadriť a oslavovať životnú energiu, radosť a kreativitu
4. spolupatričnosti
5. obnovenia spojenia s prírodou cez telo v stretnutí s telom iného človeka
6. oceniť a vyjadriť krásu
7. vyjadriť obdiv a uznanie ľudskej duši a ducha cez telo
8. hlbšieho spojenia s inou ľudskou bytosťou
9. hlbokého spojenia so samým sebou
10. prehĺbiť poznanie, spojenie a celistvosť medzi milencami
11. skúmať sexualitu
12. dotýkať sa a prijímať dotyk
13. prejaviť neprejavované dimenzie duše, ducha a tela
14. liečiť a liečiť sa cez sexuálnu intimitu
15. prepojiť telo, dušu a ducha
16. byť celistvý

Vedomé úsilie o naplnenie vyššie uvedených potrieb cez sexuálnu intimitu je dosiahnuteľné, praktické a udržateľné. Toto JE sexuálny vývoj.

Liečenie a rozvíjanie ľudskej sexuality teda znamená: 1) odstrániť zo sexuálneho života projekcie toho, čo doň nepatrí (čiže potreby z prvého zoznamu) t.j. oslobodenie sexuality od toho, čo NIE JE, a 2) vedomé hľadanie, kultivácia a posilnenie tých potrieb, ktoré je možné naplniť v ľudskej sexuálnej intimitate.

Rozvoj sexuálnej intimity sa môže stať cestou osobného a duchovného rozvoja osobnosti, ale nie plynutím času a opakovaním starých zvykov. Evolúcia sexuality sa deje práve teraz, ale len cez tých z nás, ktorí sú ochotní robiť vedomé rozhodnutia, liečiť, experimentovať a meniť.

Jeden z najvýznamnejších javov, ktoré sú súčasťou evolúcie sexuálnej intimity v súčasnosti, je rozvoj kvality intímneho dotyku. Tento jav má dlhodobý dopad na budúcnosť intímnych vzťahov, tvorenie a udržanie manželstiev a rodín. Význam, očakávanie a rastúce sklamanie z intímneho dotyku sa nám mení pred očami: čoraz viac ľudí objavuje, že ľudské telo nie je objekt, ale subjekt. *Telo je duša. Keď sa dotýkate tela, dotýkate sa duše.*

Ľudská tvár je formovaná zvnútra, nie zvonka. Tvár nie je objekt, je to zviditeľnená duša. Takže keď sa pozeráte na tvár, keď sa jej dotýkate, vidíte a dotýkate sa duše. Tak je to aj s rukami. Tie sú tiež vonkajším prejavom duše, s priamejším prepojením s dušou a s vôľou. Prostredníctvom rúk sa duša stáva viditeľnou, a nielen to, stáva sa tvorivou, meniac svet v súlade s vôľou.

Myslím, že celé ľudské telo je tvár ľudskej duše, ale zvyčajne nevidíme nahé telá ľudí, s ktorými sa bežne stretávame. Avšak v intímnych ľudských interakciách vidíme celé telo iného človeka nahé a vzájomne sa dotýkame. A zároveň vidíme a dotýkame sa aj duše iného človeka. Ľudské telo je zjav duše a čím viac vstupujeme do tela dušou a duchom - čo je nezastaviteľný evolučný proces - tým viac je potrebné pristupovať k celému telu človeka ako k tvári jeho duše.

Generácia Y, čiže ľudia, ktorí vstúpili do dospelosti po roku 2000, to už vedia. To je dôvod, prečo sa medzi nimi vyskytuje jav „sexuálnej fluidity“. Čoraz viac ľudí si nepraje pevne sa identifikovať ako heterosexuál, homosexuál či bisexuál – chcú sa definovať ako sexuálna ľudská bytosť. Podľa prieskumu spoločnosti YouGov zameraného na sexuálnu identitu (Chicago tribune, 16.2.2016) sa tretina mladých Američanov cíti sexuálne fluidná. Biologické pohlavie znamená čoraz menej a význam kvality dotyku a ľudského stretnutia narastá. Intimita začína byť dôležitejšia ako sexualita, začína sa čoraz viac odohrávať ľudské stretnutie duší cez telo. Ženy sú na čele tohto vývoja. Toto je nová realita: KEĎ SA DOTÝKATE TELA, DOTÝKATE SA DUŠE.

Psychofonetika je spoľahlivý proces kontinuálneho tréningu vo vedomej intimite s telom a dušou. Ľudské telo je prejavie ľudskej duše. A všetko v ľudskej interakcii bude musieť dosiahnuť tento vývoj. Toto je niečo zásadne nové v rozvoji sexuálnej intimity ako bodu, z ktorého je možný osobnostný rast.

Duša schádza do tela.

Privítajme ju.

Yehuda Tagar