

## Veda a umenie vedomého vzťahu

Zo všetkých foriem counsellingu je môj najobľúbenejší párový a vzťahový counselling. V ostatných formách poradenstva, osobného rozvoja a psychoterapie, či už v práci jeden na jedného alebo v skupine, musia vždy klienti po sedení ísť domov a sami integrovať všetko, čo sa dosiahlo na stretnutí do ich normálneho života. Ak však máte v jednom procese obidve časti spoločného vzťahu, to, čo sa tam dosiahne, sa priamo na stretnutí integruje do partnerského vzťahu, pretože to partneri dosiahli spoločne. Dochádza k posunutiu vzťahu na novú úroveň.

V uplynulých 30 rokoch som sa venoval individuálnemu a párovému counsellingu, výcviku psychofonetických profesionálov a poradenstvu organizáciám v mnohých krajinách. Ľudia, s ktorými som pracoval, mali jedno spoločné, hoci pochádzali z rôznych kultúr, tradícií, etnických skupín a národností: všetci sa chceli osobnostne rozvíjať a usilovať o vyššiu úroveň osobných vzťahov, než akú mohli dosiahnuť ich rodičia.

Preto nevnímam prácu na vedomom vzťahu ako súbor problémov, ktoré treba vyriešiť, ale ako najmodernejšiu príležitosť pre pokrok a rast vo vývoji ľudského vedomia. Vysoké štandardy osobného vzťahu, ktoré súčasní muži a ženy vyhlasujú sa svoje rodné právo, predchádzajúce generácie nepoznali, nedosahovali a ani sa o to neusilovali. Samotná intimita je nový koncept, ktorý vznikol v 16. a 17. storočí z latinských „intimare“ čiže „spoznať“ a „intimu“, t.j. „najvnútornejší“. Jedná sa teda o relatívne nové slovo určené pre označenie nového zážitku. Ľudia vždy mali sex a plodili deti, ale intimita sa zrodila v čase, keď sa individualita začala stávať skutočnosťou a hodnotou sama o sebe, v období renesancie a reformácie.

Nezastaviteľná snaha ľudí o väčšiu individualitu a nezávislosť a zároveň vytrvalá túžba po intímnom prepojení dvoch ľudí vo vzťahu, vyzerá ako rozpor. Snaha byť sám/sama sebou a zároveň nevyhnutnosť meniť sa, aby sme vo vzťahu vytvorili spoločný priestor, čas, telo, domov, komunitu s iným človekom, sa zdajú byť protikladmi. Rozvoj individuality a rozvoj schopnosti byť intímny sú však neoddeliteľné. Tradície, predchádzajúce skúsenosti, vzory, štandardy a dedičstvo našich rodičov nás postupne stále menej usmerňujú pri vytváraní nových intímnych vzťahov. V súčasnosti už nie je možné nasledovať vzory. Súčasný ideál intímneho vzťahu je potrebné nanovo objaviť, nakoľko ideál toho, čo má byť muž a žena sa oproti minulosti mení. A ak máme tieto ideály nájsť, musíme sa pozerať do budúcnosti, nie do minulosti.

Intímny vzťah je dar osudu. Toľko vecí sa musí „náhodne“ spojiť, aby sa vzťah vôbec začal. Dvaja sa musia stretnúť v čase, keď sú obaja otvorení vzájomnému záujmu a príťažlivosti, čo samo o sebe je čistá alchymia. Aby láska bola vôbec možnosťou, musí dôjsť k vzájomnému rešpektu, možnosti záväzku, musí do seba zapadnúť tisíc detailov, ktoré spolu vytvoria priestor pre intimitu a dôveru. A potom, keď sa vzťah konečne začne, musí denne prejsť nespočetným množstvom skúšok. Je to záhrada, ktorú sme dostali darom, a o ktorú je potrebné sa dennodenne starať, inak sa ľahko zmení na pascu, väzenie či vojnovú zónu. Tlaky moderného života si vyberú svoju

daň a skúšky prídu. Zamilovanie bude potrebné nahradiť umením lásky. Niektoré aspekty počiatočného daru bude možné zachrániť a obnoviť, niektoré nie. Aby záhrada ostala záhradou, bude potrebné vnieť a rozvíjať vo vzťahu nový prvok, empatiu. Bude potrebné prekonať najdlhšiu vzdialenosť na svete: od náhľadu na život z môjho uhla pohľadu k nazeraniu na život z tvojho pohľadu. Už len pokus o tento posun predstavuje šancu udržať a rozvíjať počiatočný dar lásky.

Ak bol na začiatku vzťahu dostatok skutočnej príťažlivosti, záujmu, dôvery a úcty, potom je možné tieto počas vzťahu obnovovať prostredníctvom vedomého pestovania empatie. Ak však boli tieto už na počiatku vzťahu slabé alebo iba zdanlivé, môže empatia len odhaliť túto skutočnosť, pretože empatia nám umožňuje jasnejšie vnímanie toho, ako veci naozaj sú.

Ľudské vedomie sa vyvíja a intímny vzťah je v prednej línii tohto vývoja. Len veľmi málo ľudí si bude slobodne vyberá žiť svoj partnerský život rovnakým spôsobom, ako ho žili ich rodičia. Na nové, doteraz nepoznané spôsoby partnerského života, je potrebná nová intuícia, ako ju však získať?

Pri párových sedeniach často ustarosteným partnerom hovorím: „Takí, akí ste teraz, túto krízu nedokážete prekonať. Je výsledkom toho, kým teraz ste. Ale ak sa každý z vás individuálne rozhodne zmeniť, možno máte šancu“. Pretože konflikty sa vytvárajú spoločne, ale riešenia sa tvoria len individuálne. Vedomie, ktoré vytvorilo problém, nie je vedomie, ktoré ho dokáže vyriešiť. Je potrebné vyvinúť nové vedomie, a to potom môže robiť veci inak. To je evolúcia.

Narodili sme sa so šiestimi až dvanástimi (podľa toho, akým spôsobom počítate) normálnymi zmyslami pre navigáciu vo vonkajšom svete. Narodili sme sa bez zmyslov pre vnímanie, navigáciu a orientáciu vo vnútornom svete. Tie si musíme vyvinúť a pestovať. Ľudská duša (psyché) nie je objekt, a keď ju pozorujeme ako objekt, zostáva neviditeľná a nepočutá. Potrebujeme nové oči, nové uši a nový zmysel pre poznanie ostatných zvnútra. Tri základné potreby pre zachovanie, rozvoj a rast osobnej intimity sú: „Vid' ma, Počuj ma, Poznaj ma“. Pociť, že sme videní, počutí a poznaní takí, akí naozaj sme, je to, čo vytvára počiatočnú intimitu, s ktorou vzťah začína, ale to je dar. Aby sme udržali intimitu pri živote, tieto nové zmyslové orgány sa musia kultivovať vedome. V psychofonetike ich nazývame „Tri základné kompetencie metodickéj empatie“: Vnímavá predstavivosť „Vidieť“ dušu iného; Vnímavá inšpirácia „Počuť“ dušu druhého a Vnímavá intuícia „Poznať“ dušu druhého. Na Škole empatie na Slovensku (v Bratislave a v Košiciach) učíme a trénujeme ľudí, aby tieto schopnosti vedome a metodicky pestovali. Preto to nazývame „Metodická empatia“. Metodická empatia môže zachrániť vzťahy, rodiny, rodičovstvo, niekedy dokonca životy.

Na tento účel sme vyvinuli špeciálne procesy pre špecifické účely liečenia a pestovania intímnych vzťahov. Nazývajú sa „Rituály na liečenie vzťahov“:

**1) Empatia k telu** - rozvíjanie hlbšej schopnosti počúvať telo, keď sa vám snaží povedať, že niečo nie je v poriadku. Hlava môže byť slepá voči stavu intímnej reality, ale telo, najmä srdce a sexuálna oblasť, ju jasne vnímajú. Telo môže pôsobiť ako poplašný systém, ktorý žiada o pozornosť.

**2) Reflektívne počúvanie** - disciplína premýšľania o tom, čo vám bolo povedané pred tým, než odpovieme. Väčšinu času počujeme to, čo chceme počuť, alebo to, čo sa bojíme počuť alebo čo predpokladáme, že počujeme, pretože sme to už predtým počuli, a nie to, čo nám naozaj hovoria. Počúvať reflektívne je len základná hygiena vzťahu.

**3) Metodická empatia** - uplatnenie proaktívneho vypočutia druhého. Slová vyjadrujú len špičku ľadovca toho, čo chceme povedať. Načúvanie a odozva na slová samotné je strata času. Hlavný obsah zdieľania v intímnom vzťahu sa nehovorí slovami. Aby sme počuli srdce, musíme počúvať srdcom. Aby sme počuli hĺbku duše, musíme počúvať celým naším telom.

**4) Paralelné spracovanie** - všetko, čo bolo povedané a urobené v intímnom vzťahu, tlačí osobné tlačidlá a provokuje vlny vnútorných reakcií v duši poslucháča: reakcie, projekcie, spomienky, obranné vzorce, túžby, frustrácie, negativita, nádeje. Všetky z nich sú skutočné, všetky subjektívne, všetky dokážu sfarbiť, filtrovať a narúšať to, čo sa vlastne druhý snaží povedať a čo myslí tým, čo robí. Všetky tieto časti nášho vnútorného obsahu je potrebné rozpoznať, uvidieť, uznať a prijať za ne zodpovednosť. Až potom je možné skutočne vidieť, počuť a pochopiť to, čo tým, čo robí a hovorí, skutočne myslí ten druhý.

**5) Uznanie vnútorných faktov** - vnútorné fakty sú rovnako skutočné ako vonkajšie fakty. Môžem vyprovokovať vašu obrannú reakciu tým, čo som povedal alebo urobil, aj keď ste ma vôbec nepochopili. Vaša reakcia na mňa je skutočná. Moja reakcia na vašu reakciu je tiež skutočná. Naše reakcie, pocity, asociácie, interpretácie, aj keď sú chybné, sa stávajú skutočnosťou. Žiadať absolútnu pravdu v intímnom vzťahu je rušivé. V osobnom vzťahu záleží len na osobnej pravde. Až keď túto rešpektujeme ako realitu, môžeme objaviť väčšiu spoločnú realitu. Inak to nejde.

**6) Dve reality** – keď sa dvaja ľudia ocitnú v rovnakom momente, udalosti, situácii, každý z nich si o tom vytvorí svoju vlastnú realitu. Uznať 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.

**7) 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.

**8) Prekonávanie reakcií** - Reakcie zabíjajú intimitu. Ide o obranné akcie, ktoré sú automatické, opakujúce sa, kompulzívne, deštruktívne. Nikdy ich nespôsobí to, čo osoba pred nami hovorí alebo urobí. To je len spúšťač, provokácia. Skutočný zdroj reakcie je za vedomím. Obviňovať druhého z mojej reakcie je začiatok konca intimity.

Začína to reťazovú reakciu. Iba ja môžem preskúmať, objaviť a prekonať moju reakciu, iba ja sa o ňu môžem postarať. Je to ekvivalent starostlivosti o burinu vo vašej záhrade. Ak necháte burinu rásť, nebude záhrada.

**9) Privlastnenie projekcií** - Na druhých premietame to, čo je nám o nás samých skryté, čo nevlastníme. To je normálne. Vidíme druhých prostredníctvom farebných šošoviek toho, čo nevlastníme v sebe, dobré aj zlé. Vnímanie, prevzatie zodpovednosti a privlastnenie si mojich projekcií vás môže oslobodiť, aby ste boli tými, kým naozaj ste, a nie tým, čo z vás robím.

**10) „Stopka“** - stanovenie dohody, že každý z nás sa môže rozhodnúť zastaviť interakciu v okamihu, keď cíti, že sa stáva deštruktívnou, aj v prípade, že druhý to tak necíti. Na chvíľu obaja „zložíme zbrane“. Do nebezpečnej dynamiky tak môže vstúpiť nové vedomie skôr, než dôjde ku škodám, ktorým sa dá predísť.

Toto sú niektoré príklady procesov, ktoré nás môžu posunúť od medzi zanedbávania k vedomej starostlivosti o záhradu intímnych vzťahov. Anatómia našich tiel nás predurčuje k tomu, aby sme počas pohlavného styku do seba „zapadli“. Je to dar prírody. Naše duše však do seba prirodzene „nezapadajú“. Ak si želáme, aby sa intímny vzťah rozvíjal, musíme túto „zhodu duší“ vedome tvoriť. V intímnom vzťahu sa prejaví všetky naše nespracované veci z minulosti. To môže vzťah buď zničiť, alebo vytvoriť príležitosť na liečenie, rozvoj a výživu intimity.

Predchádzajúce generácie pre nás nemôžu byť vzorom, ako vytvoriť nový druh intímneho vzťahu a ako ho udržiavať. Sme stále komplexnejší a individualizovanejší a tento proces bude pokračovať. Musíme vedome zvyšovať naše povedomie o sebe a o vnútornom živote iných, aby sme dohnali to, čo je potrebné na vytvorenie intímneho vzťahu dvoch rastúcich individualít.

Ale v jadre všetkých týchto transformačných procesov je táto nevyhnutnosť: nazerať na seba individuálne, jasne, čestne, užitočne a tak objektívne, ako sa dá (a to sa môže vyvíjať). Nikto iný to za nás neurobí, nikto iný nemôže. Osobný rozvoj dáva intímnemu vzťahu šancu; osobná nevedomosť ho ničí. Zobudíme sa.

Toto je predná línia evolúcie ľudstva.

Yehuda Tagar