

Výcvik upgradu vzťahu

Vzťah ako katalizátor osobného rozvoja s psychofonetikou

Autor: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

Osobné intímne vzťahy urgentne potrebujú posun na ďalšiu úroveň, a to všade na svete. Starým spôsobom v nich už nedokážeme byť. Ľudia sú čoraz sofistikovanejšie komplexné bytosti žijúce v stále zložitejšej civilizácii. Tradície, staré zvyky a nasledovanie vzorov predošlých generácií už nám nefunguje. Neustále inovujeme všetko okolo nás, od najjednoduchších prístrojov cez informačné technológie až po medzinárodný obchod, ale spôsob, akým interagujeme v osobných vzťahoch zostal primitívny aj u tých kultivovanejších a vzdelanejších z nás. Aktualizácia, ktorá je potrebná pre naše osobné vzťahy, si vyžaduje novú zručnosť: schopnosť nahliadnuť na seba, vidieť sa jasne a transformovať naše nevedomé vzorce života na vedomý vývoj.

Evolúcia je vedomý proces. Jeho špičkou nie je technologický, organizačný či politický vývoj. V prednej línii vývoja ľudského vedomia je vedomé posúvanie všetkých úrovní osobných vzťahov. Začína to zmenou vzťahu k sebe samému.

Podelím sa s Vami o jeden z príkladov párového counselingu zprednedávna, ktoré ma inšpirovali k napísaniu tohto článku. Prišli so žiadosťou o pomoc s ich vzťahom: muž a žena okolo tridsiatky, mladí, svieži a krásni, pripravení na vzťah, intimitu, rodinu, život. Chcú byť spolu. Skúšali to a zlyhali. vzdali to a potom tomu dali druhú šancu a znovu to ukončili. Teraz sa chcú pokúsiť zas, ale inak. Nevedia byť spolu a nechcú byť jeden bez druhého. Obaja majú dobré dôvody, prečo chcú toho druhého za partnera, partnerku. Ich predchádzajúce pokusy o vzťah zničili pravidelné výbuchy hnevu, hádky, reakcie, toxická komunikácia, boj. Chcú, aby to tentokrát bolo iné, ale nevedia, ako to urobiť.

Cítil som, že toto je pravdepodobne posledný pokus o záchranu tohto vzťahu. Vedel som, že dnes musia ísť domov s niečím novým, s novou možnosťou praktických zmien, s novou praktickou nádejou. Tiež som vedel, že to, čo teraz nosia v sebe, prenesú so sebou do akéhokoľvek budúceho vzťahu. Chcel som sa pokúsiť naučiť ich nové zručnosti pre osobnú transformáciu, ako základ pre nový model ich vzťahov. Tiež som vedel, že tu nie sú preto, aby sa stali závislí od mojej neustálej podpory. Potrebovali nové zručnosti, nie novú závislosť. Nastal čas na „Výcvik upgradu vzťahov“. Ponúkol som im možnosť tohto procesu ako tréningového, nie terapeutického. Nápad sa im páčil. A tak sme začali s výcvikom.

Aby bol proces zároveň výcvikom, nestačí mať nové zážitky. Je potrebné porozumieť existujúcim vzorcom, rozvinúť nové myšlienky, porozumieť novým princípom, skúšať nové veci v praxi, vyhodnotiť skúsenosti a poučiť sa z nich, získavať a precvičovať nové zručnosti, vytvoriť nové vzorce, integrovať ich do

normálneho života a tak ho posunúť na ďalšiu úroveň. To všetko je potrebné robiť metodicky a vedome. Je to možné.

Ale čo spontánnosť? Nemajú byť osobné vzťahy spontánne, prirodzené, inštinktívne, intuitívne, plynúce? Áno, samozrejme. Prechod od jednej úrovne vzťahov k druhej musí byť však vedomý a metodický. Dobrá jazda autom je spontánna, prirodzená, inštinktívna, plynulá, ale naučiť sa riadiť auto je vedomý proces. Chcel som, aby moji klienti boli mojimi kolegami v spoločnej úlohe, partnermi v uvedomení, ktoré je potrebné pre skutočnú zmenu.

A tak som im predstavil základné princípy „Psychofonetického tréningu upgradu vzťahov“ a teraz ich predstavujem vám:

Časť A: Školenie v hlavných princípoch:

1. To, čo spolu zažívate nie je patológia, ktorú treba opraviť späť do normálu. Toto je, bohužiaľ, normálne, ale to, čo je normálne, už nie je pre nikoho dosť dobré. **Je potrebné presunúť sa z „psychoterapie“ k „psycho-rozvoju“.** Skutočná zmena v iný druh vzťahu nastane iba vtedy, ak prijmete ako svoj cieľ osobný rozvoj.

2. Takí, akí ste teraz, to nedokážete. Problém sa nedá vyriešiť z tej istej úrovne vedomia, ktorá ho vytvorila. Je potrebná aktualizácia vedomia. Vaše kombinované súčasné individuálne vedomie môže vytvoriť iba taký vzťah, aký máte teraz. Budete opakovane vytvárať vždy rovnakú úroveň vzťahov, až kým sa vaše vedomie neposunie na novú úroveň, u každého individuálne.

3. Konflikty tvoríme spolu. Riešenia tvoríme individuálne. Na upgrade vzťahu je potrebný individuálny rozvoj. Iba v prípade, že sa každý z vás, alebo aspoň jeden z vás zaviazá k osobnej zmene, bude existovať šanca na zmenu vzťahu.

4. Do vzťahu vstupujeme s celým človekom: s jeho svetlom aj s jeho temnotou. Keď ste sa rozhodli vstúpiť do vzťahu so svojimi partnermi, vedome (alebo aj nevedome) ste sa rozhodli pre intímny vzťah s ich tmavými, nevedomými, netransformovanými, ničivými prvkami, nielen s ich svetlom, láskou, uvedomením a tvorivými stránkami. Toto nie je chyba. Je to nevyhnutné.

5. Nikoho iného zmeniť nemôžete. Môžete sa zmeniť iba sami, a aj to vyžaduje veľa práce. Akýkoľvek pokus vynucovať si zmenu u niekoho iného len začína ďalšiu vojnu. Ľudia sa nemenia, pretože niekto iný ich chce zmeniť. Heslo pre zmenu môjho programu nemá nikto iný, iba ja. Čím skôr sa prestanete snažiť zmeniť svojho partnera, tým skôr sa opakované vzájomné zraňovanie zastaví a uzdravenie a rozvoj sa môžu začať.

6. Neexistuje žiadna absolútna pravda, realita je individuálne dielo. To, čo nazývame realitou, je osobný konštrukt. Každý človek vytvára svoju realitu vlastným spôsobom. Pokiaľ ide o tú istú skúsenosť, nemôžu mať dvaja ľudia ten istý obraz. Vždy existuje viac ako jeden pohľad na vec a nikto nemá monopol na absolútnu pravdu. Je to objektívny fakt, že realita ľudí je subjektívna. Len tým, že sme otvorení realite druhého z ich uhla pohľadu, jej porozumeniu a rešpektovaniu, môžeme sa priblížiť k tomu, čo je spoločnou realitou vo vzťahu.

7. Ak chceme zmeniť súčasné vzorce a nastavenia, je potrebné ich jasne uvidieť a môcť pozorovať. Musíme byť schopní pozorovať vlastnú subjektívnu realitu objektívne. To, čo nevidíte, nemôžete zmeniť. Psychofonetika je primárne metóda objektívneho seba pozorovania subjektívneho ja, práve za týmto účelom.

8. Hlavné individuálne vzorce, ktorý je potrebné zmeniť, sú automatické obranné reakcie na partnera. Vy sami ste zodpovední za svoje reakcie. Spúšťač, provokácia je mimo vás. Skutočná príčina reakcie je vždy vo vás. Iba vy ju môžete zmeniť.

9. Hlavným interaktívnym vzorcom, ktorý sa musí zmeniť, je dynamika hádok. V hádke nie je víťaz. Nemá zmysel hovoriť, ak nikto nepočúva, a počas hádky nikto nepočúva. Na to, aby sme pokračovali v hádke, sú potrební dvaja. Na zastavenie však stačí jeden. Stačí, ak sa jeden prestane hádať a hádka sa skončí.

10. Cesta k ženskej sexualite vedie cez jej srdce, cesta k srdcu muža vedie cez jeho sexualitu. Nemôžete to zmeniť, pracujte s tým. Srdce a sexualita môžu samozrejme existovať oddelene, ale nie v rozvíjajúcom sa vedomom vzťahu. Korene a konáre tvoria jeden strom.

Tieto základné princípy som sformuloval v priebehu desiatok rokov môjho osobného rozvoja, praxe párového poradcu a lektora výcviku psychofonetických koučov a trénerov osobného rozvoja. Takto som vždy pracoval s párami. Nedávno som si však musel uvedomiť, že práca s párami na základe týchto princípov už nestačí: partneri sa musia najprv tieto zásady naučiť a porozumieť im, a potom môže začať praktický výcvik. Aby bol tento proces dôsledný, klienti sa musia stať mojimi kolegami.

V tejto fáze stretnutia mojim klientom tieto princípy dávali zmysel.

Nasledovala otázka: Čo ak len jeden z dvojice bude pracovať na rozvoji samého seba, a druhý nie?

Odpoveď: Ten, kto urobí individuálny upgrade, sa osobne rozvíja, aj keď ten druhý nie. Bude schopný vytvárať budúce vzťahy inak. Ale aj pre súčasný vzťah, osobný upgrade jedného partnera zmení 50% kvality interakcie pre oboch.

Časť B: Praktický tréning v uprade vzťahu

Každý pár je samozrejme jedinečný. Určitú základnú architektúru však možno použiť ako základ mnohých možných párových variácií. Načrtnem tu iba praktický východiskový bod pre tréning zlepšovania vzťahov prostredníctvom opisu podrobností nedávneho párového poradenského stretnutia:

Požiadali som svojich klientov, aby si každý zvlášť vytvorili a následne zdieľali svoje pranie týkajúce sa budúcnosti ich vzťahu. Jeho práním bol pokojný, podporujúci a vyživujúci vzťah, v ktorom budú prijaté pozitívne aj negatívne stránky každého z nich. Jej pranie bolo, aby bola prijatá a ocenená taká, aká je. Medzi týmito dvoma prániami nebol žiadny rozpor. Ocenil som a prijal obe prania.

Potom som ich požiadal, aby si predstavili samých seba v blízkej budúcnosti, ako sedia na dvoch stoličkách pred nimi, v ideálnom vzťahu, ktorý si želajú. Potrebovali vyvinúť určité tvorivé úsilie, aby sa im to podarilo.

Potom som ich požiadal, aby išli k týmto dvom stoličkám a stali sa na chvíľu tou osobou z budúcnosti, ktorá má budúci vzťah s týmto istým partnerom. Požiadal som ich, aby vnímali túto novú pozíciu vo svojom tele a tento pocit vyjadrili gestom rúk.

Keď sa uvoľnili na tejto novej pozícii, požiadal som ich, aby sa obzreli späť na stoličky, na ktorých sedeli na začiatku procesu a predstavili si tam samých seba v „normálnom stave“, v ktorom za mnou prišli. Každý z nich sa na seba pozrel, akoby sedel na jednej zo stoličiek.

Potom som požiadal každého z nich, aby identifikoval hlavný rozdiel medzi tým, kým sú v ich predstave v budúcnosti a samými sebou v normálnom bežnom živote. Požiadal som ich, aby identifikovali prvý prvok, jednu vec, ktorú na sebe musia zmeniť, aby sa bol možný posun k ich budúcej verzii seba.

Ona povedala: prijať ho takého, aký je. On povedal: rozmýšľať menej o práci a viac o nej a jej dieťati.

Časť C: Domáca úloha

Každému z nich som ponúkol samostatnú domácu úlohu do nášho ďalšieho stretnutia: Ona bude precvičovať prijatie svojho partnera takého, aký je. On bude trénovať zmenu pomeru medzi časom stráveným premýšľaním o práci a časom stráveným v tejto novej rodine. Súhlasili.

Začal sa Výcvik upgradu vzťahov.

Záver:

Všetci poznáme mnoho príkladov zlých vzťahov, ktoré môžeme pozorovať v našom okolí. Máme tiež aspoň nejaké ideály a príklady krásnych príbehov lásky v skutočnom živote, literatúre a filmoch. Na tomto nie je nič nové.

Ale vedomý, metodický proces upgradu súčasného štandardu daného osobného vzťahu z jednej úrovne na druhú – ten je nový.

Toto je môj skromný psychofonetický príspevok k nášmu kolektívnemu úsiliu ostatných šiestich dekád vedomého osobného rozvoja, v prvej línii ktorého sú vedomé intímne vzťahy, katalyzátory osobného rozvoja.

Yehuda Tagar je poradca, psychoterapeut, psychosomatický tréner, konzultant a medzinárodný lektor pochádzajúci z Izraela, pôsobiaci okrem Slovenska aj v Austrálii, Južnej Afrike, Británii, Izraeli a ďalších krajinách. Je zakladateľom psychofonetiky, metodickej empatie, humanizácie pracoviska a metodickej podpory imunity. Je riaditeľom Psychophonetics Institute International, generálnym riaditeľom Nadácie Psychophonetics Foundation, spoluzakladateľom PACE - Psychosophy Academy of Central Europe a hlavným lektorom na Škole empatie, kde vedie trojročný psychofonetický výcvik. <https://linktr.ee/yehudatagar>