

OBNOVA OSOBNÝCH HRANÍC s psychofonetikou

Podmienka pre osobnú a duchovnú obnovu

"Účelom psychológie 21. storočia nie je oprava patológie späť do normálu, ale premena všetkých životných výziev na príležitosti pre duchovný rozvoj."

„Staré hranice musia byť neustále nahrádzané novými, ako keď had zvlieka starú kožu a nahrádza ju novou.“

Y.T.

Všetky živé bytosti majú prinajmenšom stred a okraj. Život a jeho obnova závisí od vytvorenia a obnovy vlastných hraníc. Stred vytvára perifériu a periféria chráni stred.

V mojej klinickej práci som v priebehu rokov pomohol mnohým ľuďom pri vytváraní a obnovovaní osobných hraníc týkajúcich sa minulých a súčasných manželov, partnerov, šéfov, kolegov, rodičov, detí a priateľov. Predvčerom, po ostatnom sedení na túto tému, som sa rozhodol napísať o základnom princípe obnovy osobných hraníc založenom na psychofonetike, s nádejou, že to môže byť užitočné v osobnej a profesionálnej oblasti vášho života.

Ako vždy, ani téma obnovy osobných hraníc nie je pre mňa o psycho-patológii, ale o *Psychológii slobody*, ktorá je vyjadrením prebiehajúceho evolučného procesu individuácie a osobnej slobody.

Je faktom, že hranice, ktoré nás chránia pred vonkajším svetom, sa dajú vytvoriť len z nášho vnútra. Domy sa dajú ochrániť ďalšou vrstvou izolácie, oknami s dvojitým zasklením a silnejšími plotmi. Avšak hranice živých bytostí, od kôry stromov, cez kožu hadov, srst' zvierat, perie vtákov, škupinu krabov a až po pokožku človeka, rastú všetky zvnútra von.

Rovnaký princíp platí pre ľudskú dušu. Vo vývoji každého jednotlivého organizmu prichádza čas, keď sa existujúce hranice dané zvonku začnú stávať naším väzením, ba čo horšie, začnú na nás útočiť. K normálne sa vyvíjajúcim šestnásťročným adolescentom sa nedá pristupovať tak isto, ako keď mali o 3 roky menej. Ak to spravíte, je to útok na ich nové krehké hranice, ktoré si tvoria vyvíjajúce sa JA a vy už dovnútra nich nepatríte. MUSIA vás vytlačiť ZA svoje nové hranice, aby si vytvorili svoje vlastné nové centrum, identitu, zmysel, účel, životnú cestu. My rodičia musíme identifikovať moment, kedy zídeme z cesty. Inak so svojimi deťmi začíname vojnu, ktorú nemáme šancu vyhrať.

Aby sme pochopili povahu vyvíjajúcich sa hraníc, musíme si uvedomiť, že deti so svojimi rodičmi, inými blízkymi ľuďmi a okolím nemajú vôbec žiadne hranice. Plod je vlastne organická časť fyzického tela matky a aj po narodení ostáva dieťa súčasťou energetického tela matky najmenej 7 rokov a v menšej miere aj zvyšku rodiny. Ak vstúpite do miestnosti, kde je malé dieťa, ste vo vnútri aury tohto dieťaťa, či už si to uvedomujete alebo nie. Deti sa postupne „zobierajú“ zo svojho okolia do svojho vlastného rastúceho centra a zároveň rozvíjajú svoje nové hranice.

V dospelom živote je vymedzenie hraníc oveľa komplikovanejšie a oveľa menej viditeľné a neustále sa mení, ako rastieme. Ak rastieme. *Zdravá duša je rozvíjajúca sa duša. Nezdravá duša stagnuje.* Nikdy som nevidel výnimku z tohto princípu, a preto sa definujem ako „psycho-vývojár“ a psychofonetiku ako metódu „psycho-vývoja“.

Neustála zmena a obnova osobných hraníc je nevyhnutnou podmienkou osobnej obnovy. Začal sa rok 2023 a diare na tento rok sa už plnia. Psychologicky začiatok nového roka znamená pre každého významný prechod, a teda príležitosť na obnovu a nový

začiatok. Ale nič nebude nové, ak sa my neobnovíme. Programy, ktoré nás riadili doteraz, nevyhnutne prinesú rovnaký výsledok aj budúci rok, ak ich neaktualizujeme. V rámci nových hraníc môže vyrásť nová identita. To je osobná obnova. Život vo svete a vzťahy s druhými môžu vyzvať, zrkadliť, provokovať a stimulovať osobný rast, ale skutočný rozvoj možno uskutočniť iba individuálne zvnútra.

Na svojej ceste psychofonetického poradcu, psychoterapeuta, psycho-vývojára a trénera dospelých som si uvedomil nasledujúcich 10 typických aspektov problému osobných hraníc, ktoré si vyžadujú špecifické porozumenie a vývinové procesy.

1. Uvedomenie, že je tu problém s hranicami.

Kedykoľvek človek zažije pocit, akoby bol uväznený, oslabený, obmedzený alebo preniknutý silou iného, naši priatelia alebo poradcovia by mali byť schopní nastaviť nám o tom zrkadlo a zmobilizovať vedomie. Uvedomenie si, že je čas na zmenu vlastných hraníc, môže prísť rôznymi spôsobmi:

2. Symptóm „kuraťa a vajca“.

Toto je najzjavnejší fenomén, aspoň pre vonkajšieho pozorovateľa. Dieťa alebo dospelý, s ktorým sa zaobchádza ako s dieťaťom, rastie a príliš tesná hranica s inou dôležitou osobou (rodičom, partnerom), sa stáva neznesiteľnou, frustrujúcou, uráža. Kuriatko, ktoré sa predtým vo „vajci“ cítilo bezpečne, sa teraz cíti utláčané. Chce vajce rozbiť zvnútra. Vajíčku sa to nemusí páčiť, ale aj tak sa rozbije, inak kura nikdy nevyrastie. Vydali ste sa napr. za svojho priateľa v 20-ke, porodili ste 2 deti a teraz máte 30. Manželstvo, váš manžel a rutiny vášho spoločného života na všetkých úrovniach sa časom nezmenili. Nevyhnutne začnete mať pocit ako kura vo vajci. Niečo alebo niekto sa bude musieť zlomiť.

3. Obnova hraníc „zobieraním sa“ od ostatných

Ako sú korene stromu úplne premiešané s pôdou, tak môže byť naša bytosť prepletená s inými ľuďmi. Na začiatku s rodičmi, keď vyrastáme, s mnohými ďalšími, neskôr s intímnymi partnermi a potom s našimi deťmi. Rásť ako jednotliviec si často vyžaduje uznanie nevedomých závislostí na rodičoch, partneroch a ďalších. Množstvo väzieb, ktoré nás spájajú s ostatnými, musíme vystaviť nášmu vedomiu aby sme sa z nich budeme mohli „pozberať“. Kým my nevedome žijeme v nich a oni nevedome žijú v nás, vytváranie nových hraníc je nemožné. Metódy ako psychofonetika môžu pomôcť zviditeľniť tieto neviditeľné väzby a postarať sa o ne. Tieto väzby nie sú tvorené myšlienkami, obrazmi a zámermi. Sú to skutočné reťazce ľudskej energie a musíme ich zviditeľniť, aby sme ich dokázali zmeniť.

4. Obnovenie hraníc uznaním toho, čo ten druhý predstavuje, a vytvorením účinnej náhrady

Projekcie sa v medziľudských vzťahoch skrátka dejú. Nedá sa im vyhnúť, kým ich nerozpoznáme. Vedomie našich vlastných projekcií je nevyhnutné pre akúkoľvek skutočnú zmenu. Robíme z ľudí niekoho alebo niečo, čo potrebujeme, ale oni tým nie sú. Môže to chvíľu pokojne fungovať, ale nie je to udržateľné. Cieľom našich projekcií sa stávajú dôležití ľudia v našich životoch: z každého muža, ktorého stretnem, môžem nevedome urobiť mojím otcom a každú ženu môže moje vnútorné dieťa vnímať ako matku. To môže dramaticky ovplyvniť mnohé naše vzťahy. Niečo od týchto ľudí potrebujeme, ale pokiaľ tieto potreby zostanú v nevedomí, nemôžeme medzi nami vytvárať zdravé hranice. To, čo pre mňa ten druhý predstavuje, som potenciálne ja sám. Ale ak to nemám zvedomené, premietam to na druhého. Stávam sa závislým na druhom pri napĺňaní potrieb, ktoré ešte nedokážem naplniť sám. Projekcie musia byť privlastnené. Časti mňa, ktoré premietam na iných, musím uznať a postarať sa o ne, nechať ich vyrásť, vyvinuť sa. To je cesta k vytváraniu nových osobných hraníc.

5. Rozvíjanie nových hraníc zvnútra duše

Ako som už povedal, hranice živých bytostí môžu rásť len zvnútra, aby nás chránili zvonku, ako kôra stromov. Najúčinnjšou odozvou na vpád iných ľudí alebo bytostí do nášho vnútra je rast novej vnútornej sily. V metódach psychofonetiky tento druh procesov nazývame „Získavanie zdrojov“ a konkrétnejšie proces „Viac mňa“. Ľudské JA nie je produktom biológie a biografie, je to zdroj bytia človeka, ktorý existoval pred naším narodením a bude existovať aj po pozemskej smrti. Zároveň je integrálnou súčasťou duše/psychiky a zdrojom vedomia. Z frustrácie z toho, že nie som dostatočne prítomný na výzvy svojho života, môžem z vlastnej bytosti vyvolať vyššie zdroje sily a mobilizovať ich prostredníctvom seba, aby som novým výzvam čelil novým spôsobom. To môže podporiť skúsený poradca. Vytvorí sa tak vytvorí úplne nová vrstva hranice. Zvnútra.

6. Hranice v medziľudských vzťahoch

Keď v dospelosti vstupujeme do intímnych vzťahov, zároveň sa otvárame intenzívnej prítomnosti iných ľudí v našom vnútri. Od určitého bodu ten človek už viac nie je vonku, ale vo mne. Pokiaľ ich prítomnosť v nás žije v harmónii so zvyškom nášho bytia, môže intimita rásť. Vtedy sa stávame symbiotickou jednotkou. Keď však bytie, energia alebo správanie toho druhého nie je kompatibilné s tým naším, v našom vnútri vzniká zápal. Náš organizmus ich prítomnosť odmieta, no nevie sa jej zbaviť. Vtedy je možné vyjednávať. O vzájomnej realite priestoru, času, očakávaní, riadenia spoločného života. Takéto vyjednávanie môže mať úspech len ak sa obaja partneri zaviazú usilovať o rešpektovanie oboch realít oboch partnerov. To je štandard komunikácie, ktorý nám nie je prirodzený, a predsa je nevyhnutné ho v sebe rozvíjať. To je to, čo nazývame vo výcviku psychofonetiky 4. podmienka trvalo udržateľného osobného rozvoja: rešpektovanie všetkých rôznych realít a umožnenie prirodzeného rozvoja hraníc na základe tohto štandardu. Toto je „Umenie vedomého vzťahu“.

Samozrejme, táto výzva je oveľa ťažšia, ak partneri nemajú pre seba žiadny proces a majú sklony k závislosti, chronickej negativite, obviňovaniu, reaktivite, projektivite, agresivite, žiarlivosti, chronickému narcizmu, manipulácii, prepadnutiu moci, kontrole a vykorisťovaniu. Úloha udržiavať a obnovovať zdravé medziľudské hranice je potom oveľa ťažšia, pretože hranice musia byť hrubšie a tvrdšie, a je takmer nemožné ich udržať, kým ste vo vzťahu.

7. Hranica medzi nami a tlakmi vonkajšieho sveta

Vonkajší svet bude vždy narúšať naše hranice neustálymi existenčnými požiadavkami. Toto sa až do smrti nezmení. Deti nemajú žiadnu ochranu pred tlakom vonkajšieho sveta okrem svojej „prvej obrannej línie“: svojich rodičov. Ako dospelí nemáme túto ochranu, takže sa musíme chrániť sami, ale väčšina ľudí nevie, ako to urobiť.

Je možné si v sebe vedome vytvoriť „druhú obrannú líniu“ a psychofonetika s tým môže pomôcť. Je ťažké opísať to slovami, pretože to vyžaduje praktický proces, ale skúsím to. Vonkajší svet nepôsobí priamo na našu vnútornú bytosť. Medzi našou dušou a vonkajším svetom sa nachádzajú neviditeľné vrstvy našej „životnej sféry“, ktoré tu fungujú ako sprostredkovateľ, avšak tieto vrstvy sú prirodzene nevedomé. Psychofonetiku možno použiť na prebudenie vedomia k tejto možnosti. Je možné vedome sa naučiť vnímať tú časť nás, ktorá je prostredníkom medzi našou vnútornou bytosťou a vonkajším svetom.

Keď naše vnímanie zachytí útok, tieto vrstvy vyšliu do našej vnútornej bytosti poplašný signál, že nebezpečenstvo sa blíži a my musíme rýchlo reagovať. Niekedy tieto vrstvy zosilnia signály z vonkajšieho sveta, urobia ich oveľa horšie, než sú. Niekedy naopak otupujú vnímanie, keď sa zapne inštinktívna primitívna ochrana získaná v detstve. V extrémnych prípadoch sa niektorí ľudia v ranom detstve naučia takmer úplne opustiť fyzické telo, aby prežili tieto útoky. To je bežný obranný mechanizmus, ktorý si deti inštinktívne vytvárajú pred 7. rokom života, keď sú zneužívané. V mainstreamovej psychológii sa to nazýva „disociácia“. V psychofonetike to nazývame „exkarnácia“. Môže sa inštinktívne

aktivovať aj v dospelosti, čo spôsobuje mnohé dysfunkcie. V psychofonetike máme špeciálny proces pre vedomý a bezpečný návrat do tela. Prebudenie do týchto neviditeľných vrstiev medzi dušou a vonkajším svetom, umožňuje vytvorenie obrany vnútorných orgánov. Vnútorné orgány majú totiž úložisko telesnej pamäte. Keď sa toto aktivuje, môže vyslať poplašný signál do srdca, čo má priamy vplyv na zásobovanie krvou, stresové hormóny, kardiovaskulárne kontrakcie a srdcový tlak. Potenciálne je možné tento cyklus stresu zvedomiť a ovládnuť, s dlhodobými následkami na zdravie vnútorných orgánov, najmä srdca. „Bezpečie srdca“ je možné vytvoriť vedome.

8. Hranica medzi telom a dušou

Duša žije v tele. Telo je jej domov. Každá dynamika v tele pôsobí na dušu a každá dynamika duše (emócie, spomienka, zranenie, frustrácia, hnev, urážka, príťažlivosť, strach atď.) pôsobí priamo na telo. Neustále interakcie medzi telom a dušou sú väčšinou nevedomé a majú tendenciu sa navzájom zrýchľovať. Môžeme sa naučiť ich do veľkej miery ovládať, ak nájdeme spôsob, ako umožniť nášmu vedomiu vstúpiť do tejto psycho-somatickej interakcie.

9. Hranice od vnútorných sebadeštruktívnych emócií

Väčšina z nás sme sami sebe najhoršími nepriateľmi. Zvnútorili sme si negatívne dojmy, ktoré k nám v detstve, v dospievaní a v menšej miere aj v ranej dospelosti prichádzali zvonku a neustále ich aktivujeme zvnútra. Jedná sa hlavne o hlavne: strach, nenávisť k sebe, seba -pochybnosti, vina, hanbu, pocit zlyhania a odmietnutia, pocit menejcennosti a záchvaty paniky. Tieto emócie sú v našom vnútri aktívne ako parazity a čas ich nerozpustí. Sú „času-odolné“. Nie sú však „odolné voči vedomiu“. Ak vstúpime do tejto hlbšej dynamiky a priamo sa s ňou stretne, zmenšia sa a rozplynú sa. V psychofonetike sme identifikovali niekoľko symptómov týchto vnútorných zhlukov emócií, ktoré, ak im to dovoľíme, môžu ovládať celú našu bytosť:

- a. Tyrania úzkosti – keď sa úzkosť stane dominantnou silou v duši, ktorá sa znásobí, keď dostane moc ovládať nás
- b. Tyrania nálad – keď si nálady vyberajú nás, namiesto toho, aby sme si my volili ich
- c. Tyrania vnútorného dieťaťa – keď zanedbané, zranené a neisté dieťa v mojom vnútri nájde spôsob, ako si mňa, dospelého, podriaďiť, aby som mu slúžil
- d. Tyrania strachu zo seba, sebanenávisti, seba-pochybností, viny, agresie – ako je opísané vyššie
- e. Tyrania emocionálnej bolesti vychádzajúca z vnútorných nezahojených rán – ako je opísané vyššie

Psychofonetika ako „Psychológia slobody“ sa zameriava na potenciál vnútorného oslobodenia od všetkých týchto vnútorných „tyranií“. Akt vytvárania objektívnej perspektívy ohľadom tejto subjektívnej dynamiky je zároveň základným aktom vytvárania nových hraníc medzi naším vnútrom a našimi „vnútornými nepriateľmi“.

10. Hranice od spomienok a minulosti

Minulosť nikdy nie je len minulosťou a pamäť nie je fotoalbum. Rezonancia minulých skúseností v našom životnom systéme na všetkých úrovniach je konštantná a tvorí základ všetkých našich vedomostí a orientácie, vrátane jazyka. Sme do veľkej miery našimi spomienkami.

Spomienky prúdia v našom životnom systéme ako krv v našich žilách. Každá nová skúsenosť môže nevedome spustiť a vyniesť na povrch hlboké spomienky, najmä tie bolestivé. Tie sa opakovane projekujú na toho, kto ich vyvolá, pričom zafarbujú vnemy, reakcie a interakcie v dospelom živote. Toto je „nesloboda“.

Je možné vedome vstúpiť do prúdu nevedomých spomienok, identifikovať rany a v nich skryté ‚nedokončené záležitosti‘ a postarať sa o ne tak, ako to dokážu dospelí. Spomienky nie sú minulosťou, a preto je možné uzdraviť spomienky v prítomnosti.

Toto sú výzvy pre vytváranie a obnovovanie zdravých hraníc. To, že všetci musíme bojovať s touto výzvou, nie je neúspech. Je to znak a vyjadrenie ľudského rozvoja na osobnej, vzťahovej, rodinnej a komunitnej úrovni. To, čo bolo v skorších dobách kontrolované a regulované vonkajšími autoritami a tradíciami, je teraz v našich individuálnych rukách: vedome rozvíjať osobné hranice – alebo byť uvrhnutý do chaosu či strnulosti.

Stredná cesta rýchlo mizne.

¹Yehuda Tagar je austrálsky, juhoafrický, britský a stredoeurópsky poradca, psychoterapeut, konzultant a tréner, zautor psychofonetiky, aplikovanej psychozofie, metodickej empatie, participatívnej medicíny a humanizácie pracovného miesta. Je riaditeľom Psychophonetics Institute International a Školy Empatie na Slovensku, v Českej republike, Chorvátsku a v Južnej Afrike.
<https://linktr.ee/yehudatagar>