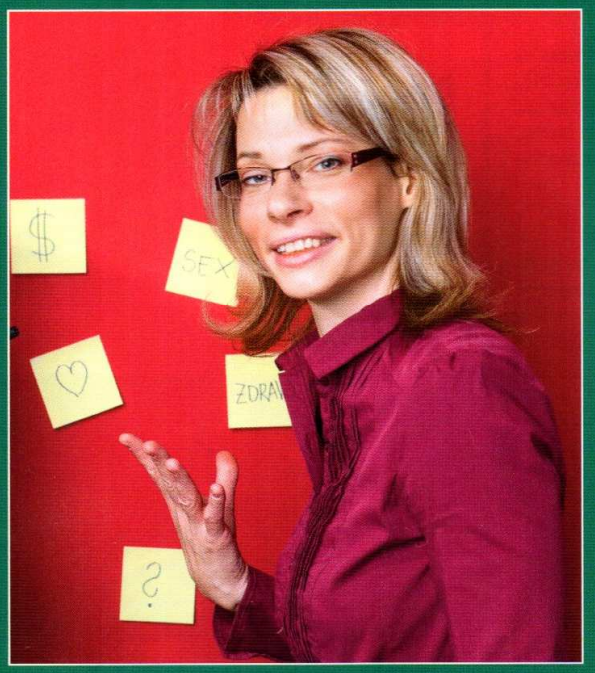
Časopis Ilony Manolevské s přáteli

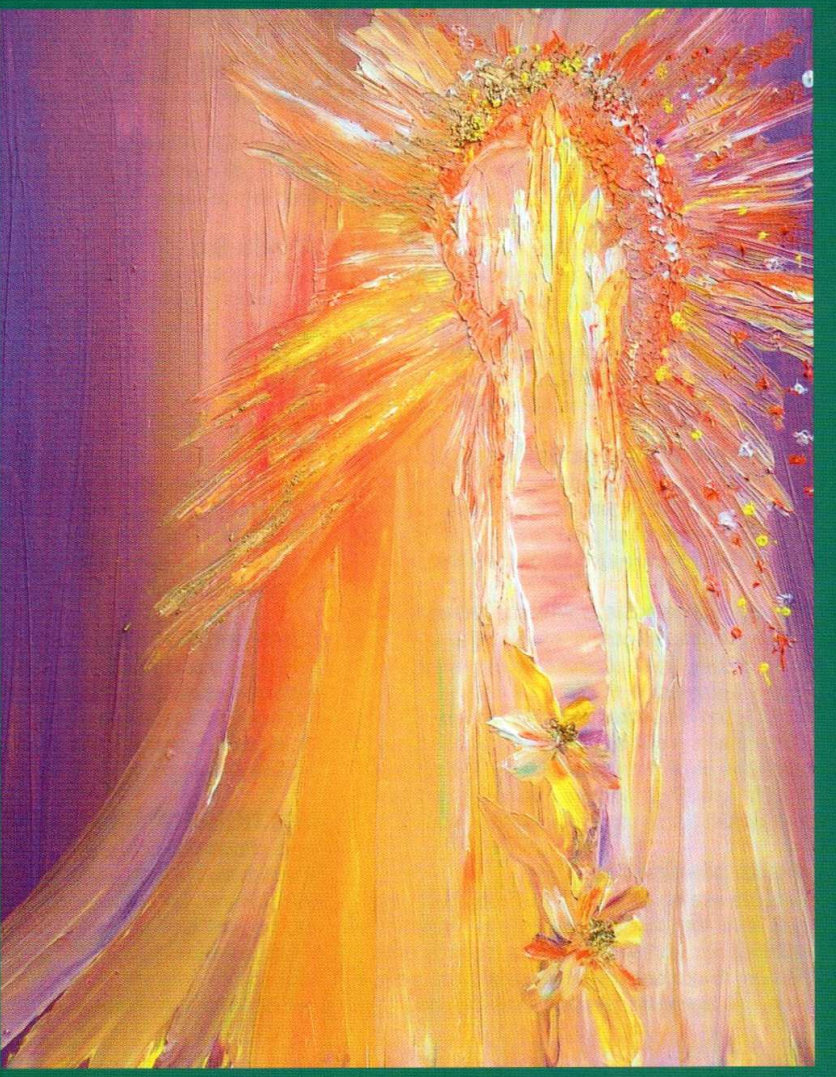
5/2010
Cena 27 Kč
SR 1,19 €

Meduňka

Alternativní cesty ke zdraví

Meduňka poradí
Meduňka pohladí
Meduňka potěší
na těle i na duši





„Sex není o technice,
ale o tom, kdo jsme,“
říká terapeutka Julie,
která klientům pomáhá
řešit partnerské a sexuální
problémy.

Láska a naše zdraví

9 771214 493001 05

S Julií o lásce

Svoboda a bezpečí jsou dva základní pilíře, na nichž stojí náš život. Jde o hodnoty úzce spjaté, i když zdánlivě protikladné. Představují jeden z nejčastějších problémů v partnerských vztazích, kdy se jeden cítí být omezován touhami svého protějšku a soužití se pak může změnit v boj. Má tato situace řešení? Je možné naplnit potřeby obou, žít s pocitem bezpečí a zároveň s možností svobodné volby?

Také na tuto otázku Meduňce odpovídá Julie Gaia Poupětová, profesionální koučka, která pomáhá svým klientům řešit životní a sexuální problémy v rámci svých úspěšných kurzů pro páry i jednotlivce.

Dovolme si být tím, kým opravdu jsme

Rozhovor s Mgr. Julií Gaiou Poupětovou

▼ Jak je to tedy s potřebou bezpečí a svobody v partnerských vztazích?

Bývá to tak, že jeden z partnerů chce více svobody, zatímco ten druhý se toho děsí. Přemýšlí, co bude následovat, když bude mít partner možnost dělat si, co chce, a co přijde za další dva nebo tři roky. Přitom se milují a chtějí, aby ten druhý byl šťastný. Zároveň se ale zdá, že čím více svobody si jeden bere, tím více nejistoty a obav zažívá druhý. Kdykoli jeden z nich udělá krok vpřed, zdá se, že je to na úkor toho druhého. Oba by se rádi cítili spokojeně a bezpečně i ve chvílích, kdy si jejich partner užívá svobody, jenže nevědí, jak na to.

▼ Proč jsou pro obě potřeby tak důležité?

Svoboda reprezentuje vyjádření sebe sama. Jestliže přijdeme o svobodu, je to, jako by nám někdo amputoval část toho, kým jsme a proč jsme na téhle planetě. Bezpečí je pro nás zase symbolem klidu a lehkosti bez zbytečných obtíží. Spočívá v tom však určitá ironie, protože bez pocitu bezpečí se naše mysl zmítá v obavách a fungujeme jen velmi obtížně.

▼ K čemu vede dlouhodobý nedostatek svobody či bezpečí?

V tomto okamžiku přebírá roli část mozku zvaná amygdala. Ta bohužel není přírodou předurčena k nějakému přílišnému soucitu a neumí využívat komunikační dovednosti, kterými se tak často honosíme. Jejím úkolem je vyhnout se či zneškodnit veškeré hrozby, jimž jsme vystaveni. V takové chvíli můžeme být sami zaskočeni tím, jak tvrdě se chováme k lidem, které milujeme, nebo jak se od nich rychle dokážeme odtáhnout v okamžiku, kdy nás nejvíce potřebují. Často dochází také k tomu, že zatímco jeden z partnerů přechází do bojového módu, druhý se snaží z bojiště zoufale prchnout. Čím více však útočník tlačí, tím více ten druhý uniká.

▼ Ale do partnerství přece vstupujeme s cílem sdílet důvěrný vztah s druhým, otevřít se jeho potřebám a přáním a totéž očekávat od něho. Chceme si vzájemně být co nejblíž…

A přesto tomu bývá mnohdy naopak – čím hlubší vztah, tím více se partnerovi uzavíráme, neboť máme strach, abychom o něj nepřišli. Měli bychom se však otevírat a přijímat vše, co nám ten druhý může dát. Pochopit, že to, co druhý dělá, není proto, že nám chce z nějakého důvodu ublížit, ale že chce naplnit svou potřebu svobody a své sebevyjádření, což je pro jeho život velmi důležité. Mnozí se považují za zralé, protože jsou jeden na druhém nezávislí. To je ale nesmysl. Mezi partnery musí být primární vazba čili bližší spojení.

▼ Jde tedy hlavně o překonání svého vlastního strachu ze zklamání?

Ano, a právě to bývá velmi těžké. Je však třeba si uvědomit, že náš strach ničemu nepomůže a partnera rozhodně nezmění. Pokud se budeme ve vztahu i nadále uzavírat, dříve či později o něj přijdeme. Když ale máme odvahu jít a otevřít se, odměnou nám bude rozvoj ve vztahu a také náš osobní rozvoj.

Nový partner pomůže jen na chvíli

▼ Každý posun vpřed s sebou však nese zkušenosti, které nejsou vždy příjemné. Někteří lidé proto raději odcházejí ze vztahu a hledají jiného partnera.

Osobní vývoj není nic, co by nebolelo, podívat se sám sobě do očí někdy stojí nejvíc úsilí. Pokud si někdo raději najde nového partnera, samozřejmě nic nevyřeší. Když nepostoupíme dál, vše se bude opakovat znovu, dokud tento nefunkční (neužitečný) vzorec ze svého života definitivně neodstraníme.

V posteli se všechno zrovná?

▼ Problémy v partnerské komunikaci se jistě promítají i do intimního života…

Samozřejmě. K tomu, abychom si mohli intimní spojení s partnerem maximálně vychutnat, je nutné uvolnění, a to jak na fyzické a duševní, tak i na emoční a energetické úrovni, nemluvě o tom, jak velmi důležitá je v tomto směru práce s dechem. Pouze ve stavu, kdy nám tělem volně a bez zábran proudí energie dechu, lze dosáhnout skutečné extáze. Předtím je však nezbytné zbavit se všech rušivých myšlenek a nahromaděných negací, které blokují její proudění. To je ovšem v situaci, kdy jsme naplněni strachem, hněvem nebo pocity sebelítosti, takřka nemožné. Vzrušení vždy vytváří určitou tenzi, jíž lze přirovnat k vodě v přehradě, která se zvedá, až dosáhne „kritického" bodu. Tělo se snaží o znovunastolení rovnováhy, a tak přichází v určitou chvíli okamžik, kdy se otevřou stavidla a voda opadne. A tehdy prožíváme onen vrcholný moment. Většina z nás ale využívá pouze zlomek kapacity, kterou k plnění přehrady máme, a často se i brání volnému proudění energie v těle různými vědomými i nevědomými bloky. To způsobuje, že se ony příjemné pocity projevují pouze izolovaně v určitých částech těla a vyvrcholení je tak jen velmi povrchním zážitkem.

▼ Přesto i takové okamžiky vnímáme většinou jako příjemné.

To ano, ale stěží v nich zažijeme pocit, který vydrží dlouhodobě jako u skutečné extáze. Pouze prostřednictvím těla se můžeme učit proměňovat energii univerza na naše vnitřní štěstí. Aby to bylo možné, je ale třeba přistupovat k vyjádření intimity s otevřenou myslí i srdcem. Někteří lidé se domnívají, že stačí dobře zvládnout techniku milování. To je ale hodně zploštělé. Techniky jsou samozřejmě také důležité, ale ve skutečnosti sex není o tom, co děláte, ale kdo jste.

▼ Existuje zažitý názor, že partnerské neshody spolehlivě vyřeší právě sex.

To je omyl. Tam, kde chybí psychická blízkost, nemá smysl pokoušet se o blízkost fyzickou. Znovu opakuji, že člověk je celistvá bytost a v posteli se problémy skutečně nevyřeší, nebo jen na chvíli. Stejný vzorec, který je přítomen v komunikaci, se rozjede znovu i v intimní oblasti.

▼ Prožívání vzájemného vztahu tak, jak o něm mluvíte, se velmi blíží tantře.

Ano, tantrický život je vědomý život, který prožíváme s láskou k sobě a partnerovi. Jsme zde spojenci, nikoli nepřátelé. Otevřeně vyjadřujeme své prožitky, pocity a emoce. Milujeme se navzájem nejen pro své tělo, ale také pro svou duši. Nejsme spojeni pouze na tělesné úrovni, ale také v rovině duševní, emocionální, duchovní a prožitkové. Tantra znamená cestu k životu a napomáhá rozvoji našeho vědomí. Setkávají se zde spolu nejen ženské a mužské tělo, ale také vnitřní muž a vnitřní žena každého z partnerů. Je to zcela přirozená součást sexu, přestože to mnozí odmítají.

▼ Na tom se zřejmě podílí i energetická nerovnováha, v níž jsme od malička vychováváni a která se projevuje převahou jangového principu. Už jako děti jsme byli podporováni v soutěživosti a touze vyniknout. K tomu se pak časem připojila tendence kritizovat, hodnotit a vynášet soudy směrem k druhým.

Jang se skutečně výrazně odráží ve většině našich životních postojů. Představuje náš základní přístup k věci, a to bez ohledu na to, že v každém životním stadiu vstupujeme do jiného energetického aspektu. Z téhož principu vnímáme bohužel také své tělo a sex. Náš intimní vztah pak zákonitě ztrácí na přitažlivosti.

Lze se toho vyvarovat, pokud si uvědomíme, co kdo bude „hrát". Například jako žena musíte důvěřovat maskulinním částem svého partnera více než těm, které máte v sobě, a naopak, on musí spatřovat ženský princip v prvé řadě ve vás, přestože i v něm je přítomen femininní element.

O odpuštění a věrnosti

▼ Přitažlivost vnímá většina lidí jako něco dočasného a pomíjivého. Její snížení trápí hlavně páry, které spolu žijí už delší dobu. Řešíte tuhle otázku na svých kurzech? A má vůbec řešení?

Lidé za mnou chodí s tímto problémem poměrně často. Ptají se: Co se změnilo? Proč si už nedokážu užívat náš vztah tak jako dřív? Řešení existuje, ale vyžaduje – alespoň od jednoho z partnerů – pevnou vnitřní víru, že je to možné. To je velmi důležitý předpoklad. Vize typu „budeme zase šťastní" je totiž velmi silná a nosná. Je to

▲ „K vyjádření intimity je třeba přistupovat s otevřenou myslí i srdcem. Někteří lidé se domnívají, že stačí dobře zvládnout techniku milování. Techniky jsou samozřejmě také důležité, ale ve skutečnosti sex není o tom, co děláte, ale kdo jste," říká Julie.

poselství, které můžu předat druhému. Zatím sice netuší, jak dokážou uzdravit svůj vztah, ale mají zářivý bod a vizi, za níž můžou jít. Partneři se k sobě musejí zase přiblížit, naučit se znovu rozpoznávat, co je těší, co je naopak bolí, vzrušuje atd. Partnerovi je třeba předat velmi zásadní vzkaz: Chci s tebou i nadále sdílet lásku. Oba by také měli začít trávit spolu víc času a mentálně se jeden druhému otevřít. Na svých kurzech používám následující přirovnání: Představte si svůj vztah jako bazén, ve kterém se za ta léta soužití nahromadila spousta nečistot – dohadů, odsudků, výčitek apod. A právě tímto bazénem se nyní budeme k sobě znovu brodit. Je pouze na nás, jak moc to bude obtížné a kolik „odpadků" nám bude stát v cestě.

▼ Jakou roli přitom hraje odpuštění?

Bez nadsázky lze říci, že klíčovou. Toužím-li skutečně znovu vystavět krásný a důvěrný vztah, musím být schopen odpustit svému partnerovi, a především také sám sobě. Musíme si uvědomit, že jsme se oba potýkali s obtížnou situací a ve skutečnosti to není vina ani jednoho z nás. Ke všem těm potyčkám jednoduše dochází proto, že se nás naše vlastní mechanismy určené k přežití snaží chránit.

▼ Je důležitá věrnost?

Je moc důležitá. Představuje víru v to, že jsme schopni společně jeden pro druhého být, když se potřebujeme, otevřít se jeden druhému. Je to stav, kdy se nebojím prožívat bolest ani radost. Představuje naději, bezpečí…

▼ Je něco, na co bychom v partnerském soužití neměli nikdy zapomínat?

Buďme si stále vědomi toho, že každý z nás má právo být v životě tam, kde právě je, a uchovávat své vlastní hodnoty, které jsou pro něj tím nejcennějším bohatstvím a pomáhají mu realizovat jeho nejhlubší potenciál. Dovolme tedy i svému partnerovi být tím, kým skutečně je, a dovolme i sami sobě být tím, kým jsme a chceme být.

▼ Lze prožít šťastný život i bez partnera?

Proč ne? V takovém případě si pouze vytváříme jiné druhy vazeb. Vždy záleží především na tom, co ze sebe dáváme světu. ◆

Zdeňka Jeníčková

Foto David Spidlen

▼ Inzerce ▼

BYLINKOVÉ DNY

aneb cesta za poznáním

Festival duchovna a zdravého životního stylu

2.–5. června 2010

Zámek v Uherském Ostrohu
Semináře: léčitelské techniky v praxi, astrologie, šamanismus, tantra, andělské konstelace
Odpolední přednáškový program
Večer: koncerty, besedy, projekce filmů a čajovna
Program a přihlášky naleznete na www.bylinkovedny.cz

Zahajte léto v romantickém prostředí pod andělskými křídly!