

Psychotechnologie vztahů

Komunikujte jinak...

MUDr. Vladimír Savčenko

Více informací na www.savcenko.info

Psychotechnologie vztahů Komunikujte jinak...

ISBN 978-80-88559-49-8

Vydání 1. Rok vydání 2026. Napsal MUDr. Vladimír Savčenko.

Vydal: MUDr. Vladimír Savčenko

Více informací na www.savcenko.info

Obsah

1. Současný model vs. nová psychotechnologie vztahů.....	5
2. Celá pravda o pravdě.....	15
3. Celá pravda o lži.....	27
4. Odpuštění.....	41
5. Jaká je Vaše hodnota ?.....	51
6. Význam víry ve Vašem životě.....	65
7. Výchova.....	86
8. Je čas se zamyslet!.....	96
9. Proč neovládáme své vědomí?.....	109
10. Přesvědčení.....	118
11. Má vlastní zkušenost.....	137

Více informací na www.savcenko.info

Více informací na www.savcenko.info

1.Současný model vs. nová psychotechnologie vztahů

Motto:

**Změna je život aneb
současný model vztahů
jako zpomalený pohřeb.**

Téma vzájemných vztahů je velmi zajímavé, aktuální a životně důležité. Proč životně důležité? Odpovím. Ve své době jsem se seznámil s výsledky jedné statistiky, které mě omráčily. Jak je vidět, na světě existují tři nejrozšířenější příčiny vzniku těžkých psychoemocionálních prožitků, utrpení a bolesti.

1) Na prvním místě jsou války a revoluce.

Tady je všechno jasné.

Všichni můžeme vidět zprávy nebo dokumentární filmy o současných či minulých revolučních převratech, válkách, o zmrzačených životech a osudech.



Více informací na www.savcenko.info

2) Na druhém místě jsou přírodní katastrofy.

Požáry, záplavy,
zemětřesení atd.

Lidé ztrácí příbuzné, blízké,
střechu nad hlavou,
majetek... aj.



3) Na třetím místě se příčinou těžkých psychických a emocionálních prožitků, utrpení a bolesti stávají mezilidské vztahy.



Války a přírodní katastrofy většinou netrvají dlouho, ale v jakýchkoliv vztazích se nacházíme prakticky neustále. Vzniká otázka:

„Proč se do dnešního dne problém destruktivních vztahů nijak neřešil, i když „pokusy“ se dělají ve všech směrech? Proč jsme dokázali za krátký čas vytvořit

Více informací na www.savcenko.info

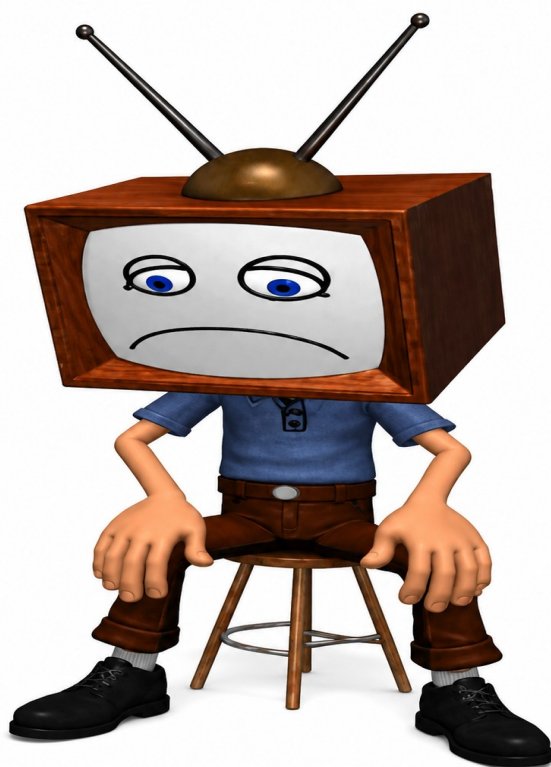
současné a kvalitní modely výzbroje, technického vybavení, automobilů, televizorů, počítačů, telefonů, bílé techniky atd., ale vytvořit...“

...alespoň jeden kvalitní model, který by byl komplexní, konstruktivní a hlavně tvořivý v jakékoliv sféře mezilidských vztahů se nám stále nedaří?

Zkuste si na chvíli představit, že jsme se z nějakého důvodu vrátili například k technologiím a modelům aut, televizorů, bílé techniky aj., z 60. let minulého století.

Jak bychom se cítili?

Ve skutečnosti stále rozpracováváme nové technologie, vytváříme nové modely. A jak se změnil model vzájemných vztahů mezi lidmi od zmíněných 60. let minulého století? Cítíme se stejně pohodlně a bezpečně jako v novém stylovém autě? Je koupelna nebo kuchyně stejně komfortní jako současný moderní nábytek? Je stejně tvořivá jako práce na výkonném počítači? Vypadá to, že ne!



Více informací na www.savcenko.info

Současný model vztahů, stejně jako dříve, zůstává příčinou nekonečných problémů v životě člověka. Psychologicky totiž zestárnul. Stejně tak jako psací stroj nebo gramofon jsou dnes technikou antikvariátů, tak se také tento model jeví jako prošlá etapa v rozvoji mezilidských vztahů současného člověka.

Jeho základní princip můžeme charakterizovat takto:

„Není nic krásnějšího a vznešenějšího ani podlejšího a odpornějšího, nežli vztahy mezi lidmi.“

V takovém modelu vznešené a překrásné vztahy podle pravidla netrvají příliš dlouho – čest výjimkám. Tento model nepředpokládá psychologickou gramotnost, duševní rovnováhu a emocionální zralost jako základ vztahů v rodině i ve společnosti. Ve výsledku vzniká nepochopení, zlost, agrese, strach a deprese. Degradace lidských hodnot a priorit.

Nejstrašnější na tom je, že se tento model neustále přehrává, podporuje a propaguje ve filmech, televizi, divadle, tisku, literatuře atd. Jsme natolik ztotožnění s jeho zaostalostí a nedokonalostí, že se nám zdá, že to tak má být, protože tak to bylo „vždy“.

Proto nikoho nenapadne něco v něm změnit, nebo vytvořit něco nového a konstruktivního.

Věnujte pozornost – na jedné straně je model produkující problémy ve vztazích, psychoemocionální bolest a utrpení a na druhé straně ohromná armáda lékařů, psychologů, psychoterapeutů, léčitelů, psychiatrů, různých guru atd., kteří neúspěšně zkouší tyto problémy řešit.

Proč nevelká skupina lidí s jedním člověkem ve vedení – Stevem Jobsem – mohla vynalézt technický model počítače, telefonu, iPadu, který dnes používá celý svět? Tyto modely jsou komfortní, funkční, mají krásný design a všichni uživatelé jsou spokojení. Jeden člověk, který uspokojil potřeby ohromného množství lidí na této zemi. Říká vám to něco?

Veškerá současná literatura na téma vzájemných vztahů, prováděné lekce, kurzy a semináře se s patologickou houževnatostí snaží řešit problémy, příčinou kterých je současný destruktivní model.

Z ČEHO SE SKLÁDÁ JAKÝKOLIV MODEL LIDSKÝCH VZTAHŮ?

SKLÁDÁ SE ZE TŘÍ FAKTORŮ:

- **Stěžejní pojmy a definice, které používáme v každodenní komunikaci**
- **Naše přesvědčení, zákony, principy, názory, očekávání, naděje, víra atd.**
- **Naše reakce a chování**

Nejdůležitějším faktorem jsou pojmy a definice. Zejména ony určují konstruktivnost nebo destruktivnost jakéhokoliv modelu vztahů. To znamená definice takových pojmů jako je **dobro a zlo, pravda a lež, láska a nenávisť, tolerance, spravedlnost, hřích, odpuštění, vztah, skromnost, víra** atd.

Nesprávné definice daných pojmů dělají model apriori destruktivním. Správné a všem srozumitelné definice vylučují nepochopení ve vztazích a zároveň dělají model konstruktivním a tvořivým.

Mnozí lékaři, psychologové, psychoterapeuti a léčitelé různých odvětví, nemluvě už o obyčejných lidech, buďto v tomto směru nepřemýšlejí, nebo jsou přesvědčeni, že vytvoření takových definic není možné. Proto jejich snaha a úsilí nám „pomoci“ (s použitím nesprávných definic), bude ve většině případů neúspěšná. A jestli budeme správné definice znát sami, tak tyto „pomocníky“ jednoduše nepotřebujeme.

Na jedné z mých posledních přednášek v ČR jsem řekl, že už mám takové definice a na dalších pracuji.

Ozvala se jedna z posluchaček a řekla, že jsem buďto geniální nebo namyšlený.

Takto námi používané pojmy a definice (není důležité, jestli správné nebo nesprávné) formují naše přesvědčení, názory, mínění, zákony, očekávání atd. Na základě toho všeho formujeme naše vztahy. A na konec naše přesvědčení a názory určují naši reakci a chování, které projevujeme v našich vztazích.

Kruh se uzavřel.

V tomto začarovaném kruhu se člověk stal zároveň rukojmím i živým nositelem tohoto modelu.



Více informací na www.savcenko.info

Po tom, co jsme určili příčinu našeho utrpení, je načase vytvořit nový model vztahů. Celá historie lidstva jsou etapy tvorby nových technologií ve vědě, technice a výzbroji, díky kterým se vytvářely nové modely. Ale proč všechnen ten technický pokrok nijak nezlepšil naše mezilidské vztahy? Proto, že v něm nebyl založen tento program. Navíc všechny technické výdobytky se váží k fyzickému světu. A mezilidské vztahy to je z 90 % mentální svět.

Proto potřebujeme správné a to znamená i funkční definice, na jejichž základě budou zformovány nová přesvědčení, nové názory, priority atd., které pak určí naše reakce a chování.

A zároveň potřebujeme psychotechnologii!

- **Technologie** – to je krátký, jasný, postupný a všem srozumitelný návod na ovládání technického procesu.
- **Psychotechnologie** – návod na ovládání psychoemocionálních procesů, které jsou základem komunikace a vytváření vztahů.

Jedině po tom můžeme vytvořit komfortní a tvořivý model vztahů. Jedině po tom můžeme používat principy, které budou napomáhat zdokonalovat náš model i kvalitu vztahů. Například princip:

„Není čisto tam, kde se uklízí, ale tam kde se nešpiní!“

Co to znamená?

V současné společnosti existující model ve vztahu k člověku není jen patologický, ale navíc jej neustále nutí vytvářet komunikační odpad. Co to je?

Komunikační odpad – to je zlost, nenávisť, podrážděnost, pocit poníženosti, uraženosti, strachu, nedůvěry v sebe, lhostejnosti k sobě samému, žárlivosti, apatie, deprese atd., který vzniká ve výsledku naší komunikace a našich vztahů, tvůrcem kterého je sám člověk, to znamená každý z nás.

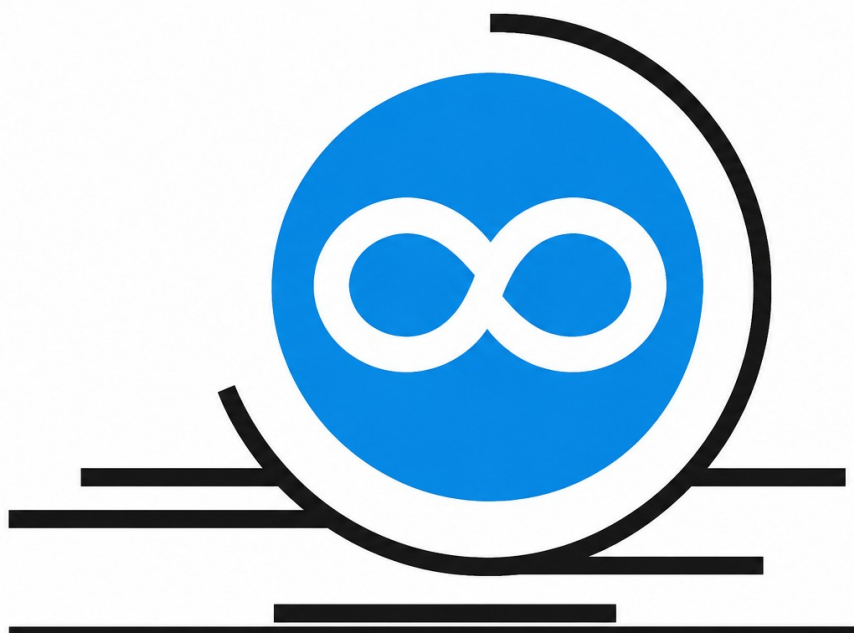
Proto tolik „potřebujeme“ tu ohromnou a neužitečnou armádu lékařů, psychoterapeutů, psychiatrů, psychotroniků, léčitelů, guru, kteří různými způsoby neúspěšně zkouší tento odpad odstranit z našeho vědomí a těla.

A tak je to do nekonečna:

špiníme – uklízíme – uklidili jsme – opět našpiníme

Shrnutí:

- ✓ Dnešní vztahy lidí se tvoří na smetišti komunikačního a informačního (psychologického, morálního, náboženského atd.) odpadu.
- ✓ Teď je srozumitelné, že „Ne ty vztahy jsou čisté a krásné, ve kterých se naučili uklízet „odpad“, ale ty ve kterých se jej naučili nevytvářet.“



Více informací na www.savcenko.info

✓ Jestli se vám to zdá pochopitelné, blízké a zajímavé, začněte na sobě pracovat. Zbavte se nefungujících přesvědčení, omezujících názorů, negativních reakcí a destruktivních modelů chování.

Změnou sebe samého měníš model. Změnou sebe samého měníš svět.

Používej funkční definice a psychotechnologii a uvidíš, že je to možné.

Více informací na www.savcenko.info

2. Celá pravda o pravdě

Co se skrývá za pravdou a za lží?

Nic jiného než informace, která se Vám buď líbí anebo nelíbí.

VS

V této kapitole se podíváme na to, jak definice, které používáme v komunikaci, mohou změnit kvalitu našich vztahů a také náš život.

Uvažovali jste někdy, co je příčinou nepochopení ve vztazích?

Určitě řeknete, že:

„Jsme každý jiný a každý člověk má své zájmy i priority.“

Nebo:

„Nemůžeme se domluvit, protože každý chceme něco jiného.“

Tímhle způsobem přemýšlení dojdeme akorát k tomu, že jakmile ve vztahu vznikne nepochopení, automaticky vzniknou také problémy. A my tyto problémy začínáme řešit prostřednictvím našeho bioprocesoru, tzn. tím, co je jeho obsahem.

A co je vlastně jeho obsahem?

Ve většině případů jsou to destruktivní programy, informační a komunikační odpad, plus nefunkční přesvědčení a víry. Takový obsah bioprocesoru vylučuje možnost úspěšného řešení problémů v mezilidských vztazích. Možná si řeknete, že přeháním, ale to, že jsou „vztahy“ kvalitním producentem těžkých prožitků a zaujmají třetí místo na

...ve světovém žebříčku hned po válkách a přírodních katastrofách, to není přehnané?!

Je mi jasné, že se to pro mnohé stalo normou jejich každodenního života nebo jednoduše suchou statistikou, na kterou už nikdo nereaguje.

Tak jak dříve říkával Stalin:

„Když umře jeden člověk, je to tragédie. Když umře sto tisíc lidí, je to statistika.“

Otázkou tedy zůstává:

„Je možné zbavit se nepochopení ve vztazích, nebo jej alespoň maximálně omezit?“

„Ano je to možné, pokud odstraníme příčinu!“

A příčina je velmi jednoduchá. Jsou to nesprávné definice pojmů, které používáme v každodenní komunikaci a které automaticky vylučují úspěšné vzájemné pochopení.

Ve své knize **„Proč Vaše vztahy nefungují?“** jsem už napsal základní definice, které naopak přispívají k lepšímu pochopení ve vztazích.

Abyste všichni pochopili, o čem mluvím, dám vám malý úkol.

Zkuste definovat takové pojmy, jako jsou:

dobro, zlo, pravda, lež, hřích, láska.

Tyto definice musí být všem srozumitelné a hlavně nesmí vznikat různé varianty chápání. Každý ví, že tyto pojmy mají obrovský význam v mezilidských vztazích, protože za nimi vždy stojí reálné činy. Člověk řekl „nepravdu“, člověk „zhřešil“, spáchal „zlý skutek“, přestal milovat...

...jednoho člověka a začal milovat druhého apod. Právě naše vysvětlení těchto pojmů předurčuje to, jak se budeme chovat, reagovat, prožívat či vnímat to, co ostatní lidé říkají nebo dělají.

Veškeré nebezpečí a zákeřnost nesprávných definic se skrývá v tom, že každý může vkládat v pojmy svůj a často pouze jemu srozumitelný význam.

Ve výsledku se jakékoliv vzniknuvší nedorozumění vždy vysvětluje oblíbenou frází:

„Každý má svou pravdu, pohled, názor atd.“

Ale tím se problém nevyřeší, naopak zachází ještě dále do slepé uličky. Z toho vyplývá, že absence správných definic, které používáme v každodenní komunikaci, je příčinou nedorozumění mezi lidmi a jako následek vzniká další mechanismus na produkování komunikačního odpadu.

Jakékoliv definice, které v komunikaci používáme, proto musí být všem srozumitelné tak jako

tabulka „WC“ na dveřích
nebo dopravní značky na cestách.

(obrázek dopravní značky STOP)

Všechny současné definice používané v komunikaci však fungují na principu dětské hry „**pokažený telefon**“ (obdoba hry na „tichou poštu“, kde se mění význam po několika předáních – poznámka překladatele). Odtud také pramení všechna naše trápení.



Hlavním cílem mé psychotechnologie bylo tedy rozpracování funkčních definic, které jsou nejen srozumitelné všem, ale ve kterých už je také konstruktivní řešení. Nejdůležitějším ovšem zůstává to, že vylučují různé varianty chápání (nebo vkládání svého smyslu) a jako následek zlepšují vzájemné pochopení. Část z nich je napsaná v mé knize **„Proč vaše vztahy nefungují?“**. Při užívání těchto definic se vaše vztahy stanou průzračnými, srozumitelnými a lehce ovladatelnými. Uvedu konkrétní příklad – pravda a lež.

UŽ JSTE SI DEFINOVALI TYTO POJMY?

Není tajemstvím, kolik vzniká konfliktů a problémů s používáním těchto slov a frází, které jsou s nimi spojené:

- „Ty jsi mi zase lhala.“
- „Můžu alespoň jednou od tebe slyšet pravdu?!“
- „Jsme připraveni za pravdu položit život!“
- „Pravda zvítězí!“
- „Věřte mi, já vám říkám čistou pravdu!“
- „Přísahám, že budu mluvit pravdu a nic než pravdu.“
- „Každý má svou pravdu.“ atd.

Po přečtení tohoto článku se váš vztah ke zmíněným výrazům změní a možná je už nikdy v komunikaci nepoužijete.

Proč? Posud’te sami...

Zde je několik příkladů, kde lidé obyčejně používají slovo **pravda**:

1) U ženy vzniklo podezření, že jí její muž podvádí a jedna její přítelkyně o tom něco ví.

A tak jí žena prosí:

„Řekni mi celou pravdu, ať je jakkoliv nepříjemná, ale ať je to pravda...“

V takovém případě o žádnou „pravdu“ nejde. Žena se může dozvědět pouze informaci o milostných pletkách svého muže.

2) Manželský pár po konzultaci u psychoterapeuta.

Muž povídá:

„Pane doktore, teď znáte naši situaci, řekněte nám pravdu. Máme ještě šanci spravit náš vztah?“

V tomto případě je to podobné. Doktor jednoduše řekl svůj profesionální názor, závěr, předpoklad. To znamená, že dal manželskému páru určitou informaci.

V různých rozhovorech, hádkách, při ostré výměně názorů, v diskusi nebo ve sporu lidé vždy ozvučují svá mínění, názory, přesvědčení nebo verze toho, co se stalo, přesvědčující toho druhého, že právě tak to bylo (nebo tak to je) a oni říkají jenom „čistou pravdu“.

Teď je nám jasné, že...

...přesvědčení, názory, mínění, verze, fámy, víra apod. jsou vždy pouze holou informací, doprovázenou různými emocemi, poskytovanou s určitým cílem.

To nás dovádí k pochopení toho, že **reálně neexistuje ani pravda ani lež.**

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Psychotechnologie vztahů Komunikujte jinak....
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.