

## Termíny kurzov MUDr. Savčenka

### Abeceda medziľudských vzťahov

Víkendový kurz o zameraní pozornosti na vlastné kvality bez ohľadu na to, čo sa deje mimo nás. Nedozviete sa, ako **VYZERAŤ** šťastne a vyrovnané, ale ako **BYŤ** šťastným a vyrovnaným. Jediná psychotechnológia buduje silný základ osobnosti, ktorá vie zvládať stres a komunikovať s kýmkoľvek a kdekoľvek.  
 ● 26. – 27. 9. Prešov ● 17. – 18. 10. Košice ● 14. – 15. 11. Nitra

### Manželské a partnerské vzťahy

Víkendový kurz o tom, ako budovať kvalitné partnerské vzťahy a aké pravidlá dodržiavať v rodine, aby fungovala. Láska ako vyšší stav múdrosti. Pravda a mýtus o nevere. Kurz je určený pre tých, ktorí partnera majú, no aj pre tých, ktorí ho hľadajú.  
 3. – 4. 10. Martin ● 10. – 11. 10. Bratislava ● 21. – 22. 11. Košice ● 12. – 13. 12. Piešťany

### Emocionálna sféra

Víkendový kurz o tom, aký význam majú naše emócie vo vzťahoch, v láske, v sexe, ich vplyv na proces starnutia aj omladzovania. Vplyv myšlienok na naše emócie. Ako vnímajú emócie muži a ženy? Čo je to nereálny strach, emocionálne „upírstvo“?  
 ● 7. – 8. 11. Havířov, ČR ● 28. – 29. 11. Martin

### Som obdivuhodná žena

Ženu sa nerodíme, ženou sa stávame, alebo všetko je v rukách človeka a človek je v rukách ženy. Od „chudery“ cez prechodné štádium „mrchy“ až po obdivuhodnú ženu. Kurz je vhodný aj pre mužov.  
 ● 5. – 6. 12. Poprad

### Prednášky

● 1. 10. – 18.00 h Bratislava – Dom kultúry Ružinov ●  
 8. 10. – 18.00 h Rožňava – Radnica, Námestie baníkov ●  
 9. 10. – 12.00 h Košice – DEŇ ZDRAVIA – JUMBO CENTRUM, www.regeneracnecentrum.sk ● 22. 10. – 17.00 h Nitra – Krajské osvetové stredisko ● 25. 10. – 15.30 h Havířov – Kulturní dům Petra Bezruče

### Blížšie informácie a prihlášky:

+421 905 427 768 ● viera.prihlasky@gmail.com ● www.savcenko.sk

# Šancu si každý dáva sám

„Gram prevencie je lepší ako kilogram liekov,“ tvrdí ukrajinský lekár a psychoterapeut **MUDr. Vladimír Savčenko**, autor unikátnych vzdelávacích programov, ktorý dnes žije na Slovensku.

DENISA MARINKOVIČOVÁ

## ■ Čo je podľa vás základnou abecedou medziľudských vzťahov?

Model pozemského života, do ktorého sme sa narodili, nám ponúka obrovskú možnosť hrať rôzne roly. Ten istý človek môže v priebehu piatich minút zahrať niekoľko rolí. Keď hovorí s matkou, hrá rolu dieťaťa, ak hovorí so svojím dieťaťom, hrá rolu rodiča, s bratom je v role súrodenca, telefón z práce ho strhne do roly zamestnanca či šéfa a ak vyjde von z dverí, ocitá sa v role suseda... Stále tak hráme stovky rolí a dostávame sa do stoviek situácií. Do všetkých rolí a situácií však vždy vstupuje ten istý človek s kvalitou svojho procesoru (psychologická gramotnosť, kompetentnosť a duševné zdravie) a umením pôsobiť svojím telom (neverbálna komunikácia). Práve tieto roly a situácie tvoria to, čo voláme medziľudské vzťahy. Z toho vyplýva, že kvalita medziľudských vzťahov je podmienená umením komunikácie. A to je jedna zo životne dôležitých vecí, ktorú nás nikto nikde neučí. Človek nemusí vedieť šoférovať ani pracovať na počítači, spievať či variť, ale nesmie neovládať umenie komunikácie. A keďže množstvo ľudí vstupuje do komunikácie v stave psychologickej negramotnosti, nekompetentnosti a duševnej choroby, stávame sa stále dookola svedkom rovnakých psychických, citových, emocionálnych a fyzických problémov v komunikácii medzi ľuďmi. Základnou abecedou medziľudských

vzťahov sa tak stáva psychologická gramotnosť a komunikatívne schopnosti, ktoré človek môže získať aj prostredníctvom mojich kurzov či u iných odborníkov.

## ■ V čom robíme najväčšie chyby vo vzájomnej komunikácii?

Túto otázku kladú ľudia najčastejšie, napriek tomu, že je zle položená. Neexistuje totiž rozdiel vo veľkosti chýb, chyby nie sú ani veľké, ani malé. To, čomu ľudia hovoria chyby, je výsledok banálnej psychologickej negramotnosti, ktorá nevyhnutne produkuje tieto „chyby“ stále dookola. Psychologická negramotnosť sa potom v komunikácii prejavuje ako podráždenosť, agresivita, urážlivosť, závisť, nedôvera, podozrievavosť, úzkosť, strach, obavy. Namiesto toho, aby celoplošne a na všetkých úrovniach (v škôlke, na základnej, strednej i vysokej škole či na zamestnaneckých školeniach) vyučovali umenie komunikácie, ľudia obviňujú jeden druhého, nadávajú na vládu, život, a ubližujú tým akurát sami seba. Nevyhnutnou podmienkou sa preto stáva psychologická gramotnosť a duševné zdravie, čo maximálne eliminuje „chyby“ v komunikácii.

## ■ Dalo by sa potom zjednodušené naformulovať, že keby všetci ľudia zvládli trebars technológiu komunikácie, mohli by vytvoriť ideálnu a bezkonfliktnú spoločnosť?

Skôr by som povedal, že odstránenie psychologickej negramotnosti je prvým krokom k budovaniu bezkonf-

liktných a harmonických vzťahov v okolí každého z nás. Druhým krokom je potreba správne definovať priority a hodnoty. V prvom rade musí mať hodnotu človek, jeho vlastnosti, kvality a schopnosti, a nie jeho majetok a množstvo peňazí na konte. Prioritou spoločnosti a každého človeka sa musí stať fyzické a duševné zdravie, pretože zdraví ľudia sú bohatstvom štátu. Napríklad v medicíne sa prioritou musí stať prevencia namiesto liečenia, pretože jeden gram prevencie je lepší ako kilogram liekov. Vo vzdelaní musí byť hodnotné to, čo dokážem a môžem, a nie to, čo viem, ale nie na úžitok. Na úrovni spoločnosti musí byť prioritou človek uvedomelý (zodpovedný sám za seba) a nie človek závislý na okolnostiach a ľuďoch (strachopud). Ako tretí krok prídeme kreativita, rozvoj a prosperita spoločnosti.

## ■ Čo potom s nahromadenou agresivitou, ako ju ventilovať?

Ďalšia zle položená otázka. Ventilovať svoju agresivitu potrebujú len psychologicky negramotní a duševne chorí ľudia. Prejav agresivity je len neschopnosťou prijať realitu („nevhodné“ správanie sa človeka, okolnosti a situácie, v ktorých sa môžeme ocitnúť). Okrem toho akýkoľvek spôsob ventilácie je pre týchto ľudí len dočasným a neúčelným riešením. Keď sa človek prostredníctvom psychotechnológie zbaví „kurích očí“ vo svojej duši a v svojom vedomí, automaticky pre neho tento problém prestáva existovať.

## ■ Prečo ste si vybrali Slovensko, čo bol rozhodujúci moment, že ste sa tu rozhodli žiť?

Do Československa som prišiel na pozvanie predviest kurzy psychoterapie po rozpade bývalého Sovietskeho zväzu. U nás sa hovorilo, že sme najlepší a že sme pre vás vzorom. Keď som však prišiel na Tále v okrese

Brezno, do hotela Partizán, kde prebiehal mesačný kurz, mal som pocit, že som sa dostal do raja. Po skončení kurzu som dostal mnoho ponúk na prácu a jednu z nich som aj prijal. V Košiciach mi vtedy ponúkli školský byt a prácu v Centre pre učiteľov. Slovensko mi umožnilo kvalitné podmienky pre moju realizáciu a sebazpoznávanie, čo v prostredí po rozpade ZSSR bolo prakticky nemožné. Preto som Slovensku vďačný. Vidím v tomto štáte obrovský potenciál, ktorý na oplátku podporujem v rámci svojich možností a schopností.

■ **Akú špecializáciu ste vyštudovali? Venovali ste sa aj praktickému lekárstvu?**

Som doktor pediatrie so špecializáciou na medicínsku a sociálnu psychológiu a psychoterapiu (6 rokov na medicínskom inštitúte). Po skončení školy som v tomto odbore dva roky pracoval. Potom som to nechal, pretože som pochopil, že tie deti nikdy nevyviečime. A to z jediného dôvodu. Vyrastajú totiž v patologickom prostredí duševne chorých a psychologicky negramotných rodičov, ktorí majú problémy sami so sebou a neovládajú základy komunikácie. Je to, ako keď sa do slaného nálevu pridá čerstvá uhorka, skôr či neskôr bude i ona slaná. Rovnaké je to aj s deťmi. Dočasne ich môžeme uzdraviť, ale ak sa vrátia do prostredia, v ktorom ochoreli, zanedlho budú opäť tam, kde boli. V prvom rade preto treba uzdraviť rodičov a celé príbuzenstvo, ktoré s dieťaťom prichádza do kontaktu a má na neho vplyv. Rodina ako model má taktiež falošné priority a hodnoty – žije v zhone, v absencii času na deti, rodina často nie je vzorom pre svoje deti. Začala byť zdrojom psychickej a sexuálnej patológie, ktorá sa dnes na deťoch výrazne prejavuje (alkohol, cigarety, drogy, počítač, nezaujímam o šport a prírodu, nárast chorôb...). Rodina obviňuje školu, škola rodičov a pokým sa tieto dve strany hádajú, deti ostávajú bokom.

■ **Ako ste sa dostali k témam, o ktorých prednášate na kurzoch?**

Nespokojnosť s modelom, ktorý používa zdravotníctvo a školstvo, vo mne vyburcovala potrebu tento model zmeniť a zlepšiť. Tak ako farmaceutika vyvíja lieky na odstránenie chorôb a problémov, ktoré ľudí trápia, tak ako v chirurgii vynaliezajú nové prístroje na uľahčenie operácií, tak aj ja ako doktor prostredníctvom psychotechnológií pracujem na skvalitnení psychickej a emocionálnej sféry ľudí, ktorí ma vyhľadajú.

■ **Nehrozí napokon aj istá psychologická závislosť ľudí, ktorí na kurzy chodia?**

Som odporcom akejkoľvek formy závislosti – psychickej, citovej, fyzickej, sexuálnej, finančnej. Nepodporujem ani závislosť na učiteľoch, guru, spasiteľoch, záchrancoch rôzneho druhu, doktoroch a iných. Nepotrebujem, aby na mne boli ľudia závislí, aby ma obdivovali či nasledovali. Pre mňa by to bola veľká energetická i časová záťaž. Ponúkam len psychotechnológiu, prostredníctvom ktorej môže človek začať modelovať svoj život, byť jeho tvorcom a byť zodpovedný voči sebe samému. Maximálne môžem byť príkladom toho, že moja technológia funguje. Nechcem, aby ľudia po mne opakovali ako opice, naopak chcem, aby prostredníctvom mojich kurzov v sebe otvorili kreativitu a stali sa zaujímavými sami pre seba. Chcem, aby sa sformovala individualita namiesto napodobňovania, aby si ľudia pestovali vlastný štýl, a nie aby slepo podporovali všeobecný imidž. Chcem, aby telo bolo prostriedkom inšpirácie, a nie zdrojom utrpenia a bolesti. Chcem, aby mal človek v prvom rade radosť sám zo seba. Vzťah spoločnosti a ľudí k nám je podmienený naším vzťahom k sebe samým. Ak sa stane človek obdivuhodným sám pre seba, začne byť obdivuhodným aj pre ostatných. Ľudia neprichádzajú na opakovanie mojich kurzov kvôli psychickej závislosti, ale kvôli potrebe „dopilovať“ a pochopiť veci, ktoré im predtým unikli.

■ **Niektoré vaše myšlienky majú blízko k východným filozofiám.**

**Vychádzate aj z týchto kultúr pri formulovaní svojich filozofických záverov?**

Je pravda, že v mladosti som sa východnými filozofiami zaoberal. No pochopil som, že pre ľudí je to vyšší level. Mnoho ľudí nerozumie ani psychologickým aspektom života a napriek tomu sa zaoberajú aspektmi filozofickými. Takým prístupom tvoria skreslený názor na riešenie problémov i na život. Ja sám žiadne filozofické závery nerobím, pretože sa filozofii nevenujem, mojím odborom je psychológia a psychoterapia. Bez psychologickéj očisty našej psychoemocionálnej sféry a adekvátneho zachádzania s naším telom je stratou času a energie zaoberať sa východnými filozofiami. Človek nemôže meditovať, pokým neovláda relaxáciu, nemôže chcieť duchovnú extázu, pokým neovláda banálne emócie, nemôže pracovať s energiou, pokým nie je schopný hýbať vlastným zadkom.

■ **Aký by mal byť ten prvý krok, ak sme naozaj rozhodnutí pre vnútornú zmenu, zmenu vnímania svojho JA, svojej osobnosti?**

Prvým krokom je uvedomiť si vlastnú nespokojnosť s psychoemocionálnym a zdravotným stavom, v ktorom sa nachádzame. Druhým krokom je rozhodnutie, či s tým niečo urobíme, alebo to necháme tak. Krok číslo tri nastane, ak zmenu chceme. Musíme potom vedieť, či na to máme vlastný rozum, dostatok informácií a schopností, alebo či potrebujeme cudziu pomoc a čo sme ochotní za tú pomoc dať. Štvrtý krok spočíva vo vyhľadaní odborníka v prípade, že situáciu nemôžeme vyriešiť sami. Odborníka, ktorému dôverujeme a ktorý je podľa nášho názoru schopný dať nám správny návod. ◆