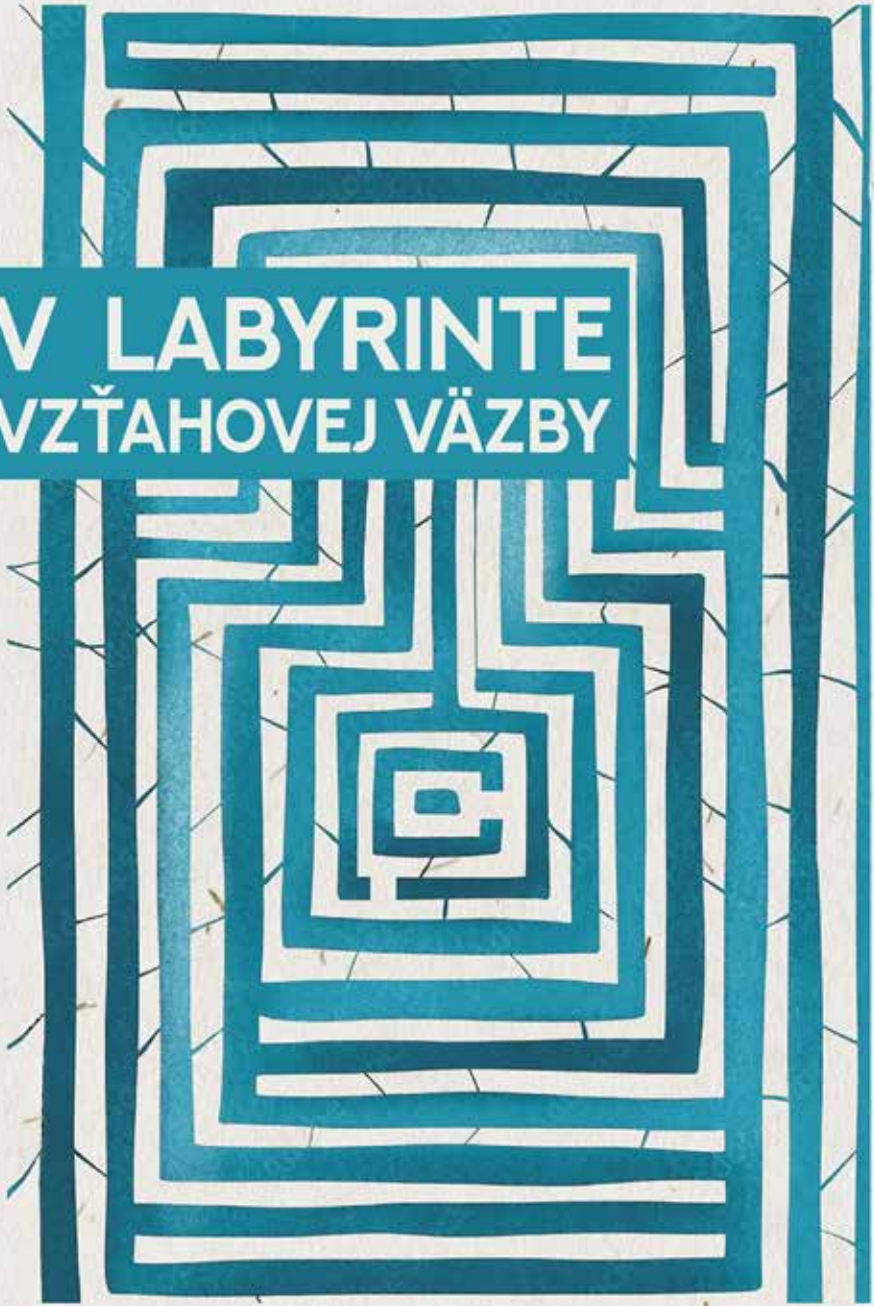
MARC CAMERON

V LABYRINTE VZŤAHOVEJ VÄZBY



AKO SA ZBAVIŤ STARÝCH VZORCOV
A VYBUDOVAŤ SI ZDRAVÉ A PEVNÉ VZŤAHY



MARC
CAMERON

V LABYRINTE VZŤAHOVEJ VÄZBY

AKO SA ZBAVIŤ STARÝCH VZORCOV A VYBUDOVAŤ SI ZDRAVÉ A PEVNÉ VZŤAHY

ÚVOD

Asi pätnásť rokov po sebe som si každoročne dával záväzok, že zvládnem svoju prehnanú reaktivitu. Nepáčilo sa mi, ako som sa správal v niektorých situáciách, a potom sa to v manželstve a s príchodom detí ešte viac zvýraznilo. Snažil som sa zo všetkých síl, aby som dokázal ľúbiť „lepšie", no nefungovalo to. Nemohol som začať robiť niečo, čo som sa ešte nenaučil.

Potom sa ku mne dostala kniha *How We Love* od Milana a Kay Yerkovichovcov. Ostal som ohromený. Kapitola o ambivalentnom človeku ma definovala tak presne, že hoci som to predtým nevedel pomenovať, ihneď som vedel, že čítam o sebe. Zároveň úplne presne opísala konflikty, v ktorých sme s manželkou Amy uviazli, a ponúkla nám cestu, ako ich spoločnými silami prekonať. Rýchlo sa však ukázalo, že obaja máme problém so základmi zdravej komunikácie. Uvedomil som si, že ak chcem skutočne zmeniť svoje správanie, musím sa naučiť, ako do všetkých svojich vzťahov vnášať viac bezpečia. To znamenalo urobiť kus vnútornej práce. Koniec koncov, ako by som mohol ako terapeut pomáhať druhým, keby som sa sám nesnažil rásť? Rozhodol som sa teda hlbšie preskúmať, ako sa človek vnútorne vyvíja.

Či už žijete sami, plánujete svadbu, máte partnera, ktorý sa nechce zmeniť, alebo jednoducho chcete tieto poznatky uplatniť v širšom meradle, verím, že táto kniha vám bude spoľahlivým sprievodcom. Dúfam, že vám pomôže rásť, povzbudiť ľudí vo vašom okolí budovať si bezpečnú vzťahovú väzbu a možno aj pestovať zdravšie vzťahy.

Začnime otázkou, od ktorej sa všetko odvíja: Čo ak by som vám povedal, že vaše vzťahové problémy nesúvisia s *ochotou*

hľadať riešenia, ale skôr s tým, že vaše reakcie boli *naprogramované* už v detstve? Možno aj vy už roky nevedomky opakujete rovnaký vzorec správania bez toho, aby ste tušili prečo alebo aby ste vedeli, čo s tým robiť. Možno ste, podobne ako mnoho mojich klientov, mali v živote len málo dobrých vzorov. Prípadne máte len minimum spomienok na to, že by vás niekto utešil, keď ste ako deti prežívali bolesť či úzkosť – naopak, v ťažkých chvíľach vás nechávali samých a pri prosbe o pomoc vás odohnali.

Tí, ktorí zažili láskavú podporu, pravdepodobne vyrastali s rodičmi, ktorí na nich boli citlivo naladení. To im dalo do života pevný základ, z ktorého môžu v dospelosti čerpať, aby sa upokojili v stresových situáciách. Títo ľudia sa naučili vytvárať bezpečné vzťahové väzby, vyjadrovať emócie a komunikovať svoje potreby. Ak ste však po náročných situáciách nezažili dostatok podpory alebo boli reakcie vašich rodičov rozporuplné, podľa výskumov si so sebou nesiete **naučenú neistotu** vo vzťahovej väzbe, ktorá ovplyvňuje váš vzťah k sebe aj k druhým. Nie je to vaša vina.

Skúste sa zamyslieť, či sa spoznáte v nasledujúcich situáciách.

Heather pripraví pre rodinu chutnú večeru, no všetci to na poslednú chvíľu zrušia. Cíti hlboké sklamanie. Podobné sklamania sa opakujú v rôznych oblastiach jej života a Heather premýšľa, prečo sa jej aspoň občas nepodarí urobiť niečo tak, ako si to vysnívala.

Brian sa vráti z práce nevrlý, ale to, čo ho trápi, si necháva pre seba. Jeho manželka Stacy však chce, aby sa jej zdôveril, a vyčíta mu, že sa s ňou nedokáže „emočne prepojiť". Brian si nie je istý, čo to znamená. Má pocit, že je dobrý partner – zabezpečuje rodinu, nemá veľké nároky, pracuje štyridsaťpäť hodín týždenne a rozváža deti na krúžky. Napriek tomu má dojem, že Stacy od neho chce stále viac.

Keďže Karen má za sebou mnoho pracovných skúseností, povýšili ju na manažérku oddelenia. Usiluje sa, aby boli všetci

v jej tíme spokojní, no márne – vždy sa nájde niekto, komu niečo prekáža. Keď sú na ňu druhí nahnevaní, cíti úzkosť, a preto sa snaží všetkým vyhovieť, avšak na úkor seba samej. Neustále dáva a dáva, no má pocit, že nikdy to nestačí na to, aby boli spokojní všetci.

Mnoho ľudí uviazlo v cykloch, ktoré nedokážu zmeniť. Neuvedomujú si, že očakávania, ktoré majú voči druhým, sformovala ich vlastná výchova, a preto majú pocit, akoby na nich okolie nebolo naladené. Vzájomné naladenie znamená, že druhý človek rozumie tomu, čo potrebujete, a dokáže na to primerane reagovať. Títo ľudia si myslia, že keby sa im podarilo zosúladiť s ostatnými, možno by konečne mali pocit, že im niekto rozumie. Práve preto väčšina prichádza na terapiu, často bez toho, aby vedela pomenovať skutočný problém.

Ak cítite, že ľudia vo vašom živote sú na vás *naladení*, vytvárate si k nim silnú väzbu. Ak nie, vzťahová väzba jednoducho nevznikne. V tejto knihe chcem vysvetliť, ako skúsenosti z detstva s primárnymi opatrovateľmi (rodičmi) ovplyvňujú vaše vzťahy aj v dospelosti. Vzorce vzťahovej väzby, ktoré sa vo vás nevedome vytvorili, formujú vaše správanie, narúšajú a oslabujú blízkosť, po ktorej túžite. Dobrá správa však je, že sa to dá zmeniť.

Možno si kladiete otázku, ako môže detstvo, ktoré je už dávno za vami, stále ovplyvňovať vaše dnešné vzťahy. Je to oprávnená otázka a zaslúži si dôkladnú odpoveď, preto sa jej budeme venovať v nasledujúcich kapitolách. Tak vydržte, stojí to za to. Ak ste ochotní pripustiť, že máte neistú vzťahovú väzbu, ďalšia otázka znie, ako sa posunúť k bezpečnej väzbe. Výskumy preukazujú, že bezpečnú vzťahovú väzbu nadobudnete tým, že si vytvoríte *zrozumiteľný príbeh o svojom detstve*. Inými slovami, keď *porozumiete zážitkom zo svojho detstva,* položíte základ na vytváranie zdravších vzťahov. Potvrdzujú to aj neurobiologické výskumy. Mozog zostáva tvárny počas celého života, neustále sa mení a prispôsobuje sa tomu, čo sa učíme. Aj keď ste si vytvorili neistú vzťahovú väzbu, dokážete to zme-

niť a bezpečnú vzťahovú väzbu *získať* prostredníctvom porozumenia, sebauvedomenia a konkrétnych praktických krokov. Verím, že vám táto kniha poskytne poznatky a nástroje, ktoré potrebujete, aby ste sa oslobodili od starých vzorcov a budovali zdravšie a hlbšie vzťahy.

Čo znamená „získať" bezpečnú vzťahovú väzbu? Zamyslite sa na chvíľu nad úspechom, na ktorý ste najviac hrdí. Som si istý, že sčasti vaša hrdosť spočíva v množstve úsilia, ktoré ste museli vynaložiť. Nie je to dar, ktorý ste len tak dostali, je to odmena, ktorú ste *získali* vlastnou tvrdou prácou. Práve tak je to s bezpečnou vzťahovou väzbou – nie je to niečo, čo vám „spadne do lona", ale niečo, čo si postupne budujete. Mnohí ľudia pristupujú k vzťahom s predstavou, že ide o akýsi dar; veria, že spokojnosť vo vzťahu závisí od osudu, náhody alebo od toho, že stretnú „toho pravého" a v „správnom čase". Hoci algoritmy zoznamiek môžu zvýšiť šancu, že stretnete niekoho zdanlivo kompatibilného, stále je to skôr lotéria než zručnosť.

Ak veríte, že vzťahy závisia od kompatibility, šťastia alebo osudu, možno vás prekvapí, že *nájsť* dobrý vzťah nie je také jednoduché ako si ho vytvoriť. Príťažlivosť, spoločné záujmy či podobné životné ciele síce pomáhajú, no skutočný základ kvalitného vzťahu spočíva v schopnosti vytvoriť si bezpečnú väzbu.

Oxfordský slovník definuje kompatibilitu ako „stav, v ktorom sú dve veci schopné existovať alebo sa vyskytovať spolu **bez problémov alebo konfliktov**". Kompatibilita však neznamená, že dvaja ľudia sú rovnakí alebo že medzi nimi nevznikajú konflikty. Vyjadruje skôr schopnosť rozumieť rozdielom, zvládať ich a prijať ich. Ľudia, ktorí sú skutočne kompatibilní, si osvojili schopnosť robiť kompromisy, riešiť problémy, striedať sa, deliť sa, rešpektovať hranice, preberať zodpovednosť, odpúšťať a snažiť sa osobnostne rásť aj vtedy, keď sa cítia sklamaní alebo nepochopení. To sú znaky bezpečnej vzťahovej väzby.

Ľudia, ktorí takto pristupujú k vzťahom, slovu kompatibilita skutočne rozumejú. Chápu, že bezpečný vzťah môže vznik-

núť len medzi dvomi emocionálne vyrovnanými ľuďmi. Ak je totiž jeden partner (alebo obaja) emocionálne neistý, vzťah stojí na krehkých základoch. Emocionálne vyrovnaní ľudia zároveň dokážu oveľa skôr rozoznať varovné signály a nestrácajú čas budovaním vzťahov bez perspektívy. Jednoducho vedia, že to nebude fungovať.

Ak si nájdete čas preskúmať svoje vzťahy a uvedomiť si, aké vzorce vzťahovej väzby ste si vytvorili – či už ide o citový odstup, snahu vyhovieť druhým, prehnaný idealizmus, pre ktorý už ani neviete, čo skutočne chcete, alebo sa z vás stal autoritársky dozorca, prípadne bezmocná obeť –, zmena je možná. Je dôležité uvedomiť si, že zmeniť môžete len to, čo dokážete pomenovať. Až keď pochopíte, ako skúsenosti z detstva sformovali vašu emocionálnu nestabilitu, môžete začať budovať pocit bezpečia a prekonávať vzorce správania, v ktorých ste uviazli. Hoci väčšina rodičov robila to najlepšie, čo vedela, ak ste ako deti nezažili dostatok bezpečia a opory, narušené vzorce správania si so sebou nesiete aj do dospelosti.

Skôr než budeme pokračovať, ujasnime si niekoľko kľúčových pojmov, ktoré sa v knihe budú objavovať:

Obranné mechanizmy sú spôsoby, akými sa snažíme chrániť v situáciách nepohody alebo vtedy, keď vo vzťahu vnímame ohrozenie.

Reaktivita znamená, že sa tieto mechanizmy vplyvom opakovania časom zautomatizovali.

Naopak, *vedomá reakcia* spočíva v tom, že situáciu posudzujeme bez naučených, automatických reakcií.

Všetci sme si vytvorili automatické spôsoby správania, ktoré nás v detstve chránili pred bolesťou. Paradoxom je, že tieto naučené obranné mechanizmy, ktoré boli kedysi užitočné, nám v dospelosti často bránia prežívať vzťahy, ktoré sú bezpečné a vzájomne napĺňajúce. Kľúčom k zmene je naučiť sa ich rozoznávať a namiesto automatickej reakcie voliť vedomú odpoveď. To nám umožní transformovať staré vzorce správania a posunúť sa k väčšej emocionálnej stabilite.

Tri časti tejto knihy – Ako rozvíjať porozumenie, Ako prehĺbiť uvedomenie a Ako premeniť poznanie na prax – predstavujú kroky, ktoré vám pomôžu pestovať bezpečné vzťahy vo všetkých oblastiach života. Predstavte si, že sa učíte šoférovať bez toho, aby vám niekto vysvetlil, ako auto funguje, aké sú pravidlá cestnej premávky alebo aby vám ukázal, ako jazdiť bezpečne. Na všetko by ste museli prísť úplne sami. Najskôr by ste na to potrebovali **porozumenie**, čiže základné poznanie toho, ako auto a šoférovanie fungujú. Potom by ste si museli **uvedomiť seba aj druhých vo svojom okolí**, čiže ako funguje cestná premávka, či ste zdatný šofér a ako sa správajú ostatní vodiči.

Ani to však nemusí stačiť. Potrebujete čas a opakovanú **prax**, kým sa nová zručnosť stane prirodzenou a automatickou. Jedine praxou môžete zmeniť svoje správanie tak, aby boli vaše nové reakcie automatické a sebaisté. Sľubujem vám, že ak si tieto tri kroky nielen prečítate, ale aj uviediete do praxe, posuniete sa vpred. Tu je jednoduchý princíp:

Porozumenie + uvedomenie + prax = zmena

V prvom kroku – v časti Ako rozvíjať porozumenie – vám vysvetlím, ako funguje vzťahová väzba, aby ste dokázali rozoznať, ako skúsenosti z detstva ovplyvnili vašu schopnosť nadväzovať vzťahy a vytvárať bezpečné puto. Pomôžem vám pochopiť, čo sa skrýva za vašimi pocitmi a správaním. Keď Heather pochopila, že opakované nenaplnené očakávania jej otca v nej v detstve spúšťali pocit sklamania, pocítila úľavu. Konečne zistila, prečo prežíva také silné emócie aj v banálnych situáciách.

V druhom kroku – Ako prehĺbiť uvedomenie – sa pozrieme na jednotlivé štýly vzťahovej väzby, na to, ako vznikajú a ako ovplyvňujú vzťahy. Keď Brian začal chápať, že zdravé vzťahy vyžadujú silnú emocionálnu blízkosť, uvedomil si, že prehliada pocity svojej manželky Stacy a namiesto skutočnej blízkosti sa

sústreďuje najmä na praktické povinnosti namiesto toho, aby ju hlbšie spoznal na emocionálnej úrovni.

V treťom kroku – Ako premeniť poznanie na prax – sa zameriame na konkrétne kroky, ktoré vedú k zmene, a na to, ako prelomiť zautomatizované myslenie a reaktivitu. Keď sa Karen naučila sebavedome hovoriť nie a dala prednosť vlastným potrebám, prijala, že sklamanie druhých nie je jej zodpovednosť. Vďaka tomu konečne našla v práci rovnováhu a jej úzkosť sa zmiernila.

Mnoho ľudí uviazlo v cykloch, ktoré nedokážu zmeniť.

Keď si osvojíte nové stratégie, dokážete prejsť od zautomatizovaných reakcií k vedomému správaniu, takže sa budete cítiť vnútorne istejšie, a to aj v situáciách, ktoré nemáte úplne pod kontrolou. Spočiatku to môže byť náročné, no ak vytrváte, postupne sa oslobodíte od vzorcov, ktoré vás roky zväzovali.

V prílohe nájdete dotazník na určenie štýlu vzťahovej väzby a na konci každej kapitoly aj otázky na zamyslenie, nad ktorými môžete premýšľať sami alebo o nich diskutovať v skupine. Pomôžu vám lepšie pochopiť, ako vaša minulosť ovplyvňuje prítomnosť, a poskladať si zmysluplný obraz o vlastných skúsenostiach.

Hoci ste si neistú vzťahovú väzbu nevybrali, môžete sa rozhodnúť kráčať smerom k stabilným vzťahom. Pamätajte však: neexistuje žiadna záruka, že aj ostatní sa zmenia len preto, lebo ste sa to rozhodli urobiť vy. Skutočný rozvoj nastáva vtedy, keď sa rozhodnete pracovať na sebe bez ohľadu na to, čo robia druhí. Zmena je možná až vo chvíli, keď vám vlastné vzorce správania začnú prekážať viac než správanie ľudí okolo vás.

Zmena je možná až vo chvíli, keď vám vlastné vzorce správania začnú prekážať viac než správanie ľudí okolo vás.

Nadobudnúť bezpečnú vzťahovú väzbu je možné, pretože aj neuroveda ukazuje, že čím viac niečo opakujeme, tým viac si to zvnútorňujeme. Ten istý princíp vysvetľuje, prečo sme dnes tam, kde sme – dlhodobo sme si upevňovali dysfunkčné spôsoby správania, ktoré sa stali naším normálom. Dobrou správou je, že vďaka vedomému úsiliu a opakovaniu si dokážeme vytvoriť nové, zdravšie spôsoby správania, ktoré sa postupne zautomatizujú. Námaha a nepohodlie k tomu patria. Ako vravia moji priatelia Milan a Kay: „Vyberte si svoju bolesť. Bolesť z rozvoja alebo bolesť z toho, že ste uviazli na mŕtvom bode."

Dúfam, že sa spolu so mnou vydáte na cestu k bezpečnej vzťahovej väzbe. Mnohí na nej našli slobodu, preto verím, že ju nájdete aj vy.

Marc