

# Obsah

## Úvod 11

### PRVÁ ČASŤ: AKO LÚBIME 15

Budovanie silných a zmysluplných spojení  
s druhými a so sebou

Prečo prahne po spojení 18 • Niekedy nám vzťahy  
prípadajú náročné 24 • Ako vytvárame putá 28 •  
Dva rôzne spôsoby, ako byť priateľom 31 • Mýtus  
dokonalosti 34 • Strach z „navždy“ 37 • Posadnutosť  
nie je láska 39 • Vzťah nie je iba o sexe 42 • Sila  
odovzdania 46 • Udržiavanie silnej identity 51

### DRUHÁ ČASŤ: AKO SA HÁDAME 59

Zvládanie konfliktov v osobnom a pracovnom živote

Hádka č. 1: Myslenie, cítenie, konanie 62 •  
Hádka č. 2: Nejde o mňa, ide o teba 65 • Hádka č. 3:  
Dobrý vs. zlý 69 • Hádka č. 4: Fakty vs. pocity 75 •  
Hádka č. 5: Karpmanov dramatický trojuholník 77 •  
Hádka č. 6: Vyhýbanie sa konfliktom 81 • Hádka č. 7:  
Keď zvíťazí prchkosť 86 • Snažte sa o asertívnosť 89 •  
Prepínam 92 • Narušenie a náprava 95

## TRETIA ČASŤ: AKO SA MENÍME 101

Orientujme sa v novom, nech už to dopadne akokoľvek

Ako sa pohnúť z miesta 104 • Zmena môže byť  
oslobodzujúca 109 • Ako zmeniť staré návyky 115 •  
So zmenou prichádza strata 120 • Prijat' starnutie 126 •  
Vyrovnávanie sa so zármutkom 131

## ŠTVRTÁ ČASŤ: AKO NACHÁDZAME SPOKOJNOSŤ 137

Objavovanie vnútorného pokoja, naplnenia a zmyslu

Zvládanie stresu a úzkosti 139 • Ako prekonať svojho  
vnútorného kritika 145 • Fackovací panáci 151 •

Ako spracovať traumu 158 • Hľadanie naplnenia 163 •  
Naše hľadanie zmyslu 169

*Epilóg* 179

*Podakovanie* 183

*Register* 185

## Úvod

Dlhé roky pracujem ako psychoterapeutka a vždy som považovala za škodu, že psychoterapeuti sa zväčša zvyknú baviť o teóriách iba medzi sebou, za zavretými dverami. Nadchýna ma pomyslenie, ako môžu tieto teórie pomôcť ľuďom. Zo všetkých problémov a otázok, ktoré mi čitatelia posielajú, som pochopila, že chcú vedieť, ako žiť svoj život, a pokúšam sa prísť na nejaké odpovede. Mojim poslaním teda je sprístupniť tieto koncepty a poznatky širokej verejnosti a snažím sa o tieto múdrosti podeliť v jednoduchých stráviteľných porciách, aby z nich mohlo mať osôh viac ľudí.

Táto kniha je vyvrcholením množstva odpovedí na otázky, s ktorými za mnou ľudia za tie roky prišli či už pri práci terapeutky a poradkyne v časopise, na prednáškach a podujatiach alebo pri každodenných stretnutiach. Milujem vaše otázky, pretože sa z nich dozvedám, kde majú ľudia medzery. Hoci sme každý iný a zvyčajne dostávam veľmi konkrétne otázky, zisťujem, že v tých medzerách existujú vzorce a spoločné body, na ktoré môžeme aplikovať všeobecne platné rady a techniky. Každá otázka ma niečo naučila a občas som pomohla k vlastným „aha momentom“ aj vám.

V detstve si vyvíjame systémy presvedčení a adaptačné mechanizmy, aby nám pomohli zvládať prostredie, v ktorom vyrastáme. Často si ani neuvedomujeme, že koná-

me na základe týchto systémov, že sa rozhodujeme a správame k ľuďom podľa týchto prvotných spôsobov videnia sveta. Ako nám pribúdajú roky, stretávame nových ľudí a lepšie spoznávame svet, tieto systémy presvedčení a reakcií nám už nemusia slúžiť tak, ako keď sme boli mladí, a namiesto toho nás držia zaseknutých v starých vzorcoch myslenia a správania. Dúfam, že táto kniha vám pomôže pochopiť vlastné rané adaptačné mechanizmy a systémy presvedčení a lepšie si uvedomiť, v čom vám slúžia a kde by si zaslúžili osviežiť. Sebauvedomenie je čosi také ako vedieť, kde sa nachádzate na mape. Ak nepoznáte svoj východiskový bod, nebudete vedieť, ako sa dostať, kam chcete. Je dôležité zistiť, ako reagujeme na svet, čo nás nahnevá, ako si tvoríme úsudky o druhých ľuďoch a ako sa so sebou rozprávame, pretože kým nebudeme vedieť, čo robíme a ako to robíme, nebudeme vedieť, čo potrebujeme zmeniť.

Keď ľudia prvý raz prídu na terapiu, dosť často chcú hovoriť iba o druhých. Vravievam im, že na druhých ľuďoch nemôžeme zmeniť nič, ale máme moc ovládať samých seba. Mnohí z nás si neuvedomujú, že majú takú moc: môžeme zmeniť, ako reagujeme a odpovedáme. Môžeme zmeniť svoje priority, systémy presvedčení, naučené reakcie. Zmena si vyžaduje čas a vybudovať nové návyky chvíľu trvá. Môžeme však so zmenou experimentovať s vedomím, že máme nad svojím životom oveľa väčšiu kontrolu, ako si uvedomujeme. V prvom rade máme moc nad vlastnou myslou a nad tým, kam ju chceme zaviesť. Dokonca aj keď sa cítime úplne bezmocní, stále máme schopnosť zvoliť si, ako budeme rozmýšľať, čo spravíme so svojím telom a ako pristupujeme k iným. Keď hovorím o práci s telom, myslím tým, že si treba uvedomiť, kde v tele zadržiate napätie a kde ste naopak uvoľnení. Ak si napríklad uvedomíte svoju sánku, máte v nej

zaťaté alebo uvoľnené svaly? Ak presuniete vedomie na svoj dych, dýchate zhlboka alebo plytšie?

Niekedy si možno kladieme nesprávne otázky. Večne sa pýtame „Prečo?“, lebo sme tvory hľadajúce zmysel a prahneme po príbehoch. „Prečo sa ten a ten so mnou rozišiel?“ „Prečo sa moje dieťa nevie slušne správať?“ „Prečo som taký nešťastný?“ V slovku „prečo“ je zabalený emocionálny náboj – pretože milujeme príbehy a milujeme vysvetlenia. Keď sa však sami seba spýtate „prečo“, nikdy vám to veľmi nepomôže – riešenie zvyčajne poskytne až *ako*. Mňa zaujíma, *ako* docielite, že sa cítite tak, ako sa cítite: ako ľúbite, hádate sa, meníte a nachádzate uspokojenie. Preto je táto kniha usporiadaná do štyroch častí „Ako“. Sú oddelené a môžeme ich považovať za samostatné problémy, ale všetky sú prepojené.

Ako psychoterapeutka som sa naučila, že ľudia sa vyvíjajú po svojom a vlastným tempom. Potrebujú na to prostredie, kde môžu byť sami sebou a experimentovať s tým, kým *môžu* byť – na rozdiel od toho, keď im niekto iný hovorí (alebo si to hovoria sami), kým *majú* byť. Môj prístup je teda asi takýto. Dobrú radu definujem tak, že niekto vyjadří niečo, čo ste vždy vedeli, ale ešte ste to nesformulovali do slov. Nikto nemá neustále pravdu. Ani ja nemám vždy pravdu. Ak sa stretnete s niekým, kto si myslí, že ju zakaždým má, mal by sa vám v hlave rozozvučať varovný zvonček. Tí, čo majú vždy pravdu, z nás vlastne robia tých, ktorí ju nemajú nikdy – a to nie je príjemný pocit.

Keby som vám mala dať radu na začiatok, použila by som slová nestorky svojpomoci Dr. Susan Jeffersovej: „Ste dosť dobrí takí, akí ste, ste silná a milujúca ľudská bytosť, ktorá sa každým krokom učí a rastie.“ Inými slovami, ste úplne prijateľní takí, akí ste práve teraz. Keď sa nám darí, nemu-

síme vedieť, ako to, že sa nám darí, ale pomôže, keď na to prideme. Vieme byť na seba príliš prísni. Nie je to nezvyčajné. Každý týždeň mi niekto vraví: „Vôbec nezvládam vzťahy,“ „Som zlá kamarátka,“ „Nie som múdry,“ „Som príliš hanblivá“... viete si to predstaviť. Nemusíme sa takto odsudzovať. Áno, všetci robíme chyby, ale tie chyby nás nedefinujú – učíme sa z nich, aby sme mohli robiť nové. Máme predstavu, čo chceme a potrebujeme, a ak svoj sen dosiahneme, možno nám realita ukáže, že to bola chyba. Tak tú chybu napravíme a poučíme sa z nej, potom urobíme ďalšie rozhodnutie, chvíľu nám funguje a potom, po čase, musíme veci zase trochu pozmeniť. Nie je koniec, až kým nie je koniec, a dovtedy môžeme ďalej dúfať, skúšať a experimentovať. Keď si uvedomíme, že nad sebou vynášame konečné súdy, keď si založíme metaforický sudcovský talár, buchne nás kladivkom a odsúdime sa, nepomôžeme tým sebe ani ostatným. Odročiť rozsudok je takmer vždy dobrý nápad. Všetci máme veľa spoločného. Všetci sme zraniteľné ľudské bytosti, ktoré sa musia naučiť, že sila spočíva v uvedomení si vlastnej zraniteľnosti, nie v pridržaní sa povrchnej masky falošnej sily.

Napokon dúfam, že si túto knihu prečítate preto, aby ste si ju užili. Možno to vyznie triviálne, ale užívať si život by malo byť našou prioritou. Ak vo vás popri užívaní si kniha aj zarezonuje a pomyslíte si „ÁNO“ a veci zapadnú na miesto, hoci len trošku, potom to bude úžasné. Samozrejme, dúfam, že touto knihou dosiahnem práve to. Ale až vaša vlastná skúsenosť vám povie, či sa mi to podarilo alebo nie.

PRVÁ ČASŤ

*Ako ľúbime*

Budovanie silných a zmysluplných spojení  
s druhými a so sebou

V západnej spoločnosti dnes veríme, že je dôležité byť nezávislý. Príbehy podnikateľov, ktorí sa údajne vypracovali celkom sami, a stereotypné zobrazenia „modernej nezávislej ženy“ nájdeme všade. Ja si však myslím, že nikdy nie sme celkom nezávislí: v podstate sa v každom aspekte svojho života spoliehame na druhých ľudí – že nám zožnú potravu a privezú ju do obchodov, že nám dodajú tečúcu vodu či postavia domy, v ktorých bývame. Presvedčenie, že existuje čosi ako úplná nezávislosť, je chybný konštrukt. A rovnako ako potrebujeme iných ľudí, aby sme mali pitnú vodu, potrebujeme iných ľudí aj na to, aby nám robili spoločnosť – hoci sa niektorí snažili od toho odučiť.

My ľudia, na rozdiel od niektorých iných živočíchov, sa nerodíme vyvinutí. Vyvíjame sa vo vzťahu so svojimi prvými opatrovníkmi – naše sebauvedomenie, naša identita, naše potreby a charakterové vlastnosti sa formujú na základe toho, ako sa o nás starali. Psychoanalytik a pediater Donald Winnicott povedal: „Neexistuje nič také ako bábätko, vždy existuje len bábätko a matka.“ To z nás robí tvory, ktoré po celý život potrebujú kontakty, aby sme sa cítili súčasťou širšieho sveta. Zvyčajne ide o spojenia s ľuďmi, ale môžeme ich nadviazať aj s myšlienkami, miestami a predmetmi.

Keď si spomeniem na svojich bývalých klientov na psychoterapii, nech prišli s akýmkoľvek problémom, zistila som,



že jeho podstata takmer vždy tkvela vo vzťahoch – v tom, ako minulé vzťahy ovplyvnili ich systém presvedčení, alebo vo vzťahu so sebou samým, prípadne v tom, ako uviazli vo vzťahu s ostatnými. Rozhodla som sa túto knihu začať tým, ako nadväzujeme spojenia s druhými, pretože to je najdôležitejšia súčasť našich životov. Keď ľudia zomierajú, povedia vám, že to najdôležitejšie, čo im ostáva v živote, sú vzťahy, zvyčajne vzťahy s inými ľuďmi.

Keďže sme komplikovaní a všetci pochádzame z trochu odlišných kultúr – tým myslím všeobecné návyky, rodinnú dynamiku, jazyk, spôsob, ako robíme veci –, vzťahy môžu byť náročné. Všetci máme odlišné systémy presvedčení a spôsoby spolupráce s druhými. Nájsť spôsob, ako to zvládnuť tak, aby vaše vzťahy prospievali vám aj ľuďom okolo vás, je možno veľmi dôležité, ale rozhodne nie jednoduché. Dúfam, že táto kapitola vám s tým pomôže.

## Prečo prahne po spojení

Pocit spojenia s ostatnými je súčasťou ľudského bytia. Potrebujeme spojenie nielen s inými ľuďmi, ale aj s myšlienkami, predmetmi a prostredím. Chceme sa cítiť súčasťou niečoho väčšieho – či už vďaka zmysluplným rozhovorom, nezáväzným debatám na autobusovej zastávke, čítaniu knihy alebo sledovaniu programu v televízii. Šťasti preto sme závislí od telefónov: dodávajú nám pocit spojenia, pri ktorom sa vylučujú nízke dávky dopamínu (hormónu „dobrého pocitu“).

Ak však máme jediný druh spojenia iba cez obrazovku, existuje šanca, že začneme pociťovať depresiu, pretože potrebujeme aktívnejšie spôsoby spájania sa zahŕňajúce vzá-

jomné pôsobenie medzi nami a inými ľuďmi. Ak sme nedostatočne prepojení, naše duševné zdravie utrpí. Chceme v živote ľudí, pri ktorých sa cítime dobre, a potrebujeme ľudí, ktorí podporujú náš aktuálny pohľad na seba samých, čím potvrdzujú našu identitu. Na spojeniach záleží, pretože ľudia v našom živote sú zrkadlá, v ktorých sa vidíme. To, ako na nás ostatní reagujú, je pre naše duševné zdravie čosi ako systém brzd a rovnováhy.

Na druhej strane však nebezpečenstvo striehne aj v prílišnom množstve spojení. Existuje užitočná analógia ľudského tela pokrytého háčikmi, ktorá to pomôže vysvetliť. Ak nevystrčíme žiadne háčiky, nikto sa s nami nemôže spojiť a ani my sa s nikým nemôžeme spojiť, takže sa cítime izolovaní a osamelí. No ak máme vonku *všetky* háčiky, potom sme neustále prepojení so všetkými a so všetkým a jednotlivé spojenia strácajú význam a dôležitosť. Skáčeme od človeka k človeku, z myšlienky na myšlienku a máme problém zmysluplne sa venovať iba jednej z nich. Spájajte sa so všetkým a prídete na to, že sa vlastne nespájate s ničím. Všetci sme už stretli nesústredených ľudí s pozornosťou upriamenou na tristo rôznych vecí, ktorých je ťažké chápať či poriadne s nimi tráviť čas, pretože vždy máte pocit, že vám nevenujú plnú pozornosť. Označujeme to pojmom manické správanie. Je v poriadku, ak sa občas nachádzame v manickom stave – pre mnohých to znamená cestu k tvorivosti –, ale z dlhodobého hľadiska je to neudržateľný stav.

Ako pri mnohom, aj tu je potrebné nájsť rovnováhu. Ak vystrčíme niekoľko háčikov – nie všetky, len niektoré –, vieme sa pripojiť k tým, ktorých máme radi, a k tomu, čo nás zaujíma, a pochopiť to. Vo voľnom čase môžeme robiť to, čo nás uspokojuje, ostať otvorení voči novým ľuďom, ktorí nám vstupujú do života, a dopriať si čas posúdiť ich hodno-

ty a zistiť, či sa hodia k našim. Mať okolo seba ľudí, pri ktorých máme zo seba dobrý pocit, je super nápad. Aj keď nás

### **Každodenná múdrosť**

Každý potrebuje cítiť, že niekam patrí, napríklad do rodiny, projektu, komunity alebo k inej osobe. Sme vzťahové bytosti, a ak to popierame, iba si tým ubližujeme.

títo ľudia spochybnia, urobia to tak, aby sme z toho získali ponaučenie, nie aby sme sa cítili horšie, a stoja na našej strane.

Akákoľvek skupina ľudí – v každej škole, práci, spoločenskej skupine či veľkej rodine –

sa prirodzene ďalej skupinkuje. Nie je to dobré ani zlé, iba normálne ľudské správanie. Keď sa zblížime s človekom alebo niekoľkými ľuďmi, vytvorí sa podskupina a hľadanie miesta v skupine môže formovať náš zmysel pre identitu a pocit, že niekam patríme. Dynamika skupín je taká, že nielenže zrkadlíme ľudí okolo seba, aby sme pochopili, kto *sme*, ale sa aj porovnávame s tými mimo našej skupiny, aby sme určili, kto *nie sme*.

Preto je také dôležité byť súčasťou skupiny a preto nám môže pripadať náročné, ak sa cítime vylúčení. Dostala som list od ženy, ktorá mala problém nájsť rovnováhu a nedokázala nadväzovať priateľstvá s niekým iným ako so svojím manželom a dieťaťom a priateľmi svojho manžela.

Som tridsaťdvaročná mama spokojného bábätka. Lúbim ho a materskú si užívam. Môj manžel je milý muž a zbožňuje svoju úlohu ocka.

Máme fajn priateľov, ale sú to priatelia môjho manžela. Chodím do skupín pre deti a rozprávam sa s ľuďmi, ale ako sa vlastne mám s niekým spriatelíť? Dúfala som, že nových priateľov si nájdem v predpôrodnej skupine, ale tá sa roz-

drobila na skupinky – pripadala som si znovu ako v škole. Mala som pocit, že súťažíme. Nemáme veľa peňazí na všetky vecičky pre bábätko, aktivity a kurzy. Šli sme na grilovačku domov k jednej z matiek a bola to hotová vila. Hanbím sa, že my si iba prenájomame malý dom.

Ludia mi v minulosti hovorili, že ma vlastne nepoznajú, alebo že je škoda, že ma nikdy nespoznali. Na vysokej som sa sústreďovala na učenie, netrávila som čas so spolužiakmi. Bojím sa, že ak sa nedostanem do skupiny kamarátok-mamičiek, ovplyvní to moje dieťa, lebo si nenájde kamarátov medzi inými batolátami ani sa k nim nepôjde domov hrať, a ja mu chcem dopriať každú príležitosť na šťastie.

V prvom rade, táto žena *vie* nadväzovať vzťahy, lebo sa zdá, že dva dobré už má – s dieťaťom a manželom. Robí niečo, k čomu sa z času na čas uchýľujeme všetci: hľadá výhovorky, pretože jej pripadá ťažké s niekým nadviazať spojenie. Dostáva pozvania na návštevu, ale ona stále vidí prirodzene vznikajúce skupiny a podskupiny ako „skupinkovanie“ a myslí si, že všetci sú určite súťaživí. Analyzovanie správania iných ľudí a nie jej vlastného jej slúži ako výhovorka, prečo nemôže pre zlepšenie svojich vzťahov nič robiť. Keďže však nevieme ovládať správanie iných ľudí, ale svoje áno, myslím si, že najlepšie je začať úvahou o svojej úlohe v celom probléme. Ako prispievame k tomu, že nemáme skupinu, do ktorej by sme patrili? Ako to, že sa cítime buď príliš nadradení, alebo príliš podradní, aby sme sa do nejakej pridali?

Myslím si, že tá žena si v skutočnosti nechcela najst' nových priateľov. Bola spokojná s tými, ktorých už mala, a trápila sa iba preto, že si chcela najst' priateľky pre dobro svojho syna, nie pre seba. Nie všetci potrebujeme rovnaký počet

vzťahov – niektorým ľuďom ich stačí veľmi málo a táto žena je toho príkladom. Nevie, či je možné vytvoriť si skutočné spojenia a zväzky, ak to nerobíte pre vlastné potešenie a pocit spolupatričnosti.

Ak chceme nadviazať spojenie s inými ľuďmi, musíme nabrať odvalu otvoriť sa, podeliť sa o to, v čom sme slabí, a postarať sa o druhých, keď urobia to isté. Ak chceme naozaj porozumieť inému človeku a dovoliť mu, aby nám porozumel, nemusíme byť rovnakí. Nemusíme mať rovnaké pocity či ich absenciu, rovnakú nálepku či dokonca rovnaké názory. Musíme však byť ochotní stať sa zraniteľnými, deliť sa o to, ako vnímame sami seba a svoj svet, svoje reakcie, pocity a myšlienky, a dať sa na druhej strane ovplyvniť tým druhým. Najdôležitejšie je priblížiť sa k pochopeniu, čo cíti niekto iný, vcítiť sa do jeho prežívania a nechať ho, aby sa vcítil do toho nášho.

Ak chceme naozaj nadviazať spojenie s inými, nesmie sme byť tým, kým by sme podľa nás *mali byť*, alebo kým nás asi *chce mať* niekto iný, ale tým, kým *naozaj* sme. Ak nikdy nezariskujeme, že by sme druhú osobu mohli odradiť, nikdy si nedoprajeme príležitosť dať sa spoznať. Ak chceme, aby nás druhí spoznali, musíme sa ukázať, a to sa nikdy nestane, ak sa budeme skrývať. Úzkosť z toho, ako pôsobíme navonok, môže často brániť spojeniam. Ten pocit môžeme obísť tak, že ho nahradíme záujmom o človeka, s ktorým sme sa zoznámili. Znamená to, že sa prestaneme sústreďovať na seba a začneme sa zaujímať o toho druhého. Keď sa nám to podarí, bude jednoduchšie tešiť sa z niekoho a jeho spoločnosť nás nevyčerpá.

Jedným zo spôsobov, ako posilniť porozumenie a spojenie, je hovoriť v tom okamihu a ujasniť si veci v rozhovore, nie myslieť si, že potrebujeme všetko správne pochopiť,

kým prehovoríme. Znamená to nefiltrovať svoje myšlienky. Povedzte niekomu: „Chcem ťa spoznať“ alebo vyslovte iné desivé obnažujúce myšlienky bez toho, že by ste si boli vopred istí, ako to dopadne. Nesnažte sa prísť na to, ako sa vo vzťahu cítite, len vo svojej hlave. Dá sa to aj v interakcii s iným človekom. Hovorte veci spontánne. Cvičte sa v tom, ako byť sami sebou a cítiť neistotu, ako vás niekto prijme. Odvážte sa otvoriť. Vyjde tento návod vždy? Nie. Je to riziko. Ale toto riziko stojí za to. Ak máme s niekým vzťah iba vo svojej hlave a predpokladáme, že vieme, ako na nás zareaguje, potom ten vzťah vlastne nemáme. Keď pisateľka listu hovorila, že ostatné matky sa skupinkujú a súťažia jedna s druhou, nehovorila o nich – hovorila o svojej predstave toho, aké sú, a tak sa spojenia nenadväzujú.

Ak ukážete svoje skutočné ja a aj tak je pre vás ťažké nájsť si skupinu, možno by ste sa mali poobzerať inde. Ja sa vo svojom živote v Londýne cítim veľmi pohodlne, som tam súčasťou mnohých skupín – niektorých oficiálnych, napríklad speváckeho zboru, do ktorého patrím, ale aj neoficiálnych, napríklad skupín priateľov. Pamätám si, že kým som sa sem presťahovala, bývala som neistá, akoby som často stála mimo. Myslím si, že to bolo preto, lebo vtedy som ešte nenašla svojich ľudí. Vraví sa, že keď sa človek presťahuje z malého mesta do veľkého, skôr si nájde svoju krvnú skupinu, a dáva to zmysel, lebo keď si môžete vyberať z väčšieho počtu ľudí, existuje väčšia pravdepodobnosť, že stretnete rovnako naladených ľudí, s ktorými viete nadviazať vzťah. A možno som predtým nenašla svojich ľudí, lebo som sama ešte nevedela, kto som. Nemôžete byť sami sebou, keď nevíete, kto ste. Medzi najlepšie spôsoby zisťovania, kto ste, patria spontánne rozhovory s druhými.