

Obsah

Predslov (<i>Mons. Viganò</i>)	5
Úvod	13
1. Sebaprijatie	19
2. Komunikácia	33
3. Skupina	45
4. Konflikty	55
Dodatok k 4. kapitole	84
5. Odpustenie	92
6. Sloboda	109
7. Toxickí vodcovia	120
8. Formácia skupiny	133
9. Láska, náklonnosť a sexualita.	146
10. Priateľstvo.	160
11. Agapé	175
12. Jednota.	180
Záver	190

Iñaki Guerrero Ostolaza

Dvaja alebo viacerí

Medziludzské vzťahy ako zdroj šťastia

Zo španielskeho originálu

Iñaki Guerrero Ostolaza: *Dos o Más, Las relaciones
interpersonales como fuente de felicidad*

Editorial Ciudad Nueva, Madrid 2020,

preložila Monika Harmadyová

Obálku navrhli Zuzana a Jozef Turlíkovci

Ilustrácia na obálke

Graficky upravil Peter Blaho

Vydalo Vydavateľstvo Nové mesto, s. r. o.,
Cablkova 10, 821 04 Bratislava, v roku 2021
ako svoju 164. publikáciu

Editorka Katarína Jančíšinová

Jazyková korektúra Helena Sutorisová

Prvé vydanie

200 strán

Z dodanej sadzby vytlačilo

Vydavateľstvo Michala Vaška, Prešov

www.obchod.nm.sk

knihy@nm.sk

ISBN 978-80-89621-64-4

a zúfalstvo, ktoré pramenia z pocitu neadekvátnosti a neschopnosti vzbudiť lásku a uznanie u iných. Neprijatie vedie k sebecstvu, hľadaniu seba samého, ku kompenzácii nepohody vyhľadávaním pôžitkov a k upadnutiu do závislostí. Je to presný opak toho, čo vytvára prijatie: prijatie vedie k zdokonaľeniu sa v láske k iným. Láska sa stáva hlavnou motiváciou môjho konania: zdokonaľujem sa nie preto, aby som sa lepšie cítil, ale preto, aby som mohol viac milovať.

Preto nikdy nezabúdajme, že jediné, čo musíme dosiahnuť, jediný cieľ, za ktorý sa skutočne oplatí bojovať a od ktorého sa odvíjajú všetky ostatné výzvy, je prijať seba samých takých, akí sme, so svojimi obmedzeniami a nedostatkami, chybami a hriechmi, zraneniami a komplexmi. Vďaka tomu bude hnacou silou môjho konania iba láska, túžba pomáhať iným; túžba, ktorá je nám všetkým prirodzená a ktorá ma privedie k dosiahnutiu ďalších cieľov.

Podľa Karla Rogersa sa v hĺbke srdca každého človeka ukrýva túžba po dobre. Aby sa však prejavila a spontánne vyšla na povrch, musíme sa prijímať takí, akí sme bezpodmienečne. *Naša veľkosť vychádza z prijatia našej malosti.*

Komunikácia

O komunikácii som obširne hovoril vo svojej knihe *Ako byť slobodný*, ale keďže sa aj v tejto kapitole venujeme téme medziľudských vzťahov, nemôžeme vynechať ani tento aspekt, ktorý je taký dôležitý pri udržiavaní dobrých vzťahov.

Je zrejmé, že komunikácia zohráva v medziľudských vzťahoch hlavnú úlohu. Hovorí sa, že komunikačné problémy sú základom takmer všetkých konfliktov medzi ľuďmi. Schopnosť vzájomného porozumenia totiž zamedzuje problémom vo vzťahoch; je potrebné, aby počúvajúci presne pochopil, čo mu chce hovoriaci oznámiť. No niečo, čo sa zdá byť také samozrejmé a jednoduché, nie je v skutočnosti vôbec ľahké dosiahnuť.

Hovorí sa, že vývoj hovoreného jazyka mal veľmi dôležitú úlohu v evolučnom procese, ktorý vyvrcholil objavením sa ľudského druhu. Predtým však nepochybne existoval určitý stupeň komunikácie (ako je to napríklad v prípade zvierat vyššieho stupňa), ale ten sa v podstate redukuje na prejav emócií, nálady a podobne, pričom správy sú zachytené prevažne nevedomým alebo

intuitívnym spôsobom. Vznik reči umožňuje človeku sformulovať abstraktnú myšlienku, ktorá využíva mentálne obrazy, a preto nesúvisí so skutočnou prítomnosťou predmetov. Tým sa rozvíja schopnosť uvažovať a prenášať ucelené správy medzi jednotlivcami. Evolúcia jazyka je paralelná s rozvojom abstraktného myslenia alebo, ak chcete, s rozvojom inteligencie v zmysle inteligentného kvocientu (IQ).

Keď hovoríme o komunikácii medzi ľuďmi, nemôžeme zabudnúť na intuíciu ani na emočné správy, charakteristické pre zvieratá vyššieho stupňa. Takže aj keď veľký rozvoj verbálneho jazyka môže viesť k podceňovaniu emócií a intuície, tie aj naďalej zohrávajú veľmi dôležitú úlohu v komunikácii medzi ľuďmi.

Komunikáciu by sme mohli definovať ako prenos informácií alebo správ medzi osobami; preto je v každej komunikácii prítomný príjemca a odosielateľ správy. Príjemcom môže byť jednotlivec alebo skupina jednotlivcov. Komunikácia alebo správa sa môže prenášať rôznymi prostriedkami alebo kanálmi: prostredníctvom obrázkov, gest, morzeovky, grafiky, kresieb a najmä prostredníctvom písaného alebo hovoreného slova.

Tie prvky, ktoré zvyčajne berieme málo do úvahy v hovorenej komunikácii, predstavujú neverbálny a paraverbálny aspekt. Je známe, že v hovorenej komunikácii tvorí 90 %

správy práve neverbálna alebo paraverbálna rovina. Môže sa to zdať prehnané, ale stačí, aby sme sa napríklad na chvíľu zamysleli, čo zvykneme hovoriť malým deťom – verbálny význam týchto slov môže byť negatívny, ale spôsob, akým ich hovoríme, tón hlasu, gestá a podobne sú pozitívne. Napríklad: „Ty si ale darebák!“ (povedané s úsmevom a láskavým tónom hlasu), čo znamená niečo ako „Si zlatíčko!“ a všetci prítomní, vrátane dieťaťa, to tak budú vnímať.

Pokiaľ existuje rozpor medzi významom slov a gestami alebo tónom hlasu, všetci poslucháči budú správu interpretovať cez gestá, no nie cez verbálny obsah. Ak počas rozhovoru s priateľom urobím mrzuté alebo nahnevane gesto a poviem mu: „Si naozaj super, si naozaj dobrý kamarát!“, on aj všetci prítomní pochopia, že chcem vyjadriť pravý opak toho, čo hovorím.

Vo všeobecnosti si neuvedomujeme neverbálne správy, ktoré neustále vysielame svojmu okoliu, a rovnako si nie sme vedomí množstva informácií, ktoré prijímame prostredníctvom gest ostatných ľudí. Tieto informácie spracúvame na nevedomej úrovni, čo v nás vyvoláva reakcie emocionálneho typu, pričom do toho nevstupuje racionálny prvok. Napríklad nás trápi alebo vyrušuje, čo niekto povedal, a ak dostaneme otázku prečo, často to nevieme racionálne zdôvodniť. Bola to nevedome prijatá správa. V podobnom duchu,

keď odovzdávame hovorenú správu, ktorej neveríme, nevyhnutne vysielame neverbálne signály, ktoré odhaľujú nepravdivosť toho, čo vyjadrujeme slovne, a naši poslucháči zachytia tento rozpor na nevedomej alebo, ak chcete, podprahovej úrovni.

Spomeňte si, že prakticky vo všetkých policajných útvaroch sveta existujú odborníci, ktorí na základe interpretácie gest vedia zistiť, či človek klame. Takže nech už máme akúkoľvek kontrolu nad svojimi reakciami, je ťažké nejakým spôsobom neprejsť rozpor medzi tým, čo hovoríme, a tým, čo si myslíme. Prezrádzajú nás totiž drobné telesné signály.

Z tohto všetkého môžeme vyvodiť záver, že dôležitý je postoj a miera úprimnosti, s akou niečo hovoríme. Pretože podprahové správy prenesené gestickým jazykom, ktorý nemáme pod kontrolou, môžu spôsobiť vážne problémy v komunikácii a najmä vyvolať nedôveru u prijímateľov správy.

Je potrebné poznamenať, že reč tela a emócií neklame a je vždy hlboko úprimná. Práve od vzniku hovoreného jazyka ľudia začínajú klamať, hovoriť polovičnú pravdu, poskytovať čiastkové informácie a podobne. V skutočnosti vznik jazyka a schopnosť abstraktne uvažovať ľuďom umožnili manipulovať s ostatnými vo vlastnom záujme alebo v záujme vlastnej ochrany. Zvieratá nie sú schopné skryť svoje úmysly. Možno tá istá schopnosť

klamať na jednej strane chráni jednotlivca, pretože mu umožňuje klamať vo vlastný prospech, no na druhej strane vytvára neistotu a nedôveru, pretože „už neverím tomu“, čo mi iní hovoria. To môže viesť k určitej izolácii a spôsobiť zmätok a konflikty vzhľadom na časté rozpory medzi slovami a rečou tela.

V tejto chvíli nemôžeme nespomenúť sociálne siete a obťažnosť hlbokaj, transparentnej komunikácie len na základe písaného jazyka, ktorý nezahŕňa intonáciu ani gestá. Práve preto v týchto správach oveľa silnejšie vstupujú do hry interpretácie, ktoré do veľkej miery závisia od nevedomých tendencií, sebaúcty a neistoty prijímateľa správy. Napriek uvedeniu emotikonov, ktoré sa určitým spôsobom snažia zmierniť následky nedostatku neverbálnej komunikácie, nie je možné vyhnúť sa nedorozumeniam, dezinterpretácii, dvojzmyslom, a preto ani vzniku konfliktov, ktoré spôsobujú utrpenie mnohým ľuďom, najmä dospievajúcim.

Na záver tohto bodu o gestickom jazyku môžeme zhrnúť, že čitateľný a úprimný človek zachováva veľkú konzistenciu medzi tým, čo hovorí, a čo vyjadruje rečou tela. U poslucháča si tak buduje dôveru, čím uľahčuje medziľudské vzťahy. Koľko ráz sa nám stane, že v snahe nepobúriť niekoho alebo „dobre vyznieť“ povieme niečo, čo si nemyslíme, alebo nepovieme, čo si myslíme! Z dlhodobého hľadiska vyvoláva táto situácia

u poslucháča nedôveru a odstup a vedie ľudí do izolácie alebo k falošným postojom. Nasadia si masku, aby sa chránili a neukázali svoju krehkosť. A to im nechtiac bráni v nadviazaní autentických vzťahov, ktoré sú v konečnom dôsledku to jediné, čo ich môže priviesť k pocitu naplnenia.

Mohli by sme teda tvrdiť, že ak sa chcem vyhnúť utrpeniu, môžem sa odsúdiť na život v izolácii, čo ohrozí moju osobnú realizáciu a paradoxne umocní moje utrpenie, keďže mi bude brániť dosiahnuť šťastie, ktoré prichádza najmä prostredníctvom dôveryhodných medziľudských vzťahov.

Nie je potrebné zdôrazňovať dôležitosť úprimného a čitateľného postoja v súvislosti s nadväzovaním uspokojivých medziľudských vzťahov.

Pri prechode na ďalšie prvky komunikácie nemôžeme zabudnúť na relevantnosť takzvaného kódu, čiže jazyka, abecedy alebo významu použitých znakov: ak nie sú vlastné odosielateľovi aj prijímateľovi, pochopenie bude logicky sťažené. V tomto zmysle nie vždy, keď sa hovorí tým istým jazykom, majú slová ten istý význam pre hovoriaceho aj poslucháča. Napríklad u dvoch ľudí pochádzajúcich z rôznych krajín, aj keď hovoriacich tým istým jazykom, alebo dokonca u obyvateľov odlišných regiónov v rámci tej istej krajiny sa môžu nájsť slová, ktoré nepoužívajú s rovnakým významom. Následne

môže vzniknúť zmätok či nedorozumenia. Pre komunikáciu je zásadné klásť otázky a snažiť sa objasniť význam slov aj pri tej najmenšej pochybnosti.

Ďalším dôležitým prvkom, ktorý treba zdôrazniť, sú takzvané „filtre“. Filtre sú aspekty nevedomia príjemcu, ktoré triedia k nemu prichádzajúce informácie a vytvárajú interpretácie, ktoré zvyčajne nie sú objektívne; v podstate ide o nevedomé myšlienky, do veľkej miery späté s predsudkami a najmä so sebaúctou poslucháča, ktoré môžu interpretáciu skresliť.

Ak má napríklad počúvajúca osoba o sebe na nevedomej úrovni negatívny obraz, mohla by interpretovať ako zneváženie jednoduchú skutočnosť, že druhá osoba sponchybuje alebo žiada objasniť to, čo povedala. Je zrejmé, že tento druh interpretácií môže vyvolať neopodstatnené emočné reakcie, ktoré povedú k nedorozumeniam.

Pri nedostatku sebaúcty je bežný mechanizmus, ktorý sa nazýva „personalizácia“ a spočíva v tendencii jednotlivca cítiť sa previnilo kvôli všetkému negatívnemu, čo sa okolo neho deje (chyba atribúcie). Uvedme malý príklad:

Predstavme si bežnú rodinu: žena doma pripravuje jedlo pre svojho manžela, ktorý je v práci. Chcela mu pripraviť jedlo, ktoré má veľmi rád; okamžite sa nadšene pustí do varenia. Manžel zatiaľ v práci zažil neprijemnosť,

bol obvinený z niečoho, čo považuje za obzvlášť nespravodlivé, cíti sa frustrovaný a nahnevaný. Príde domov veľmi zle naladený, v podstate ani nepozdraví svoju manželku, ktorá ho s radosťou očakáva. Sadne si k stolu, a keďže mu myšlienky ubiehajú inam, ani mu nezíde na um zmieniť sa o pokrme, ktorý mu manželka s láskou pripravila. Čo sa stane? Manželka sa bude pravdepodobne obviňovať z manželovho prístupu a začne premýšľať takto: „To hádam ani nie je pravda! Tak som sa snažila pripraviť mu obľúbené jedlo a on sa mi za to ani nepoďakuje. Nemá právo takto sa ku mne správať. Čo som mu urobila?“ A nakoniec sa na manžela určite nahnevá, na čo on pravdepodobne zareaguje ako „obeť“ v dôsledku vlastného sklonu k personalizácii, teda pocitu viny za všetko negatívne, čo sa okolo neho deje: „Už len to mi chýbalo! V práci sa ku mne správajú zle a navyše mi manželka namiesto toho, aby mi vyšla v ústrety, vyrobí ďalší problém...“

V tomto príklade je úplne zrejmé, že nedostatok sebaúcty u oboch partnerov, manžela aj manželky, v nich vytvára tendenciu skreslene interpretovať prijaté správy a vnímať ich napokon ako zneváženie. Keďže má človek o sebe na nevedomej úrovni negatívny obraz, akúkoľvek kritiku (hoci aj miernu), interpretuje ako ukážku svojej nízkej hodnoty, akoby mu niekto iný hovoril, že nestojí za nič.

Koľko ráz sa nám na jazyku objavia tieto nevedomé myšlienky o sebe samých, ako keď odpovieme na kritiku slovami: „Áno, viem, som idiot.“, alebo „Hej, ja robím všetko zle.“, alebo „No jasné, ty sa nikdy nemýliš, to len ja stále robím chyby!“. Alebo použijeme podobné frázy. Všimnite si, že v týchto prípadoch zneváženie nepochádza od niekoho iného, ale od samotnej osoby.

Pri jednej príležitosti som sa rozprával s tínedžerom, ktorý mal vážne vzťahové problémy s matkou. Keď som sa ho spýtal, čo konkrétne sa deje, odpovedal: „Mama mi hovorí veci, kvôli ktorým sa cítim ako idiot.“ Na to som mu s trochou irónie povedal: „Aha, a ty si idiot?“ Mrzuto odvetil: „Nie, jasné, že nie!“ A moja odpoveď bola: „Ak v tom máš teda jasno, prečo sa cítiš ako idiot?“ To, že je idiot, v skutočnosti pochádza z jeho hlavy a nie z toho, čo mu hovorí matka. To on sa cíti ako idiot. Keď usúdi, že vo forme prejavu jeho matky je určité podceňovanie alebo kritika, okamžite sa v jeho mysli vynorí nevedomá myšlienka týkajúca sa nízkej sebaúcty, ktorá mu privedie negatívne pocity, bolesť a spustí v ňom agresívnu reakciu voči inému človeku, ktorého vníma ako zdroj vlastnej nepohody.

Ako sme už uviedli v časti o neverbálnej komunikácii, tieto nevedomé interpretácie založené na nedostatku sebaúcty vytvárajú utrpenie a strach, čo núti podvedomie k tomu, aby sa bránilo prostredníctvom

rôznych obranných mechanizmov: napríklad agresívnou reakciou s cieľom zastrašiť druhého a predísť tak ujme; alebo útek, vyhýbaním sa kontaktu alebo vzťahu s ľuďmi, ktorí sú vnímaní ako nebezpeční. Bežnou formou úteku je nasadiť si masku v snahe pôsobiť atraktívnejším dojmom, vyznieť inak a podobne.

Všetky tieto postoje vytvárajú povrchné vzťahy medzi ľuďmi, nedostatok dôvery a čitateľnosti, čo znemožňuje alebo sťažuje rast a dozrievanie jednotlivca. Vyvolávajú v ňom pocit, že žije vo falošnom, simulovanom svete, v ktorom nič nie je také, aké sa zdá. Vedie to k sociálnej izolácii, utrpeniu, depresii, pocitom bezmocnosti a nespokojnosti so životom, vznikajú najrôznejšie problémy a je znemožnený rozvoj nielen jednotlivcov, ale aj skupín a spoločnosti všeobecne.

V prvej kapitole sme hovorili o prijatí seba samého, základnom mechanizme liečby zranení, ktoré súvisia s nedostatkom sebaúcty. Sebaprijatie umožňuje človeku povoliť ostražitosť, pretože vie, že nikomu sa nepodarí navodiť mu nepríjemné pocity, keďže jeho interpretácie ohľadom toho, ako s ním ľudia zaobchádzajú alebo čo mu hovoria, budú objektívnejšie a realistickejšie. Týmto spôsobom sa predíde typickému prehnanému utrpeniu pre nedostatok sebaúcty. U týchto ľudí nachádzame vysokú mieru takzvanej *asertivity*.

Asertivita je príznačná pre ľudí, ktorí sa neboja prejaviť, čo si myslia alebo cítia. Keď sa s nimi zaobchádza nespravodlivo, neboja sa domáhať svojich práv, ale dokážu to urobiť bez hnevu a bez straty vyrovnanosti, čo však neznamená, že budú menej presvedčiví. Asertivita sa často zamieňa s agresívnymi postojmi, ale to je veľká chyba: agresívny človek sa cíti neistý, preto ho podvedomie tlačí do niečoho „mimoriadneho“ – zvýšiť hlas, kričať, hnevať sa, vyhrážať sa, aby sa uistil, že ho iní neprehliadnu a budú ho rešpektovať.

Asertívny človek má tendenciu byť čitateľný, jeho verbálny a neverbálny prejav si neprotirečia, vyjadruje sa slobodne a prevláda uňho skôr racionálny ako emocionálny prístup. Preto ešte skôr, ako vyjadrí svoj názor alebo nesúhlas, zhodnotí, či to stojí za to a či jeho zásah neprinesie viac problémov, ako riešení.

Je zrejmé, že asertívny prístup, ktorý zahŕňa úprimnosť, čitateľnosť a odvahu, vytvára autentické medziľudské vzťahy, čo uľahčuje formovanie skupín, ktoré sa (ako neskôr uvidíme) premenia na skutočné komunity.

Na záver tejto kapitoly o komunikácii by som chcel povedať niečo o *prijatí*. Dalo by sa povedať, že prijatie je plodom transparentnej a úprimnej komunikácie, ktorá spočiatku nie je spontánna, vyžaduje úsilie: na jednej strane vyžaduje vystavenie sa, uvedenie do hry; na druhej strane od každého vyžaduje uvíta-

cí postoj, akceptovanie druhej osoby, objavenie toho, čo je na druhej osobe najkrajšie.

Prijatie možno považovať za úplnú komunikáciu medzi dvoma alebo viacerými osobami, v rámci ktorej sa neprenášajú len informácie, ale každý dáva seba samého. Spolu s inými blízkymi osobami – ako je rodina, komunita, kolegovia, priatelia a tak ďalej – tým vzniká hlboké stretnutie, keď sa všetci akoby spoja a dokážu fungovať ako jeden celok, harmonicky a zároveň absolútne rešpektujúc svoje vlastnosti a individualitu. Aj keď sa to zdá paradoxné, čím nezávislejší sú ľudia z psychologického hľadiska, tým sú schopnejší dosiahnuť tento typ hlbokého vzťahu, ktorý charakterizuje najvyspelejšie skupiny. Vďaka tomu môžu ich členovia zažívať pocit naplnenia a spokojnosti, ktorý ako sa zdá, úplne pokrýva základné požiadavky každého človeka.

3. kapitola

Skupina

Je jasné, že nikto nemôže žiť sám. Už sme to uviedli a stále to budeme opakovať: človek nemôže fungovať úplne nezávisle. Mohlo by sa to javiť ako protirečenie, veď sme potvrdili, že človek dozrieva v závislosti od toho, ako sa stáva nezávislým, schopným rozhodovať sa za seba bez spoliehania sa na iných. A je to tak správne, ale iba do určitej miery. Je potrebné to objasniť: keď hovoríme, že treba byť nezávislý, máme na mysli schopnosť konať alebo sa rozhodovať racionálne podľa vlastných kritérií a hodnôt a nedať sa ovplyvniť názormi iných alebo strachom zo spoločenského odmietnutia. Áno, treba počúvať odborníkov a špecialistov, ale bez toho, aby rozhodovali za mňa: ja sám som zodpovedný za svoje konanie a nie som závislý od nikoho vo svojich rozhodnutiach. Inak povedané, musím konať podľa svedomia.

Nedá sa však poprieť, že potrebujem pomoc, podporu, náklonnosť, ocenenie a rady ostatných – bez nich nemôžem fungovať, rásť ani dozrievať. Na druhej strane sociálna skupina, v ktorej sa pohybujem (rodina, firma, cirkev, klub, združenie a podobne),