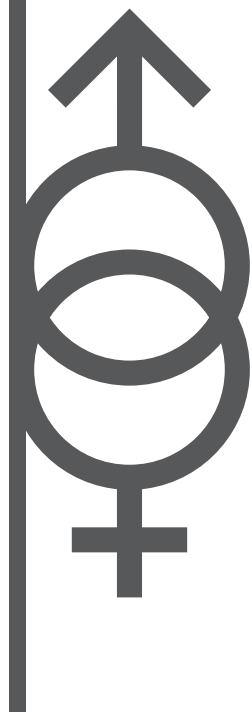


PETER SUNYÍK



**OSOBNÁ MOC
VO VZŤAHOCH**

PETER SUNYÍK



OSOBNÁ MOC
VO VZŤAHOCH

Peter Sunyík
Osobná moc vo vzťahoch
ISBN 978-80-570-3795-8

OBSAH

Predslov7
1 Moc limitov.	10
Poznaj svoje limity	10
Pružnosť a strnulosť	11
Realita je mapa nášho života	14
Sami si vytvárame svoje hranice	16
Náš život sa „nedeje“, riadime ho	19
Lož	21
Komunikácia so sebou samým	23
Prístup optimistický a pesimistický	24
2 Moc sebauvedomenia	26
Všímajme si najmä seba	26
Úprimnosť k sebe.	27
Zamknem svoju minulosť	31
Masky	31
Základy vzťahu raz, na začiatku a spoločne	33
Venujme pozornosť svojmu vnútornému svetu	35
Trpezlivosť	36
3 Moc odvahy a strachu	39
Odvaha pozrieť sa strachu do očí.	39
Oddaľovanie konania	44
Lenivosť	45
Spontánna dôvera	46
Aké sú možnosti?.	47
Môžem neznamenať musím	49
4 Moc partnerov	51
Zamilovanosť a láska.	51
Zamilovanosť nie je láska	52
Odvaha v láske	53

Nenaplnený vzťah k sebe	54
Prečo láska vyhasína?	56
Závislosť.	57
Nešťastné partnerské vzťahy.	59
5 Moc chaosu	65
Chaos vo vzťahoch	65
Neautentická komunikácia rodičov	66
Vydržme kvôli deťom	67
Lahko vyzerajúce cesty.	69
Citová slepota.	72
Posledné šance a nové vzťahy	74
V zajatí očakávaní	76
Sebeckosť	78
6 Moc sebadôvery	80
Sebadôvera	80
Výčitky.	82
Snažím sa	84
Zlyhal som vs. nepodarilo sa mi	85
Otvorenosť	86
Pružnosť.	89
Krátke zhrnutie budovania sebadôvery	90
7 Moc dospelosti	92
Kto je dospelý?	92
Zodpovednosť	94
Anjel pravdy	95
Dospelý muž a dospelá žena	96
Fázy zrenia	97
Večer otvoreného vína.	98
Sluhovia dospelosti.	99
Osamelí dospelí.	100

8 Moc udržateľnosti	102
Piliere zdravých vzťahov	102
Základ = stolová doska	102
Prvý pilier – vzájomná úcta, dôvera a láska	104
Druhý pilier – podobný spôsob života	106
Tretí pilier – intimita	107
Štvrtý pilier – peniaze	107
Starostlivosť o vzťah	108
Komunikačný diamant – empatické porozumenie	109
9 Moc žiarlivosti	113
Existuje zdravá žiarlivosť?	113
Moja najkrajšia tvár	114
Nedostatočná sebadôvera	114
Dôveruj, ale preveruj.	116
Žiarlivé masky	117
Byť žiarlivý nie je v poriadku	118
Odvaha	119
10 Moc mileniak	121
Nebezpečné známosti	121
Príčiny a mýty	121
Ako nám je spolu pekne	123
Prvý príbeh – kompenzácia nespokojnosti	123
Druhý príbeh – „Nevšímal si ma“	125
Tretí príbeh – milostný trojuholník	127
Riešenia	128
11 Moc rodiny	130
Rodinné šťastie, rodinné peklo	130
Neistota potrebuje dôkaz	131
Zrelá výchova	132
Závislosť od vzťahu.	133
Čo je potrebné k dosiahnutiu harmónie?	134
Citoví otroci.	137

12 Moc slobody.	140
Sloboda a možnosť voľby	140
Požiadat' o pomoc	140
Čisté svedomie	144
Neexistujú beznádejné prípady	145

PREDSLOV

Tak veľa sa hovorí o kvalite psychického života, pozitívnych postojoch, vytvárajú sa rôzne návody, ako žiť spokojnejší život. Ale kde nájsť zmenu? Každý človek sa nachádza v procese definovania vlastného spôsobu bytia. Neexistuje zázračný a jednoduchý spôsob, ako sa zmeniť. Optimizmus a nádej nestačia. Modlitby a prosby nestačia. Podpora a láska blízkych nestačia. To všetko vám môže pomôcť cítiť sa lepšie a byť lepší. Čo je teda potrebné a najdôležitejšie? Vy sami a vytrvalá práca na sebe. Práca? Áno, práca na sebe!

Kniha, ktorú držíte v rukách, vám odкрýva najdôležitejšie elementy rozvoja osobnosti, ktoré priamo vplývajú na vytváranie zdravých vzťahov. Vplyv zrenia osobnosti na zlepšovanie svojich vzťahov zdôrazňujem naprieč všetkými kapitolami.

O vonkajších faktoroch osobného rozvoja a vzťahov vieme veľa. Píše sa o rozdieloch medzi mužmi a ženami. Stretávame sa s príručkami, ako efektívnejšie komunikovať. Hovorí sa o rôznych spôsoboch zlepšovania sexuality. Zriedkakedy však odhalíme skutočnú, nefalšovanú tvár nás a našich vzťahov tak, ako sú prežívané zvnútra. Odzrkadľuje sa to aj pri hľadaní odpovedí na svoje otázky, keď častokrát riešime príznaky a nie príčiny našich problémov. Keď nás napríklad bolí hlava (príznak), užijeme liek, ale nehľadáme príčinu bolesti (čo môže byť napríklad potlačený strach). So vzťahmi sme na tom podobne. Ak prežívame nefunkčný vzťah, hľadáme riešenie „vonku“ (chceme, aby sa k nám partner správal slušne) a ignorujeme príčinu, ktorá je „vnútri“ (všetko, čo môžem zmeniť sám v sebe, aby môj vzťah rástol).

Čo vieme o vzťahoch zvnútra? V čom vás môže *Osobná moc* posunúť? Môže vám poskytnúť pomoc pri uvedomení toho, kto ste, ako sám seba poznáte a aké vzťahy prežívate. Môže vám pomôcť zistiť, že je vo vás ohromný potenciál k prežívaniu naplneného vzťahu k sebe samému, k partnerovi, k deťom, ku komukoľvek. Môže vám pomôcť pochopiť, prečo žiarlite, alebo odhaliť príčiny vašej alebo partnerovej nevery. Môžete zistiť, či žijete v šťastnom alebo nešťastnom partnerstve. Posunúť

sa môžete, ale iba tvrdou prácou na sebe, čo si vyžaduje najmä pravdivý pohľad na seba, uvedomenie si bolestivých aspektov svojho života a následne možnosť zmeniť sa. Ak ste niekto, kto verí, že svoj život nemá vo vlastných rukách, môžete prestať čítať, pretože ďalší obsah tejto knihy bude pre vás zbytočný. Ak však veríte, že každý deň je jedinečný čas na váš rast a rozvoj a že svojím zrením môžete vybudovať kvalitnejšie vzťahy, môžete pokračovať. Nepôjde to však z jedného dňa na druhý. Vyžaduje si to nesmierne úsilie.

Moje slová vám nedávajú návod, ale skôr možnosť slobodnej voľby. Moje slová vám ponúkajú príležitosť každodennej voľby pozrieť sa svojim strachom do očí, rozhodnúť sa zvíťaziť nad nimi a žiť spokojne, alebo sa nechať prevalcovať strachmi a vegetovať ďalej.

V jednotlivých kapitolách som si požičal príbehy a slová reálnych ľudí, pre ktorých som vymyslel mená „Slávka“ (pre ženský rod) a „Jozef“ (pre mužský rod). Pod menami Slávka a Jozef sa ukrývajú príbehy niekoľkých žien a mužov, ktorí so mnou zdieľali svoje myšlienky, názory, skúsenosti, obavy, strachy a radosti. Každá kapitola v sebe zahŕňa dvadsať rokov vzdelávania, osobných zlyhaní a úspechov, práce s individuálnymi klientmi alebo skupinami, ktorej hlavnou témou a náplňou boli sklamanie vo vzťahoch. Postupne tieto poznatky odkrywam a hľadám odpovede na otázku: „*Prečo mám také vzťahy, aké mám?*“ Rovnako ponúkam návrhy na odpovede k otázkam: „*Ako ďalej? Čo môžem sám spraviť, aby som bol spokojnejší?*“ Ak ste aj vy jeden z miliónov ľudí, ktorí majú problémy vo vzťahoch, *Osobná moc* môže byť pre vás uvedomením si konkrétnych príčin a možnou inšpiráciou k zmene.

Jednotlivé kapitoly sú zamerané na uvedomenie si rôznych oblastí svojho rozvoja, a tým možnosti zlepšenia svojich vzťahov. Skladajú sa z ukážok, úvah a vnímaní vzťahov, zrútení a opätovných prebudovávaní niekoľkých partnerstiev. Môj pohľad na tieto vzťahy je opísaný nehodnotiacim spôsobom. Každého účastníka vzťahu akceptujem bez podmienok ako jedinečnú bytosť s jedinečným životným príbehom. Reakcie ľudí pre mňa nie sú dobré alebo zlé. Jednoducho existujú. Nájdete tu príbehy a opis rôznych partnerstiev tak, ako sú žité – so všetkými vzostupmi

a pádmi, strachmi a radosťami, mocou odvahy a tragickým prežívaním svojho nešťastného života.

Každú kapitolu je možné čítať samostatne podľa toho, ktorá z uvedeníých oblastí vás najviac zaujíma. Prečítaním všetkých kapitol budete mať možnosť získať ucelený prehľad o vystupovaní svojej osoby vo vzťahoch. Sú písané zrozumiteľným a jednoduchým jazykom a zároveň obsahujú poznatky zo psychológie, z nenahraditeľných životných skúseností a zdrojov od konkrétnych ľudí.

V tejto práci som sa rozhodol používať striedavo mužský aj ženský rod. Raz používam „ju“ v interakcii s „ním“ a inokedy „jeho“ v rozhovore s „ňou“. Usilujem sa o čo najpôsobivejšie predstavenie problematiky vzťahov a zámeno on/ona v strede vety by rušilo jej efekt.

Verím tomu, že každý deň máme možnosť slobodnej voľby rozhodnúť sa žiť naplnený alebo nešťastný život. Môžeme sa rozhodnúť, či chceme byť dospelí a slobodní alebo sklúčení a mrzutí. Táto viera výrazne ovplyvňuje naše správanie. Poznatky v knihe generujú pohľad na obe strany mince. Preto, ak budete mať pocit, že niektoré myšlienky sú „cez čiaru“, zamyslite sa nad tým, či možno neodrážajú práve vaše nevyslovené túžby. Ale ak to nie je váš príbeh, neberte si ho osobne. Možno namietnete, že vy to všetko viete, ale váš partner nie, a pýtate sa, čo s tým môžete spraviť? To, čo vo vašich rukách určite je, je vaša sebadisciplína, vaša kongruencia, váš záujem o druhého človeka, vaše sebauvedomenie, vaša ochota rásť a rozvíjať sa. Keď sa zmeníte vy, všetko sa zmení. Za týmto si stojím! Pridám ešte jednu budhistickú múdrosť, ktorá sa veľmi hodí k hlavnej línii tejto práce:

„Ak nemôžeš nájsť jazero, nie je to chyba jazera.“

1 MOC LIMITOV

Poznaj svoje limity

Jediný človek, s ktorým prežijete dvadsaťštyri hodín denne, celý život, ste vy sami. Predstavte si, že by ste boli s niekým spútaný putami. Museli by ste s ním prežiť dvadsaťštyri hodín denne, sedem dní v týždni, dvanásť mesiacov v roku, celý život. Predstavte si, že by ste ho nemali radi, nemali by ste o ňom príliš dobrú mienku. Ako by ste sa v jeho spoločnosti cítili? Bola by to nekonečná frustrácia!

Kamkoľvek pôjdete, beriete si so sebou seba samých. Len sa nad tým zamyslíte. Prečo si neustále prajeme, aby sme boli niekde inde? „*Kiežby som mal inú prácu.*“ „*Tak dobre by bolo byť teraz na Kanárskych ostrovoch.*“ Naučili sme sa veriť, že ak budeme niekde inde – na dovolenke, v inej práci, v inom dome, za iných okolností –, budeme zrazu šťastnejší a spokojnejší. Čo si myslíte? Budeme? Nebudeme. Pravdou je, že ak máme zlé návyky alebo negatívne myšlienky, napríklad sa ľahko rozhneme, rozčúlime, väčšinu času sme nahnevaní, frustrovaní, máme strach alebo si neustále želáme, aby boli veci inak, presne tieto myšlienky nás budú nasledovať, kamkoľvek pôjdeme. Budú v nás. Nemajú byť kde inde. A naopak, ak sme celkovo šťastní a spokojní, môžeme precestovať celý svet, môžeme pracovať v rôznych zamestnaniach či zotrvať v partnerskom vzťahu, pocity spokojnosti a pozitívne myšlienky budú s nami.

Nedávno sa ma spýtali: „*Akí ľudia sú tam, kde žiješ?*“

Odpovedal som protiotázkou: „*Poviem ti, ale najskôr mi prezrad', akí ľudia žijú tam, kde žiješ ty.*“

Odpoveď znela: „*Sebeckí, lakomí a uzavretí.*“

Na to som odpovedal: „*Presne takí istí ľudia sú aj inde – pretože ty si to budeš chcieť o nich myslieť. V skutočnosti sú nejakí. Ak to potrebuješ mať ohodnotené, budeš vychádzať zo seba a zo svojich presvedčení a skúseností. Takže takí, akých ich chceš vidieť, takí budú.*“

Vyzbrojení týmto presvedčením kráčame životom a nevedome si vytvárame svoje osobné limity. Deň po dni posilňujeme naše presvedče-

nia, postoje, názory a máme tendenciu uveriť tomu, že naša realita je tá najlepšia. Porovnávame svoje úsudky s druhými, hádame sa, presviedčame, namiesto toho, aby sme si ľudí jednoducho vypočuli. Očakávame od druhých ľudí zmenu bez toho, aby sme sa zmenili my. Klameme seba samých rôznymi ego-obrannými mechanizmami namiesto toho, aby sme si priznali pravdu. Chceme mať lepšieho, krajšieho, milšieho, usmiatejšieho partnera namiesto toho, aby sme tým všetkým začali my sami. Kritizujeme, ohovárame, hodnotíme ľudí namiesto toho, aby sme im porozumeli. Iba výnimočne žijeme skutočné, úprimné, nefalšované a naplnené životy. Iba zriedkakedy sme spokojní so sebou, so svojimi vzťahmi, prácou a svojím osudom. Naše želania byť niekde inde, mať niečo viac, chcieť niečo odlišné odvádzajú našu pozornosť od zmysluplného života. Limitujú nás natoľko, že naše túžby zostávajú iba nenaplnenými snami a nikdy ich nedobehneme.

Základným súborom vlastností, kvôli ktorým zostávame v našich životoch nehybne na jednom mieste, je naša strnulosť, nedostatok sebaopoznania, skreslený pohľad na realitu, vytváranie si hraníc, strach, klamanie seba, nedostatok sebadôvery a pesimizmus.

Pružnosť a strnulosť

Strnulý človek je ako suchý konár. Keď prídu problémy alebo nečakané situácie, pod ich ťarchou sa láme. Naopak, pružní sme vtedy, keď sme ako haluz. Nech sa nám v živote stane čokoľvek, pravdepodobne nás to na istý čas ohne, ale nezlomíme sa, lebo sme pružní. Veľké veci dokážeme vždy, v akomkoľvek veku. Ak sa však budeme strnulo držať svojich presvedčení a právd, budeme sa lámať. Dovtedy, kým nebudeme vyzeráť ako dolámaní, smutní, zhrbení ľudia s bradou vysunutou mierne pred seba, na ktorých je evidentne viditeľné, že otupievajú dokonca aj pri bežných debatách. Všetci prežívame svoje bremeno, dostávame sa do ťažkých životných chvíľ, v ktorých sa cítime mrzuto. Je to únavné, ale práve svojou pružnosťou dokážeme rýchlo reagovať a prispôbiť sa životným situáciám. A to je presne ono – prispôbovanie sa.

Predstavte si, že si zlomíte nohu. Máte ju tri mesiace v sadre. Po troch mesiacoch budete vstávať veľmi opatrne a nohu rozchodíte len po dlhšej rehabilitácii. Do bežnej formy sa dostanete po niekoľkých ďalších mesiacoch. Vtedy ju budete môcť znova zaťažiť. Zlomenina je významná životná udalosť. A sadra sú naše návyky, postoje, názory, presvedčenia. Teraz si predstavte, že tú sadru máte na nohe dvadsať rokov. Vaše názory a postoje sú nemenné a trvalé. Máte zaužívaný spôsob života, kde má všetko svoje miesto a poriadok. Na všetko máte presné postupy. Váš život je naprogramovaný a predvídateľný. Po dvadsiatich rokoch vám sadru dajú dole. Vyskočíte vtedy a môžete utekať? Nemôžete. Nie že utekať neviete. Vôbec sa na nohu nepostavíte. Budete ju musieť veľmi pozvoľna zaťažovať, cvičiť, rehabilitovať. Najskôr ju budete iba ohýbať v kolene. Potom budete mať chodítko. Potom možno barly a s pomocou dobrého fyzioterapeuta začnete pomaly chodiť. Tento proces bude trvať omnoho dlhšie ako pri trojmesačnej sadre. Bude to trvať niekoľko rokov. To je čas zotavenia sa strnulých ľudí, ktorí sa lámu. Nepripúšťajú si v živote zmeny. A keď ku zmene dôjde, zlomia sa. Nesmierne ťažko sa jej prispôbujú, bude to trvať veľmi veľa času. A sú takí, ktorí si po niekoľkých neúspešných pokusoch povedia, že to nemá zmysel, a na tú nohu sa nikdy nepostavia, aj napriek tomu, že riešenia sú pred nimi. Pretože veria tomu, že ich noha sa za dvadsať rokov stala nepoužiteľnou, a tak sa obávajú bolesti, že ju budú chcieť za každú cenu obísť. Vyhnúť sa bolesti je ústredný vnútorný konflikt, ktorý chráni naše ego. Ľudia urobia všetko pre to, aby ich život nebolel. Chcú zo svojich životov vylúčiť bolesť. Aj na úkor toho, že by, po prekonaní bolesti, mohli prežiť pekný život. Trojmesačná sadra je príznačná pre halúzky. Tiež potrebujú čas na zotavenie, ale je násobne kratší ako pri vyschnutých stromoch.

Ak by sme dokázali byť vo svojich reakciách viac flexibilní, vedeli by sme pružnejšie reagovať aj v nečakaných situáciách. Je to ako pri šoférovaní. Inštruktor nás v autoškole naučí základným reakciám. Keď zložíme skúšku a získame vodičské oprávnenie, na cestách si vytvárame svoje vlastné spôsoby reagovania, svoj vlastný jedinečný štýl jazdy. Pri výrazných situáciách zbystríme, napríklad keď niekto pred nami bez

používania smeroviek prechádza z jedného pruhu do druhého. Vtedy do neho nebudeme narážať, ale väčším oblúkom ho obídeme. Môžeme sa pritom rozhodnúť, či ho budeme predchádzať rýchlo alebo pomaly. Takisto si vytvárame svoj jedinečný spôsob reagovania na ceste životom. Sú to naše postoje. A keď sa dostaneme do konkrétnej životnej situácie, reagujeme na základe svojich naučených postojov k danej situácii.

Na jednej strane mince sú naše limity, ktoré nás brzdia v napredovaní a v reakciách. Na strane druhej je nevyhnutné si uvedomiť, kde sa nachádzame, aký život žijeme, či sme šťastní a spokojní alebo nie sme. Najväčší dar človeka je to, že svoj život môže vziať do vlastných rúk a otvoriť sa úprimnosti. Začína to vtedy, keď cítime nespokojnosť so svojim životom, so svojimi reakciami. Následne si uvedomíme svoje pocity. Pomenujeme ich nahlas. Pomenovať nahlas to, že „*žijem nespokojný život*“, je bolestivý krok. Pomenovať nahlas to, že „*žijem nešťastný život a som si za to sám zodpovedný*“, je ešte bolestivejší krok. Vtedy prežívame osobnú krízu. Vtedy máme šancu pochopiť, že volant je v našich rukách. Že naše auto zvané život si šoférujeme my sami. Máme možnosť zobrať svoj život do vlastných rúk a zmeniť smer. Otočiť volantom. Tento proces sa nazýva dospievanie. Ako dospelí si uvedomujeme aj to, že sme ľudia z mäsa a kostí, a to znamená, že môžeme robiť chyby. Ak prijmeme svoje nedostatky a prednosti, svoje silné a slabé stránky, tak sa budeme lepšie poznať. Keď sa budeme viac poznať, naučíme sa rýchlo a efektívne reagovať na premenlivé životné udalosti.

Pamätám si, ako mi prvýkrát v živote skočila do cesty srnka. Ešte veľmi dlho som v hlave nosil myšlienku, kedy vyskočí znova. Keď mi skočila druhýkrát, naučil som sa, že v tejto oblasti je v danom ročnom období mnoho srniek a môžu vyskočiť znova. Moja reakcia je taká, že v tomto úseku chodím autom oveľa pomalšie a pozornejšie. Nebojím sa, skôr som predvídavý. Šoférujem ďalej, naučil som sa reagovať na konkrétnu životnú situáciu. Vypestoval som si myšlienku, že okolnosti sa môžu s veľkou rýchlosťou meniť a ja na ne môžem s veľkou pružnosťou reagovať.

Realita je mapa nášho života

Každý z nás si v živote vytvára svoju realitu, ktorá veľmi výrazne ovplyvňuje spôsob nášho zmýšľania a správania. Sme presvedčení o svojej pravde, o svojej neomylnosti, naše názory sú tie najlepšie. Naša realita je tá najjasnejšia a sme ochotní veriť jej, aj keď je preplnená nepravdami a ilúziami. Náš život je ako terén, po ktorom sa pohybujeme. A aby sme vedeli, kde sme a kam kráčame, k tomu nám slúži náš pohľad na realitu ako mapa. Ak vieme, kto sme, kde sa nachádzame a ktorou cestou sa rozhodneme vydať, znamená to, že naša mapa je presná. Ak sa v našich životoch strácame, držíme v rukách nepresnú mapu. Máme nepravdivé a nepresné poznanie seba. Cesta k sebazpoznaniu si vyžaduje úsilie a pružnosť. Čím viac úsilia vložíme do chápania seba, tým presnejšiu mapu života si vytvoríme. A práve tvorba našej mapy je strastiplná a náročná. Je to celoživotný proces. Ako deti si vytvárame svoju realitu, sme ochotní prispôbovať sa svetu a bez problémov tak robíme. Keď dospejeme, náš pohľad na realitu je užší a menej presný, pretože naše presvedčenia si vytvárame nemenné a obťažne sa ich vzdávame. V neskoršej dospelosti sme už takí strnulí a presvedčení o svojej pravde, svetonázore alebo postojoch, že nepripúšťame žiadne iné alternatívy vo forme zmien. Je výnimočné vidieť šťastných starých ľudí, ktorí do poslednej chvíle prehodnocujú svoje chápanie života.

Všetci sme ostrovmi sami o sebe a náš pohľad na realitu sa mení v závislosti od toho, kde na mape sme. Svet vyzerá inak, keď sme vo vzťahu, a inak, keď sme slobodní. Pohľad dieťaťa na pravdu je iný ako pohľad dospelého. Naša pravda sa nám javí inak, keď sa staráme o dieťa, ako keď sa staráme iba o seba. Skutočnosť je pre bezdomovca iná ako pre bohatého človeka. Naše názory na svet sú značne subjektívne a pokiaľ chceme pochopiť druhého človeka, sme nútení vystúpiť zo spleti svojich vytvorených limitujúcich presvedčení. Nikdy nepočujeme to, čo nám ostatní hovoria. Počujeme to, čo preložíme svojimi skúsenosťami, hodnotami, zážitkami či postojmi a presvedčeniami. Počujeme to, čo chceme počuť. A to sa častokrát líši od toho, čo nám hovoria. Táto skúsenosť je pre väčšinu ľudí veľmi bolestivá. Práve preto, lebo si bránime