

AKO PRITIAHNUŤ

B LIŽŠIE

SPRÁVNYCH ĽUDÍ A PREHLBIŤ

K LÁSKE

SVOJE VZŤAHY

VEX KING

AUTOR BESTSELLERA *DOBRÉ VIBRÁCIE, DOBRÝ ŽIVOT*

TATRAN

**BLIŽŠIE
K LÁSKE**

AKO PRITIAHNUŤ

B LIŽŠIE

SPRÁVNÝCH ĽUDÍ A PREHĽBIŤ

K LÁSKE

SVOJE VZŤAHY

VEX KING

TATRAN

Z anglického originálu Vex King:
CLOSER TO LOVE: HOW TO ATTRACT THE RIGHT
RELATIONSHIPS AND DEEPEN YOUR CONNECTIONS,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Bluebird, an imprint of Pan Macmillan,
Londýn 2023,

preložila Miroslava Belešová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2023 ako 5403. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Ina Martinová

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Zlata Sršňová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © Vex King 2023

Translation © Miroslava Belešová 2023

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2023

ISBN 978-80-222-1461-2

Obsah

<i>Úvod</i>		11
PRVÁ ČASŤ	Vlastné ja: Zvládnutie roly, ktorú hráte vo vzťahoch	
	Ako sa to začalo	21
1. kapitola	BLIŽŠIE KU MNE, BLIŽŠIE K TEBE	25
2. kapitola	ZATVORENÉ SRDCE, OTVORENÉ SRDCE	45
3. kapitola	VYTVÁRANIE PRIESTORU	71
4. kapitola	DEKÓDOVANIE PRÍŤAŽLIVOSTI	100
DRUHÁ ČASŤ	Spolu: Ako pestovať zmysluplné a vedomé vzťahy s inými	
5. kapitola	PRAVIDLÁ VZŤAHU	131
6. kapitola	VAŠI DÉMONI VERZUS JEHO DÉMONI	159
7. kapitola	ZRANITELNOSŤ	195
8. kapitola	KEDY ODÍŠŤ	215
TRETIA ČASŤ	Láska: Základy pravej, bezpodmienečnej lásky	
9. kapitola	MILOVAŤ JE SLOVESO	241
10. kapitola	LÁSKA JE VIBRÁCIA	269
11. kapitola	LÁSKA JE SPÔSOB ŽIVOTA	284
<i>Poznámky</i>		303
<i>Ďakovanie</i>		309

Hlboko obdivujem tvoju schopnosť milovať.
Keby sme my ostatní vedeli milovať tak čisto ako ty,
svet by bol lepším miestom.



Ďakujem, že si mojím najväčším učiteľom.

Zdieľajte fotky a videá svojich obľúbených stránok, citátov a skúseností spájajúcich sa s touto knihou na sociálnych sieťach cez #CloserToLove, aby som ich videl a mohol zdieľať na svojich platformách.

Ďalšiu inšpiráciu nájdete na mojich sociálnych sieťach (všetky @vexking) a pomocou QR kódu nižšie sa môžete zapísať na môj zoznam adresátov.



Úvod

Ako sa môžete deliť o svoj život s niekým iným, keď ste od seba odpojení? Ako si môžete s niekým vytvoriť blízkosť, ak ste emocionálne vzdialení od vlastných emócií? Pravdou je, že je prakticky nemožné vybudovať si zdravý vzťah s iným človekom, ak ste si ho najprv nevybudovali sami so sebou.

Zasadilo mi to poriadny úder.

Mal som pocit, akoby mi vyrazilo dych. A hoci som už z diaľky videl, ako sa to blíži, dôsledky môjho prvého zlomeného srdca ma aj tak ohromili. V jedinej chvíli zmizlo všetko, čo som vedel o láske, a budúcnosť, ktorú som si vytvoril v hlave, sa rozplynula. Na nejaký čas som sa stal len škrupinou svojho bývalého ja.

Dalo by sa povedať, že to bol brutálny, bolestivý, no absolútne nevyhnutný budičiek pre môj duchovný a emocionálny rozvoj. Nebyť konca viacerých dôležitých vzťahov, možno by som nikdy nespoznal vlastnú temnotu a nevyhrabal sa späť k láske.

S krachujúcimi vzťahmi sa rozpadá aj ilúzia spoločnej budúcnosti, ktorú ste mali naplánovanú v mysli. A čím pevnejšie sa držíte nádejí, tým tvrdsí je pád.

No napriek tomu, že som sa s boľavým srdcom cítil osamelý, rýchlo som si uvedomil, že na mojej traume nie je nič jedinečné. Väčšina z nás zažila rozchod a stratila niekoho, s kým nás viazalo puto alebo koho sme milovali. A ak ste v takej situácii práve teraz, viem, akí stratení, zranení a bezradní sa musíte cítiť. Mož-

no nevidíte svetlo na konci tunela – ale ja som ho zbadal. A zavediem vás k nemu.

Vždy keď som sa po rozchode uzdravoval, prevracal som oči pri pohľade na šťastné páry, ktoré zrejme poznali zmysel lásky a tajomstvo trvalého vzťahu. Čo také vedeli alebo mali, čo ja nie? Spontánnou reakciou bola zmätenosť a žiarlivosť, lebo mi chýbalo sebauvedomenie.

No všetko sa zmení, keď nás naša úloha vo vzťahu posilní. Mnohí z nás si nedoprajú čas na zotavenie a namiesto toho, aby sme začali podrobne skúmať, čím sme prispeli k vlastnej bolesti srdca, hľadáme ďalšieho človeka, ktorý nám má pomôcť utíšiť túžbu po láske. A cyklus sa opakuje.

Ako už možno viete, nie som psychológ ani profesionálny manželský poradca a nemusíte súhlasiť so všetkým, čo napíšem. Spôsob, akým si interpretujete moje slová, závisí od vášho súčasného emocionálneho stavu, od vašich skúseností a kontextu, v akom čítate túto knihu. Väčšinu dospelého života som strávil učením sa o sebarozvoji a skúmaním rozličných prístupov k budovaniu pevných vzťahov a o to všetko sa tu s vami podelím.

Vždy ma motivovala viera, že dokážeme žiť plný, blažený život, ak dostaneme potrebné nástroje. Láska je základná ľudská potreba, no je to aj naša najväčšia superschopnosť. Život prežitý v láske je bohatý, hojný a obohacujúci, a ak sa oň môžeme s niekým podeliť, je to ešte lepšie.

Možno si nesiete rany spred desaťročia, ktoré sa začali znova otvárať vo vašom súčasnom vzťahu. Cítite, že sa láska vytráca, no netušíte, ako zachrániť to, čo je pre vás také dôležité. Alebo možno vášmu vzťahu chýba citová hĺbka a intimita, po ktorej túžite, a chcete si byť bližší s tým, koho milujete.

To najdôležitejšie, o čo sa s vami môžem podeliť, je, že nemáte čakať. Nedovoľte, aby prešiel ďalší mesiac, rok alebo desaťročie bez sebaspytovania zameraného na srdce. Keď budete radikálne

úprimní, pokiaľ ide o vaše vzťahové vzorce, uvedomíte si svoje potreby a väzby a priblížite sa k pochopeniu toho, ako sa o seba starať a milovať sa, a až vtedy si oslobodíte srdce a zažijete autentické spojenie, intimitu a pravú lásku.

Keď budete schopní pozbierať všetky kúsky svojho srdca a naplno sa prejaví vo vzťahu, zažijete mimoriadne hlboké spojenie a puto. Moderným vzťahom často chýba vernosť, naplnenie a hĺbka. Dáva to zmysel, pretože naše vzťahy nás môžu stretnúť len tam, kde sa emocionálne, duševne a duchovne nachádzame. No je možné rásť a prejsť na autentickerejší spôsob lásky.

Táto kniha je pozvánkou urobiť niečo inak. Zastaviť sa, pouvažovať a oslobodiť sa od nešťastných vzťahových vzorcov.

Nasledujúce kapitoly vám pomôžu zhodnotiť, ako a prečo milujete, naučia vás, ako to robiť zdravo a bezpodmienečne, vyviniete si nové vzťahové návyky a prehĺbite spojenie so samými sebou, aby všetka láska, o ktorú sa delíte, vychádzala z autentickeosti a sebapoznania.

Zlomené srdce nech je katalyzátorom vášho rastu.

***Zistiťe, prečo neprestajne opakujete
nezdravú vzťahovú dynamiku.***

***Vytvorte si schopnosť budovať prosperujúce
romantické aj iné vzťahy.***

Každá prečítaná strana vám prinesie nové myšlienky o vašej schopnosti dávať a prijímať lásku. Keď vystavíte srdce a myseľ tomu, čo môžu vzťahy predstavovať a ako dokážu vyzeráť, na povrch vypláva neistota, obavy a pochybnosti. No pochopíte, že **bez ohľadu na to, akú veľkú stratu ste utrpeli, čaká vás bezpodmienečná láska.** Je ukrytá v uzdravujúcom a regeneračnom procese, ktorý ponúka každá kapitola.

Vďaka tomu, že som prešiel túto cestu za sebauzdravením, bol

som napokon schopný vyliečiť si srdce, zmieriť sa s minulosťou a vybudovať si život s tým najradostnejším človekom. A pretože som dôveroval procesu uzdravovania, nechal som odísť to, čo som považoval za lásku, a nanovo som pochopil vzťahy, čo mi umožnilo dávať a prijímať lásku, ktorú si obaja zaslúžime. Teraz máte šancu urobiť to isté.

Táto kniha vás vezme na cestu za sebauvedomením a budeme na nej objavovať nové možnosti uzdravovania, lásky a vzťahov. Musíte zvážiť, čo necháte za sebou, keď sa vydáte za novým cieľom, ktorý vás zavedie do neochvejného náručia bezpodmienečnej lásky.

Čo riešite?

Ľudia sa trápia. Celé roky dostávam správy od ľudí, ktorí zažívajú veľkú emocionálnu bolesť a hľadajú odpovede na svoje problémy.

Veľa z toho súvisí so snahou o vytvorenie fungujúceho vzťahu. Ľudia sa ma často pýtajú, ako niekoho zmeniť, čo robiť, keď sa nezmení, a ako sa chrániť pred zranením alebo pred tým, že sami kohosi zrania. Tieto problémy pramenia z nedostatku komunikácie alebo z pocitu, že sú nejakým spôsobom podceňovaní. Mnohí sa popálili v bývalom vzťahu a boja sa nadviazať nový. Ďalší sa chcú dozvedieť viac o bezpodmienečnej láske a či skutočne existuje. Zaujímá ich, ako bezpodmienečná láska vzniká v realite, a hľadajú spôsoby, ako svoj vzťah posunúť na vyššiu úroveň. Veľa ľudí má pocit vlastného zlyhania. Keď sa im rozpadne vzťah, obviňujú sa z toho, že neurobili dosť alebo neboli dosť dobrí.

Máme si toho veľa čo povedať.

Dáva zmysel, že ľudia bojujú, pretože nejestvuje žiadna príručka, čo robiť, keď vás partner podvedie, alebo ako pestovať vzťah založený na nepripútanosti. **V školách sa neučíme o spoluzávislosti, traume či sebauvedomení, ako teda možno očakávať,**

že sa prebrodíme cez bahno budovania zmysluplného vzťahu?

Mojím cieľom pri písaní tejto knihy je hovoriť priamo k vám. Môžeme totiž zmeniť spôsob, akým sa navzájom spájame a vytvárame trvalé, láskyplné, liečivé a životodarné putá.

Mnohí z nás sa musia učiť prostredníctvom pokusov a omylov, bolestivých skúseností, zmätku a odhadovania. A ani tak všetci neuspějeme.

Podobne ako každý pár, aj my s manželkou máme nezhody. Vedia nás premôcť naše poranenia a často dovoľíme, aby nás navzájom prehlušil náš emocionálny zmätok. Napriek tomu sme vždy tu, pripravení riešiť situáciu a vyvíjať sa. Dokonca aj keď sa k sebe nesprávame až tak milo, hlboko vnútri vieme, že sa milujeme.

Nechcem sa tu chváliť našou láskou. Hoci som hrdý na ženu, s ktorou som ženatý, viem, ako tvrdo sme pracovali, aby sme sa dostali tam, kde sme, a koľko úsilia sme ochotní vkladať do ustavičného rastu. Tento rast sa však môže diať len vtedy, keď sa v prvom rade zaviazeme milovať sami seba.

***Keď prijmete, že ste celiství, urobí to z vás
lepšiu polovicu.***

Kým som spoznal Kaushal, nemal som veľa dlhodobých vzťahov, najmä po tom zničujúcom, o ktorom som písal v úvode knihy *Uzdravenie ako cesta k slobode*. Potom som sa musel zastaviť a premýšľať, čo je pre mňa skutočne dôležité. Uvedomil som si, že musím cítiť v súlade s druhou osobou, no aby to išlo, musím sa najprv zosúladiť sám so sebou. Keď som spoznal Kaushal, veľmi rýchlo som pocítil vzájomné hlboké spojenie, no nedokázal som to poriadne vyjadriť, pretože som sa chránil pred zranením. Hoci som sa už vydal na cestu za sebaláskou, poriadne som ju urýchlil, pretože na nej sa odhalilo veľa o mojej minulosti, o podmieňovaní, očakávaniach, obavách, neistote a podobne.

Priznajme si to: všetci hľadáme niekoho, kto nás chápe a hľadá to isté. Je zázrak stretnúť tú jednu osobu, ktorá vám rozumie. No musíte sa vedieť podeliť, otvoriť sa a byť prístupní. Keď neviete ako, je to jeden z dôvodov, prečo je pre vás náročné nadviazať alebo udržať si vzťahy, a dáva to úplný zmysel.

Nemôžeme sa s niekým zblížiť, ak sa nedokážeme priblížiť k sebe. Keď som napísal knihu *Dobré vibrácie, dobrý život*, mojím cieľom bolo pomôcť čitateľom vstúpiť do kontaktu so svojím vnútorným a začať praktizovať sebalásku. Spomínam to, pretože kým vysadneme na horskú dráhu vzťahov, skutočne nám pomôže, ak vyženieme svojich démonov, zbavíme sa prebytočnej batožiny a budeme vychádzať zo skutočného sebauvedomenia a autentickosti. Aj keď ste to ešte nedokázali úplne, pokiaľ ste na ceste k sebaláske, je všetko v poriadku.

Môžete si užívať naplnenie vo vzťahu, ak si naň vytvoríte priestor. Viem, že sa s partnerom môžete ocitnúť zoči-voči nesmierne bolestivým zážitkom, pretože ste nedokázali najprv odvieť ťažkú prácu. Tak sa naučíte viac o sebe, kto ste, čo chcete, a budete ochotní rásť. No dozrieť môžete aj v milujúcom, láskavom vzťahu a v živote nie je nič úžasnejšie. Aj tak však možno budete opakovať tie isté chyby, zažívať rovnakú škálu negatívnych emócií a bolesti, akoby ste sa z toho nevedeli vymotať.

Keď ste si s niekým blízki, je to krásny zážitok. Už len keď sme s touto osobou, cítíme náklonnosť a nehu, a akoby nás to uzdravovalo a oživovalo. Aby sme si s niekým vytvorili takúto blízkosť, potrebujeme čosi, čo sa nazýva „recipročné sebaodhalenie“ – to znamená, že musíme byť schopní často spolu komunikovať bez obáv alebo kritizovania a otvoreným spôsobom.¹ Keď počujete ľudí hovoriť, že sú si s niekým „veľmi blízki“, zvyčajne majú na mysli práve toto. Ich vzťah je založený na starostlivosti, oddanosti, na prijatí a podpore, čo z neho robí vzájomné intímne spojenie.

Keď sa s druhým delíte o svoje pocity, myšlienky a spomienky, umožňujete mu, aby vás spoznal. Ak ste rezervovaní a menej sa o tieto pocity delíte, je oveľa ťažšie zblížiť sa s vami. Vysoká úroveň sebaodhalenia je jedným z najdôležitejších stavebných kameňov intímneho vzťahu a rovnako spoločenských vzťahov. Čím viac toho o sebe prezradíte, tým ľahšie sa s vami druhá osoba podelí o svoje vnútorné ja a stane sa z toho vzájomná výmena, ktorá povedie k väčšej blízkosti.

Keď ste si s niekým blízki, je ľahšie udržiavať vzájomné pozitívne emócie a bez obáv vyjadriť akékoľvek negatívne pocity. Za vzťah nesiete zodpovednosť obaja, a ak má prekvitať, obaja musíte mať túto istotu. Ak nedokážete komunikovať o svojich pocitoch, ak vysielate zmätočné signály, nie ste úprimní alebo ste citovo uzavretí, je vysoko nepravdepodobné, že vám ten druhý dokáže pomôcť. Najprv si musíte pomôcť sami.

Môžete žiť celkom šťastne aj osamote, bez konkrétneho partnera alebo nejakej špeciálnej osoby v živote a stále môžete rozdávať lásku iným a byť milovaní. Na svete je toľko šťastných nezadaných ľudí, koľko je šťastných párov a nejde o univerzálne platnú vec. V tejto knihe budem písať veľa o romantických vzťahoch, ak dosť z toho, čo poviem, sa týka všetkých druhov intímnych väzieb.

Na sebalásku netreba partnera a poznám veľa ľudí, ktorí chcú žiť z rozličných dôvodov sami, no stále majú láskavé, milujúce vzťahy s inými. Musíte robiť, čo považujete za správne, a ísť si za vlastnými životnými cieľmi bez ohľadu na to, kam vás to zavedie.

Väčšina z nás sa vrhá do vzťahov od relatívne mladého veku bez toho, aby sme vôbec vedeli, čo chceme alebo ako to dosiahneme. Nik nám nepovedal, že kým sa spojíme s inými, musíme sa najprv spojiť sami so sebou. Stavím sa, že poznáte zopár ľudí (možno vrátane seba), ktorí niekoho spoznali v tínedžerskom veku alebo krátko po dvadsiatke a neskôr sa rozišli, pretože sa

„odcudzili“. Ten výraz ste počuli veľakrát, však? V skutočnosti vo väčšine prípadov vzťah nevyšiel, pretože už neboli tými istými ľuďmi, ako keď sa spoznali.

Môže to tiež znamenať, že v neskoršej fáze vzťahu zistili, kým skutočne sú. Jedna osoba dozrela, kým tá druhá zostala zakrpatená, neschopná či nechotná rásť. Každé z týchto vysvetlení je možné a rovnako aj iné varianty.

Je úplne normálne vekom sa meniť, rásť, dozrievať, chcieť v živote odlišné veci, cítiť potrebu začať odznova alebo prehodnotiť svoje potreby. Práve z týchto dôvodov to nie všetky vzťahy zvládnu, no niektoré áno, ak sú dostatočne flexibilné a odolné.

Ak neviete, kým ste, keď vstúpujete do vzťahu, ako môžete postupovať tak, aby fungoval? Ak ste nikdy nepremýšľali nad tým, čo je kompatibilné, prijateľné alebo žiaduce, ako by ste si mohli všimnúť nekompatibilitu, vedieť, čo je neprijateľné, a definovať, čo je nežiaduce? Ak nemáte meradlo, ako môžete čokoľvek zmerať?

***Zaslúžite si vzťah, v ktorom vás vidia, počujú,
chápu a akceptujú takých, akí naozaj ste.***

PRVÁ ČASŤ

Vlastné ja: Zvládnutie roly, ktorú hráte vo vzťahoch

Láska je mostom medzi vami a všetkým.

Rúmi