


CHARLOTTE FOX WEBER




Povedz  
mi,  
po čom  
túžiš

TERAPEUTKA ODHAĽUJE  
12 NAJHLBŠÍCH  
TÚŽOB ČLOVEKA



CHARLOTTE FOX WEBER



Povedz  
mi,  
po čom  
túžiš

**TERAPEUTKA ODHAĽUJE  
12 NAJHLBŠÍCH  
TÚŽOB ČLOVEKA**

CHARLOTTE FOX WEBER

# Povedz mi, po čom túžiš

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada  
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1  
www.grada.sk  
Tel.: +421 2 556 451 89  
ako svoju 190. publikáciu

Z anglického originálu *What We Want*, vydaného vydavateľstvom WILDFIRE, an imprint of HEADLINE PUBLISHING GROUP, v roku 2022, do slovenčiny preložil Rastislav Tomašik.

Jazyková redakcia Anetta Letková

Návrh obálky, grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová  
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2023

Počet strán 344

Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Copyright © 2022 Charlotte Fox Weber

This edition is published by arrangement with *Peters, Fraser and Dunlop Ltd*  
through Andrew Nurnberg Associates

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2023

Translation © Rastislav Tomašik, 2023

Cover illustration © stock.adobe.com/Cienpies Design

## **Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy**

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-597-2 (ePub)

ISBN 978-80-8090-596-5 (pdf)

ISBN 978-80-8090-595-8 (print)

*Mojej rodine*



Skrývať sa je zábavné, nebyť nájdený je strašné.

– D. W. Winnicott





# Predslov autorky

Príbehy v tejto knihe vychádzajú z mojej práce so skutočnými ľuďmi. Na ochranu ich identity a dodržanie dôvernosti som zmenila všetky údaje, podľa ktorých by sa dali identifikovať. Od svojich klientov som sa veľa naučila a stále sa učím. Ľuďom, s ktorými som pracovala, vďačím za nespočetné množstvo objavov o živote a ľudskom bytí.

Jazyk, ktorý používam v tejto knihe, je niekedy trochu svojrázny, ale dúfajme, že vždy citlivý. Pri výbere pojmov som sa snažila čo najviac vyhnúť odbornému žargónu a sem-tam som vytvorila aj vlastné výrazy. Všetky tieto formulácie sú v knihe zvýraznené tučným písmom a v glosári na konci knihy nájdete ich presnejšie vysvetlenie.



# Obsah

Predslov autorky .....	9
Úvod .....	13
KAPITOLA 1: Milovať a byť milovaný .....	17
KAPITOLA 2: Túžba .....	41
KAPITOLA 3: Chápanie .....	60
KAPITOLA 4: Moc .....	90
KAPITOLA 5: Pozornosť .....	114
KAPITOLA 6: Sloboda .....	133
KAPITOLA 7: Byť kreatívnym .....	151
KAPITOLA 8: Patriť niekam .....	180
KAPITOLA 9: Zvíťaziť .....	199
KAPITOLA 10: Nadväzovať vzťahy .....	217
KAPITOLA 11: Čo by sme nemali chcieť ( <i>a čo áno</i> ) .....	246
KAPITOLA 12: Kontrola .....	279
Doslov .....	309
Glosár .....	313
Záverečné poznámky .....	337
Podakovanie .....	341



# Úvod

Sama som celé roky chodila na terapie a čakala, kým sa ma terapeut alebo terapeutka spýta na moje veľké želania.\* Nikto to však neurobil. Namiesto toho som sa teda rozptyľovala malými **túžbami** a veľkými prekážkami. Išla som si za niečím z toho, na čom mi záležalo, ale zároveň som sa nespočetnými spôsobmi brzdila. Znova a znova som si sama stála v ceste. Neustále som sa zameriavala skôr na všetky možné prekážky ako na možnosti.

*Spýtaj sa ma konečne, čo naozaj chcem! Vďaka čomu mám pocit, že naozaj žijem?*

Hľadala som niekoho, kto mi dá svoje „požehnanie“. A nechala sa ovládať hanbou a hrdosťou. Túžila som rozťahnuť krídla, no úzkosť mi bránila v plnej účasti na mojom živote.

Nakoniec, keď som sa sama stala psychoterapeutkou a keď už som mala plné zuby čakania a pocitu uviaznutia, som si konečne začala tieto otázky klásť sama. Pracovala som s tisíckami pacientov z rôzneho sociálneho prostredia a bola som elektrizovaná energiou, ktorá sa uvoľní, keď začneme skúmať svoje najhlbšie túžby. Bez ohľadu na okolnosti a na to, aká bezútešná nám pripadá naša situácia, ak sa nám podarí vyextrahovať, čo chceme, otvoria sa nám nové možnosti.

---

\* Pre zjednodušenie používam slová túžby, potreby a želania ako synonymá.

Vďaka pochopeniu svojich túžob sa môžeme vrátiť sami k sebe. Je to odrazový mostík pre náš ďalší rozvoj.

Všetci máme želania a potreby, a všetci preto trpíme vnútornými konfliktmi. Niektoré zo svojich želaní dávame najavo, kým iné skrývame, a to dokonca aj pred vlastným vedomím. Naše hlboké túžby nám naháňajú strach a zároveň nás vzrušujú. Bojíme sa zlyhania aj úspechu. Keď spoznáme a pochopíme, po čom naozaj túžime, pomôže nám to bez zaváhania čeliť samým sebe. Zároveň nám to dá silu konečne žiť plnší a radostnejší život.

\* \* \*

Boli sme socializovaní tak, aby sme podávali výkon a skrývali svoje túžby. Predstierame, že chceme len to, čo sa patrí a ako sa to patrí. Z každej nepatričnej túžby urobíme tabu. Naše tajné želania – naše **neprežitie životy** – preto skončia v akomsi mentálnom sklade.

Tajomstvá máme nielen pred inými, ale aj sami pred sebou. Ide o skutočný prelom, keď sa nám podarí odhaliť svoje tabuizované túžby a hovoriť o nich. Konfrontácia s našimi tajnými túžbami je dôležitou súčasťou psychoterapie. Spracúvame bolestivé pocity ľútosti a nevyriešené fantázie. Skúmame, čo z našej minulosti nás stále máta a komplikuje nám život. Niektoré tajomstvá, ktoré odhalíme, sú veci, o ktorých dávno vieme, že sme ich zamietli pod koberec – aféry, závislosti, mánie. Niekedy sú však naše tajomstvá príbehmi, ktoré sme nikomu nepovedali, dokonca ani sebe.

Naše tajné túžby sú často v rozpore s tým, čo by sme mali chcieť alebo čo by sme mali robiť, aby sme to dosiahli. A keďže máme strach, že pri tom zlyháme, zasekneme sa, pretože sa bojíme zlyhania a naše túžby v nás vyvolávajú vnútorný konflikt. Snaha o vyhodenie druhým a perfekcionizmus v nás môžu udusiť odvahu zažiť nové veci. Snažíme sa im vyhnúť, otupujeme sa drogami či alkoholom,

hráme divadielko a skrývame časti seba. Chceme to, čo by sme nemali chcieť, a nechceme to, čo by sme mali chcieť. Často sme rozpoltení pre svoje skutočné pocity a prehnane odhodlaní, že náš život musí prebiehať podľa scenára. Cieľom knihy *Povedz mi, po čom túžiš* je motivovať vás k tomu, aby ste spoznali a akceptovali svoje túžby. Poskytuje alternatívu k pocitu hanby, ktorý drží naše tajné túžby na uzde a dusí ich. To najlepšie, čo môžeme urobiť, aby sme prekonalí pocit uviaznutia, je pochopiť naše túžby, rozpoznať, čo znamenajú, a ujasniť si priority.

\* \* \*

Vo svojich fantáziách si predstavujeme, ako by mohli naše životy vyzerať. *Raz* budeme robiť to, čo naozaj chceme. *Keby len* niečo bolo bývalo inak alebo keby sme sa boli rozhodli inak, život by bol taký, aký chceme. *Raz* a *keby len* nás však iba zavádzajú, týrajú nás zábleskami minulosti a imaginárnej budúcnosti a zároveň obmedzujú našu schopnosť čo najlepšie využiť všetky možnosti, ktoré nám ponúka náš súčasný život. Príbehy v tejto knihe sú o ľuďoch rôzneho veku a v rôznych štádiách života, ktorí zápasili so svojimi základnými túžbami. Vďaka tomu, že začali skúmať svoje túžby a vlastnú pravdu, pohli sa k riešeniu.

Knihá *Povedz mi, po čom túžiš* vám pomôže načrieť do hlbín vlastnej duše, prijať to, čo skrývate pred ostatnými aj pred sebou, a nájsť vysnívanú cestu vašim vzácnym životom.





## KAPITOLA 1

# Milovať a byť milovaný

Chceme milovať a byť milovaní. Môže to byť jednoduché a ľahké, ale aj neznesiteľné a nekonečne komplikované. Hľadáme lásku, boríme sa so svojimi fantáziami, považujeme lásku za nemožnú, dožadujeme sa jej, bojíme sa jej, sabotujeme ju, bránime sa jej, túžime po nej. Lámeme srdcia vrátane svojich vlastných. Život môže byť srdcervúci. Láska ho však robí krásnym.

Všetci máme príbehy o láske, v ktoré veríme. Možno ste ich nikdy nevyjadrili slovami, ale sú to vaše vnútorné, často nedokončené scenáre o láske. Ovplyvňujú lásku, po ktorej túžite, lásku, ktorú si predstavujete, a lásku, ktorú dávate. To, čo viete o láske, ste sa naučili z vlastných skúseností, prostredníctvom svojej kultúry a od ľudí, ktorí vás ľúbili, klamali, odmietli, vychovali a vážili si vás. A učíte sa ešte aj dnes. Kým budete žiť, môžete sa naučiť niečo nové. O láske sa učíte od cudzích ľudí, z neúspechov, kníh, filmov, príbehov iných ľudí aj od prírody. Milovať môže byť peklo, ale aj spása. Môžete milovať a nenávidieť toho istého človeka, aj seba.

Odporúča sa, aby sme svoje príbehy o láske priebežne aktualizovali. V láske totiž môže hrať úlohu náhoda, charakter a tajomstvo. Svet sa mení rovnako ako my a otvorenosť v láske nám dáva

flexibilitu, pokiaľ ide o konkrétne detaily. Jednou z najväčších prekážok pri hľadaní skutočnej lásky totiž môže byť lipnutie na skostnatej predstave, ako má láska vyzeráť.

Príbehy, ktoré sami sebe rozprávame o láske, sa dotýkajú našej hlbokaj podstaty. Formujú naše predstavy o ľudských bytostiach, o iných ľuďoch, o nás samých i o živote. Naše príbehy sú zvyčajne bolestivé a zároveň príjemné. Predstavy o láske, ktorým veríme, môžu meniť náš život k lepšiemu alebo k horšiemu. Terapia pomáha ľuďom vyjadriť ich príbehy, prepísať ich a pochopiť tie, ktoré sú dôležité. Zamyslite sa nad svojimi skúsenosťami s láskou. Pamätáte sa na situácie, keď ste sa cítili nemilovaní? Ako ste spoznali lásku, aký to bol pocit?

Existuje nespočetné množstvo spôsobov, ako milovať a byť milovaný. Láska môže priniesť nádej i sklamanie, môžeme jej dôverovať alebo o nej pochybovať. K ľuďom, ktorých ľúbime, sa môžeme správať veľmi zle, a ľudia, ktorí ľúbia nás, nám môžu aj ublížiť. Láska nám môže priniesť pocit bezpečia i hrôzy. Lásku si môžeme držať od tela alebo s ňou nadobro skoncovať. Existuje tisíc spôsobov, ako možno lásku sabotovať. Popieranie či prenášanie negatívnych emócií na iných ľudí sú len niektoré z nich.

Často sa bojíme naozaj milovať samých seba. Obávame sa, že to z nás urobí egomaniakov alebo že naša dobrá mienka o sebe sa ukáže ako pomýlená, a my si preto budeme pripadať hlúpo. Nazdávame sa, že aby sme mohli milovať samých seba, najskôr potrebujeme dôkaz od iných ľudí o tom, že si zaslúžime lásku. Jednou z najlepších vecí, ktoré môžem ako psychoterapeutka urobiť, je vytvoriť priestor pre najrôznejšie formy chýbajúcej sebalásky. Je problém myslieť si, že musíme byť vždy milovaniahodní. A možno dokonca zistíme, že stále ľúbime niektorých ľudí, aj keď nás nechali v šticu, podviedli nás alebo nás zranili.

Láska je u mojich klientov večná téma. Prichádzajú na terapiu, pretože potrebujú pomoc vo veciach lásky. Najrôznejšie spôsoby, ako sú milovaní alebo nemilovaní, nepochopení, sklamaní či vystrašení, u nich vyvolávajú frustráciu. Aj keď sa túžba po láske často prejavuje menej priamo, téma lásky sa v terapii prejavuje vždy, tak či onak. Naše obavy a strachy, naše prežité straty, naše vášne – tieto základné pocity súvisia s láskou vo všetkých jej podobách. Láska je zápletkou a cieľom väčšiny príbehov. V mojej práci ide o poradenie si so zložitými vzorcami vzťahov – našich vzťahov s inými ľuďmi, so sebou a so svetom. Sebaláska je jednou z koncepcií, ktoré teoreticky pokladáme za dobré, ale v praxi sa realizujú ťažko. Kým pre zopár šťastlivcov to nie je problém, pre väčšinu z nás je sebaláska jedným z hlavných bojísk.

V terapii sa niektorí klienti zdráhajú vyjadriť túžbu po láske, pretože si myslia, že láska je nepravdepodobná. Pri týchto ľuďoch spočíva časť terapie v tom, že im ukážeme metódy, ako sa odučiť predstavy o láske. Často máme panický strach, že urobíme chybu, a tyrania perfekcionizmu nás zväzuje do strnulého stavu úzkosti, ktorý komplikuje každú snahu o vzťahy a zážitky v reálnom svete. Túžime po láske a zároveň sa jej bojíme. **Opona odmietnutia** – náš strach z odmietnutia – nás brzdí. Keď rozpoznáme svoje základné túžby, môžeme oddeliť fantáziu od reality a láska potom nadobudne najprv možné a neskôr konkrétne obrisy. Na jednej strane to môže znamenať, že prijmeme vlastnú neistotu, a na druhej strane, že si uvedomíme, čo už máme.

\* \* \*

Slovami Georgea Bernarda Shawa (ktorého dielo považujem za inšpiratívnejšie ako nejednu učebnicu psychoterapie): „Ľudia sú niekedy pripútaní k svojim bremenám viac, ako sú bremená pripútané k nim.“ Keď má ísť o naše naozaj dôležité túžby, často sa pomocou

rôznych vymyslených argumentov vyhýbame jasnej konfrontácii s našimi skutočnými želaniami a potrebami. Zamotávame sa do pavučiny falošných prekážok. Láska pritom nie je výnimkou. Vymenúvame dôvody, prečo nemôžeme urobiť to či ono, a problémy, ktoré nám v tom údajne bránia. Niekedy je pre nás jednoduchšie povedať, čo nechceme, než to, čo chceme. Keď pripustíme svoju túžbu po láske, vystavujeme sa svojej zraniteľnosti, riskujeme odmietnutie a poníženie, ktoré sme buď už zažili, alebo si ho predstavujeme. Vyjadrenie túžby po láske si od nás vyžaduje veľkú odvahu.

Túžba milovať a byť milovaný je jednoduchá a prirodzená potreba. Môže však byť aj pekelné ťažká. Tessina rozlúčka so životom bola zároveň stretnutím s láskou. Porozprávala mi svoje príbehy o láske a živote.

## Čo Tessa vedela

Moje prvé psychoterapeutické pôsobisko bolo v rusnej londýnskej nemocnici. Bola som súčasťou tímu, ktorý poskytoval krátkodobú psychoterapiu akútne chorým pacientom a ich príbuzným. Pri práci sme nemali poriadne súkromie a podmienky boli provizórne – pracovali sme pri lôžkach, v technických miestnostiach či na chodbách. Cítila som však neochvejný optimizmus, že terapia má ľuďom čo ponúknuť, bez ohľadu na podmienky a okolnosti. A verím tomu dodnes. Existuje nekonečne veľa spôsobov, ako môžeme zlepšiť svoj život.

Prvá žiadosť o terapiu priniesla nášmu tímu jedna zo sestier na oddelení. Bola napísaná staromódny pismom, ktoré som len s námahou dokázala rozlúštiť, a jej autorom bol muž, ktorého manželka, šesťdesiatnička s rakovinou pankreasu v pokročilom štádiu, sa chcela s niekým porozprávať. Termín bolo potrebné dohodnúť čo najskôr.