

Monika Kompaníková  
Ján Hrustič



# Umenie blízkości

Ako si budovať hlboké  
vzťahy bez osamelosti

**N**

Autori: © Monika Kompaníková, Ján Hrustič, 2023

Vydal: © N Press, s. r. o., v roku 2023 ako svoju 111. publikáciu

Vydanie prvé

ISBN 978-80-8230-214-4

**Monika Kompaníková – Ján Hrustič**

# **Umenie blízkosti**

Monika Kompaníková – Ján Hrustič

*Umenie  
blízkości*

↳

**Ako si budovať hlboké  
vzťahy bez osamelosti**

↳

# Obsah

Cesta od osamelosti k blízkosti	9
Osamelosť	15
Zalúbenosť a láska	35
Azyl a bitevné pole	47
Konflikty a hádky	69
Manipulácia a egocentrizmus	87
Rozpad partnerstva	101
Sebaúcta a sebedovomie	133
Autenticita a spontánnosť	151
Sociálna a psychická zrelosť	163
Sloboda a nezávislosť	175
Rozhovor a komunikácia	191
Pozornosť a dôvera	217
Obdiv a uznanie	229
Sex a intimita	235
Duchovná a ľudská láska	251
Ján Hrustič:	263
Moja cesta	263
k psychológii	263
Poznámky	301

**Cesta  
od osamelosti  
k blízkosti**

4

Keď som pred rokmi na odporúčanie kamarátky kontaktovala psychológa Jána Hrustiča, bola som zneisteným uzlíkom protichodných emócií. Hanbila som sa za to, že musím vyhľadať psychoterapeuta, že napriek zaujímavému životu, ktorý vediem, napriek svojim úspechom, deťom, rodine, dobrej práci sa cítim mizerne.

Nevedela som, kto som, mala som pocit, že sa ako človek, ako žena, doslova rozpadávam. Bola som smutná aj nahnevaná, žiarlila som, cítila som sa opustene, unavene, utápala som sa v sebalútsosti. Na druhej strane som zažívala aj veľmi intenzívne okamihy blízkosti a splynutia. Písala som knihy o samote a osamelosti. Nastúpila depresia a neskôr úzkosti, s ktorými sa roky učím žiť.

Dodnes si pamätám moment, keď ma Ján Hrustič upokojil, že všetky tie pocity sú v poriadku. Nevyvracal mi ich, nebagatelizoval, neupokojoval ma, že to prejde, alebo že nemám dôvod sa takto cítiť. Spomínam si na pocit, ako zo mňa všetky tie lepkavé nánosy doslova stekajú. Na tú obrovskú úľavu, ktorá prišla po jednom stretnutí.

Pamätám si tiež, ako som až niekedy po tridsiatke začala rozlišovať medzi prežívaním emócií a správaním, ktoré vyvolávajú. Jednoduchá vec, ktorá však úplne prevrátila nielen moje vnímanie samej seba, ale napríklad aj emócií a správania mojich detí.

Nestal sa pravdaže žiaden zázrak, psychoterapia je maratón, nevyrieši všetky problémy a dokonca otvorí mnohé bolestivé rany, ktoré sme roky ignorovali alebo zakrývali. Prinúti nás vrátiť sa do detstva, pozrieť sa na seba aj ostatných kriticky. Aj ja som len po-



stupne prichádzala na to, kto som, prečo mám všetky tie pocity a ako s nimi naložiť. Rozpoznávala som ich vďaka otázkam, ktoré mi Ján Hrustič kládol, a nebolo ľahké na ne odpovedať úprimne.

Raz mi daroval knižku s názvom *Od osamelosti k blízkemu vzťahu v partnerstve*, ktorú napísal a sám vydal v roku 2015. Je to útla knižka, vďaka ktorej som sa naučila to, čo sme nestihli počas terapeutických sedení: čo robiť a ako komunikovať, aby moje súčasné a budúce vzťahy boli kvalitné a hlboké, aby som ja sama neubližovala ostatným a aby som si nenechala ubližovať. Mnohým priateľom som knihu darovala, pretože ju považujem za veľmi cennú a užitočnú. Knižka bola veľmi úspešná, je však len úvodom do problematiky osamelosti a blízkosti vo vzťahoch. Preto som doktora Hrustiča oslovila s ponukou znovu otvoriť tému osamelosti a blízkosti vo vzťahoch, doplniť ju a posunúť ešte ďalej.

Prečo? Ja som mala to šťastie, že som spoznala práve Jána Hrustiča, a aj partnera, ktorý bol ochotný absolvovať párovú terapiu, keď sa náš vzťah začal rozpadávať. Uvedomujem si, že nie každý má túto výhodu, na Slovensku, žiaľ, psychoterapia a párová terapia nie sú ľahko dostupné, sú finančne aj časovo náročné. Nie každý má odvahu psychológa či psychoterapeuta osloviť a nie vždy je aj potrebné terapiu absolvovať.

Terapia je liečenie, no na vybudovanie si hlbokých a uspokojujúcich vzťahov, ktoré sú nevyhnutným základom dobrého duševného zdravia, je potrebná najmä prevencia. Mnohým zatažujúcim situáciám by sme sa vyhli, ak by sme sa odmalička okrem rozlišovania podmetu a prísudku učili aj to, ako odlišiť rôzne typy osobností, ako odhaliť manipulátora, ako sa mu ubrániť, ako komunikovať, ako dešifrovať neverbálne signály, ako vyhodnocovať a riešiť konfliktné situácie, ako a kedy sa rozprávať o sexe, či ako prejavíť partnerovi uznanie. Ak by sme boli podporovaní v otváraní problémov a nie v ich ututľávaní a ignorovaní. Ak by sme boli našimi rodičmi a učiteľmi vedení akceptovať vlastné prežívanie a byť zodpovední za svoje správanie. Ak by v nás dospelí namiesto poslušnosti budovali sebavedomie a sebaúctu.

Na zmenu však nikdy nie je neskoro a aj zaužívané vzorce správania, reflexívne reakcie či odpovede, ktoré z nás automaticky vypadávajú v hneve alebo v strese, sa dajú zmeniť a niekedy ide o malé zmeny s veľkým účinkom. V tejto knihe preto nájdete množstvo návodov, ako v ktorej situácii reagovať, čomu sa vyhnúť a, naopak, na čo sa vyplatí nájsť odvahu.

Rozhodli sme sa pre formu rozhovoru. Stretávali sme sa pravidelne od mája 2022 do mája 2023 a niekoľko ďalších mesiacov sme text upravovali a dopĺňali. Gestalt terapia, ktorú Ján Hrustič využíva, je založená na silnom vzťahu terapeuta a klienta. Tento fakt, skutočnosť, že vďaka psychoterapii ma Ján Hrustič pozná lepšie ako ktokoľvek iný, a jeho láskavá povaha, ktorá umožňuje bez obáv sa otvoriť, spôsobili, že niekedy rozhovor prechádza aj do osobnejšej roviny – z mojej strany.

Ján Hrustič totiž o sebe hovorí veľmi zriedka a počas hodín psychoterapie aj pri našich rozhovoroch o blízkosti a samote v partnerstve sa dôsledne držal témy a účelu stretnutí. Keďže sa však poznáme dlhé roky, viem, že pochádza z rusínskej rodiny, detstvo prežil v malej dedinke na východe Slovenska, je rozvedený a prostredníctvom jogy sa dostal k mystike. Pravidelne chodí do Indie a medituje. Jeho životná cesta je mimoriadne zaujímavá a som presvedčená, že ovplyvňuje aj to, ako pristupuje ku klientom a klientkam, k psychoterapii aj k téme, ktorej sa venuje táto kniha. Preto som sa ho začala pýtať aj na jeho vlastnú životnú cestu.

Počas štyridsatročnej psychoterapeutickej praxe Jánovi Hrustičovi otvárali súkromné intímne svety tisícky klientov, a možno preto sa v posledných kapitolách takto otvoril aj on sám. Ukázal svoju životnú cestu podobne, ako to robia jeho klienti, a nebolo pri tom potrebné klásť veľa otázok. Rozprávanie o otcovi, mame, o vlastnom prežívaní úzkosti, osobnej transformácii, manželstve a rozvoje, o zmysle života alebo o tom, čo je mystika, rozvíjal spontánne sám. Preto sme túto časť knihy ponechali vo forme rozprávania v prvej osobe.

Možno aj vám napadne, či môže rozvádzajúcim sa partnerom radiť párový terapeut, ktorý je sám rozvedený, alebo či je každý

psychológ ideálnym partnerom alebo rodičom a či je natoľko skúsený, že sa už sám nedostáva do konfliktných vzťahov. Ján Hrustič hovorí, že nikto z nás sa nerodí do rodinného raja, do ideálnej rodiny. A takisto nikto z nás nežije v ideálnom partnerstve a ani v ideálnych ľudských vzťahoch. V kvalite života psychoterapeutov, poradenských psychológov, párových terapeutov a v kvalite života ich klientov nie je žiaden rozdiel. Psychológ je však viac než jeho klient profesionálne zorientovaný v príčinách, prečo klient uviazol v ťažkej životnej situácii, z ktorej sa už sám nemôže dostať. A pomôcť mu môže nielen na základe profesionálnej orientácie, ale aj vďaka svojej vlastnej životnej skúsenosti. Zriedkakedy sa však klient dozvie, aké zlyhania alebo konflikty sa za týmito skúsenosťami skrývajú a akou zložitou transformáciou musel prejsť aj sám terapeut. Preto považujem aj túto záverečnú časť knihy za veľmi cennú.

Kvôli lepšej plynulosti textu v knihe používame len označenie partner, klient, no vždy máme na mysli aj partnerku či klientku. Pokiaľ sa nevenujeme rozdielom v prežívaní či správaní medzi mužom a ženou, otázky a odpovede zahŕňajú všetky rody.

Editorke Vitalii Belle ďakujem za pozorné čítanie rukopisu a cenné rady aj za inšpiratívne rozhovory s psychológmi, ktoré ona sama robí pre Denník N.

Dúfam, že vám táto kniha pomôže lepšie sa zorientovať v prežívaní a správaní vás samotných aj vašich blízkych a že aj vďaka nej nájdete cestu od osamelosti k blízkosti vo vzťahoch. Že budete schopní budovať si hlbšie a kvalitnejšie vzťahy, prežívať dôvernejšiu blízkosť a zároveň budete vo vzťahoch aj viac slobodní.

A verím tiež, že vďaka tejto knihe spoznáte aj nenápadného a skromného človeka Jána Hrustiča.

**Monika Kompaníková**

# Osamelosť



Osamelosť je, keď sme vedľa seba, ale každý vo svojom svete. Môžeme dokonca sedieť v domácnosti za jedným stolom ako partneri, a pritom nepoznať vnútorné prežívanie toho druhého, ignorovať ho, nevedieť, v čom žije. A keďže sme si aj my vedomí, že ten druhý do nášho vnútorného sveta nepreniká, máme obavu hovoriť o svojich zážitkoch, o tom, ako isté situácie vnímame my, ako vôbec rozmýšľame. Nechávame si to všetko iba pre seba, a tak sa vo svete cítime sami. To je osamelosť.



## **Čo je opakom osamelosti?**

Partneri sú často osamelí a bez blízkeho kontaktu aj napriek tomu, že žijú spolu. Niekedy aj celý život si žijú vo vlastnom subjektívnom svete, z ktorého iba sem-tam niečo presvitne k druhému partnerovi.

Opakom osamelosti je pocit, že spolu súznie, pocit rezonancie vzájomného prenikania. Súznieť môžeme len vtedy, keď obaja svoju pozornosť zameriame na druhého človeka a nie na seba. Len čo začneme vnímať fenomenálny svet druhého človeka, len čo sa ním začneme zaoberať, začíname aj my strácať pocit osamelosti, a keď je to vzájomné, tak už nežijeme iba tak vedľa seba. Väčšinou to tak však nie je a partneri sa neusilujú mentálne jeden k druhému preniknúť a spoznávať sa navzájom, pretože sa príliš zaoberajú sami sebou.

Opakom osamelosti je blízkosť. A blízkosť je vzájomné porozumenie. K vzájomnému porozumeniu sa dostaneme, ak sa usilujeme o to, aby sme boli pred blízkym človekom viac a viac intímne nahí a nie prikrytí hrubými dekami. Nielenže odhaľujeme svoj svet, ale prenikáme aj do intímneho sveta svojho partnera tým, že sa snažíme mu rozumieť. Čím viac sa usilujeme partnerovi rozumieť, tým bližšie k nemu prichádzame a prežívame aj silnejší emocionálny kontakt.

## **Pocit osamelosti teda vyplýva z toho, že si málo rozumieme?**

Z toho, že sa veľmi málo vzájomne vnímame, a tým sa aj vzájomne citovo ochudobňujeme. Samozrejme, že si aj málo vzájomne rozumieme. A pritom je to iba záležitosť tzv. informačného systému, teda snahy dešifrovať informácie, ktoré k nám partner vysiela.

Je veľmi dôležité porozumieť vnútornému svetu človeka, ktorý je nám blízky a s ktorým chceme mať dobrý vzťah. Vezmime si rodičov a deti. Deti sa pri rodičoch necítia bezpečne vtedy, keď sú presvedčené, že im rodičia nerozumejú. Keď im rodičia rozumejú a sú schopní vnímať ich vnútorný svet, pre

deti to znamená, že im nemôžu ublížiť. Tomu, komu rozumieme, nemôžeme ublížiť. Ublížujeme iba vtedy, keď druhého človeka nechápeme. Správame sa k nemu tak, akoby sme striedali naslepo – len tak do neznáma. Snaha porozumieť vnútornému svetu druhého človeka nám umožňuje opúšťať vzájomnú osamelosť.

### **Spomenuli ste pojem fenomenálny svet. Čo si pod ním predstavujete?**

Fenomenálny svet je svet, ktorým žijeme vo svojom vnútri a ktorý sme schopní sledovať svojím vedomím. Je to pred vonkajším svetom uzavretý systém, v ktorom sú naše osobné skúsenosti, spôsoby, ako všetko prežívame, ako reagujeme, ako uvažujeme o veciach, ako vnímame vonkajší svet. Naše radosti, záujmy, pocity šťastia, nešťastia, skúsenosti s čímkoľvek. Naše myšlienky, postoje, hodnoty a túžby. To všetko je v nás, ale druhí ľudia o tom nemusia absolútne nič vedieť.

Náš uzavretý systém je absolútne izolovaný od fenomenálneho sveta ďalších ľudí a iba my vieme, čím žijeme, ako reagujeme, ako prežívame všetko, čo sa okolo nás deje. Zostávame v hraniciach svojej fenomenálnej uzavretosti a človek, ktorý stojí vedľa nás, môže svet vnímať a prežívať úplne inak. A tiež nevie, ako ten istý problém, tú istú situáciu prežívame my. Každý má od detstva množstvo vlastných zážitkov a vlastných skúseností, pričom celá tá databáza druhého človeka je pre nás neznáma – pokiaľ sa o ňu nezaujímate. Ak sa o ňu nezaujímate, ten svet zostáva len jeho a my o ňom nič nevieme.

### **K čomu vedie, ak sa navzájom o seba prestaneme zaujímať?**

V prvom rade je to pocit prázdnoty, nenaplnenosti. Môžeme byť vedľa partnera, bývať v jednom byte, venovať sa našim deťom, ale stále v nás zostáva pocit, že on absolútne nie je schopný vnímať náš svet. Je to len formálny kontakt, ktorému chýba

mentálna blízkosť, rezonancia. Vtedy máme pocit prázdnoty, ale aj pocit traumy. Je veľmi nepríjemné uvedomovať si, že nás partner nechápe, že vôbec nevie, ako sa cítime. Obávame sa hovoriť viac o tom, ako isté situácie vnímame my, čo sme zažili, ako vôbec rozmýšľame, pretože si myslíme, že by to partner aj tak nevnímal. Máme obavu mu podrobnejšie hovoriť o svojich zážitkoch, ktoré sme prežívali pri stretnutiach s inými ľuďmi a ktoré mohli byť veľmi silné. Nechávame si to iba pre seba. A vtedy cítime osamelosť.

### **Mohli by sme teda povedať, že otvorenosť je opakom osamelosti?**

Ak by sme sa vrátili k osamelosti, tak celý princíp osamelosti spočíva v tom, že sami seba si nechávame len pre seba. Osamelosť je neotvorenosť. Ostávame izolovaní, pretože o nás nikto nič nevie.

### **Ako sa prázdnota prejavuje navonok? Tichou domácnosťou? Alebo môže byť domácnosť plná ľudí, ktorí sa spolu rozprávajú, a predsa tam vládne prázdnota?**

Môžeme sa rozprávať, môžeme mať dynamickú domácnosť, ale stále tam nemusí byť prienik vzájomného vnímania. Navonok máme prevádzkovú komunikáciu, rozprávame sa o všetkom možnom, ale chýba nám kontaktný dotyk. V osamelosti nie je stretnutie dvoch ľudí. Pri skutočnom stretnutí s druhým človekom máme krásny zážitok z toho, že nám druhý človek rozumie, že preniká do nášho emocionálneho sveta, do našej mentálnej intimity a je schopný vnímať to, ako prežívame rôzne životné situácie, ako o nich rozmýšľame.

A podobne sme toho schopní aj my v kontakte s ním. Tiež sme schopní vnímať jeho prežívanie v rôznych situáciách, jeho bolesť, radosť. A ak toto chýba, sme obidvaja iba fyzicky vedľa seba. Pocit stretnutia prichádza skrz vnímanie emócií druhého človeka a cez vnímanie farebnosti jeho prežívania.

## **Nemusí sa to teda prejavovať množstvom informácií, ktoré si vymieňame?**

Je rozdiel medzi informáciami, ktoré sú o niečom, sú takzvané tematické, a informáciami, ktoré sú osobné. Vymieňame si množstvo informácií o vonkajšom svete a táto výmena zostáva na intelektovej úrovni. Stretnutie je viac o emóciách a prebieha na zážitkovej úrovni.

Osamelosť v partnerskom vzťahu môže byť sprevádzaná pocitom napätia a, naopak, blízkosť pocitom harmónie, uvoľnenosti, minimalizácie sebakontroly, opatrnosti, strachu a obáv. Istotou, že môžem prežívať sám seba vo vzťahu úplne autenticky, slobodne – tak, ako by sme prežívali vzťah k sebe samému. Tiež by sme však mali vedieť odhadnúť mieru sebaodkrývania. Nemôžeme druhého človeka úplne zatažovať svojím vnútorným svetom. Nie sme voči sebe neustále len pozitívne vyladení a istú mieru mentálnej intimity by sme si predsa len mali chrániť.

Vo svojej praxi som mal dvoch partnerov, ktorí experimentovali s tým, že boli k sebe absolútne úprimní – a tento takzvaný experiment, pre ktorý sa rozhodli dohodou, nedopadol dobre. Boli niekedy veľmi silno traumatizovaní tým, čo všetko – aj negatívne – si jeden o druhom myslia. Boli nútení skončiť s týmto experimentom, ostali v nich nepríjemné zážitky a nakoniec sa rozišli.

## **Môžu sa takto mentálne intímne stretnúť aj ľudia, ktorí nechcú veľa hovoriť, sú to introverti a nie sú zo svojej podstaty zhovorčiví?**

Rezonancia spoluvnímania môže nastať aj bez dialógu. Môžete cítiť súznenie aj bez rozhovoru, ale je to fenomenológia, ktorá je vzácna. Tým, že žijeme veľmi rýchlo, ju zanedbávame, sme zameraní na zabezpečovanie existencie, ale nijako sa nezaobráme tými takzvanými stretnutiami tretieho druhu. Nazývam to stretnutím tretieho druhu, aj keď to nepatrí medzi stretnutie medzidruhové – ide o vzácny mentálny dotyk dvoch ľudských bytostí.



**Je veľmi dôležité  
porozumieť vnútornému  
svetu človeka, ktorý je nám  
blízky a s ktorým chceme  
mať dobrý vzťah.**

Ľudia disponujú krásnymi vyššími citmi, vedomím, ktoré je schopné ponárať sa do existenciálnej hĺbky života aj psychiky svojej a iných ľudí. Je tragédiou, že napriek tomu, že máme schopnosť hlbokej empatie, strácame čas prevádzkovým životným štýlom a povrchnými vzťahmi.

### **Nebližime sa už k pojmu láska? O láske hovoríme, keď sú dvaja ľudia na jednej vlne, keď spolu súznejú.**

Byť spolu, nebyť osamelý, prenikať do svojich svetov je niečo iné ako láska. Netýka sa iba partnerstva, môže to byť aj kvalitný sociálny kontakt, sociálne stretnutie medzi priateľmi. Práve z takéhoto pocitu hlbokého mentálneho dotyku pramení aj pocit spokojnosti so vzťahom, pocit naplnenia.

Keď povieme slovo láska, tak je to všeobecný pojem. Potrebujeme ju definovať tým, ako sa prejavuje v správaní – predovšetkým v správaní. My totiž k niekomu môžeme prežívať lásku – myslíme si, že to je láska – ale v skutočnosti sa správame k nemu majetnícky, sebecky a egocentricky. A to láska nie je. Myslím si, že láska je úplne iná kategória, samostatná oblasť nášho správania. Budeme sa jej venovať neskôr.

### **Čo ak je partner uzavretý do seba a v kontakte so mnou nevie, nechce či nemôže byť?**

Tu treba nájsť dôvody, prečo je človek uzavretý. Ako otvoriť jeho fenomenálny svet, ktorý si uvedomuje, ale necháva si ho pre seba a tak nás ochudobňuje o zážitok spolupatričnosti?

Vtedy dobre funguje naše sebaotvorenie, teda keď dáme partnerovi najavo, že nie sme schopní mu rozumieť a vnímať ho. Keď vysvetlíme, čo nás frustruje, vytvárame podmienky na to, aby nad tým začal premýšľať. V kvalitnom partnerskom vzťahu mu nevyčítame, že je uzavretý, že nám bráni, aby sme sa k nemu dostali hlbšie, ale hovoríme o tom, že by sme ho radi chápali, radi by sme prenikli do jeho sveta a porozumeli, čím všetkým žije. Keď povieme len toto, vytvárame tým možnosť, aby nad tým rozmýšľal a aby sa začal pomaličky otvárať.

Uzavretý človek je uzavretý preto, lebo má strach byť otvorený. A strach byť otvorený má preto, lebo mal neprijemné skúsenosti v situáciách, keď býval spontánny. Dôvodom, prečo má jeho svet pevné hranice, cez ktoré nechce ľudí pustiť dnu, je strach.

**Náš pocit osamelosti v partnerstve môže byť teda aj dôsledkom toho, že je zranený náš partner? Môžeme byť sami vyrovnaní a otvorení, ale ak si náš partner nesie so sebou traumy a zranenia, v konečnom dôsledku sa osamelo cítime aj my?**

Áno, pretože nám nedovolí k sebe preniknúť, chápať ho, rezonovať s ním a rozumieť mu. My sami môžeme mať potenciál byť otvorení, ale nemáme na to vždy aj podmienky. Tie si potom musíme vytvárať sami – partner nám v tom na začiatku nepomôže. Neskôr áno, ale na začiatku musíme my režírovať to, ako sa dostať do jeho sveta. My sme tí, ktorí chceme súznieť a rezonovať, no často sa o to ani len nepokúšame. Sme frustrovaní a sklamaní do takej miery, až začíname byť vzťahovační a hovoríme si, že sa partner neotvára, lebo nemá o nás záujem. A tak si vytvárame rôzne neprímerané dedukcie namiesto toho, aby sme šli k podstate.

**Ak pochopíme, že to, čo cítime, je osamelosť a prázdnota, treba zistiť, prečo je partner natoľko zavretý, že nás k sebe nepustí?**

Réžiu toho, ako sa na partnera napojiť a ako sa s ním cítiť dobre, máme v takomto prípade v rukách len my. Môžeme k nemu preniknúť cez sebaotvorenie a hovoriť mu o tom, čo nám chýba. Že sa cítime osamelo, pretože nepoznáme jeho svet.

Dôležité je, že to nesmie byť výčitka, len spätná väzba, ktorú mu dávame, aby sme jeho vedomie otvorili a on nad tým začal rozmýšľať.

**Teraz máme oveľa viac kontaktov ako naši rodičia, sú rozmanitejšie, dynamickejšie a voľnejšie. Máte po rokoch praxe pocit, že sa napriek tomu dnes ľudia cítia vo väčšej**

## **miere osamelo oproti ľuďom vo veku svojich rodičov alebo prarodičov?**

V praxi sa stretávam len s extrémnymi problémami a tie spôsobuje prevažne egocentrizmus jedného z partnerov. Egocentrický človek je absolútne rezistentný voči kontaktovej rezonancii a kontakt, po akom túžime, je nedosiahnuteľný. Mám veľa klientov, kde je jeden z partnerov veľmi silne egocentrický a nie je možné sa k nemu priblížiť. Tí, ktorí nie sú egocentrickí, ale riešia iné partnerské problémy a blízkosť citia, prežívajú ju a naplňajú sa ňou, na terapie zasa nechodia. Pretože tí, ktorí sa necítia vo vzťahu osamelo, si navzájom ani neubližujú, nehrozí tam nebezpečenstvo zranenia. Ako som už predtým spomínal, nemôžeme zraniť človeka, ktorému rozumieme. Zraňujeme len vtedy, keď nerozumieme.

Je však pravda, že dnes dynamika života nevytvára podmienky na to, aby sme mali možnosť sa jeden druhým viac zaoberať. Ale ten čas by sme si mali nájsť, pretože veľa našich aktivít pohlcujú jalovejšie činnosti, než je kvalita vzájomného vzťahu. Nevieť sa vyjadriť k tomu, ako to bolo so vzájomnou blízkosťou a s prežívaním pocitu osamelosti v minulosti. Ľudia aj v minulosti žili uponáhľane, málokedy prežívali existenčný pokoj a sociálnu harmóniu.

## **Nie je to aj otázka pozornosti?**

Áno, úplne presne. Kam investujeme svoju pozornosť? Môžeme ju venovať riešeniu existenčných problémov alebo životným banalitám, ale potom nemáme čas venovať sa druhému človeku. Tam, kde je naša pozornosť, tam sa nachádzame my, celá naša osobnosť. To znamená, že zameraním pozornosti na partnera sa otvára aj schopnosť empatie. Keď zamariame pozornosť na partnera a rozmýšľame nad ním, dostávame aj tzv. empatické informácie. Máme anténu nastavenú na druhého človeka, a pokiaľ je naša anténa, teda naša pozornosť, nastavená dobre, tak k nám prichádzajú práve empatické informácie. Ak sme zameraní na niečo iné, od partnera sa odkláňame a tie