

Philippa Perryová

Autorka bestsellera

Toto mali čítať naši rodičia

Toto
by si mali
prečítať
všetci,
ktorých
máte radi*

Zdravé a múdre
rady, ktoré vám
pomôžu zorientovať
sa vo všetkých vašich
najdôležitejších
vzťahoch

* (a možno aj tí, ktorých nemáte)

TATRAN

Toto by si mali
prečítať všetci,
ktorých máte radi*

*(a možno aj tí, ktorých nemáte)

Philippa Perryová

Toto by si mali
prečítať všetci,
ktorých máte radi*

*(a možno aj tí, ktorých nemáte)

TATRAN

Z anglického originálu Philippa Perry:
THE BOOK YOU WANT EVERYONE YOU LOVE* TO READ
*(AND MAYBE A FEW YOU DON'T),
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Cornerstone Press, an imprint
of Cornerstone, a part of the Penguin Random House group of companies,
Londýn 2023,
preložila Veronika Maťušová.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2024 ako 5443. publikácia.
Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.
Zodpovedná redaktorka Danka Šinková
Jazykové redaktorky Eva Melichárková, Zlata Sršňová
Technický redaktor Peter Zentko
Sadzba AldoDesign, Bratislava
Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © Philippa Perry 2023
Translation © Veronika Maťušová 2024
Hľadanie zmyslu života (citát) © Michal Zidor, Eastone Books 2011
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2024

ISBN 978-80-222-1500-8

Túto knihu venujem všetkým, ktorí mali tú odvahu
a napísali mi do *Observera*

Obsah

Úvod 11

PRVÁ ČASŤ: AKO LÚBIME 15

Budovanie silných a zmysluplných spojení
s druhými a so sebou

Prečo prahujeme po spojení 18 • Niekedy nám vzťahy
pripadajú náročné 24 • Ako vytvárame putá 28 •
Dva rôzne spôsoby, ako byť priateľom 31 • Mýtus
dokonalosti 34 • Strach z „navždy“ 37 • Posadnutosť
nie je láska 39 • Vzťah nie je iba o sexe 42 • Sila
odovzdania 46 • Udržiavanie silnej identity 51

DRUHÁ ČASŤ: AKO SA HÁDAME 59

Zvládanie konfliktov v osobnom a pracovnom živote

Hádka č. 1: Myslenie, cítenie, konanie 62 •
Hádka č. 2: Nejde o mňa, ide o teba 65 • Hádka č. 3:
Dobrá vs. zlá 69 • Hádka č. 4: Fakty vs. pocity 75 •
Hádka č. 5: Karpmanov dramatický trojuholník 77 •
Hádka č. 6: Vyhýbanie sa konfliktom 81 • Hádka č. 7:
Keď zvíťazí prchkosť 86 • Snažte sa o asertívnosť 89 •
Prepínam 92 • Narušenie a náprava 95

TRETIA ČASŤ: AKO SA MENÍME 101

Orientujme sa v novom, nech už to dopadne akokoľvek

Ako sa pohnúť z miesta 104 • Zmena môže byť
oslobodzujúca 109 • Ako zmeniť staré návyky 115 •
So zmenou prichádza strata 120 • Prijat' starnutie 126 •
Vyrovňavanie sa so zármutkom 131

ŠTVRTÁ ČASŤ: AKO NACHÁDZAME SPOKOJNOSŤ 137

Objavovanie vnútorného pokoja, naplnenia a zmyslu

Zvládanie stresu a úzkosti 139 • Ako prekonať svojho
vnútorného kritika 145 • Fackovací panáci 151 •
Ako spracovať traumy 158 • Hľadanie naplnenia 163 •
Naše hľadanie zmyslu 169

Epilóg 179

Podakovanie 183

Register 185

Úvod

Dlhé roky pracujem ako psychoterapeutka a vždy som považovala za škodu, že psychoterapeuti sa zväčša zvyknú baviť o teóriách iba medzi sebou, za zavretými dverami. Nadchýna ma pomyslenie, ako môžu tieto teórie pomôcť ľuďom. Zo všetkých problémov a otázok, ktoré mi čitatelia posielajú, som pochopila, že chcú vedieť, ako žiť svoj život, a pokúšam sa prísť na nejaké odpovede. Mojim poslaním teda je sprístupniť tieto koncepty a poznatky širokej verejnosti a snažím sa o tieto múdrosti podeliť v jednoduchých stráviteľných porciách, aby z nich mohlo mať osôh viac ľudí.

Táto kniha je vyvrcholením množstva odpovedí na otázky, s ktorými za mnou ľudia za tie roky prišli či už pri práci terapeutky a poradkyne v časopise, na prednáškach a podujatiach alebo pri každodenných stretnutiach. Milujem vaše otázky, pretože sa z nich dozvedám, kde majú ľudia medzery. Hoci sme každý iný a zvyčajne dostávam veľmi konkrétne otázky, zisťujem, že v tých medzerách existujú vzorce a spoločné body, na ktoré môžeme aplikovať všeobecne platné rady a techniky. Každá otázka ma niečo naučila a občas som pomohla k vlastným „aha momentom“ aj vám.

V detstve si vyvíjame systémy presvedčení a adaptačné mechanizmy, aby nám pomohli zvládať prostredie, v ktorom vyrastáme. Často si ani neuvedomujeme, že koná-

me na základe týchto systémov, že sa rozhodujeme a správame k ľuďom podľa týchto prvotných spôsobov videnia sveta. Ako nám pribúdajú roky, stretávame nových ľudí a lepšie spoznávame svet, tieto systémy presvedčení a reakcií nám už nemusia slúžiť tak, ako keď sme boli mladí, a namiesto toho nás držia zaseknutých v starých vzorcoch myslenia a správania. Dúfam, že táto kniha vám pomôže pochopiť vlastné rané adaptačné mechanizmy a systémy presvedčení a lepšie si uvedomiť, v čom vám slúžia a kde by si zaslúžili osviežiť. Sebauvedomenie je čosi také ako vedieť, kde sa nachádzate na mape. Ak nepoznáte svoj východiskový bod, nebudete vedieť, ako sa dostať, kam chcete. Je dôležité zistiť, ako reagujeme na svet, čo nás nahnevá, ako si tvoríme úsudky o druhých ľuďoch a ako sa so sebou rozprávame, pretože kým nebudeme vedieť, čo robíme a ako to robíme, nebudeme vedieť, čo potrebujeme zmeniť.

Keď ľudia prvý raz prídu na terapiu, dosť často chcú hovoriť iba o druhých. Vravievam im, že na druhých ľuďoch nemôžeme zmeniť nič, ale máme moc ovládať samých seba. Mnohí z nás si neuvedomujú, že majú takú moc: môžeme zmeniť, ako reagujeme a odpovedáme. Môžeme zmeniť svoje priority, systémy presvedčení, naučené reakcie. Zmena si vyžaduje čas a vybudovať nové návyky chvíľu trvá. Môžeme však so zmenou experimentovať s vedomím, že máme nad svojím životom oveľa väčšiu kontrolu, ako si uvedomujeme. V prvom rade máme moc nad vlastnou myslou a nad tým, kam ju chceme zaviesť. Dokonca aj keď sa cítíme úplne bezmocní, stále máme schopnosť zvoliť si, ako budeme rozmýšľať, čo spravíme so svojím telom a ako pristupujeme k iným. Keď hovorím o práci s telom, myslím tým, že si treba uvedomiť, kde v tele zadržiate napätie a kde ste naopak uvoľnení. Ak si napríklad uvedomíte svoju sánku, máte v nej

zaťaté alebo uvoľnené svaly? Ak presuniete vedomie na svoj dych, dýchate zhlboka alebo plytšie?

Niekedy si možno kladieme nesprávne otázky. Večne sa pýtame „Prečo?“, lebo sme tvory hľadajúce zmysel a prahneme po príbehoch. „Prečo sa ten a ten so mnou rozišiel?“ „Prečo sa moje dieťa nevie slušne správať?“ „Prečo som taký nešťastný?“ V slovku „prečo“ je zabalený emocionálny náboj – pretože milujeme príbehy a milujeme vysvetlenia. Keď sa však sami seba spýtate „prečo“, nikdy vám to veľmi nepomôže – riešenie zvyčajne poskytne až *ako*. Mňa zaujíma, *ako* docielite, že sa cítite tak, ako sa cítite: ako ľúbite, hádate sa, meníte a nachádzate uspokojenie. Preto je táto kniha usporiadaná do štyroch častí „Ako“. Sú oddelené a môžeme ich považovať za samostatné problémy, ale všetky sú prepojené.

Ako psychoterapeutka som sa naučila, že ľudia sa vyvíjajú po svojom a vlastným tempom. Potrebujú na to prostredie, kde môžu byť sami sebou a experimentovať s tým, kým *môžu* byť – na rozdiel od toho, keď im niekto iný hovorí (alebo si to hovoria sami), kým *majú* byť. Môj prístup je teda asi takýto. Dobrú radu definujem tak, že niekto vyjadrí niečo, čo ste vždy vedeli, ale ešte ste to nesformulovali do slov. Nikto nemá neustále pravdu. Ani ja nemám vždy pravdu. Ak sa stretnete s niekým, kto si myslí, že ju zakaždým má, mal by sa vám v hlave rozozvučať varovný zvonček. Tí, čo majú vždy pravdu, z nás vlastne robia tých, ktorí ju nemajú nikdy – a to nie je príjemný pocit.

Keby som vám mala dať radu na začiatok, použila by som slová nestorky svojpomoci Dr. Susan Jeffersovej: „Ste dosť dobrí takí, akí ste, ste silná a milujúca ľudská bytosť, ktorá sa každým krokom učí a rastie.“ Inými slovami, ste úplne prijateľní takí, akí ste práve teraz. Keď sa nám darí, nemu-

síme vedieť, ako to, že sa nám darí, ale pomôže, keď na to prídeme. Vieme byť na seba príliš prísni. Nie je to nezvyčajné. Každý týždeň mi niekto vraví: „Vôbec nezvládam vzťahy,“ „Som zlá kamarátka,“ „Nie som múdry,“ „Som príliš hanblivá“... viete si to predstaviť. Nemusíme sa takto odsudzovať. Áno, všetci robíme chyby, ale tie chyby nás nedefinujú – učíme sa z nich, aby sme mohli robiť nové. Máme predstavu, čo chceme a potrebujeme, a ak svoj sen dosiahneme, možno nám realita ukáže, že to bola chyba. Tak tú chybu napravíme a poučíme sa z nej, potom urobíme ďalšie rozhodnutie, chvíľu nám funguje a potom, po čase, musíme veci zase trochu pozmeniť. Nie je koniec, až kým nie je koniec, a dovtedy môžeme ďalej dúfať, skúšať a experimentovať. Keď si uvedomíme, že nad sebou vynášame konečné súdy, keď si založíme metaforický sudcovský talár, buchne nás kladivkom a odsúdime sa, nepomôžeme tým sebe ani ostatným. Odročiť rozsudok je takmer vždy dobrý nápad. Všetci máme veľa spoločného. Všetci sme zraniteľné ľudské bytosti, ktoré sa musia naučiť, že sila spočíva v uvedomení si vlastnej zraniteľnosti, nie v pridržaní sa povrchnej masky falošnej sily.

Napokon dúfam, že si túto knihu prečítate preto, aby ste si ju užili. Možno to vyznie triviálne, ale užívať si život by malo byť našou prioritou. Ak vo vás popri užívaní si kniha aj zarezonuje a pomyslíte si „ÁNO“ a veci zapadnú na miesto, hoci len trošku, potom to bude úžasné. Samozrejme, dúfam, že touto knihou dosiahnem práve to. Ale až vaša vlastná skúsenosť vám povie, či sa mi to podarilo alebo nie.

PRVÁ ČASŤ

Ako ľúbime

Budovanie silných a zmysluplných spojení
s druhými a so sebou

V západnej spoločnosti dnes veríme, že je dôležité byť nezávislý. Príbehy podnikateľov, ktorí sa údajne vypracovali celkom sami, a stereotypné zobrazenia „modernej nezávislej ženy“ nájdeme všade. Ja si však myslím, že nikdy nie sme celkom nezávislí: v podstate sa v každom aspekte svojho života spoliehame na druhých ľudí – že nám zožnú potravu a privezú ju do obchodov, že nám dodajú tečúcu vodu či postavlia domy, v ktorých bývame. Presvedčenie, že existuje čosi ako úplná nezávislosť, je chybný konštrukt. A rovnako ako potrebujeme iných ľudí, aby sme mali pitnú vodu, potrebujeme iných ľudí aj na to, aby nám robili spoločnosť – hoci sa niektorí snažili od toho odučiť.

My ľudia, na rozdiel od niektorých iných živočíchov, sa nerodíme vyvinutí. Vyvíjame sa vo vzťahu so svojimi prvými opatrovníkmi – naše sebauvedomenie, naša identita, naše potreby a charakterové vlastnosti sa formujú na základe toho, ako sa o nás starali. Psychoanalytik a pediater Donald Winnicott povedal: „Neexistuje nič také ako bábätko, vždy existuje len bábätko a matka.“ To z nás robí tvory, ktoré po celý život potrebujú kontakty, aby sme sa cítili súčasťou širšieho sveta. Zvyčajne ide o spojenia s ľuďmi, ale môžeme ich nadviazať aj s myšlienkami, miestami a predmetmi.

Keď si spomeniem na svojich bývalých klientov na psychoterapii, nech prišli s akýmkoľvek problémom, zistila som,

že jeho podstata takmer vždy tkvela vo vzťahoch – v tom, ako minulé vzťahy ovplyvnili ich systém presvedčení, alebo vo vzťahu so sebou samým, prípadne v tom, ako uviazli vo vzťahu s ostatnými. Rozhodla som sa túto knihu začať tým, ako nadväzujeme spojenia s druhými, pretože to je najdôležitejšia súčasť našich životov. Keď ľudia zomierajú, povedia vám, že to najdôležitejšie, čo im ostáva v živote, sú vzťahy, zvyčajne vzťahy s inými ľuďmi.

Keďže sme komplikovaní a všetci pochádzame z trochu odlišných kultúr – tým myslím všeobecné návyky, rodinnú dynamiku, jazyk, spôsob, ako robíme veci –, vzťahy môžu byť náročné. Všetci máme odlišné systémy presvedčení a spôsoby spolupráce s druhými. Nájsť spôsob, ako to zvládnuť tak, aby vaše vzťahy prospievali vám aj ľuďom okolo vás, je možno veľmi dôležité, ale rozhodne nie jednoduché. Dúfam, že táto kapitola vám s tým pomôže.

Prečo prahne po spojení

Pocit spojenia s ostatnými je súčasťou ľudského bytia. Potrebujeme spojenie nielen s inými ľuďmi, ale aj s myšlienkami, predmetmi a prostredím. Chceme sa cítiť súčasťou niečoho väčšieho – či už vďaka zmysluplným rozhovorom, nezáväzným debatám na autobusovej zastávke, čítaniu knihy alebo sledovaniu programu v televízii. Šťasti preto sme závislí od telefónov: dodávajú nám pocit spojenia, pri ktorom sa vylučujú nízke dávky dopamínu (hormónu „dobrého pocitu“).

Ak však máme jediný druh spojenia iba cez obrazovku, existuje šanca, že začneme pociťovať depresiu, pretože potrebujeme aktívnejšie spôsoby spájania sa zahŕňajúce vzá-

jomné pôsobenie medzi nami a inými ľuďmi. Ak sme nedostatočne prepojení, naše duševné zdravie utrpí. Chceme v živote ľudí, pri ktorých sa cítime dobre, a potrebujeme ľudí, ktorí podporujú náš aktuálny pohľad na seba samých, čím potvrdzujú našu identitu. Na spojeniach záleží, pretože ľudia v našom živote sú zrkadlá, v ktorých sa vidíme. To, ako na nás ostatní reagujú, je pre naše duševné zdravie čosi ako systém brzd a rovnováhy.

Na druhej strane však nebezpečenstvo striehne aj v prílišnom množstve spojení. Existuje užitočná analógia ľudského tela pokrytého háčikmi, ktorá to pomôže vysvetliť. Ak nevystrčíme žiadne háčiky, nikto sa s nami nemôže spojiť a ani my sa s nikým nemôžeme spojiť, takže sa cítime izolovaní a osamelí. No ak máme vonku *všetky* háčiky, potom sme neustále spojení so všetkými a so všetkým a jednotlivé spojenia strácajú význam a dôležitosť. Skáčeme od človeka k človeku, z myšlienky na myšlienku a máme problém zmysluplne sa venovať iba jednej z nich. Spájajte sa so všetkým a prídete na to, že sa vlastne nespájate s ničím. Všetci sme už stretli nesústredených ľudí s pozornosťou upriamenou na tristo rôznych vecí, ktorých je ťažké chápať či poriadne s nimi tráviť čas, pretože vždy máte pocit, že vám nevenujú plnú pozornosť. Označujeme to pojmom manické správanie. Je v poriadku, ak sa občas nachádzame v manickom stave – pre mnohých to znamená cestu k tvorivosti –, ale z dlhodobého hľadiska je to neudržateľný stav.

Ako pri mnohom, aj tu je potrebné nájsť rovnováhu. Ak vystrčíme niekoľko háčikov – nie všetky, len niektoré –, vieme sa pripojiť k tým, ktorých máme radi, a k tomu, čo nás zaujíma, a pochopiť to. Vo voľnom čase môžeme robiť to, čo nás uspokojuje, ostať otvorení voči novým ľuďom, ktorí nám vstupujú do života, a dopriať si čas posúdiť ich hodno-