

HONZA VOJTKO

# Jednoducho vzťahy

AKTUELL

Honza Vojtko  
**Jednoducho vzťahy**



HONZA VOJTKO

# Jednoducho vzťahy

AKTUELL

Dielo je autorsky chránené. Všetky práva, najmä rozmnožovať a rozširovať, rovnako ako právo prekladu, sú vyhradené. Žiadna časť tohto diela sa nesmie bez písomného súhlasu majiteľa autorských práv reprodukovať, spracovávať, rozmnožovať alebo rozširovať vo forme fotokópií, mikrofilmov a ani inými metódami použitia elektronických systémov ukladania do pamäte.

## **Honza Vojtko: Jednoducho vzťahy**

Z českého originálu Prostě vztahy, ktorý vydalo  
Nakladatelství Paseka s.r.o., Praha, Česká republika.

Copyright © Honza Vojtko 2024

All rights reserved.  
Všetky práva vyhradené.

Translation © Zora Sadloňová 2024

Foto autora © David Turecký

Redakčne upravila: Ivana Fábryová  
Sadzba a zalomenie: Samuel Ryba – Design Ryba

Tlač: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Česká republika

Vydal AKTUELL vydavateľstvo, s.r.o., Bratislava, Slovenská republika  
Slovak edition © AKTUELL 2024

**ISBN 978-80-89873-69-2**

Odkazy na štúdie a výskumy nájdete tu:  
[www.paseka.cz/proste-odkazy/](http://www.paseka.cz/proste-odkazy/)



## Predslov

Človek je sociálna bytosť. Potrebuje vyrastať a rozvíjať sa medzi ľuďmi. Aby sme sa stali ľuďmi a nimi aj zostali, potrebujeme iných ľudí. Preto tak dlho zostávajú naše „mláďatá“ vo svojich rodinách. Tak sa náš mozog roky učí riešiť zložité úlohy, prispôsobovať sa rôznym situáciám, rozvíjať sa... Práve to nás učia ľudia, ktorí nás vychovávajú.

Väčšinou sú to naši rodičia, ale nie vždy. Mama s otcom, ale niekedy aj mama s mamou, otec s otcom, mama s babkou alebo iba mama, alebo iba otec, či teta... to je jedno. Majú to byť ľudia, ktorí sú okolo nás stabilne a dlhodobo. Preto ľudí, ktorí na nás majú ten najdôležitejší vplyv, nazývame „primárny opatrovateľ alebo primárni opatrovatelia“.

Títo ľudia nám pomáhajú nastavovať a rozvíjať našu „vzťahovosť“: vytvárať vzťahy, „vzťahovať sa“ k svetu, k veciam a k iným živým bytostiam, k prostrediu a myšlienkam, ku kultúre a k času, ktorý nám bol daný... a k iným ľuďom. Samozrejme.

Na stránkach tejto knihy sa budem často dotýkať práve pojmov, ako sú vzťahovosť, „vzťahovanie sa“ a vzťah.

Medzi vzťahovosťou a „vzťahovaním sa“ je trochu rozdiel. Hneď to vysvetlím.

„Vzťahovanie sa“ je svojím spôsobom proces, ktorý ukazuje na to, ako jednotlivci nadväzujú a udržiavajú vzťahy s ostatnými ľuďmi (nielen). Zahŕňa rôzne aktivity medzi ľuďmi a ich správanie v týchto interakciách. Prejavuje sa vo forme komunikácie, resp. toho, čo si v rámci komunikácie oznamujeme a tzv. významujeme – teda ako vonkajším spúšťačom dávame svoj subjektívny význam. Skrýva sa v ňom aj delenie sa o záujmy, hodnoty, emocionalitu a spoločne trávený čas.

Stručne povedané, „vzťahovanie sa“ nám ukazuje, ako jednotlivec reaguje na druhých ľudí v rámci vzťahu, napr. ako vyjadruje emócie, ako rieši konflikty atď.

Je to psychodynamický proces, ktorý môže byť ovplyvnený rôznymi faktormi ako osobnosť, kultúrne normy a skúsenosti.

Vzťahovosť je sociálno-psychologický termín, ktorý ukazuje na kapacitu alebo schopnosť nadväzovať hlboké zmysluplné vzťahy s ostatnými. Zahŕňa najmä empatiu, otvorenosť, citlivosť a schopnosť byť v kontakte s vlastnými a cudzími emóciami. Môže tiež odkazovať na kvalitu vzťahov, ktoré jednotlivec má, a na to, ako tieto vzťahy ovplyvňujú jeho pohodu a pocit šťastia či spokojnosti.

Vzťahovosť je často považovaná za stabilnejšiu vlastnosť ako „vzťahovanie sa“, ktoré sa zameriava na konkrétne správanie a interakcie.

Zjednodušene povedané, „vzťahovanie sa“ môžeme vnímať ako konkrétne akcie a interakcie, ktoré podnikajú jedinci, aby nadviazali a udržiavali vzťahy, zatiaľ čo vzťahovosť odkazuje skôr na schopnosť, vnútornú motiváciu a ochotu jednotlivca nadväzovať hlboké a zmysluplné vzťahy na emocionálnej úrovni.

No a vzťah je ich výsledkom.

Od Johna Bowlbyho a Mary Ainsworthovej vieme niečo o attachmente, citovej väzbe, ktorá je zásadná práve pre našu vzťahovosť.

Spomínam to hneď na prvých stránkach práve preto, aby sme si ukázali, ako citová väzba ovplyvňuje našu vzťahovosť, a tým aj naše vzťahy.

Predstavte si, že vzťahovosť je akési lanko, povrázok, ktorým sa viažeme k iným ľuďom. Ten, kto má bezpečnú citovú väzbu, dokáže mať toto lanko naviazané na iných ľudí. Je pružné, napnuté tak akurát, aby sme druhých ľudí cítili, vnímali a tiež sa niekedy odpojili. Vtedy, keď práve potrebujeme byť sami. A môžeme to urobiť, lebo sa cítime v bezpečí a blízko k ľuďom. Nedesí nás, že momentálne nemáme nikoho pri sebe. Máme skúsenosti, zážitky, ktoré nám hovoria, že môžeme k iným ľuďom prísť, znova a ľahko sa k nim pripojiť, pripnúť si karabínku, ktorú máme na konci svojho vzťahového povrázka. Vieme, že oni podržia nás a my ich, keď sa bude diať niečo nepríjemné.

Lenže niekto z nás má kvôli zážitkom z raného detstva toto lanko neprestajne napnuté. Nedokáže sa odpútať od iného človeka. Desí ho predstava, že by mu ten človek zmizol. Zakaždým, keď sa o to pokúsi, zabrnká naň ako na obnažený nerv, a ten, kto to svoje lanko na toho



druhého nadväzuje, ho ešte skrátí. Niekedy aj tak, že ním toho druhého obmotá dokola a, takpovediac, ho k sebe priviaže. Bez lanka sa nepohne.

Teraz sa však pokúste predstaviť si, že niekoho blízkosť k druhým nejako zraňovala. Títo ľudia tak svoje lanko povolili. Vytvárajú si neustále priestor. Sú na niekoho napojení, to áno, ale určite nepotrebnú byť veľmi blízko. Rozhodne nie v situáciách, ktoré by ich mohli znovu zraňovať: to sa radšej celkom odpútajú. Je to pre nich bezpečnejšie. Už len predstava, že by im mohol niekto ublížiť, ich natoľko straší, že karabínku radšej odopnú, aj keď sa potom cítia osamotení a zúfajú si. Jednoducho sa vyhnú iným povrázkom.

Potom sú však aj ľudia, ktorí v detstve zažili také ťažké situácie, že toto vzťahové lanko úplne prestrihli. Nejako žijú. Vlečú ten svoj slabučký povrázok za sebou. Občas sa pokúsia ho zdvihnúť a k niekomu ho hodiť, ale na jeho konci nie je žiadna karabínka, ktorá by sa dala pripnúť. Vo vzťahoch sa cítia zmätení. Nerozumejú im a často sami ubližujú. Niekedy sa však môže stať, že príde niekto iný a pomôže im na tom lanku urobiť uzlík a znovu ich tak napojiť na iných ľudí. Lenže ten uzlík nikdy nezmyslí. Je tam stále. Pokiaľ však toto napojenie istý čas trvá a je bezpečné, môžu sa aj ľudia s odstrihnutým vzťahovým povrázkom nakoniec naučiť vytvárať vzťahy.

Je to lanko silné, pružné, tenké, hrubé, vyzdobené mašličkami, vyzerá ako oceľové lano alebo je priesvitné ako vlasec? To je vzťahovosť. To si berieme z detstva, túto podobu mu vtlačila naša výchova aj psychologický základ, ktorý je nám daný geneticky.

Karabínka, to, ako sa istíme, pútame, viažeme, je „vzťahovanie sa“. Nieкто sa bez pýtania zasekne, zachytí o druhého, nieкто tajne krúži okolo a pokúša sa napojiť, potichu odopnúť karabínku a ešte tichšie, nenápadne, ju pripnúť na karabínku druhého.

Výsledok, teda áno, ako naše lanká budú napnuté, povolené alebo obmotané jedno okolo druhého, alebo iba okolo jedného, je vzťah. Sue Johnsonová to výstižne nazvala vzťahovým tancom. Ako nám lanká, povrázky, nite, vlasce dovoľia spolu tancovať, je vzťah.

Preto sú pre nás vzťahy tak neuveriteľne zásadné.

Dnes už vďaka evolučnej biológii a antropológii vieme, že naši predkovia boli závislí od spolupráce a sociálnej súdržnosti, inak by neprežili. Spoluprácou a delením si zdrojov lepšie čelili hrozbám a získali potrebnú potravu a útočisko. Vďaka tomu sme sa mohli vyvinúť na také bytosti, akými sme dnes.

Vzťahy nám poskytujú psychickú, resp. emocionálnu oporu v ťažkých časoch a zvyšujú našu radosť a spokojnosť vo chvíľach šťastia. Pre mnohých ľudí sú vzťahy zdrojom útechy, bezpečia a pochopenia.

Interakcie s ostatnými nám umožňujú učiť sa, rozvíjať sa a rásť ako jednotlivci. Prostredníctvom vzťahov môžeme získavať nové perspektívy, rozvíjať zručnosti a rozširovať si obzory. Spolupráca medzi ľuďmi je často základom kreativity a inovácií. Väčšina veľkých objavov a pokrokov v spoločnosti pochádza zo spolupráce.

Vzťahy zohrávajú kľúčovú úlohu aj v našej identite. Definujeme sa čiastočne tým, aké vzťahy nás obklopujú. Príslušnosť k sociálnej skupine alebo ku komunite dokáže poskytovať pocit spolupatričnosti a zmyslu.

Objavuje sa čoraz viac dôkazov, že sociálne vzťahy majú pozitívny vplyv na fyzické zdravie. A, naopak, sociálna izolácia a osamelosť môžu mať negatívny dopad na fyzické zdravie a spájajú sa s vyšším rizikom niektorých ochorení.

V neposlednom rade hrajú vzťahy z biologického hľadiska úlohu v reprodukcii a starostlivosti o potomkov. Vzťahy a rodinné väzby umožňujú odovzdávanie génov a zabezpečujú, že mláďatá dostanú starostlivosť a ochranu potrebnú na prežitie. A tak môžu ďalej odovzdávať nielen gény, ale aj to, čo sa od svojich primárnych opatrovateľov naučili – rozvíjať, budovať a obohacovať kultúru a spoločnosť, v ktorej vyrastali.

Vzťahy sú pre človeka zásadné na mnohých úrovniach. Hovoríme však o kvalitných vzťahoch. O takých, ktoré nám poskytujú to, čo som opísal v predchádzajúcich riadkoch.

Aby nám to všetko dokázali odovzdať, musíme o nich niečo vedieť. Vstupovať do nich vedome a budovať ich.

Zdravé, naplnené vzťahy dokážu mať pozitívny vplyv na naše psychické zdravie. Na druhej strane, nekvalitné alebo nepriaznivé vzťahy môžu viesť k úzkosti, depresii a iným duševným problémom. Kvalitné vzťahy spravidla posilňujú jednotlivcovu sebaúctu a sebahodnotenie. Pocity, ako byť milovaný, cenený a rešpektovaný, pomáhajú vytvárať pozitívny obraz o sebe.

V dnešnej na výkon orientovanej spoločnosti nás vzťahy môžu aj inšpirovať a podporovať v dosahovaní našich osobných cieľov. Keď vieme, že sa máme na koho spoľahnúť, zvykne to byť silný hnací motor nášho úsilia a ambícií.

Keby som si požičal niečo zo sociológie, sociálne vzťahy prispievajú k tvorbe tzv. sociálneho kapitálu, teda siete vzťahov a dôvery, ktorá sa často využíva ako psychologický vankúš, aby sme na tejto planéte mohli vôbec žiť.

A keď máme toto všetko, uvedomujeme si to, pracujeme na tom, môžeme si nakoniec dovoliť vstúpiť do svojho vnútorného sveta. Pretože vzťahy, ktoré máme, nám vytvárajú pocit bezpečia pre to, aby sme mohli udržiavať určitú mieru nezávislosti a schopnosť byť sami so sebou. Vyvažovanie medzi blízkosťou a autonómiou je dôležité pre celkovú pohodu a životnú spokojnosť.

Lenže.

Naša západná kultúra a sociálne prostredie sú posadené intímnymi vzťahmi. Keď sa povie vzťah, väčšine z nás ihneď naskočí vzťah so svojím milým, milou alebo obidvomi. Alebo vzťahy našich rodičov. Našich kamarátov a kamarátok. Vzťahy filmových a literárnych postáv.

Najmä však tie intímne.

Dnes vďaka súčasným výskumom v oblasti vied o človeku vieme, že môžeme prežiť kvalitný a naplnený vzťah aj bez toho partnerského. Ešte sa skúma, či je to možné aj celoživotne, a zatiaľ to vyzerá, že áno, je to však len hypotéza, ktorú treba preveriť dlhodobým výskumom.

Intimitu môžeme vytvárať a prežívať aj s inými ľuďmi než s partnermi. Možno len chvíľkovo, kým naši partneri nám ju prinášajú stabilne. V tom je zásadný rozdiel.

Pre náš život, pre jeho spokojnosť, zmysluplnosť je dôležité slovo „vzťah“. Musíme mať vzťahy. Musíme žiť a napojiť sa na iných ľudí. Ale aj na zvieratá. Na veci. Na prostredie. Na myšlienky. To je jedno.

Musíme mať vzťahy.

Človek bez intímneho vzťahu nie je sám. Môže mať okolo seba armádu iných ľudských bytostí, ku ktorým sa vzťahuje, prehľbuje svoju vzťahovosť a sám pomáha rozvíjať vzťahovosť tých, s ktorými ho niečo spája. A ako som písal vyššie, tieto vzťahy majú veľa podôb.

Problém sa začne vo chvíli, keď sa človek cíti osamotený. Prežíva pocit, že je sám nedobrovoľne, a pritom by si tak rád s niekým vytvoril vzťah. A z rôznych dôvodov to nejde.

Tie dôvody môžu byť psychické, napríklad rôzne podoby sociálnej fóbie, tráum či emocionálnych zranení. Nedovoľujú mu vstúpiť do vzťahov, pretože ho ovláda často nevedomá hrôza z toho, čo by tieto vzťahy mohli znovu priniesť, a to je veľmi negatívne (pamätáte si na vzťahové lanká?). Ďalšie zranenie, ďalšia bolesť, ďalší smútok. Preto aktivuje svoje obranné mechanizmy, ktoré mu nedovolia dotknúť sa ďalšieho človeka. Už zažil či zažila toľko zranení, že nevie nájsť zvyšok odvahy a dôvery a znovu sa o niečo pokúsiť.

Alebo môže ísť o rôzne súvislosti, životný kontext, ktorý mu nedovolí byť medzi ľuďmi. Je sám alebo sama na výchovu dieťaťa. Je s ním zatvorená doma medzi štyrmi stenami a je rada, keď práve zaspalo a má trochu peňazí na to, aby nakúpila jedlo a k tomu nové topánky. Rozhodne nemá čas ani mentálny priestor zájsť si do kina alebo do posilňovne, medzi ľudí a na chvíľku sa s nimi porozprávať. A navyše môže žiť v malej dedinke, kam možno chodievajú „Pražáci“ cez víkend na chalupu, ale inak je v nej päť a pol ľudí, často o niekoľko rokov starších ako dotyčná osoba, takže o čom by sa rozprávali?

Alebo je takémuto človeku zabraňované byť s inými ľuďmi. To sa deje často v intímnych vzťahoch, keď ten druhý má nejaký psychický problém, ktorý vytvára pocit a potrebu kontrolovať, usmerňovať, a najmä obmedzovať svojho partnera či partnerku v kontakte s inými ľuďmi. A v mene lásky tento vzťahový vzorec niekedy na chvíľku, niekedy na dosť dlho prijme a o pár rokov sa môže ocitnúť v stave, keď sú síce spolu na dovolenke, on či ona by sa stále chceli túliť, ale takýto človek sa však cíti sám, až si skoro zúfa.

Podobne sa môžu cítiť ľudia, ktorí majú rodinu, majú okolo seba veľa ľudí, no nie sú to „ich“ ľudia. Sú to ľudia, ktorí k nim akosi prišli. Pravdepodobne podľahli nátlaku spoločnosti, že je správne mať rodinu, partnera, deti, psy aj mačky, starať sa o prarodičov alebo o tety a strýkov... A tak tých ľudí, ktorí nie sú priamo ich, napriek tomu do svojho života pustili. O pár rokov však zisťujú, že by chceli iný život, že ho vždy chceli, ale „akosi“ sa im stalo, že sa nechali zatlačiť do rodinného kúta a nevedia, nemôžu z neho von. Tí potom často cítia „samotu z množstva“. Sedia v kúte v záhrade svojho vlastného domu, hoci keď sa práve griluje, okolo je veľa ľudí, no oni cítia neskutočne veľkú samotu, až to fyzicky bolí.

Takže nie. Nehovoríme tu o samote, ktorú nechceme.

Hovoríme tu o tom, že sa rozhodneme, alebo jednoducho zistíme, že intímny vzťah nie je pre nás, nepotrebujeme ho. Na dovolenku pôjdeme s kamarátmi. Máme s kým mať sex. Máme sa s kým podeliť o to, čo sa nám dnes v práci stalo.

A nevádi nám byť doma samým a čítať si. To nie je samota. Vieme, že najdôležitejší a najdlhší vzťah, ktorý

kedy budeme mať, je vzťah so sebou samými. K sebe samým. A pracujeme na tom. Rozvíjame ho. Objavujeme ho.

A to, že to môžeme robiť, je dar od ľudí, ktorí nás to naučili svojou výchovou a vlastným príkladom ukázali.

Možno niekedy stretneme niekoho, kto v nás vzbudí taký silný záujem a túžbu, že vstúpime do intímneho vzťahu.

A možno aj nie.

Budeme vedieť, že môžeme mať veľa iných vzťahov, ktoré nás budú naplňovať.

A o tom je táto kniha.

## I. Vzťah k sebe

Pamätáte si, čo som písal o vzťahových lanách, karabínkach a tanci? Ako vzťahovosť, „vzťahovanie sa“ aj naše vzťahy budú vyzerat v dospelosti, závisí od toho, aké pevné lanko sme napojili na seba samých.

Skôr ako lanko potrebujeme poriadnu tepnu, ktorá vyživí naše psychické srdce, naše ja.

Ako táto pomyselná tepna vyzerá? Je bez tukových usadenín a nehrozí nám preto psychický infarkt? Alebo je tenučká, nevyživovaná, krváca po každom väčšom strese a dlho sa zotavuje?

Všetci už vieme, že sa musíme starať aj o psychické zdravie. V 21. storočí nie je možné si myslieť, že sa to „nejako“ stane. Ak chcete mať svaly alebo byť ohybní, musíte sa hýbať a trénovať.

Dobrovoľne. Pravidelne. Neprestajne.

Čím viac trénujeme, tým to ide ľahšie. Mozog a naše telo si ľahšie vytvoria algoritmy, vzorce, ktoré sa začnú prejavovať automaticky, a už to nebude taká drina.

Ale čo si máme pod tým, dočerta, predstaviť? O čom to Vojtko a ostatní stále hovoria?



Skrátka, vzťah k sebe samým zahŕňa najmä to, aké pocity prechováваме a vnímame voči sebe. To je prvá tepna vyživujúca našu vzťahovú artériu. Dokážeme vôbec pomenovať a vyhodnotiť pocity, ktoré sa objavujú voči nám samým? Keď sa niekto iný cíti smutný, pravdepodobne väčšina z nás to dokáže pomenovať, podľa danej kultúry a výchovy. Dokážeme však vnímať smútok sami v sebe? A to nielen v rovine „je mi smutno“, ale hoci aj „je mi smutno, lebo...“

Nejde o smútok, ale aj o radosť. Zlosť. Úzkosť. Šťastie...

Ďalšia tepna spojená s našou vzťahovou artériou je spôsob, ako sa k sebe správame. Ako sa o seba staráme, opatrujeme, burcujeme, motivujeme alebo sa trestáme. Čaro tkvie v tom, či si správanie k sebe vôbec uvedomujeme. Ako veľmi ho robíme automaticky. Napríklad spomínané trestanie. Alebo či sa vieme zastaviť a povedať si: teraz niečo potrebujem. Potrebujem sa zastaviť. Upokojiť. Ísť na masáž. Dať si niečo dobré. Alebo si ísť zacvičiť. Požiadat' o vyšší plat. Alebo sa automaticky zastavíme a nič z toho neurobíme, lebo si o sebe myslíme, že na toto „ja“ vôbec nemáme nárok.

Tretia oblasť, ktorá nás živí vo vzťahu k sebe samým, je o našich rozhodnutiach. Práve hoci to, že si dnes zoberieme voľno a pôjdeme na masáž, zabehať si alebo si urobíme výborné kakao a budeme ležošť doma a čítať knihu. Alebo predáme všetok majetok, aby sme mohli zopár rokov slobodne cestovať.

Inými slovami: ide o to, ako vnímame seba samých a svoje potreby, ako im rozumieme, ako sa s nimi zho-várame a ako na ne reagujeme. Ide o to, ako vnímame všetky rôzne časti seba samých – svoje telo, nálady,

myslenie a správanie. A tiež o to, ako sa k týmto časťam seba samých správame, či už s podporou, láskou, povzbudením a so súcitom, alebo s kritikou a odporom.

Ako sa k sebe správame, ako sa vnímame, závisí od ďalšej, najpodstatnejšej tepny nášho vnútorného vzťahového cievneho systému. Kto z vás už počul alebo čítal o bludnom kruhu, vie, že všetko vyššie opísané pramení z toho, ako o sebe zmýšľame. Aké myšlienky evokujú práve naše prežívanie, telesnú reakciu a výsledné správanie.

Nielen kognitívno-behaviorálna terapia vníma a pomenúva toto zmýšľanie v troch úrovniach.

Na prvej úrovni sa nachádzajú naše automatické myšlienky. Sú to tie, ktoré sa vynoria v našej mysli okamžite, bez väčšieho úsilia, v milisekundách. Ide o naučené myšlienky, často prevzaté, a to nielen v detstve a dospievaní, ale aj neskôr v dospelosti, v práci, medzi kamarátmi a rodinou. „Utečenci nám zoberú prácu a budú znásilňovať naše ženy.“ Alebo: „Ísť na poštu v dnešnej dobe je na hodinu čakania.“ Alebo: „Len čo si zoberiem dovolenku, niečo hrozné sa zomelie v práci.“ Môžu to byť úplné banality, ale aj myšlienky obrovského dosahu.

Asi tušíte, že väčšinou budú mať negatívnu konotáciu. Jednoducho preto, že náš mozog má tendenciu vnímať a spracovávať pre princíp adaptability skôr negatívne než tie pozitívne veci. Vraví sa tomu „cognitive negative bias“. Po slovensky – negatívne kognitívne skreslenie. A buď nám bude tvrdiť, že niečo také sa deje („všetci sa na mňa pozerajú“), alebo predvídať, že niečo také sa diať bude („všetci sa na mňa budú pozerat“).

To je však iba špička ľadovca. Ďalšia úroveň, už menej viditeľná a rozpoznateľná, sú naše „predpoklady“, resp. scenáre o tom, ako to v živote funguje. „Keď nebudem dobrá, nikto ma nebude mať rád a ja nebudem šťastná.“ Alebo: „Musím byť najlepší, pretože keď nebudem najlepší, všimnú si, že za nič nestojím a prepustia ma...“, alebo: „Keď nebudem dennodenne meditovať, praktizovať sádhanu a odriekať mantry, nedosiahnem samádhu a zrodím sa v ďalšom živote a budem trpieť.“

Znie vám to povedome? Mne rozhodne. Všetci máme nejaké presvedčenie, predpoklady o tom a tom, ktoré vytvárajú naše myšlienky. Väčšinou negatívne.

Lenže keby sa všetko točilo len okolo negatívnych myšlienok (mám veľmi rád pomenovanie Daniela Amena, amerického neurovedca a psychiatra, ktorý im hovorí mravec, teda „ant = automatic negative thought“) a predpokladov, fungovali by ľahšie tie rôzne poučky a sľuby napríklad pozitívneho myslenia, ktoré nám sľubuje, že ak budeme používať rôzne pozitívne afirmácie alebo presvedčenia, tak ich vlastne prehlušíme, nejako ich obalíme do slov a život bude ľahší.

Ako však mnoho z nás zažilo či zažíva, nie je to zase také jednoduché.

Hlboko v nás, v tom našom psycholadovci, sa skrýva posledná vrstva, a to tzv. jadrové presvedčenie o nás samých.

Jadrové presvedčenia sú základné postoje a názory na seba samých, na ostatných ľudí a na svet, v ktorom žijeme. Sú to veci, ktoré považujeme za absolútne pravdy hlboko vo svojom vnútri, pod všetkými svojimi „povrchovými“ myšlienkami. Jadrové presvedčenia

v podstate určujú, ako vnímame a interpretujeme svet a seba samých.

Jadrové presvedčenia sú pre človeka dôležité, určujú, do akej miery sa považujeme za dobrých, bezpečných, kompetentných, silných a milovaných. Môžu byť pre kvalitu života užitočné, neužitočné alebo neutrálne. Asi tušíme, že neužitočné či negatívne, alebo ne-realistické jadrové presvedčenia dokážu negatívne ovplyvniť našu duševnú pohodu a vôbec celkovú životnú spokojnosť.

Jadrové presvedčenie ako pojem sformuloval po prvý raz zakladateľ kognitívno-behaviorálnej terapie Aaron T. Beck. Konštatoval, že tieto presvedčenia pomáhajú riadiť interakcie človeka so svetom, jeho reakcie na stres a jeho vzťahy. A sú nielen pozitívne, ale aj negatívne.

Základný odkaz je v tom, že ak sa budeme snažiť presvedčiť seba samých, budeme používať pekné pozitívne afirmácie o sebe samých, napríklad si stokrát za deň odriekame „Som krásny človek“, nezariadi to, že sa krásnym človekom staneme.

Predstavte si, že máte v obývačke kopy hnoja. Presvedčanie seba samých, pseudopozitívne myslenie, od nás chce, aby sme do tejto kopy hnoja sadili kvety a tvárili sa, že to vonia. A sľubuje nám, že ak sa budeme dostatočne usilovať, stane sa to pravdou.

A potom majú terapeuti/ky plné ambulancie zúfalých ľudí vyčerpaných z toho, ako veľmi sa snažia, a napriek tomu žijú svoje životy v úzkosti, smútku a zúfalstve... a ešte k tomu sa cítime previnilo, pretože im pozitivistické odriekavanie čarov nielenže nepomohlo, ale, bohužiaľ, ešte živí hlboké jadrové presvedčenie o sebe,

ktoré môže znieť napríklad: „Si odporný človek, ktorý každého sklame a nikto ho nebude mať rád.“

Tak ako môže taká veta „Si krásny človek...“ toto tromfnúť?

Samozrejme, sú na svete ľudia, ktorým boli výchovou do vienka dané pozitívne jadrové presvedčenia, ktoré v nich rezonujú slovami ako: „Som človek, ktorý robí chyby, ale z chýb sa dokážem poučiť a neopakovať ich...“ alebo: „Som milujúci človek, ktorý má svoje hodnoty...“, alebo: „Som milujúci človek...“

Tieto presvedčenia sa často formujú v ranom veku a ovplyvňujú ich rôzne životné skúsenosti. Identifikácia a prípadná zmena negatívnych jadrových presvedčení môže viesť k lepšiemu chápaniu seba samých a celkovému zlepšeniu kvality života.

Negatívne presvedčenie o sebe samých je pre naše seba prijatie a sebaúctu, pre vzťah k nám samým, fatálne. Jadrové presvedčenia majú obrovský vplyv na náš pocit spolupatričnosti a na základný obraz toho, ako nás vnímajú a ako s nami zaobchádzajú ostatní. Ako so sebou zaobchádzame my sami.

Je to ustálený spôsob, ako sami seba interpretujeme, hodnotíme, vytvárame. A podľa toho hodnotíme aj druhých a svet okolo seba.

Je to náš základný mentálny filter, ktorým prefiltrujeme čokoľvek, čo sa okolo nás deje.

Jadrové presvedčenia sa vyvíjajú v reakcii na prežité skúsenosti človeka. Vytvárajú sa od raného detstva a časom sa uštalujú. Ako dieťa rastie, usiluje sa pochopiť, čo sa okolo neho alebo s ním deje. Chce nájsť zmysel

v tom všetkom zmätku a v rámci svojho psychologického vývoja sa zo všetkých tých dejov a situácií poučiť a prežiť. No a tým si vytvára súbor presvedčení.

Pretože sa však jadrové presvedčenia začínajú vytvárať tak skoro, nie sú vždy založené na vyvážených, overených názoroch. Deti nevedomky vstrebávajú posolstvo od rodiny, priateľov, učiteľov a médií a tieto posolstvá môžu pozitívne alebo negatívne ovplyvniť ich pohľad na svet. Tieto presvedčenia sa nachádzajú v pivnici nášho domu osobnosti. Keď sa niečo stane, niečo alebo niekoho stretne, naša myseľ otvorí dvere na pivnici, prehrabe sa v nej medzi všetkými tými zavrhaninami všetkých detských spomienok a skúseností, ktoré sme si ukryli, lebo z ničoho iného sme v detstve nemohli brať, jednu z nich vyberie a z nej potom varíme. Nakoniec z toho ukuchtieme nejaký svoj predpoklad a automatickú myšlienku, ktorú v reakcii na vonkajší podnet konzumujeme.

A často nám nechutí.

Alebo inak. Zo začiatku nám veľmi chutí, pretože naše jadrové presvedčenia a predpoklady a automatické myšlienky sú súčasťou obranného systému, ktorý nás má ochrániť pred svetom.

Tu však potrebujem napísať niečo, v čom sa často mylíme. Zbaviť sa obranných mechanizmov nemožno, rozhodne nie úplne, a nemôžeme sa naučiť, aby sa v určitých životných situáciách nespúšťali. To jednoducho nejde. Sú súčasťou našich nevedomých procesov, a ako som písal vyššie, vytvorili sa preto, aby nás ochránili. Nášmu nevedomiu je jedno, že z dlhodobého hľadiska toto správanie, myslenie, zážitky na nás majú skôr

negatívny dopad, v daný moment nám zachraňujú život, preto ich máme.

A preto ich schématerapia nazýva maladaptívne vzorce. To znamená, že sme si ich vytvorili, aby sme sa na (pre nás) ohrozujúcu situáciu (väčšinou v detstve) adaptovali. Jednoducho sme museli, ale keďže sme nemali hotový a dospelý mozog, urobili sme to, čo sme vtedy vedeli najlepšie.

V dospelosti môžu nad naším správaním ostatní krútiť hlavou, ale kedysi nám jednoducho pomáhalo a spoliehame sa, že bude pomáhať stále.

Napríklad: v strese začneme kričať, ľudí navôkol to síce podráždi, no zároveň sa nám pracú z cesty a stres sa skončil. Napríklad sme sa hanbili za to, že nás ľudia vidia zraniteľných v strese. Že vidia, že nie sme takí machri, oslovujúc naše negatívne jadrové presvedčenie v zmysle „Si klamár a podvodník, ktorý nevie urobiť nič poriadne a všetko pokazí...“ Preto na ľudí okolo seba vrieskame a nikomu, dokonca ani nám, to nedáva zmysel.

Lenže v dlhodobom horizonte si napríklad všimneme, že to vlastne asi nie je zase taká dobrá myšlienka. Začíname tušiť, že rozkričať sa v tejto situácii nám už neprináša také benefity. Prichádzame o ďalších a ďalších ľudí, ktorí nás síce majú radi, ale keďže stále kričíme, radšej nás opustia alebo s nami prerušia kontakt.

Jadrové presvedčenia sú veľmi silné. Prijímame ich ako pravdivé a absolútne.

Bezpodmienečné a vždy platné.

Nespochybnujeme ich.

Neuvažujeme o nich ako o niečom, čo sa dá zmeniť: Som jednoducho taká. Som jednoducho taký.

Lenže nie.

Menia sa ťažko, ale nie sú nemenné!

Najprv ich však musíme odhaliť, až potom sa môžeme pokúsiť ich zmeniť.

Predstavte si ich ako všadeprítomný televízny šum, zrnenie. Prepnete na kanál bez programu a je tam. Nič nedávajú, nie je tam žiadny obraz. Len zrnenie. Neprestajné.

A to zrnenie nás bude čoraz viac vtáňovať a my nemáme šancu niečo zmeniť.

Ako si začať všímať jadrové presvedčenia? Ako sa naučiť, aby sme sa vnorili celkom dolu k tomu svojmu ľadovcu? Existuje niekoľko všeobecných techník, ktoré môžu (ale nemusia) fungovať.

Najprv sa môžeme učiť zastaviť sa a začať si všímať svoje myšlienky. Najmä tie automatické. Teda tie, ktoré si človek často nevšíma. Preletia nám hlavou a nevenujeme im pozornosť. Keď sa však naučíme zastaviť sa, pokojne retrospektívne, spätne, dáme si šancu uvedomiť si, že tieto myšlienky majú jasne definovaný spúšťač, ktorý sa opakuje, alebo postrehneme konzistentné témy či vzorce.

Keď budeme pravidelne robiť takéto zastavenia, môže sa stať, že myšlienku zachytíme v danom okamihu a možno... možno (!) sa spýtame seba samých, ako vieme, že sa nám ten pohovor nevydarí? A tým sa z automatickej myšlienky stane vnútorný dialóg, ktorý nám poskytne šancu nezachovať sa automaticky a vystúpiť z bludného kruhu myslenia, emócií, fyzických reakcií a nakoniec správania.

Plynulo sa tak dostávame k ďalšiemu nástroju, a to k vedeniu vnútorného monológu. Schopnosť kladenia



otázok, hovorím tomu používanie antimyšlienok na svoje automatické myšlienky, je jeden z najužitočnejších nástrojov. Len čo si človek všimne vzorce, môže začať skúmať jadrové presvedčenia v ich základe. Napríklad keď viete, že budete mať prezentáciu na porade, môže vám naskočiť automatická myšlienka, že to jednoducho dopadne zle. No ak sa učíme zastaviť sa a všímať si svoje myšlienky, môžeme si položiť otázku: *Ako to viem? Veď sa to ešte nestalo. Lenže minule to nedopadlo dobre. Aha, ako to vieš? Spýtal si sa niekoho? Je tá spätná väzba relevantná? Nie? Myslím si to? Prečo si to myslím? Pretože to vždy dopadlo zle? Ako to viem? Skutočne sa zakaždým dostaví kritika? Nie? Tak prečo si to myslím? Pretože je mi z toho vždy nanič, som nervózny a smutný. Kde sa to vzalo? Mám to už od školy. Prečo? Pretože mi učiteľka vravela a naši s ňou súhlasili, že neviem hovoriť, prednášať básničku pred ostatnými. Tak mi mama stále opakovala, nech radšej nič nehovorím, že tým nemôžem nič pokaziť.*

Je to zrozumiteľné? Tento dialóg je na nezaplatenie!

Aby to bolo ešte účinnejšie, väčšina terapeutov a terapeutiek miluje vedenie denníka. V akejkolvek podobe. Pokúste sa niekoľko týždňov si písať denník, do ktorého si budete zaznamenávať myšlienky a pocity. Zamerajte sa na obdobie intenzívnych emócií alebo stresu, napríklad po hádke s milovanou osobou, a zapisujte si, aké myšlienky to vyvolalo. Po nejakom čase si denník prečítajte a hľadajte v ňom vzorce. Napríklad: *Začínam sa báť, keď mi partnerka či partner povedia, že sa so mnou potrebujú porozprávať.*

Myšlienky a emócie sú ako rodné sestry. Jedna bez druhej sa ani nepohnú.