

DR. ANNIE
ZIMMERMAN

TERAPIA DO VRECKA



AKO SA ZBAVIŤ STARÝCH
VZORCOV A ZMENIŤ SVOJ ŽIVOT



N

DR. ANNIE
ZIMMERMAN

TERAPIA DO VRECKA

Dr. Annie Zimmerman

Your Pocket Therapist: Break Free from Old Patterns and Transform Your Life

Copyright © 2024 by Annie Zimmerman

Translation © Sára Moyzesová

Jacket design © Soňa Ševčíková

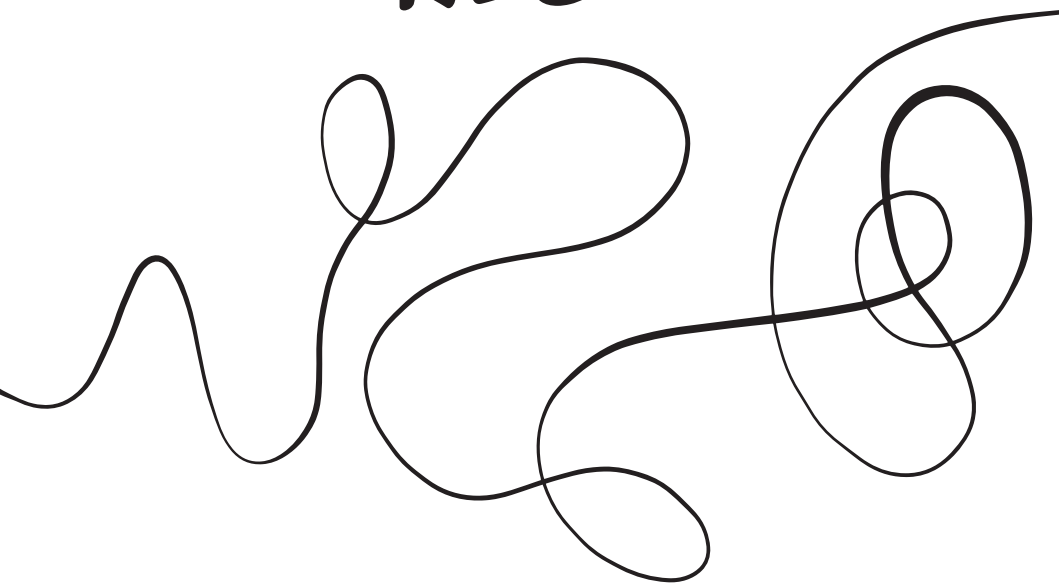
Design & Layout © Soňa Ševčíková

Slovak edition © 2024 by N Press, s. r. o.

ISBN 978-80-8230-298-4

**DR. ANNIE
ZIMMERMAN**

TERAPIA DO VRECKA

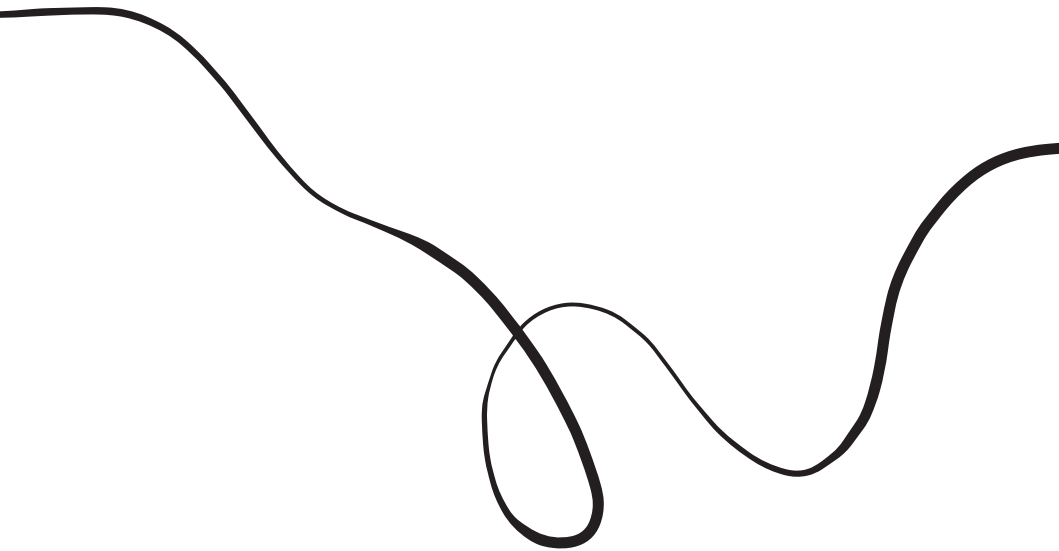


**AKO SA ZBAVIŤ STARÝCH
VZORCOV A ZMENIŤ SVOJ ŽIVOT**

OBSAH

PREDSLOV	9
ÚVOD	11
ÚVODNÁ POZNÁMKA	19
I. JA	25
SEBAPOROZUMENIE	27
DEPRESIA	45
ÚZKOSŤ	61
TRAUMA, STRES A NERVOVÝ SYSTÉM	77
ZÁVISLOSŤ	91
SEBAKRITIKA	109
II. VZŤAHY	125
POROZUMENIE VZŤAHOM	127
PRVÁ ČASŤ / BEZ VZŤAHU	131
BYŤ SINGLE	133
VZŤAHY V NAŠEJ FANTÁZII	139
OSAMELOSŤ	149

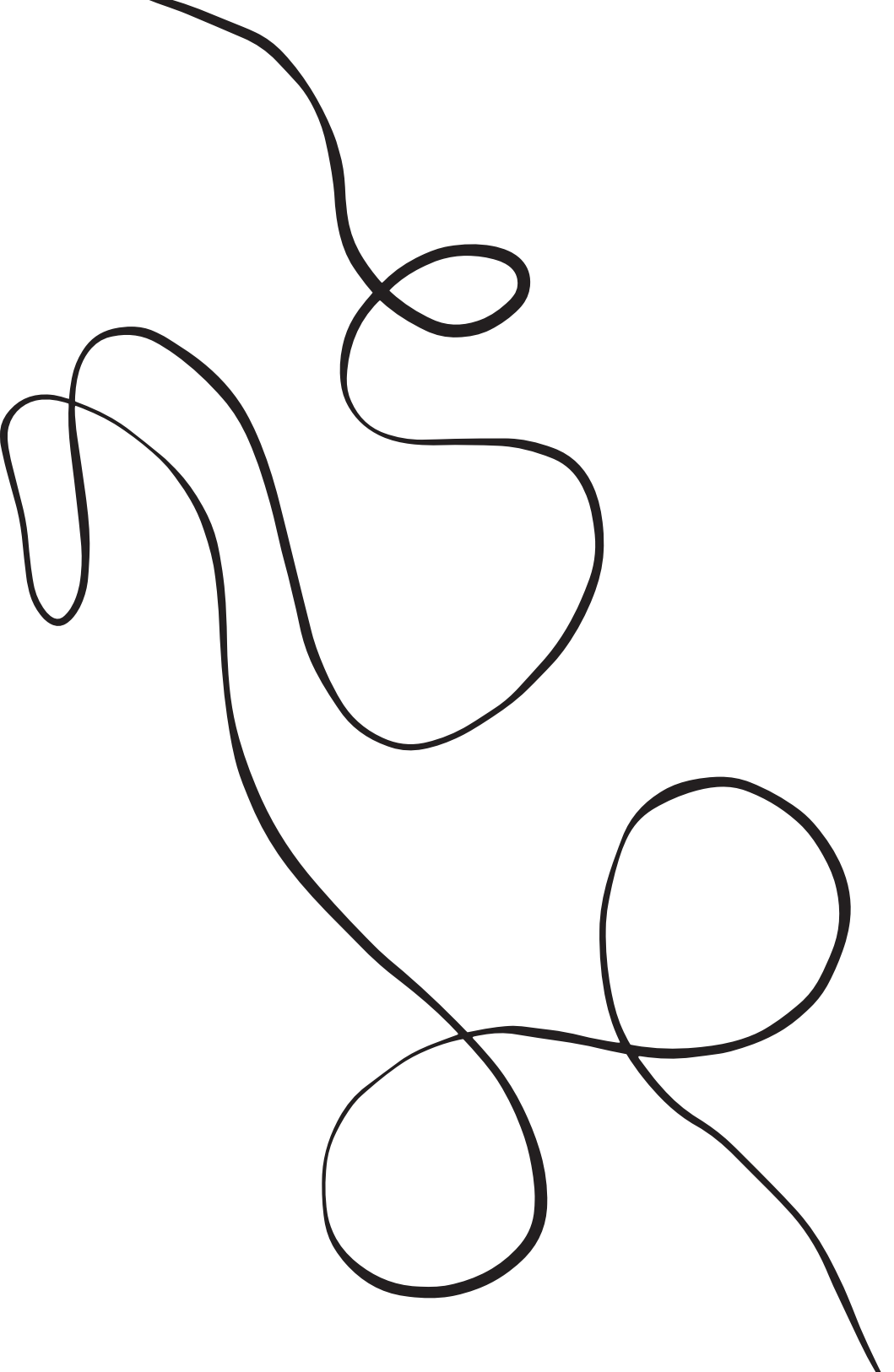
DRUHÁ ČASŤ / HĽADANIE VZŤAHU	155
RANDENIE	157
SEXUÁLNA PRÍŤAŽLIVOSŤ	161
POSADNUTOSŤ	169
VÝBER PARTNERA	177
TRETIA ČASŤ / VO VZŤAHU	191
VZŤAHOVÁ VÄZBA	193
SPOLLIZÁVISLOSŤ, HRANICE A SNAHA VYHOVIETĎ DRUHÝM	211
KONFLIKTY A KOMUNIKÁCIA	233
ŠTVRTÁ ČASŤ / MIMO VZŤAHU	243
NEVERA	245
ROZCHODY A SMĽTENIE	259
ZÁVER	273
POĎAKOVANIE	285
PODPORNÉ ORGANIZÁCIE	289
POZNÁMKY	291



PREDSLOV

Všetky příběhy pacientov sú vymyslené.

Neexistuje dokonalé označenie pre človeka, ktorý príde na terapiu. Výraz „klient“ považujem za transakčný a neosobný, preto radšej používam slovo „pacient“, pretože jeho súčasťou je vzťah založený na starostlivosti a zodpovednosti, ktoré považujem za dôležité. Pre zjednodušenie preto v knihe používam slovo „pacient“.



ÚVOD

Sedím na pohovke v príjemne osvetlenej miestnosti a pozerám pred seba na múdru tvár so zvedavými očami. Čoskoro sa všetko zmení. Nervózne sa zavrtím v kresle ako pred prvým rande, no nie je to ten druh rande, pri ktorom potajomky posielate textové správy priateľom, keď váš náprotivok odíde na toaletu. Nikto nevie, že som tu. Asi by som sa hanbila vysloviť nahlas, že tu sedím, aby si ľudia nemysleli, že som úplný blázon alebo zlomený človek.

Nie som tu, pretože som sa psychicky zrútila. Som si dokonca istá, že čo sa týka môjho duševného zdravia, som úplne v poriadku. Ak mám byť úprimná, neviem, prečo som prišla. Viem len to, že trpím a už neviem, na koho sa obrátiť. Nedokážem totiž prestať jesť. Bez ohľadu na to, akú diétu skúšam, do akého nového druhu cvičenia sa pustím alebo do akej podpornej skupiny zavítam, napchávam sa až dovedy, kým ma nerozbolí brucho. Jem ako zmyslov zbavená, až kým mi nie je na vracanie a neocitnem sa takmer v kóme na pohovke s obkladom na hlave. Cítim sa malátne, škaredo a mizerne. Úprimne povedané, vôbec si nemyslím, že mi terapia pomôže. Som len zúfalá.

Vyskúšala som už všetko. Googlila som odušu, stiahla som si aplikáciu na cvičenie všímavosti, pustila som sa aj do jogy, snažila sa myslieť pozitívne, písala som si denník vďačnosti, usilovnejšie som pracovala, aby som sa rozptýlila, rozprávala som len o jedle, potom som úplne prestala rozprávať o jedle. vzdala som sa cukru, písala som si varovné poznámky, všetku čokoládu som vyhodila z domu, prestala som chodiť na večere s priateľmi, rátať som do desať, potom do sto, jedla som tri jedlá denne, potom päť jedál, postila som sa. Niektoré veci pomohli, iné nie, no môj problém sa vždy vrátil.

Nemám potuchy, prečo sa trápim. Len viem, že nedokážem prestať.

Po hodine zodvihnem zrak k žene predou mnou, ktorá celý čas počúvala moje nesúvislé rozprávanie o sebe, a spýtam sa: „Tak čo sa so mnou, dopekla, deje?“

„Zdá sa mi, že prežívate veľkú bolesť,“ vraví. „Pokúsme sa tomu spoločne prísť na koreň.“

Dohodli sme sa, že sa budeme stretávať raz za týždeň. Odchádzam skeptická a s neistotou, či mi pomôže, ale prvýkrát po dlhom čase cítim záblesk nádeje, že sa môj život možno zlepši.

Po pár mesiacoch zisťujem, že mám problém rozprávať. Oči mám plné slz. Moje telo kričí, aby som jej nedovolila vidieť ma plakať, no snažím sa rozdýchať svoju bolesť a nechávam slzu spadnúť. Pozriem na ňu, aby som sa uistila, že nie je naštvaná, a ona povzbudivo prikývne. Rozprávam o zážitku z minulosti, o ktorom som doteraz nikomu nepovedala. Mala som sedem, kričali na mňa a nerozumela som prečo. Vzápätí som šla do špajze, aby som sa cítila lepšie. Toto bolo prvýkrát, čo som využila jedlo na upokojenie.

Aj po ďalších dlhých mesiacoch sa zhovárame o všetkom možnom s výnimkou jedla. Ukazuje sa, že dôvod, pre ktorý som začala chodiť na terapiu, nemá vôbec nič spoločné s tým, prečo som naozaj prišla. Rozprávam o svojich rodičoch, sestre, priateľoch, zlých dievčatách zo školy. Hovorím o svojich

túžbach, o tom, čoho sa bojím a čo si o sebe myslím. Cítim však, že aj keď sa nerozprávame o jedle, môj problém tkvie v niečom inom. Nejde len o rozhovory; na stretnutiach plačem, hnevám sa, žiarlim, hanbím sa, cítim poníženie, osamelosť a hlboký, hlboký smútok. Predtým by som o sebe povedala, že som v poriadku – že som, vo všeobecnosti, celkom šťastný človek. Teraz si však uvedomujem, že mám v sebe množstvo emócií.

Po stretnutí sa objaví známa túžba najesť sa. Zo špajze vyťahnem svoje obľúbené čokoládové sušienky, no zastavím sa. „Skúste si všimnúť, čo sa deje vo vašom tele,“ počujem hlas svojej terapeutky. Pociťujem náznak smútku. Chvíľu v ňom zotrviem, až sa mi do očí začnú tisať slzy. Zažmurkám a z oka mi vypadne slza, potom ďalšia.

Uložím sa do postele a začnem nariekať. Cítim sa dobre, ako by prišla katarzia. Po pár minútach prestanem plakať. Cítim sa zraniteľná, ale je mi oveľa lepšie. Nejedla som ich. Sušienky ostali nedotknuté v špajze. Na tvári sa mi objaví úsmev. Nič mi nie je. Som len veľmi smutná a nahnevaná a jedlo tlmí všetku bolesť, čo cítim. Keď ležím v posteli, zaplaví ma eufória. Myslela som si, že mojím problémom je jedlo, no uvedomujem si, že práve jedlo mi poskytovalo útechu. Jediné, čo so mnou nebolo v poriadku, bolo, že som vôbec netušila, čo sa so mnou po emocionálnej stránke deje pod povrchom.

Vtedy som si uvedomila, že ľudia zvyčajne nevedia, prečo vlastne trpia. Väčšina našich psychických problémov je len pokusom vyrovnáť sa s bolesťou. Problémy vytvárajú nový druh ťažkostí v našom živote, no ich korene môžu tkvieť v niečom úplne inom.

V mojom prípade to neznamenal úplný koniec prejedania, ale bol to začiatok konca. A po niekoľkých rokoch tvrdej práce môžem s hrdosťou povedať, že s ním zápasím už len zriedkavo. Keď k tomu dôjde, chápem, že ide o signál hlbšieho problému. V takých chvíľach si dovoľm nahliadnuť pod povrch s rovnakým súcitom, ako to robila moja terapeutka, až kým neprestanem túžiť prejesť sa.

Toto prelomové zistenie ma motivovalo stať sa psychoterapeutkou. Každá žena v mojej rodine je terapeutka. Každá jedna. Moja mama je terapeutka, moja sestra je terapeutka, aj moje štyri tety sú psychoterapeutky. Moja stará mama bola jednou z prvých žien, ktoré študovali psychológiu na univerzite v Spojenom kráľovstve. S istotou sa dá povedať, že som bola predurčená na to, aby som sa terapeutkou stala aj ja.

Takže niet divu, že som dokončila doktorát z psychológie a pokračovala vo výcviku, aby som sa mohla stať psychoterapeutkou. Mám to doslova v krvi.

Napriek tomu, že ma to niekedy rozčuľuje a rodinné stretnutia sú kvôli tomu náročnejšie, cítim lásku a rešpekt ku všetkým ľudským bytostiam. Vďaka tomu som získala pevný základ porozumenia duševnému zdraviu a naučila som sa, ako funguje psychoterapia. No až keď som sama absolvovala terapiu a stala sa psychoterapeutkou, pochopila som jedno: väčšina z nás netuší, kde pramení skutočný problém.

V modernej západnej kultúre veríme, že všetko riadi naše vedomie. V skutočnosti však celý náš život riadi nevedomá časť našej mysle. Určuje, ako reagujeme na rôzne situácie, prečo sme znepokojení, prečo otáľame, prečo my ženy dávame prednosť mužom, ktorí sa k nám správajú nevhodne, prečo nám silné dievčatá naháňajú strach, prečo cítime pracovný zápal, prečo nemôžeme spať, prečo sme takými priateľmi, akými sme, prečo sa napchávame, aj keď sme sýti, prečo si myslíme, že nás všetci neznášajú, a prečo si myslíme, cítime a robíme veci tak, ako ich robíme.

Sigmund Freud opísal myseľ ako ľadovec – jej vedomá časť tvorí len 10 percent, ktoré vidíme nad hladinou, no pod hladinou sa ukrýva 90 percent ľadovca, ktorý tvorí naše podvedomie. Áno, Freud bol trochu problematický psychológ – bol posadnutý sexom a brával svojich pacientov na dovolenky (čudné, nie?), no niekoľko jeho nápadov hraničilo s genialitou a dajú sa uplatniť aj dnes.

Mnohí z nás zápasia s problémami, ktoré nedokážeme vyriešiť, pretože ani netušíme, odkiaľ prichádzajú. Vo svojej praxi sa stretávam s mnohými ľuďmi, ktorí trpia. Vnímajú, že ich život sa neuberá spôsobom, akým by si želali, zápasia s ťažkosťami a uvedomujú si, že nastal čas na zmenu. Nerozumejú však, prečo alebo čo urobiť, aby k zmene došlo.

Svojim pacientom vravím, a poviem to aj vám, lebo je to dôležité, že k zmene nedôjde, ak sa nedostanete na koreň svojich problémov. To, o čom si myslíme, že je problém, v skutočnosti nie je pravým problémom. Jedlo bolo u mňa len mechanizmom zvládnutia situácie, ktorý som si znútornila, aby som sa cítila lepšie. Otupilo mi hlbšie emócie, ktoré som si ani neuvedomovala. Jedlo sa pre mňa, proti prirodzenosti, stalo riešením. Ostatní hľadajú riešenie v úplne iných veciach – vo vzťahoch, v návykových látkach, práci, sebakritike, alebo prepadnú úzkosti či depresii.

Vaše problémy sú signálom, že pod povrchom sa niečo odohráva. Sú len špičkou ľadovca.

Nástroje, ktoré ľudia získajú prostredníctvom terapie a ktoré sa naučíte aj vy z tejto knihy, vám pomôžu nahliadnuť do vnútra, aby ste videli, čo sa deje pod hladinou. Neexistuje nič, z čoho by som mala väčšie potešenie, než keď pacient niečo objaví alebo zistí, alebo keď príde moment, že si uvedomí niečo, čo mu predtým nenapadlo (hovorím tomu „terapeutické zjavenie“). Niekedy tieto Aha! momenty prinesú úľavu a často sú bolestivé, ale sú vždy nevyhnutné na to, aby došlo k hlbkej transformácii.

Zúfalo sa snažím, aby som ľuďom priniesla hlboký náhľad do ich života aj mimo terapeutickú miestnosť, tak sa snažím skondenzovať komplexné psychologické koncepty do jednoduchých a stráviteľných príspevkov na sociálnych sieťach. V priebehu niekoľkých mesiacov sa malá skupina mojich followerov rozrástla o státisíce ľudí.

Nemôžem uveriť, ako hlboko moje príspevky rezonujú v iných.

To mi ukazuje, že ľudia prahnú po hĺbke a túžia skutočne pochopiť samých seba. Najmä medzi mladými ľuďmi rastie vôľa hlbšie sa angažovať v problematike duševného zdravia a vzniká tichá revolúcia, ktorá nás vedie smerom od prílišného zjednodušovania k hľadaniu pravdy o sebe. Ľudia túžia po odpovediach.

Táto kniha vám poskytne hĺbku, po ktorej dychtíte, a zodpovie otázky, ktoré ľudí trápia, lebo zhrňa základy psychológie a našich vzťahov.

Ľudia prichádzajú na terapiu z rôznych dôvodov, ale spoločné majú to, že všetci chcú, aby sa v ich živote niečo zmenilo. Môže ísť o rôzne problémy, ktoré potrebujú vyriešiť, no cítia, že uviazli, a chcú, aby sa ich život zlepšil.

Jednou z príčin, prečo sa nevieme pohnúť vpred, je, že si kladieme nesprávne otázky – otázky, ktoré nám bránia v napredovaní. Vo výcviku som sa naučila ako prvé, že nedisponujete zázračnou tabletkou ani nemáte jednoduchú odpoveď, ktorá by dokázala vyriešiť problémy druhého človeka. Verte mi, že keby som mala čarovný prútik, určite by som ho použila. No čo môžem urobiť, je klásť ľuďom otázky z inej perspektívy, vďaka ktorým sa dostanú hlbšie pod hladinu. A to sú otázky, ktoré budem v tejto knihe klásť aj vám.

Nie je to náhrada terapie, ale vyzbrojím vás nástrojmi na sebapoznanie, aby ste sa mohli pozorovať a dozvedieť sa o sebe viac. Keď pochopíte svoje reakcie a správanie, budete si môcť vybrať a prevezmete opraty nad svojimi rozhodnutiami.

Chcela by som, aby si túto knihu prečítal každý človek predtým, než vstúpi do terapie alebo sa vyberie inou liečebnou cestou. Škoda, že žiadna podobná nebola k dispozícii, keď som začínala ja. V každej kapitole nájdete odpovede na otázky, ktoré pacientov a mojich followerov najviac trápia. Nájdete v nej množstvo tipov, príbehov, cvičení a lekcii v zvládnuteľnej a stráviteľnej podobe, ktoré vám pomôžu objasniť zložité a často nezrozumiteľnú teóriu o vzťahoch, sebauvedomení a o tom, ako sa cítiť lepšie a dať svoj život do poriadku.

Aj keď terapia môže mať skutočne transformačný efekt, ozajstnými pánmi našej mysle sme my sami. A čím viac poznatkov získame, tým úspešnejšia pravdepodobne bude naša cesta.

Existuje päť kľúčových krokov na pochopenie vašich emócií a prekonanie utrpenia:

Buďte zvedaví. Identifikujte svoje ťažkosti, uvedomte si, že sú len signálom hlbšieho problému, a začnite po ňom pátrať. Kedy sa problém objavil? Akú úlohu vo vašom živote plní? Zamyslite sa nad tým, ako sa prejavuje vo vašich vzťahoch a vzorcoch správania, ktoré sa pravidelne objavujú.

Snažte sa porozumieť. Načrite hlboko do svojich zážitkov z minulosti a snažte sa lepšie pochopiť, v čom spočíva koreň problému, prečo sa objavil a prečo stále pretrváva.

Preciľujte. Prežívajte emócie, ktoré sa ukrývajú pod povrchom. Všetci máme obrovský talent vyhýbať sa pocitom, ktorým nechceme čeliť, aj keď si to neuvedomujeme.

Konajte. Premeňte poznatky, ktoré prestúpili do vedomej roviny, na činy, aby ste mohli robiť iné rozhodnutia.

Opakujte. Všímajte si, keď sa vzorec správania začne opakovať. Postupujte podľa týchto krokov a sledujte, kedy sa opäť (a opäť a opäť a opäť) vynorí.

Môže to znieť jednoducho a naozaj to tak je, no dôležité je opakovanie a precvičovanie, pretože nevedomá bolesť sa neukáže vždy tak ľahko. Nechcem vám klamať, že ide o hladký päťkrokový proces – terapia je všelijaká, len nie hladká. Liečba nie je vôbec lineárna. Môžete sa odraziť od zvedavosti, pristáť v emóciách, vrátiť sa k popieraniam, že vôbec nejaký problém existu-

je, konať, opäť sa vrátiť k hlbokým emóciám, dať si na chvíľu pauzu a potom sa k nim vrátiť, keď budete silnejší. Neexistuje „správny“ spôsob, ako postupovať. Terapeutická cesta je u každého človeka individuálna, no spísala som vám päť základných aspektov, ktoré považujem za dôležité. Takže sa neľakajte, ak je vaša skúsenosť chaotická. Ak ste sa niekedy pýtali, či postupujete správne, vedzte, že neexistuje správna alebo nesprávna cesta – neporiadok v hlave iba znamená, že ste človek ako my ostatní.

Prejdeme si niektoré z hlavných ťažkostí, pre ktoré ľudia trpia. Najskôr sa zameriame na problematiku „ja“ (napr. depresia, úzkosť, obsedantné myslenie, závislosti, sebakritika), potom na vzťahy (napr. dôvod, prečo neviete zabudnúť na svojho bývalého/bývalú, ako prestať ľudí odháňať od seba, osamelosť, pretrhnutie priateľstiev, ťažké rozhovory). Na tejto ceste sa pozrieme aj na to, ako preniesť sebaopoznanie do činnosti, čím získate praktické nástroje, aby ste začali chápať, prečo sa trápíte a ako sa dá utrpenie zmierniť.

ÚVODNÁ POZNÁMKA

V mojej terapeutickej praxi platí zlaté pravidlo, a to, že pacienti by mali vysloviť všetko, čo im príde na um. Aj keď sa im ich myšlienky zdajú zvláštne, trápne alebo zdanlivo náhodné, aktívne ich povzbudzujem, aby sa nebáli vysloviť ich nahlas. To isté platí aj pre vás pri čítaní tejto knihy. Nech už sa vám vaše pocity alebo spomienky javia akokoľvek hanebné, hlúpe či náhodné, chcem, aby ste pripustili ich existenciu, privítali ich a ostali zvedaví. Možno by bolo fajn, keby ste si ich aj zapísali.

Náhodné myšlienky totiž často pochádzajú z nevedomia. Sú to pokusy o vyjadrenie istej časti vášho ja, o ktorej možno ani netušíte. Tým, že im začnete venovať pozornosť, čoraz viac si uvedomíte časti vás samých, ktoré sa schovávali, no zrejme majú oveľa väčší vplyv na váš život, než si uvedomujete.

Ak vám, samozrejme, prídu príliš ochromujúce, je dôležité vnímať to a ostať zvedavý, no ak potrebujete, urobte si pauzu. Keď cítite, že vo vás myšlienky alebo spomienky príliš ľahko spúšťajú neprijemné emócie, môže ísť o signál, že zápasíte s niečím, čo si vyžaduje profesionálnu podporu.

Keď ku mne človek príde do poradne, nedokážem okamžite identifikovať, čo je koreňom jeho utrpenia. Ľudia mi často hovo-

ria, že nedokážu nič cítiť, že prestali mať sex so svojím partnerom alebo že náhodné bolesti hlavy sú určite prejavom nádoru na mozgu. Byť psychoterapeutom je trochu ako byť detektívom. Spájam kúsky informácií, ktoré dostanem, a začínam konštruovať vlastnú teóriu v súlade s tým, čo som sa naučila o tom, prečo sa u ľudí vyvinuli rôzne mechanizmy na zvládanie situácií, o ktorých mi rozprávajú, ale naozaj neviem, čo sa v nich deje. Hľadanie jadra problému je cesta, na ktorú sa vydáme spoločne.

Rovnako ako moja terapeutka na začiatku nevedela, prečo sa prejedám, a príčiny sme museli odhaliť spoločne; keď ku mne prídu noví pacienti, som v podobnej tme. Takže začínam tým, že im kladiem otázky o ich živote, detstve a ako sa sem dostali.

Chcem, aby ste sa pri čítaní tejto knihy zahrali na detektíva. Buďte zvedaví. Odkiaľ pochádzajú vaše životné presvedčenia? Existuje nejaký vzorec, ktorý sa pravidelne opakuje v rôznych obdobiach vášho života?

NEMÔŽETE SA UZDRAVIŤ, AK SI NEUVEDOMUJETE, ČO JE POKAZENÉ.

Ľudia sa ma často pýtajú: „Ako sa z toho dostanem?“ a moja odpoveď je vždy rovnaká: „Sebauvedomením.“ Uvedomenie je prvým krokom k zmene. Kým nevieme, s čím máme do činenia, netušíme, ako si pomôcť. Keď si uvedomíme problém a príčiny jeho vzniku, môžeme prevziať zodpovednosť, spochybniť staré vzorce správania a začať robiť vedomé zmeny. Bez sebauvedomenia je zmena boj.

Pamätajte si, že aj správanie, vzorce a zvyky plnia určitú úlohu, takže sa u vás vyvinuli z určitého dôvodu, resp. ako produkt nevedomých emócií, ktoré ste potlačili, zvyčajne z detstva. Za každým problémom sa ukrýva príležitosť na hlbšie pochopenie. Teraz sledujte túto smerovku a snažte sa porozumieť, čo sa deje pod pokrievkou.

V knihe uvádzam množstvo príbehov ľudí, ktorí zápasia s konkrétnymi ťažkosťami a ich príčinami, no nájdete tu aj nie-

koľko tipov a nástrojov, ako si s nimi poradiť. Cesta každého človeka je však individuálna – hoci je váš problém podobný, jeho hlavná príčina môže byť úplne odlišná.

Jeden človek môže zápasit so sociálnou úzkosťou odvdedy, čo mu otec v detstve zomrel a jeho detská duša sa iracionálne zamýšľala nad tým, či je to preto, že niečo vyviedol – či zomrel, pretože ho syn neposlúchal. Iný človek mohol mať kritickú matku, ktorá v ňom vyvolávala strach z odsúdenia; ďalší sa možno musel starať o svojich mladších súrodencov, aj keď bol ešte dieťaťom, a teraz cíti, že druhí od neho stále niečo požadujú.

Nie som tu preto, aby som vám povedala, aké sú príčiny vášho utrpenia – to viete len vy. Mojou úlohou je poskytnúť vám nástroje na to, aby ste si začali budovať sebauvedomenie týkajúce sa vašich problémov a naučili sa niekoľko spôsobov ich riešenia. Som s vami pri každom vašom kroku. Začnime s cvičením, ktoré vás pripraví na cestu.

CVIČENIE

Chcem, aby ste sa zahrali na detektíva. Pri čítaní každej kapitoly venujte pozornosť tomu, ako sa cítite. Dochádza vo vašom tele k nejakým pocitom? Cítite záchvevy úzkosti v hrudníku alebo sa vám do očí tlačia slzy? Ak sa to stane, odložte knihu a všimajte si svoje pocity. Dajte im priestor. Sledujte, čo sa bude diať. Pri čítaní ostaňte zameraní na to, ako sa cítite – v tom totiž spočíva uzdravovanie.

Zapište si akékoľvek náhodné myšlienky, spomienky, emócie či pocity v tele. Ide o nevedomý druh správ, ktoré nám poskytujú viac informácií o tom, čo sa deje hlboko v nás.

Doprajte si pár minút a zamyslite sa nad tým, čo ste si všimli. Objavujú sa nejaké asociácie? Súvisia s niektorým z problémov, ktoré máte? Objavili sa nejaké vysvetlenia alebo momenty precitnutia?

Ak ste na nič neprišli, aj to je v pohode. Pri čítaní knihy ostaňte otvorení a sledujte, kedy vo vás vyvolá väčšiu zvedavosť a začnete sa vrátať pod povrchom vašich problémov.

Keď sa začnete hrať na detektíva, je dôležité uvedomiť si, že pochopiť seba samého neznamena racionálne porozumieť tomu, čo sa deje. Možno ste zistili, že neznášate hádky preto, lebo ste vyrastali s kontrolujúcou a agresívnou matkou a z konfrontácií máte dodnes strach. Aj keď ide o významný poznatok, fakty sa nezmenia. Keby to bolo také ľahké, človek by sa dokázal uzdraviť po dočítaní jednej knihy o detskom vývine a psychoterapia by trvala len jedno sedenie – posadili by ste sa do kresla, terapeut by vám povedal, že za všetko môže vaša matka (čo niekedy aj robíme), vysvetlil by vám, že problémy vám robia len spôsoby zvládania náročných situácií, ktoré ste sa naučili ešte v detstve, a odišli by ste bez toho, aby ste čo i len načreli do svojho bankového účtu.

Bohužiaľ, takto to nefunguje, pretože to, čo skutočne treba pochopiť, sú emócie, ktoré ste kedysi potlačili. Namiesto toho, aby ste sa zamerali na to, že nepredvídateľnosť vašej matky vo vás vyvolávala strach z konfliktov, kúsok po kúsku sa treba vracať do emocionálneho stavu v minulosti, aby ste zistili, ako ste sa vlastne cítili, aké desivé to pre vás bolo a čo to spôsobilo, keď ste sa pokúšali ozvať. Aby mohlo dôjsť k zmene, musíte uvoľniť všetko, čo bolo potlačené, a to tak, že sa vrátite k emóciám, ktoré ste v detstve cítili.

Pochopenie seba samého nie je o tom *vedieť* prečo, ale *cítiť* prečo.

Viem, že to môže znieť desivo. Aj ja som sa toho zľakla. Ponoriť sa do svojej minulosti a dovoliť pocitom smútku, hnevu alebo strachu, aby vás prevalcovali, je to posledné, po čom človek túži. Môže to znieť skutočne odstrašujúco. Keď som začala chodiť na terapiu, pamätám si, že aj ja som sa tomu bránila a radšej som rozprávala o veciach, ktoré boli úplne nepodstatné, alebo som menila tému, keď som pocítila bolestivý záchvev emócie alebo nejakej spomienky. Ak mám byť úprimná, občas sa mi to deje aj teraz, aj keď viem, že si tým nijako nepomôžem. Keď sa nevedomie cíti ohrozené, urobí čokoľvek, aby sa vyšlo zraniteľnosti. To je úplne normálne.

Môže nastať chvíľa, keď vás to, čo ste si prečítali, podráždí alebo si pomyslíte, že trepem nezmysly. Nech vás aj tento moment podnieti k zvedavosti. To sa v terapii často stáva. Keď sa vás dotkne nejaký komentár, zvyčajne sa dotkne niečoho vo vašom hlbokom podvedomí, čo chcete poprieť alebo sa tomu vyhnúť. Ak si to budete len všímať namiesto toho, aby ste zareagovali, môže nastať moment precitnutia, ktorý vám pomôže lepšie porozumieť sebe samému.

Doprajte si toľko času, koľko potrebujete. Ak ste celý život verili, že nie je bezpečné prežívať určité emócie, a potom príde terapeut a spýta sa vás, ako sa cítite, určite mu nepoviete: „Žiadny problém. Ukážem vám všetky svoje temné stránky, o ktorých som si myslel, že ma kvôli nim rodičia prestanú ľúbiť, a skončím so životom.“ Nie. Aj keď sa chcete cítiť lepšie a túžite po tom, aby osoba pred vami presne vedela, ako sa cítite, vaše nevedomie bude zvädzať tuhý boj.

Práve preto je niekedy terapeutický proces dlhodobá záležitosť. Musíme totiž naučiť tú vašu vystrašenú časť, že je pre ňu bezpečné prežívať to, čo prežíva. A na veľké zdesenie našej spoločnosti, ktorá túži po magických pilulkách a zázračných prútikoch, to, bohužiaľ, trvá tak dlho, ako to trvá.

Preto sa pri čítaní sústreďte na to, čo cítite. A pamätajte si, že sa snažíme emócie *precítiť* a nie *premyslieť*.