

Magda Frecer Daniel Majling Peter Komorník

Soňa Holúbková Lacko Cmorej

Lucia Molnár Satinská Jana Šlinská

Ján Markoš Mária Jasenková Samuel Kováčik



# Na druhý pohľad

Rozhovory o vzťahu k sebe, k iným a k svetu

Ivan Ježík

# Na druhý pohľad

Ivan Ježík

***IKAR***

Text © 2024 by Ivan Ježík, Lacko Cmorej, Magda Frecer,  
Soňa Holúbková, Mária Jasenková, Peter Komorník,  
Samuel Kováčik, Daniel Majling, Ján Markoš,  
Lucia Molnár Satinská, Jana Šlinská

Epilogue © 2024 by Denisa Gura Doričová, Ivan Ježík  
Design © 2024 by Matej Kukučka  
Slovak edition © 2024 by IKAR, a.s.  
ISBN 978-80-551-9749-4

*Petrovi a mame*

## Obsah

Magda Frecer	—————	9
Daniel Majling	—————	35
Peter Komorník	—————	57
Soňa Holúbková	—————	81
Lacko Cmorej	—————	105
Lucia Molnár Satinská	—————	125
Jana Šlinská	—————	147
Ján Markoš	—————	167
Mária Jasenková	—————	189
Samuel Kováčik	—————	209
Epilóg	—————	233

# Magda Frecer

Keď som *Magdu Frecer* videl pred tromi rokmi v televíznej diskusii, hneď som chcel, aby sme sa spoznali. Páčilo sa mi, ako prirodzene a zrozumiteľne hovorila o ťažkých veciach – našich duševných zraneniach. Onedlho prijala pozvanie na besedu v Trenčíne a stretli sme sa aj na nahrávaní epizódy *Telo si pamätá*. Magda je psychiatrička a psychoterapeutka, pochádza z Poľska a žije v Bratislave. Prichádzam za ňou do terapeutického priestoru Krásna 29. V útulnom prostredí moja tréma rýchlo vyprchá a naberám odvahu aj na osobnejšie otázky.

**Magda, naše životy sú o vzťahoch k iným, k sebe, ale aj k okoliu, mestu, prírode či k práci. Niektorí ich má viac, niektorí menej. Kedy sú zdravé? Kedy sú pre nás dobré?**

Niekedy sú dobré a niekedy nie. Treba vždy vidieť životný kontext človeka. Hoci existujú isté zákonitosti, určité predpoklady nevyhnutné pre naše psychologické bezpečie, nie všetci ich máme v živote dostupné. Vnímam to v prepojení s tým, koľko máme v živote podpory pre zdravý rast a koľko prekážok. Zásadné je, že sme vzťahové bytosti. Pre mňa je to jedna zo základných axiém, ktoré mám ako terapeutka aj ako človek. Nie je to o tom, že tomu verím, tak to skrátka je. Všetko, čo som čítala, čo som počas svojho vzdelávania študovala, mi to potvrdzuje: naše vzťahy sú určujúce pre kvalitu nášho života. Netrúfam si však pomenovať, čo sú dobré a čo zlé vzťahy, skôr hľadám, čo v nich je funkčné a čo nie. Aj keď, samozrejme, sú vzťahy, v ktorých môžeme zažívať také veľké ublíženie, že sú pre nás jednoznačne zlé. Vo vzťahoch sa celý život učíme vyjadrovať samých seba a zároveň byť s druhými, učíme sa regulovať vlastné emócie aj ich prejav, učíme sa, ako regulovať blízkosť a vzdialenosť s druhými, aby naše vnútorné a telesné hranice neboli narušované. Dobrý vzťah, ak by som to vôbec mala tak pomenovať, je pre mňa vzťah, v ktorom môžem byť sama sebou, cítim sa pritom prijímaná a pochopená a to isté viem ponúknuť tej druhej osobe. Zmestí sa doň všetko, v čom sme si podobní, ale aj odlišní. Dôležité je, že môžem dôverovať a viem, že si navzájom nebudeme zámerne ubližovať. To vôbec nie je idealistické, ak to naplníš individuálnym obsahom a zážitkom daného človeka. Skrátka, potrebujeme sa spolu cítiť dobre, rešpektovať sa

## Na druhý pohľad

a dávať si najavo, že nám na sebe záleží, potrebujeme sa vedieť na seba spoľahnúť.

### **Vplyva už rané detstvo na to, aké vzťahy si vytvárame v dospelosti?**

Áno. Vnímam to tak. Potvrdzuje to aj odborná literatúra, psychologické výskumy a dekády vývoja psychoterapie s podrobným pozorovaním ľudského fungovania. Existuje istý koncept, ktorý v medicíne používame, volá sa biopsychosociálny model a vytvoril ho George L. Engel v sedemdesiatych rokoch minulého storočia. Je to prístup k pochopeniu duševného a fyzického zdravia prostredníctvom viacsystémového pohľadu, ktorý berie do úvahy práve vplyv biológie, psychológie a sociálneho prostredia. Hovorí o tom, že na nás vplyva to, čo máme dané genetiky, teda to, čo si od otca a matky nesieme v sebe ako svoju biologickú podstatu. Zároveň nás podľa neho určuje to, čo dostávame počas svojho psychologického rastu, teda to, čo sa učíme o sebe a o svete, a to, ako sú pri tom zabezpečené naše psychologické potreby. To tretie, sociálne, je tiež o vzťahoch, no v ešte širšom spoločenskom kontexte. V akej časti sveta, do akého prostredia a kultúry sa narodíme, či žijeme v dostatku a či žijeme slobodne. Hoci je to už starší koncept, doteraz sa osvedčuje. Dobre ho dopĺňa už široko známa teória *attachmentu*, vzťahovej väzby, ktorá opisuje zásadný význam emočného puta, teda vzťahovej väzby medzi rodičmi a deťmi. Základný princíp hovorí, že ako sa k nám správajú v detstve naši blízki, tak sa učíme správať sami k sebe a neskôr sa tak správame aj k druhým. Z neurovývojových štúdií vieme, že to, čo sa udeje v ranom období života človeka, zanechá silnejšie stopy v našej



nervovej sústave preto, lebo mozog dieťaťa je ešte v štádiu vývoja a je nesmierne citlivý. Rané detstvo má teda enormný vplyv na to, ako si vytvárame vzťahy v dospelosti.

### **Čo z toho, čo v rodine vieme ovplyvniť, je pri výchove rozhodujúce pre to, aby si deti vedeli neskôr vytvárať zdravé vzťahy?**

Dôležité je najmä to, ako je podporovaná a vyživovaná naša základná vzťahovosť. Potreby bezpečia, blízkosti a citovej väzby sú absolútnym základom. Bábätko predsa treba nakrmiť, napojiť, prebaliť, zaistiť mu termoreguláciu, ale treba ho aj zobrať do náručia, správať sa k nemu láskavo a citlivo vnímať jeho potreby. Angličtina má pekný výraz *attunement*, vzájomné citové naladenie, čo je akási rezonancia rodiča s dieťaťom. Je o tom, či som ako bytosť druhým človekom rozoznávaná s takými potrebami, aké skutočne mám, a z toho potom vyplýva, či sa vo vzťahu môžem prejavovať taká, aká naozaj som, či sa v ňom môžem cítiť bezpečne a prijímaná. Niekedy sa to, žiaľ, nedarí, a autentickosť je v nás počas výchovy všelijako potláčaná. Často je to spôsobené sociálno-kultúrnym kontextom. Ak však máme mať dobré vzťahy, potrebujeme v nich byť v súlade so sebou. Neznamená to, že sa budeme presadzovať a druhým ubližovať. Znamená to, že rozumieme sebe, svojmu prežívaniu a môžeme tak mať viac porozumenia aj pre druhých vo všetkom, v čom sme si podobní aj v čom sa líšime. Je to skôr o tom, že sa nebudeme obávať, nebudeme sa za seba hanbiť, budeme jednoducho sami sebou a budeme sa vedieť vyjadrovať nezraňujúcim spôsobom. Za priaznivých okolností to druhí budú vnímať, porozumejú tomu a privítajú to. A napriek tomu, že sme odlišní, stretne sa.

## Na druhý pohľad

Ak máme taký zážitok z detstva a toto posolstvo nám bolo odovzdané, ideme s ním do ďalších vzťahov.

### **Determinuje náš prístup k rodičovstvu to, ako sme boli vychovávaní my sami? Dokážeme niečo vedome zmeniť alebo skôr opakujeme, čo sme zažili?**

Obe veci, ktoré spomínaš, hrajú rolu. Ľudia, ktorí zažili dobré podmienky a prajnú výchovu, ich zväčša prenášajú do svojho rodičovského štýlu. Ak to dobre slúžilo mne, chcem aj ja tak pristupovať k svojim deťom. Často sa však stáva, že sa potrebujeme voči niečomu vymedziť a chceme napraviť niečo, čo nám dobre neslúžilo. Nechceme opakovať chyby svojich rodičov. Niekedy teda urobíme presný opak a občas to prestrelíme. Netreba mať však od seba priveľké očakávania a usilovať sa byť dokonalým rodičom. Dokonalosť neexistuje. Je to pasca a dá sa v nej ľahko stratiť. Ako nápomocné a pre mnohých oslobodzujúce vnímam pomenovanie, ktoré priniesol Donald Winnicott, anglický detský lekár a psychoanalytik, keď hovoril o *good enough mother*, teda o dostatočne dobrej matke či, širšie povedané, o dostatočne dobrých rodičoch. Nemusíme byť perfektní rodičia, ale mali by sme sa usilovať o naladenie na svoje dieťa. Situácie, v ktorých sa to nedarí, sa veľmi často dajú opraviť. Platí to v prípade, že si to priznáme a nesnažíme sa svoje chyby zakrývať. Dieťa to dobre cíti. Má silnú potrebu jasnosti vo vzťahu s rodičom, lebo ten mu prináša bezpečie. Najlepšie, čo teda môžeme spraviť, je počúvať svoje vnútro, akúsi intuíciu, a usilovať sa naladiť na svoje dieťa. Aktuálne neurobiologické výskumy ukazujú, že nielen ženy sú starostlivé voči svojim deťom. Rovnakú schopnosť majú aj muži. Len im, prosím, dajme tie bábätká do rúk.

## Magda Frecer

Neurobiologické okruhy v mozgu spojené so starostlivosťou o blízkych máme rovnaké, len ich potrebujeme používať, venovať sa sebe navzájom. Ak sa pokúsime oživiť mozgové závitky, osloviť časti svojej nervovej sústavy spojené so systémom starostlivosti o druhých, tak sa vo väčšine z nás prebudia. Stáva sa, že napriek veľkej snahe niekedy narazíme na svoje limity. Deje sa to ľuďom, ktorí sami dostali v niečom deficitnú výchovu, majú z detstva nevyriešené zážitky a ich vlastné rodičovstvo je spúšťačom toho, že si to uvedomia. Vtedy je dobre, ak to začnú riešiť. Možno ich rodičia boli netrpezliví, nevedeli ustáť emócie svojho dieťaťa, sami boli zahltení alebo preťažení životnými okolnosťami a na viac nemali kapacitu. No my si ten zážitok nepochopenia, niekedy až odmietnutia, môžeme niesť so sebou a môže sa oživiť v našom rodičovstve. Našťastie sa tomu dá pomôcť psychoterapiou, ktorá nám pomáha upraviť vzťah so sebou a s druhými. Získame tým korektívnu skúsenosť pre podobné vzťahové vzorce.

### **Sú aj iné spúšťače, ktoré nám pomáhajú uvedomiť si, čoho sa nám v detstve nedostalo a malo sa dostať?**

Výchova svojho dieťaťa je jednou z mnohých situácií, kde si môžeme uvedomiť, ako sme sami boli vychovávaní. Niekedy je absencia starostlivosti v našej výchove taká očividná, že o nej od začiatku vieme, nepotrebujeme žiadny štartér. Koľko príbehov, toľko spúšťačov.

### **Napríklad?**

Môže to byť akákoľvek situácia, akýkoľvek vzťah. Autorita v škole, v práci, sused, môže to byť kolega alebo partner. Zrazu sa nám to spojí s tým, ako k nám pristupoval

## Na druhý pohľad

niektorý z našich rodičov, ako sme to zažili v pôvodnej rodine. V dospelosti to často súvisí s novými situáciami, vybočením z nalinajkovaného života, prekonávaním nečakaných prekážok či so zvládaním výziev. Náhle sa cítim stratene. Chcem tomu rozumieť, tak začnem premýšľať, odkiaľ to pramení.

### **Nie je zaujímavé, ako pozvoľna prechádzame k vzťahu človeka k sebe samému?**

A to je dôležité. Dokonca určujúce. Ako sa o mňa stará rodič alebo iný základný opatrovateľ, tak si ja budujem vzťah so sebou. Ak reaguje trpezlivo, pomáha mi zorientovať sa vo svojich emóciách, pomáha mi ich pomenovať, primerane vyjadriť a ustáť, ak ma v tom akceptuje, tak sa učím prijímať samu seba. Ak som však neprestajne karhaná za to, že prejavujem hnev alebo nesúhlas, že sa nepodelím o hračky s inými deťmi, že fňukám, keď mi je zima, keď sa udriem, keď ma niečo bolí a rodičia mi povedia, že si vymýšľam, tak sa nenaučím pristupovať k sebe prajne a budem mať stále pocit, že niečo so mnou nie je v poriadku. V snahe prispôbiť sa a byť v súlade s okolím môže človek niekedy od seba odísť. Stratí napojenie na svoje vnútro. To nie je dobre. Darmo mu potom hovoríme o napojení na seba a intuícii. On nevie, na čo sa odvolávame, nemá ten zážitok. Potrebuje kontakt so sebou postupne obnoviť, napríklad v psychoterapii. Na napojenie na seba je často potrebný druhý človek, lebo odpojenie nastalo vo vzťahovej situácii. Pekne o tom hovorí Gábor Maté. Citová väzba a autenticita sú naše prirodzené potreby a počas vývoja dieťaťa sa často dostávajú do vzájomného konfliktu: ak budem autentická, prídem o vzťah a to, samozrejme, nechcem. Vo výsledku

## Magda Frecer

potlačím seba, lebo vzťah potrebujem na prežitie. Pri vnímaní výchovy však citová väzba a autenticita nie sú v opozícii. Môžem byť sama sebou, budem pochopená a vzťah to zvládne. Ak sme sa však v detstve museli opakovane prispôsobovať a obetovali sme časť svojej identity, aby sme si zachovali citovú väzbu, mohlo to viesť k vzniku vzťahovej traumy. Tá sa môže v dospelosti prejavovať ako strach z odmietnutia, strach z blízkosti a intimity, silné zahanbenie, nedostatok sebaúcty, závislosť či psychosomatické ochorenie.

### **Je možné uzdraviť sa, zlepšiť vzťah k sebe samému? Čo sa s tým dá robiť?**

Nemala by som svoju prácu, keby som tomu neverila. Mne sa teória vzťahovej väzby páči a opieram sa o ňu nielen v našom rozhovore. Dá sa totiž používať ako usmerenie, ako by sme mali citlivo pristupovať k výchove, čo robiť a čoho sa vyvarovať, ak chceme svojim potomkom zabezpečiť dobrý štart do života. Nemala by však na mladých rodičov vytvárať zbytočný tlak a nároky. Oni sa chcú vyhnúť akýmkoľvek chybám, a preto sú občas úzkostní. Majú strach, že ak sa niečo na začiatku pokazí, bude to mať nezvratné následky. No nie je to úplne tak. Áno, náš mozog je najplastickejší v útlom veku. Psychické zranenia z tohto obdobia v nás preto zanechávajú naozaj najhlbšie, najsilnejšie stopy. Vďaka adaptabilite však dokážeme prežiť aj napriek nepriaznivým podmienkam. Na vzťahovú väzbu sa dá pozeráť ako na kontinuálny proces, v ktorom chyby, psychické zranenia, môžeme ošetrovať a opravovať. Oslovuje ma, ako o vzťahovej väzbe hovorí Philippa Perry, známa anglická psychoterapeutka. Podľa nej je tvorba vzťahovej väzby ako tvorba tkaniva, ktoré sa raz za čas

## Na druhý pohľad

roztrhne a my ho potom opravujeme, v angličtine to pomenúva *tear and repair*, a ten opravný proces s priznaním pochybenia je kľúčový. Naša schopnosť meniť sa a prispôbiť je zárukou toho, že dokážeme so vzťahmi pracovať a opravovať ich. Pán profesor Jozef Hašto ma naučil, že sa to deje práve na základe ďalších vzťahov, ktoré si v živote vytvárame a rozvíjame. Zlý štart v základnej rodine nemusí byť prekliatím na celý život. Neraz sa stane, že neskôr stretne ľudí, s ktorými pocítíme silnú rezonanciu a dokáže me svoje väzby obnoviť a vyladiť. Ponuka takej korektívnej skúsenosti k nám môže prísť spontánne. Môže to byť blízky človek, partner, partnerka alebo kruh kamarátov či akákoľvek skupina, ktorej budeme súčasťou. Pokiaľ to nenastane prirodzene, podmienky na to, aby sme sa mohli autenticky prejavíť, aby sme boli vnímaní a cítili sa pritom bezpečne, nám môže vytvoriť práve psychoterapia. Dôležité je iba to, aby sme pomoc chceli prijať, aby sa v nás ozvalo niečo zdravé, čo si ju vypýta.

### **Čo pri psychoterapii pomáha odborníkom získať si dôveru klientov, vytvoriť si s nimi primeraný vzťah?**

Rozmýšľam, ako ti čo najlepšie odpovedať. V psychoterapeutickej praxi sa opieram najmä o svoje vzdelanie a skúsenosti. Terapeutický vzťah má iné parametre ako súkromný. Je to umelo vykonštruovaná pracovná situácia, do ktorej klient vedome vstupuje. Ona je od začiatku nastavená tak, že človek, s ktorým sa rozprávam, začne v sebe pomerne rýchlo oživovať všetko, čo zažíva vonku v iných vzťahoch. Napriek tomu, že som po celý čas terapeutka a on klient, snažím sa o rovnocennosť v zmysle, že ja som odborníčka vo svojej profesii a on je odborník na seba. Hoci som

## Magda Frecer

určitou autoritou, uvedomujem si, že klienti vedia o sebe veľa a sme v celom procese spolu. Mojou úlohou je sprevádzať ich tam, kam sa chcú podľa stanovených cieľov dostať. Naladujem sa na nich, dbám o to, aby sa cítili bezpečne, skúmam, koľko mojej intervencie potrebujú. Niekedy je menej viac. Už na lekárskej fakulte som vnímala, že pomocou liekov sa nedostaneme v psychiatrii tam, kam to umožňuje psychoterapia. Psychoterapia ide viac do hĺbky, viac k jadru problému. Nepotrebuje to každý klient. Niektorí profitujú hlavne z psychiatrickej starostlivosti. Formu intervencie treba voliť podľa situácie a problému, s ktorým daná osoba príde po pomoc. Psychiatrická, rovnako ako psychoterapeutická, starostlivosť prebieha vo vzťahu. Aj v nej sa dá uplatňovať veľa poznatkov o vzťahovej väzbe. Pomerne skoro som si uvedomovala, že mám predpoklady na vytváranie bezpečia pre druhých. Je to akási moja osobnostná kompetencia, ktorá mi v práci pomáha. No aby som ju dokázala v terapii vedome používať, spolieham sa na svoj psychoterapeutický tréning a ďalšie terapeutické nástroje, ktoré som si počas vzdelávania cibčila. Prešla som prácou na sebe samej vo vlastnej psychoterapii. Mám aj podporu v supervízii u kolegov, ktorí sú starší a skúsenejší, pomáhajú mi reflektovať, ako pracujem. Psychoterapeut s dlhodobým výcvikom je vytrénovaný, aby vnímal situáciu klienta z nadhľadu, aby ho ošetroval a seba upozadil. Tomu terapeutickému postojovi hovoríme metapozícia. Naši rodinní príslušníci a blízki si obvykle nevedia ustrážiť mieru svojho emočného zaangažovania tak ako terapeut. V terapeutickom vzťahu preto klient môže cítiť úľavu. Oproti nemu je človek, ktorý si drží primerane neutrálny postoj, nezaťažuje ho svojím súkromným prežívaním, je naladený

## Na druhý pohľad

naňho. Potom sa môže v terapeutickom vzťahu vytvárať dôvera a bezpečie. Tolko v skratke. Dalo by sa o tom hovoriť oveľa viac.

### **Ak by prišiel za tebou kamarát a chcel by byť твоjím klientom, šlo by to?**

Nie, lebo s kamarátom už mám vzťah. Eticky aj pracovne je to nežiaduce. Ako psychoterapeuti máme pravidlá, ktoré dodržiavame. S kamarátom si môžem nezáväzne sadnúť a v priateľskej rovine sa porozprávať, ale do profesionálnej spolupráce by som s ním nemala ísť. To isté sa týka rodinných príslušníkov. Terapeutické pravidlá a pracovná etika v psychoterapii vznikli postupne, často na základe pokusov a omylov, no dovedli nás k tomu, že sú jasne dané a chránia klienta aj terapeuta. Terapeutická neutralita je nevyhnutná.

### **Prečo si si na štúdium vybrala psychiatriu a psychoterapiu?**

Odvždy ma lákali psychologické témy. Bola som všestranne dieťa, v škole mi šli všetky predmety. Bola som humanitne zameraná jednotkárka, veľa som čítala, mala som rada umenie. Neuvádzam to ako niečo obdivuhodné. Práveže to malo isté negatíva. Bola som dobrá v mnohých veciach a bolo pre mňa ťažké rozhodnúť sa, čo budem robiť. Moje gymnázium v Poľsku bolo zamerané na prírodovedné predmety, išla som teda študovať medicínu. Od začiatku som však vedela, že nebudem kardiologičkou ani chirurgičkou, ale psychiatričkou. Pri štúdiu medicíny som zažila prvé sklamanie z toho, že v ňom bolo málo o významne a dôležitosti vzťahov. Učili sme sa síce o komunikácii



## Magda Frecer

s pacientmi, ale nebolo to dostatočné. Dnes ako psychiatrička často vnímam, že spôsob, ako s pacientom komunikujem o užívaní liekov, do veľkej miery predurčuje, či bude tie lieky užívať a či s nimi bude spokojný, a dokonca možno aj to, či budú účinné. To je pozorovanie, ktoré sa mi v praxi potvrdzuje. Túžba venovať sa niečomu humánnemu sa vo mne ozývala aj vtedy, keď som už psychiatriu robila. Uvedomovala som si, že potrebujem, aby bola moja práca zameraná viac terapeuticky. Zdalo sa mi málo nachádzať a pomenúvať problém, nestačilo mi určovať diagnózy a predpisovať lieky. Tušila som, že ako psychoterapeutka budem schopná viac podporiť liečivý proces klientov a budem ich lepšie sprevádzať pri putovaní k svojej podstate, zdraviu a sebarealizácii. Druhá rovina môjho rozhodnutia je osobnejšia. Vďaka svojmu psychoterapeutickému procesu som si uvedomila, že ani moje rodinné zázemie nebolo v detstve úplne prajné. Dnes tomu v kontexte príbehu svojej rodiny rozumiem. Myslím si, že moji rodičia nemali dostatok podpory a prajnosti od svojich rodičov, a tak sa to nieslo ďalej. Dostala som od nich veľa lásky, bola som vytúžené dieťa. Zároveň však bolo v mojej výchove veľa úzkosti, ktorá prinášala istý izolujúci fenomén, a ja som sa ako dieťa cítila osamelá. Všetko to, a oveľa viac, som si postupne uvedomila. Vlastná skúsenosť mi potvrdila, že psychoterapia je silným liečebným prostriedkom.

### **Študovala si na Slovensku či v Poľsku?**

V Poľsku. Vyštudovala som tam dve vysoké školy a potom som sa pracovne presťahovala do Bratislavy so svojím mužom. Asi po dvoch rokoch, počas ktorých som si zvykala na slovenčinu, som si povedala, že vstúpim do dlhodobého

## Na druhý pohľad

výcviku v psychoterapii. Vtedy sa tu však neotvárali žiadne ročníky, tak som išla študovať do Prahy na Inštitút pre výcvik v Gestalt terapii. Odtiaľ mám psychoterapeutické vzdelanie.

### **Vráťme sa ešte k vzťahu človeka k sebe samému. Čo všetko vplýva na to, akí sme sami k sebe?**

Náš vzťah k sebe je súhrnom toho, v akom prostredí sme a aké na seba dostávame reakcie. Našu predstavu o sebe determinuje náš kontakt so svetom a s druhými. Dôležité je, aby sme boli rešpektovaní takí, akí sme. Miera rešpektu, akceptácie, je istým spôsobom určujúca pre to, ako vystupujeme, ako sa prejavujeme a uplatňujeme navonok. Ak ti je stále uberané slovo alebo si stále upozorňovaný, že máš byť ticho, že na tvojom názore nezáleží, stiahneš sa a prestaneš sa prejavovať alebo budeš hľadať iné, nepriame spôsoby sebaujedenia. Deje sa to v interakcii s prostredím. Gestalt terapia to pekne pomenúva. Hovorí, že vznikáme na hranici kontaktu. Zároveň je v nás niečo unikátne, biologicky dané. Súhra génov určuje našu jedinečnosť, temperament, povahové vlastnosti, rezilienciu. Tým, ako sa vzťahujeme k sebe samým, môžeme podporovať a posilňovať svoj zdravý vývoj.

### **Bez druhých teda vzťah k sebe nezlepšíme?**

Som presvedčená, že na to potrebujeme kontakt s druhými, lebo sme vzťahové bytosti. Potrebujeme byť spolu v zážitkoch, cítiť cez zmysly, učiť sa vyjadrovať navonok. S naším vzťahom so sebou samým úzko súvisí to, ako máme zvnútorňovaný pocit základného bezpečia, teda či sa cítime vo vzťahu so sebou dobre a bezpečne. A ten pocit

sa formuje v detstve, keď sme ešte bezbranní a potrebujeme starostlivosť druhých. Preto ho určuje rodič alebo iná osoba, ktorá sa o nás stará. Zážitok bezpečia k nám prichádza od našich najbližších, ktorí spočiatku zabezpečujú všetky naše potreby. Od nich sa priamo, ale aj nepriamo učíme, či svet je bezpečné miesto, alebo nie. Deje sa to podľa toho, ako s nami komunikujú, ako sa o nás starajú. Podľa toho sa dieťa naučí, či sa cíti bezpečne. Ten raný zážitok neskôr určuje, ako sa človek cíti vo svete a či si v ňom vie vytvárať vzťahy. V nich sa potom rozvíja ďalej. Pozoruhodné, však?

### **Ak sú pocity vnútorného bezpečia a sebazpoznanie také významné, povedzme si, či na nich môžeme v dospelosti pracovať.**

Myslím si, že áno. Aj keď boli naše túžby umlčané, rôzne životné situácie nás neraz samy pozývajú, aby sme s tým niečo urobili. Niekedy to spustí reakcia na vonkajší podnet, inokedy sami pocítíme chuť, zbadáme nejakú svoju vnútornú potrebu a začneme robiť niečo tvorivé, začneme sa niečomu venovať, niečo rozvíjať. Nemáme na to dostatočne presné odpovede, ale moja skúsenosť je, že ani ľudia vychádzajúci z ozaj neprajných podmienok sa nezložia, vedia si poradiť a pretvoria svoje skúsenosti v dobrý život. Gestalt psychoterapia, ktorej sa venujem, sa zameriava na sebazpoznanie, sebavyjadrenie a seba prijatie. Podľa nej máme všetci potenciál na rast a zmenu, ak si uvedomíme svoje potreby, pocity a myšlienky. Pomáham preto klientom hľadať a nájsť kľúč k tomu, čo je pre nich správne a zdravé, nedávam im inštrukcie ani návody. Tie cesty sú totiž naozaj veľmi odlišné. Niečo sa ti samovoľne stane, udrie do teba a povie ti, rob so sebou niečo. Reálne však nevieme,

## Na druhý pohľad

ktorými cestami sa vydáme, preto je dobré k tomu vždy pristupovať s pokorou.

### **S čím za tebou klienti prichádzajú najčastejšie? Prečo ťa vyhľadajú?**

V súlade s našim rozhovorom asi môžem povedať, že sú to predovšetkým medziľudské vzťahy. Psychosomatické ťažkosti, depresie, úzkosti, životné krízy, myslím si, že v konečnom dôsledku vždy riešime vzťahovú väzbu človeka, jeho pocit bezpečia a to, či žil a žije v prajnom alebo neprajnom prostredí. Skúmame, čo ho doviedlo do krízy a čo potrebuje vo svojom živote prehodnotiť, spracovať alebo zmeniť.

### **Podľa čoho vieš, či robíš svoju prácu dobre? Ako vyhodnocuješ, či klientom pomáha to, čo spolu robíte?**

Najviac mi pomáha klientova spätná väzba, jeho odpovede na to, či idem jeho tempom a či ideme tam, kam chce. Snažím sa byť priama a rešpektujúca. Spolieham sa na to, čo som sa naučila v psychoterapeutickom výcviku, a do istej miery aj na svoje skúsenosti. Spreádzala som už dostatočne veľa ľudí a spoznala veľa rôznych príbehov. Za najdôležitejšie považujem uznanie jedinečnosti človeka, ktorý za mnou prichádza. Pred tým mám naozaj veľkú úctu. Ďalšou mojou zásadou je práve naladenie sa na klientovu vlnu. Nesnažím sa predbiehať nič, čo si vyžaduje viac času. No a dôležitá je aj spätná väzba od kolegov a supervízia. Psychoterapia je práca, ktorú treba robiť poctivo. Nenamýšľam si, že ju robím najlepšie, stále sa snažím ďalej učiť. Najkrajšie je, keď si klienti sami niečo uvedomia, uplatnia to