

Autorka bestsellerov New York Times
Nastavte zdravé hranice a Koniec drám

Nedra Glover
Tawwab

niečo na zamy slenie

*Ako zvládať
životné vzostupy,
prekonávať pády
a každý deň rásť.*

Nedra Glover Tawwab

niečo na zamy slenie

*Ako zvládať
životné vzostupy,
prekonávať pády
a každý deň rásť.*



EASTONE BOOKS

CONSIDER THIS

Copyright © 2024 by Nedra Glover Tawwab

Slovak edition © 2025 by Eastone Group, a.s.

All rights reserved.

Z anglického originálu Nedra Glover Tawwab – *Consider This*,

vydaného vydavateľstvom Penguin Random House LLC,

preložila Helena Büchlerová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2025 Helena Büchlerová

Jazykové úpravy: Mgr. Natália Ivančová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukovaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-780-5

Mojim dcéram

Nech vám slová tejto knihy slúžia ako kotva

ÚVOD

Posledných niekoľko rokov bolo pre mnohých z nás obdobím veľkých zmien. V tomto čase som sa snažila využívať sociálne médiá na šírenie postrehov, ktoré by nám pomohli lepšie zvládať situáciu. V uplynulom roku som pravidelne zverejšovala denné príspevky na Instagrame – nazvala som ich „drobné zrnká na zamyslenie“. Boli to krátke texty, ktoré mali mňa a iných povzbudiť, podporiť a viesť k tomu, aby sme lepšie porozumeli sami sebe. Každý deň som sa na chvíľu zastavila a zamyslela nad tým, čo by bolo treba povedať alebo komu by mali byť určené slová, ktoré by pomohli zmeniť jeho pohľad na svet. Do ničoho som sa nenútila. Slová mi plynuli hladko, pretože som väčšinou písala o tom, čo som sama potrebovala urobiť alebo si pripomenúť. Ani som sa nenazdala a tých „zrniek“ bolo toľko, že naplnili celú knihu!

Rovnako ako tie denné príspevky, aj táto kniha by mala slúžiť na zamyslenie. Väčšina z nás sa obyčajne zamýšľa skôr do šírky ako do hĺbky. Viac sa zameriavame na to, čo by mali robiť iní a kto alebo čo nám bráni v rozvoji. Iných ľudí však nemôžeme mať pod kontrolou – a keď sa snažíme ovládnuť vonkajšie vplyvy, zvyčajne sa tým len chceme vyhnúť tomu, aby sme sa zaoberali vlastnými vnútornými konfliktmi. Pravdou však je, že nad svojím vnútorným svetom máme väčšiu kontrolu ako nad tým vonkajším. A to, ako sami vnímame, čo sa nám deje, má veľkú moc. Samozrejme, zamýšľať sa nad sebou a zamerať sa na svoje vnútro si vyžaduje, aby sme vedeli zvládať svoje pocity a nepríjemné dojmy z toho, čo zistíme.

Nie všetci si chcú písať denník, ale tento typ sebareflexie možno robiť s denníkom aj bez neho. V každom prípade dúfam, že slová tejto knihy vás nasmerujú k tomu, aby ste cielene spracovávali svoje pocity, hlbšie sa zamýšľali nad vecami a predovšetkým robili malé zmeny svojho správania pri vašej ceste životom.

Ak sa hlboko sústredíte na svoj vnútorný pohľad na svet, môžete zmeniť to, ako prežívate život. Pri čítaní týchto „drobných zrníek“ môžu niektoré vo vás silne rezonovať, zatiaľ čo iné vám môžu pripadať, akoby boli určené na iný čas. To, čo si prečítate dnes, môžete vnímať celkom inak zajtra alebo o rok. K stránkam tejto knihy sa môžete vracieť opakovane. Vychutnávajte jej slová pri pomalom čítaní a snažte sa ich uplatniť v každodennom živote alebo ju čítajte čo najrýchlejšie, keď sa neviete dočkať ďalších myšlienok. Sami budete vedieť, čo potrebujete.

Keď s rodinou navštevujeme Detroit (moje rodné mesto), zvyčajne organizujeme stretnutia, na ktoré pozveme viacerých príbuzných a priateľov, ktorí tam žijú. Pomáha mi to šetriť energiou.

Pred niekoľkými rokmi som na jednom takom stretnutí pozorovala tetu a strýka (nie sú manželmi) pri rozhovore, ktorý trval viac ako hodinu. Strýko vyzeral dosť zarazený, vôbec sa nedostal k slovu ani nedokázal zmeniť tému „rozhovoru“. Keď sa mu konečne podarilo uvoľniť sa od tety, hneď podišiel ku mne, aby sa rozlúčil. Pomyslela som si, že ho úplne vyčerpalo, keď musel tak dlho počúvať tetine sťažnosti.

Energia je nákazlivá; niekedy strácame svoju energiu v kontakte s inými bez toho, aby sme si to uvedomili. Úbytkom energie môžu trpieť extroverti aj introverti. Súvisí to viac s tým, aké je vaše vnútorné nastavenie, než s osobou, s ktorou ste v kontakte.

Všímajte si, ako sa cítite po rozhovore s niektorými ľuďmi:

- ▶ *Rozhovor vás posilnil alebo vyčerpá?*
- ▶ *Cítili ste úzkosť alebo ste boli uvoľnení?*
- ▶ *Dozvedeli ste sa niečo nové o sebe alebo o druhej osobe?*
- ▶ *Vyhovovala vám téma rozhovoru?*
- ▶ *Vyvolalo vo vás nepríjemné pocity niečo, čo odznelo v rozhovore?*
- ▶ *Páčil sa vám rozhovor?*
- ▶ *Čo by ste chceli urobiť inak, keby ste sa mali znova rozprávať s danou osobou?*



Pamätám si, keď raperovi Drakovi vyšla platňa, na ktorej bola aj pieseň *No New Friends* (Žiadni noví priatelia). Pieseň sa mi celkom páčila. Mala chytľavú melódiu a chápala som, čo ňou chce Drake povedať, aj keď som s tým nesúhlasila. Žartom som komusi povedala, že ja by som si mala hľadať jedného nového priateľa každý rok pre prípad, že by sa rozpadli niektoré z mojich existujúcich priateľstiev. Ale celkom vážne – je dôležité, aby sme si priateľstvá neustále budovali.

Tu je niekoľko nápadov, ako to robiť:

- **Zvážte medzigeneračné priateľstvá.** *Počas detstva a dospievania väčšinu priateľov získavate v škole, takže vaši priatelia bývajú v rovnakom veku ako vy. V dospelosti sa vám ponúka možnosť, či už na pracovisku, alebo povedzme v posilňovni, aby ste si našli priateľov rôzneho veku.*
- **Nedajte sa odradiť rozdielmi v životnom štýle.** *Niekedy vám v nadviazaní nového priateľstva bránia také veci, ako napríklad názor na to, či mať alebo nemať deti, a to ešte skôr, ako ste sa o nové priateľstvo naozaj pokúsili. Pritom je množstvo iných vecí, ktoré by ste mohli mať s danou osobou spoločné. Nedovoľte, aby sa rozdiely v životnom štýle stali prekážkou pri budovaní priateľstva.*
- **Otvorene pristupujte k rôznym spôsobom nadväzovania priateľstiev.** *Priateľa môžete nájsť kdekoľvek. V práci, v triede, dokonca aj v obchode s potravinami. Možno máte priateľa, ktorý vás chce zoznámiť s niekým, o kom si myslí, že si s ním naozaj padnete do oka. Nemusí to vyjsť, ale môže dôjsť priam k osudovému stretnutiu a nájdete úžasné priateľstvo. Nekladte si hranice.*
- **Preneste svoje online kontakty do reálneho života.** *Ak si s niekým neustále vymieňate správy na sociálnych sieťach, skúste tento vzťah rozvinúť. Vymeňte si telefónne čísla a uvidíte, ako vám to pôjde v reálnom svete.*

Počas štúdia na vysokej škole som si všimla, že blížiac sa záverečné skúšky mi spôsobujú šklbanie očného viečka. Zvyčajne sa to začalo v čase, keď som mala odovzdať prácu, a prestalo až deň či dva po jej odovzdaní. Vtedy som zistila, že pre mňa nie je dobré, ak s odovzdaním seminárnych prác čakám do poslednej chvíle. Niektorí ľudia pracujú lepšie pod tlakom, ale ja som úplne na dne, keď musím byť hore celú noc.

Chvením očných viečok a bolesťami hlavy mi moje telo dáva najavo, že som v strese. Z času na čas, keď sa tento ukazovateľ stresu vráti, zamyslím sa nad tým, čo je jeho príčinou, a rozhodnem sa, čo musím zmeniť.

Preto počúvajte svoje telo.

Oznamuje vám, ako sa cítite a čo potrebujete.

Keď vás bolí hlava, zamyslite sa, čo bolesť vyvolalo.

Keď sa vám vyhodí vyrážka, skúste zistiť, čo ju spôsobilo. Navštívte lekára.

Keď v prítomnosti inej osoby cítite úzkosť, zamyslite sa prečo.

Bolesti žalúdka, záchvaty paniky, nevoľnosť, potenie, bolesti hlavy, koktanie a chvenie sú varovné signály vášho tela. Načúvajte im a pokúste sa dešifrovať ich správu.

Stres sa prejavuje fyzickými príznakmi. Neignorujte ich.



Rozprávanie o svojich zážitkoch a úspechoch môže niekedy vyzeráť ako chválenkárstvo, najmä keď ľudia, s ktorými sa rozprávate, sú nespokojní so svojím životom. Nemusíte o každom vedieť, čo prežíva, keď to však viete, zvážte, čo mu poviete.

Hovoriť iným o svojich úspechoch nie je chválenkárstvo, ak to nerobíte so zámerom povyšovať sa. Záleží na tom, s kým hovoríte a kedy to hovoríte.

ZAMYSLETE SA:

Je vhodný čas podeliť sa o svoje zážitky a úspechy?

Vzhľadom na osobu a jej situáciu, mal/a by som jej povedať o svojom šťastí?

Ak ide o chúlостivú situáciu, ako napríklad hovoriť o svojom tehotenstve pred priateľkou, ktorá má problémy s otehotnením, budete sa musieť vyrovnáť s prípadnými nepríjemnosťami, ktoré môžu nasledovať po vašom odhalení. Aj keď sa nevystatujete, niektoré informácie môžu byť pre ostatných príliš náročné na to, aby ich prijali.



Sú ľudia, ktorí mi chýbajú, ale zároveň som pokojnejšia, pretože sa s nimi už nestýkam.

Ak si vyčítate, že nechcete udržiavať každý vzťah, môže to znamenať, že niektoré vzťahy ste udržiavali príliš dlho. Niekedy je vám naozaj lepšie bez určitých ľudí, pretože nemôžete byť tou najlepšou verziou seba samých, ak sú vo vašom živote. Možno nejde len o nich, ale o vašu vzájomnú kombináciu. Jednoducho niektoré vzťahy nie sú pre vás vhodné, nie sú to, čo potrebujete, a nie sú predurčené na to, aby vydržali.

Vzťahy vás učia, kým ste. Nesú so sebou veľa cenných informácií, preto ich využite na to, aby ste viac pozornosti venovali sebe.

Všímajte si, čo sa vám páči a čo nie.

Všímajte si, ako sa cítite v prítomnosti určitých ľudí.

Všímajte si svoj rast.

Všímajte si, kedy by ste sa mali pokúsiť o zmenu.

Keď nevenujete pozornosť tomu, čo by ste sa o sebe mali dozvedieť, aj vaše budúce vzťahy budú mať podobný vývoj. Bude to stále to isté.



Rozdiel medzi negatívnym postojom a dodržiavaním hranice sa dá zistiť touto otázkou: Snažím sa niekomu ušetriť lekciu alebo si chcem v danom vzťahu zachovať bezpečie a pohodlie?

Hranice nie sú zbrane ani nástroje na ovládanie druhých.



Pred rokmi som pozvala priateľku na večierok so stolovými hrami. Priviedla si kamarátku, ktorá ma zrejme nemala rada – s inými vychádzala celkom dobre, ale ku mne sa správala dosť stroho. Zachovala som sa zdvorilo, ale videla som, že sa k sebe nehodíme. Priateľ môjho priateľa sa nemusí stať mojím priateľom.

Zmierte sa jednoducho s faktom, že vás nemusí mať každý rád.

Keď raz prijmem fakt, že „nie každému musíme byť sympatickí“, menej sa nás dotkne, keď zistíme, že s niekým si vzájomne nevyhovujeme.

To sa ťažko prijíma (ja viem), ale ťažko sa dá dosiahnuť aj to, aby vás mali všetci radi. Snažiť sa o to, aby ste sa zapáčili všetkým, je vyčerpávajúce a nebýva úspešné. Čo sa ľuďom na vás páči, je pre nich jedinečné, a to, čo sa im na vás nepáči, je tiež o nich.



„Dívaj sa na mňa.“ Takto sa deti zvyčajne dožadujú pozornosti a náklonnosti svojich rodičov.

Asi ste to ako dieťa hovorili aj vy a pravdepodobne si doteraz želáte, aby si vás ľudia všímali.

Každý chce, aby ho iní videli.

Každý chce zažiť svojich päť minút slávy.

Vyhľadávanie komplimentov je jeden zo spôsobov, ako sa prejavuje naša túžba, aby nás iní videli.

Túžba, aby nás druhí videli a počuli, je ľudská.



Kritické myslenie patrí k dôležitým životným zručnostiam.

Naše duševné zdravie sa zhoršuje, keď sa bezmyšlienkovite správame podľa toho, čo vidíme.

Ak na sociálnych sieťach alebo na internete vidíte niečo, čo sa pre vás nehodí, alebo ak dostanete návrh, ktorý vám nevyhovuje, neriadte sa tým.

Väčšina rád je všeobecná a to, čo sa v nich uvádza, nemusí vyhovovať vašim individuálnym potrebám.



Úzkosť môže zatemniť váš úsudok nereálnymi a málo pravdepodobnými obavami. Keď ste plní obáv, ľahko uveríte, že všetko je možné. Môžete si napríklad myslieť: „Ak budem cestovať lietadlom, lietadlo sa zrúti.“ Hoci je to možné, štatisticky je to nepravdepodobné.

Ak sa naučíte rozlišovať to, čo je možné, od toho, čo je pravdepodobné, môže vám to pomôcť znížiť vašu úzkosť.

Keď prežívate úzkosť, skúste pozorne načúvať tomu, čo si myslíte a hovoríte, aj keď to môže byť ťažké. Robte to vždy, keď sa cítite nerozhodní, podozrievaví alebo zmätení. Možno si to nepripúšťate, ale keď cítite úzkosť, aj veci pre vás prospešné vám môžu pripadať ako zlý nápad.

Položte si otázku:

► ***Je to skutočne nebezpečné alebo sa bojím a možno cítim úzkosť?***

Úzkosť spôsobuje, že veci vyzerajú nebezpečne. V takom prípade sa pokúste rozlíšiť medzi neopodstatneným strachom, ktorý vyvolala úzkosť, a strachom, ktorý sa zakladá na realite.



O citovom zanedbávaní hovoríme, keď nedostávame dostatočnú citovú podporu vtedy, keď ju potrebujeme, od tých, od ktorých ju očakávame. Jedným z dôsledkov takej situácie je, že často nie sme schopní požiadať o to, čo potrebujeme. A keď to urobíme, máme pocit, že sa druhej osobe vnucujeme.

Ak vo vašej výchove dochádzalo k citovému zanedbávaniu, zrejme sa budete cítiť previnilo, keď budete hovoriť o sebe a svojich potrebách. Tento pocit viny však neznamená, že robíte niečo zlé. Znamená to proste, že je pre vás nové a nepríjemné vyjadrovať svoje potreby.

Zaslúžite si, aby vám ľudia vychádzali v ústrety.

Môžete prekonať dôsledky toho, že v minulosti ste nedostali to, čo ste potrebovali.

Môžete si nájsť dôveryhodné zdroje emocionálnej podpory.

Ak iní vo vás vyvolali pocit viny pre to, že ste niečo vyžadovali, znamená to, že neboli schopní alebo ochotní vám to poskytnúť. Neznamená to, že to nedokáže naplniť niekto iný.



Môj život sa zmenil, keď som začala vyhľadávať pokoj.

Už nechcem byť v komplikovaných alebo chaotických vzťahoch.

Prosím, dajte mi pokoj.

Niekedy si privykneme na veci, ktoré pre nás nie sú dobré, napríklad na pretrvávajúci chaos. Opustite to, čo sa možno stalo nezdravou normou, a vydajte sa na cestu k pokoji.



Prestaňte si vyčítať, že vám trvá príliš dlho, kým vyjadríte, čo potrebujete.

Je to preto, lebo naberáte odvahu a pripravujete sa na možný odmietavý postoj.

Niektoré veci sa ťažko hovoria, pretože potom sa už nedajú vziať späť a môžu negatívne ovplyvniť vzťah. Preto je rozumné, ak si dávate pozor na to, čo povieť.

Keď nemáte pocit emocionálneho bezpečia, je obzvlášť ťažké vyjadriť, čo potrebujete.

Je ťažké ozvať sa, keď vás v minulosti odmietli vypočuť.

Je ťažké ozvať sa, keď to môže mať negatívne dôsledky.

V takých situáciách buďte k sebe láskaví.



Starajte sa o seba ako o malé dieťa.

Vaše vnútorné dieťa stále potrebuje mnoho vecí, o ktorých si myslíte, že ste ich prestali potrebovať.

Buďte k sebe láskaví.

Buďte k sebe trpezliví.

Zamerajte sa na prítomný okamih.

Buďte k sebe srdeční.

Prihovárajte sa k sebe láskavo, akoby ste boli z porcelánu... pretože *vy ste* krehkí.

Nikdy nevyrastiete z potreby nežnej lásky, ale možno ste ju prestali dostávať. Doprajte si ju teda sami.

Ste citliví a zaslúžite si opateru.

