



AUTENTICKY



PRESTAŇTE HOVORIŤ ÁNO,
KEĎ MYSLÍTE NIE



KATHLEEN SMITH



KATHLEEN SMITH

AUTENTICKY



**PRESTAŇTE HOVORIŤ ÁNO,
KEĎ MYSLÍTE NIE**

Preložila Miriam Ghaniová

Informácie uvedené v tejto knihe neslúžia ako náhrada za rady čitateľovho lekára alebo iného zdravotníckeho odborníka. V záležitostiach týkajúcich sa zdravia by ste sa mali poradiť s odborníkom, najmä ak máte existujúce zdravotné problémy, ako aj pred začatím, ukončením alebo zmenou dávkovania akýchkoľvek liekov, ktoré užívate. Čitatelia nesú výhradnú zodpovednosť za vlastné rozhodnutia týkajúce sa zdravotnej starostlivosti. Autorka ani vydavateľ nepreberajú zodpovednosť za akékoľvek nežiaduce účinky, ktoré by jednotlivci mohli pociťovať – či už priamo, alebo nepriamo – v dôsledku konania na základe informácií uvedených v tejto knihe.

Copyright © 2024 by Dr. Kathleen Smith
Published originally under the title TRUE TO YOU:
A Therapist's Guide to Stop Pleasing Others and Start
Being Yourself by Kathleen Smith by St. Martin's
Publishing Group, 2024 New York.

Translation © 2026 by Miriam Ghaniová
Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.
All rights reserved.

Všetky práva sú vyhradené.

Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-575-0915-8

*Venujem svojej dcére,
ktorá vie byť sama sebou.*



OBSAH

Úvod	7
------	---

Prvá časť

VZŤAHOVÉ VZORCE, KTORÉ NÁS DRŽIA NA MIESTE

1 Ako strácame sami seba	19
2 Cena za šťastie ľudí	37
3 Ako si osvojujeme cudzie presvedčenia	58
4 Prečo často preberáme zodpovednosť za iných	77
5 Ako sa stávame nedostatočne zodpovednými	101
6 Spôsoby, ako sa vzdalujeme od iných	119
7 Ako končíme pri obviňovaní iných	142

Druhá časť

AKO NACHÁDZAME SAMÝCH SEBA

8 Koniec honby za súhlasom a pozornosťou	165
9 Nechajte ľudí prekvapiť vás	181
10 Staňte sa zodpovednejšími voči sebe	200
11 Budovanie silnejších vzťahov	222

12 Naučte sa hodnotiť samých seba	239
13 Hľadanie odvahy zaujať stanovisko	259
Záver: Výzvy, ktorým čelíme	275
 Otázky na zamyslenie	283
Zdroje informácií o Bowenovej teórii	288
Podakovanie	289
Poznámky	291



ÚVOD

Ľudia sú majstrami pretváranky. Na prvý pohľad sa zdajú silnejší, pokojnejší a zrelší, než sú v skutočnosti. Keď tleskajú našim úspechom, je ľahké pôsobiť sebavedome. Ak radi kontrolujú a riadia, môže to pôsobiť na prvý pohľad tak, že chcú byť nápomocní. Keď chrliť odborné rady, vyzerajú sakramentsky múdro.

Ak sa na to pozriete zblízka, začnete však vidieť trhliny. Byť človekom znamená mať vo svojej zrelosti obrovské medzery, pochybnosti aj slabosti, ktoré zakrývame chválou od šéfa, pomocou od partnera alebo uistením od priateľa, keď nám neodpíše partner na rande. To, čo nemáme, sa snažíme požičiavať si od ostatných.

Požičiavame si, pretože sme hlboko spoločenské bytosti. Sme stvorení na vzťahy. Naš mozog je navrhnutý tak, aby čítal situáciu a nasledoval skupinu. Aby sme prežívali utrpenie druhých, ako keby bolo naše vlastné. Ľudia majú obrovskú schopnosť, väčšiu ako akékoľvek iné stvorenia, uhádnuť, čo si o nich myslia ostatní. Toto hlboké sústredenie sa na druhých, túžba spolupracovať a robiť ľudí šťast-

nými, je jedným z našich najväčších evolučných darov. Je to „lepidlo“, ktoré spája rodiny, priateľov, organizácie a komunity. Niekedy sa však táto superschopnosť môže javiť ako prekliatie.

Vieme tak dokonale čítať druhých, že niekedy zabúdame spoznať samých seba. Môžeme myslieť a konať ako jednotlivci, ale prijímame rôzne presvedčenia alebo sa vydávame novým smerom. Ľudia však môžu vyskočiť zo svojho kolotoča. Môžu sa naučiť občas iných aj sklamať. Môžu povedať svojej rodine: „Toto som ja. Toto je to, čomu verím.“ Môžu byť sami sebou bez toho, aby sa poddali alebo sa vzdali dôležitých vzťahov.

V stresových situáciách je však veľmi ťažké zostať sám sebou. Naša individualita sa v spoločnosti často stráca. Naše vzťahy vnímame ako obrovský trh, kde si od ľudí okolo nás požičiavame pokoj, schopnosti alebo rýchle riešenia. Preto je prirodzené, že si vypočujete rady priateľov, keď váhate nad rozhodnutím o kariére. Preto nemôžete odolať a prebrať iniciatívu, keď váš partner plní umývačku riadu ako farbavý medveď. Úzkosť stiera hranice medzi našimi povinnosťami a povinnosťami druhých, medzi našim myslením a myslením druhých. Čím viac „seba“ si požičiavate od druhých, tým viac vaše fungovanie závisí od toho, či dokážete udržať druhých v pokoji a spokojnosti.

Takto sa život stáva akousi jazdou na horskej dráhe. Vznášate sa v oblakoch, keď vás niekto pohladí po hlave alebo vám nechá voľnú ruku. Ale v dňoch, keď s vami niekto nespolupracuje alebo vás neuznáva, môžete upadnúť do zúfalstva a sebakritiky.

Keď vynakladáte energiu na to, aby ste boli takí, akých vás chcú mať ostatní (alebo aby ste ostatných prinútili byť takými, akých ich chcete mať), stanú sa vám štyri veľmi predvídateľné veci:

1. Nebudete mať energiu na to, aby ste sa venovali tomu, čo je pre vás dôležité.
2. Budete citlivejší na akékoľvek napätie vo vašich vzťahoch.
3. Budete viac zodpovední za ostatných ako za seba.
4. Vzdáte sa svojich presvedčení vo chvíli, keď ich niekto odsúdi.

To je dokonalý recept na vyhorenie. Konkrétne na typ vyhorenia, ktorý sa snažíme liečiť neustálou konzumáciou obsahu. Hľadáme rýchle a jednoduché riešenia a využívame istotu druhých, aby sme zmiernili vlastné obavy. Nemôžeme sa však zachrániť ďalším požíciavaním. Musíme začať budovať niečo nové. Niečo, čo je nám bližšie.

ČO JE BOWENOVA TEÓRIA?

Byť človekom znamená žiť s realitou týchto dvoch základných, často protichodných síl – túžbou spojiť sa s ostatnými a zároveň žiť ako jednotlivci. Byť človekom je úžasný „tanec“. Nemôžeme byť sami sebou, ak všetko robíme samostatne, ani keď kráčame s davom. Potrebujeme jeden druhého a potrebujeme aj samých seba.

Problém spočíva v tom, že v dnešnej dobe nemáme ani jedno, ani druhé. Sme viac sami ako ke-

dykoľvek predtým, máme menej času na rodinu, priateľov, komunitu. Žijeme v úzkostlivom svete, neistí, čo je na internete skutočné a čo nie, čo príde ďalej v rade globálnych kríz alebo čo sa od nás naozaj očakáva, aby sme tieto problémy vyriešili. Nie div, že sa tak rýchlo chytáme najnovšieho guru. Prečo zaháňame svoje obavy obsahom svojpomoci, ktorý v sebe nemá takmer nič z nás? Požičiavame si odpovede, presvedčenia a hodnoty, ktoré sa nám zdajú „dostatočne dobré“, pretože sme príliš vyčerpaní na to, aby sme spoznali vlastnú myseľ. Možno namiesto odpovedí potrebujeme lepšie otázky, iný spôsob uvažovania o ľudskom správaní.

Ako terapeutka používam teóriu známu ako Bowenova teória rodinných systémov, alebo skrátené Bowenova teória. Murray Bowen bol americký psychiater a výskumník, ktorý chcel pochopiť, prečo niektoré rodiny zvládajú výzvy lepšie ako iné. Prečo niektoré rodiny vyvíjajú väčší tlak na svojich členov, aby sa správali určitým spôsobom, zatiaľ čo iné im umožňujú fungovať viac ako jednotlivcom? V 50. rokoch 20. storočia Bowen viedol historickú štúdiu v Národnom inštitúte duševného zdravia (NIMH), v rámci ktorej boli celé rodiny ubytované na výskumnom oddelení, aby bolo možné pozorovať ich vzťahy. Na základe týchto pozorovaní Bowen vyvinul teóriu ľudského správania, ktorá vysvetľuje, prečo niektorí ľudia dosahujú väčšiu emocionálnu zrelosť (premenná, ktorú nazval „sebadiferenciácia“) ako iní. Mnohí z Bowenových psychoanalytických predchodcov považovali ľudí za výnimočné, takmer mystické bytosti. Bowen však videl ľudí ako

produkt evolúcie. Veril, že ľudské správanie je silne ovplyvnené procesmi, ktoré riadia prírodu. Rodiny sú podľa neho prirodzené systémy, ktoré sa snažia prežiť a prosperovať. Práve preto sa môžeme naučiť niečo o sebe samých štúdiom iných systémov, či už ide o skupinu šimpanzov, kolóniu mravcov, alebo les pozostávajúci zo stromov.

Bowen pozoroval, čo sa môže stať, keď človek začne vnímať svoje vzťahové systémy ako prirodzené. Keď začne vnímať vzorce správania ako adaptívne, a nie dysfunkčné. Ľudia začali nadobúdať určitú emocionálnu objektívnosť vo vzťahu k tomu, ako funguje rodina. Prestali obviňovať sami seba a začali sa viac zaujímať o vzorce vzťahov. A začali meniť svoju úlohu v týchto vzorcoch. Inými slovami, dokázali sa v systéme stať viac sami sebou. Neboli odsúdení na to, aby navždy opakovali viac-generačné vzorce vo svojich rodinách.

Bowen pracoval s ľuďmi, ktorí chceli zvýšiť svoju úroveň zrelosti v dospelosti. S ľuďmi, ktorí chceli byť za seba viac zodpovední a menej uviaznutí v automatických, reaktívnych vzorcoch skupiny. Vyvinul tréningový program, ktorý pomáha ľuďom aplikovať toto myslenie vo svojom živote a práci. Mala som tú česť študovať a učiť v jednom z týchto programov roky po Bowenovej smrti.

Existujú významné rozdiely medzi psychoterapiou zameranou na systém (používanou v Bowenovej teórii) a psychoterapiou zameranou na jednotlivca. Bowen najprv vyslovil teóriu, že rast sa nedosahuje primárne prostredníctvom terapeutického vzťahu (klinický pracovník a klient), ale prostredníctvom

učenia sa reprezentovať seba samého v najnáročnejších vzťahoch. Domnieval sa, že problémy vytvorené vzťahovými systémami možno vyriešiť v rámci týchto vzťahových systémov. Dospievanie je proces sebadiferenciácie v dôležitých vzťahoch prostredníctvom definovania vlastného myslenia a držania sa ho aj v úzkostlivom systéme. Vybudovaním pevnejšej osobnosti sa človek naučí riadiť svoj život viac podľa vlastných presvedčení a princípov a menej podľa vzorcov, ktoré systém aktivuje, aby zachoval pokoj. Sú to vzorce ako dištancovanie sa, neustále hádky, nadmerná alebo nedostatočná funkčnosť či úzkostné sústredenie sa na dieťa.

Na Bowenovej teórii oceňujem to, že sa viac zameriava na „Ako?“ než na „Čo?“. Nehovorí ľuďom, čo si majú myslieť, ale učí ich, ako premýšľať o ľudskom správaní. „Čo mám robiť?“ – to je užitočná otázka. „Ako sa rozhodujem?“ – to je ešte užitočnejšia otázka. Ako sa rozhodujete, čo je pre vás najlepšie? Podľa čoho hodnotíte, čo je dobrý deň alebo dobrá práca? Vyzerá to tak, že si požíciavate najvhodnejšie definície z internetu alebo od priateľov, alebo to vyzerá tak, že definujete svoje najlepšie myslenie? Google v tom určite môže zohrávať určitú úlohu, ale rovnako aj vaša vlastná prefrontálna kôra.

Bowen tiež pozoroval, že keď sa človek stal zodpovednejším za seba samého, „menej sa zapájal do života druhých“. Toto nadmerné zapájanie sa, túžba kontrolovať, ako na vás reagujú ostatní ľudia alebo ako žijú svoje životy, nám berie veľa energie. Dozrievanie si však nevyžaduje spoluprácu ostat-

ných. Korekcie správania vašej rodiny vás nenaucia, ako s ňou žiť. Získať uznanie zo strany vašej matky alebo šéfa vás neurobí zrelším. Postupne môžete získať späť energiu, ktorú ste vkladali do uspokojovania druhých, vyhýbania sa konfliktom alebo riadenia iných, a nasmerovať ju na seba, na budovanie premyslenejšieho života a naplňujúcejších vzťahov. Môžete sa na to pozrieť z odstupu a zistiť, že váš partner je schopnejší, ako ste si uvedomovali. Môžete priateľke povedať, čo si naozaj myslíte, namiesto toho, čo chce počuť. Tým, že sme úprimnejší sami k sebe, vytvárame príležitosti pre druhých, aby urobili to isté.

Znie to pekne, takže v tom musí byť nejaký háčik, však? Háčik je v tom, že systém vzťahov sa nedá tak ľahko zmeniť. Systém vzťahov chce, aby veci zostali pokojné a predvídateľné, aby vás tlačil do prispôsobenia sa skupine, alebo vás z nej vylúčil. Inými slovami, ľudia vám to vrátia. Budú mať veľa názorov na to, čo robíte. Povedia vám, či si máte dať dezert, či máte získať ďalší vysokoškolský titul, alebo si hľadať priateľa, ktorý si sám pletie svetre. Budú od vás očakávať, že ich upokojíte, prijmete ich presvedčenia alebo že budete sedieť a mlčať. Ak tak neurobíte, môžu vás uraziť, prestať sa s vami rozprávať alebo vás ohovoriť na sociálnych sieťach.

Toto sú výzvy, pri ktorých sa vaše ja môže stiahnuť do úzadia a podriaďiť sa, alebo môže vykročiť vpred a naučiť sa „tancovať“. Môžete si vybudovať emocionálnu odvahu potrebnú na to, aby ste žili podľa svojich princípov, ale zároveň žili vo vzťahoch s ostatnými ľuďmi. Môžete byť zodpovední

za seba a nechať ostatných, aby robili to isté. Je to celoživotná úloha? Určite. Ale postupom času môžeme svoj mozog naučiť, že úzkosť, nesúhlas a nesúlad nie sú len niečím, čo prežijeme – sú to skúšky, ktoré formujú to, kým sme.

AKO FUNGUJE TÁTO KNIHA?

Táto kniha je pre ľudí, ktorí vedia čítať v druhých, ale majú problém spoznať samých seba. Pre ľudí, ktorí potešia druhých, aby sa sami cítili stabilní, alebo si uvedomujú, že ich vzťahy uviazli v povrchných rečiach. Ak chcete, aby skutočné alebo imaginárne reakcie ľudí prestali ovplyvňovať vaše názory, presvedčenia, hodnoty alebo dokonca diktovať, aké topánky si máte obuť, než vyjdete z domu, čítajte ďalej.

Každá kapitola tejto knihy rozpráva príbeh človeka, ktorý sa snaží stať viac samým sebou. Tieto príbehy vznikli na základe rozprávania mojich klientov na terapiách (identifikačné údaje boli zmenené, aby sa zachovala anonymita). Porozprávam vám príbeh Sylvie, mladej ženy, ktorá sa snaží vybudovať si hlbšie vzťahy so svojimi priateľmi a rodinou. Aj Luisa, neustáleho konzumenta motivačných obsahov, ktorý sa chce naučiť veriť sám sebe. Zoznámite sa s Julianom, ktorý sa začína zbavovať potreby zapôsobiť na ostatných. Aj s Naimou, ktorá chce prestať pre svojho manžela robiť viac, ako je potrebné. V trinástich príbehoch stretnete ľudí, ktorí si začali všímať svoje automatické reakcie a menej sa nimi riadiť. Ľudí, ktorí za-

čali mať radosť zo svojich vzťahov, pretože na ne prestali vyvíjať tlak.

Kniha je rozdelená na dve časti. Prvá časť opisuje predvídateľné, univerzálne vzorce, ktoré sa vo vzťahových systémoch používajú na zvládanie úzkosti. Okrem toho sa v prvej časti vykresľujú pohodlné spôsoby, ako udržiavame pokoj a ako pri tom obetujeme seba aj ostatných. Druhá časť knihy skúma, ako môže vyzeráť vypnutie našich nastavení a ako začať riadiť samých seba ako jednotlivcov. Ako mať bohatšie vzťahy, pretože fungujeme lepšie so samým sebou. Na konci každej kapitoly nájdete cvičenia, ktoré vám odporúčam. Zapisovať si svoje najlepšie myšlienky vám pomôže viac ako akákoľvek odpoveď, ktorú vám môžem dať.

Dúfam, že pri čítaní tejto knihy sa naučíte zameriavať na systémy v každodennom živote. Keďže naše veľké mozgy sa vyvinuli na navigáciu v zložitých sociálnych systémoch, nemôžeme ignorovať ich vplyv na náš život. Naša súčasná kultúra však k duševnému zdraviu pristupuje individualisticky a na základe symptómov. Z pádných dôvodov sa sústreďujeme na to, ako naše telá a mozgy zvládajú stres. Musíme však zohľadniť aj to, ako stres zvládajú skupiny, do ktorých patríme (napríklad rodiny, komunity, krajiny). Keď sa pozorujeme vo vákuu, uniká nám to, čo nás tieto emocionálne systémy môžu naučiť.

Pri čítaní tejto knihy vám preto odporúčam, aby ste vyskúšali tento odlišný pohľad na ľudské správanie a na chvíľu odložili individuálny prístup. Odstúpte so mnou a pozrite sa na seba ako

na súčasť mnohých prirodzených systémov, ktoré Bowen nazval emocionálnymi systémami. Tieto systémy môžu byť vaša rodina, pracovný tím, vaše náboženské spoločenstvo alebo trieda, knižný klub či bejzbalový tím. Každý systém sa snaží zachovať pokoj prostredníctvom predvídateľných, univerzálnych vzorcov. Nemôžete skutočne spoznať sami seba, ak nerozumiete fungovaniu emocionálneho systému.

Bowenova teória povzbudzuje svojich študentov, aby k životu pristupovali ako výskumníci. Aby stáli na vrchole štadióna alebo sedeli na konci stola a pozorovali, čo ľudia robia, keď sa zvýši napätie. Pri pozorovaní nachádzame príležitosti prerušiť to, čo je automatické, príležitosti vyplniť medzery v našej vlastnej zrelosti a žiť život, v ktorom nejde len o to, aby boli všetci šťastní. Bowen to opísal ako prechod od nášho predstieraného ja (alebo pseudo ja) k nášmu silnejšiemu ja.

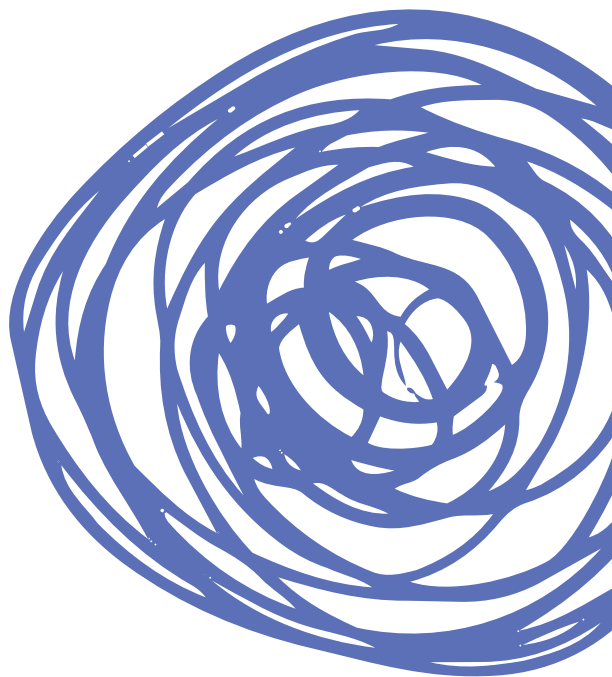
Keď pracujete na budovaní silnejšieho ja, musíte zistiť, čo si skutočne myslíte a čomu veríte, keď čelíte životným výzvam. Naučíte sa poznávať myseľ, a nie ju len čítať. Vytvoríte si návod na fungovanie, ktorý vám osvetlí cestu v temných dňoch. A naučíte sa prijať úzkosť, ktorá prichádza v živote zvnútra von. Nebojte sa, vaše vzťahy tým neutrpia. V skutočnosti táto kniha otvára cestu k naplňujúcim vzťahom s našimi najbližšími.

Ak chcete začať dozrievať, musíte stavať od základov. Odhodte štetec a vezmite lopatu, lebo je čas prestať natierať lišty a začať kopať základy. Kto ste teraz a kým by ste mohli byť? Zistíme to spolu.



PRVÁ ČASŤ

**VZŤAHOVÉ VZORCE,
KTORÉ NÁS
DRŽIA NA MIESTE**





1

AKO STRÁCAME SAMI SEBA

*„Prijať výzvu je veľmi podobné jazde na koni, však?
Ak sa pri tom cítite pohodlne, pravdepodobne to ne-
robíte správne.“*

Ted Lasso, seriál Ted Lasso

Marin život bol ako skriňa plná oblečenia, ktoré jej celkom nesedelo. Dvadsaťosemročná dievčina, ktorá práve prišla do Washingtonu, získavala finančné prostriedky pre univerzitu, kde vyštudovala jej matka. Večer chodila s priateľom a jeho kamarátmi z právnickej fakulty do barov alebo sa vyhýbala lietajúcim loptičkám v jeho softbalovom tíme. Mala nabitý program, ale jej život nebol naplnený. V priebehu rokov navštívila niekoľkých terapeutov a snažila sa dodržiavať ich pokyny. Poslali ju do svojpomocnej skupiny Al-Anon, aby jej pomohli vyrovnať sa s otcovou závislosťou od alkoholu. Vytláčili jej pracovné listy, ktoré jej mali pomôcť potlačiť úzkostné myšlienky. Všetko pomáhalo, ale po čase prestalo.

Marie bola sympatická osoba. Lahko sa zapájala do rozhovorov a rýchlo zvládala reč tela. Nie ma-

nipulátorsky – iba chcela, aby sa všetci okolo nej cítili pohodlne. Jej zameranie sa na ostatných bolo užitočnou zručnosťou aj pre jej prácu v oblasti získavania finančných prostriedkov, ale v jej milostnom živote to vytváralo napätie. Jej priateľ Jake bol unavený študent práva s nabitým spoločenským kalendárom.

Po celom dni v práci Marie chodila na softbalové zápasy, večerné stretnutia a prednášky, len aby ho mohla vidieť. Požičať si priateľových priateľov bolo menej náročné, ako budovať si v novom meste vlastné priateľstvá.

Keď Marie unavilo dodržiavať Jakov program, začal sa konflikt. Požadovala, aby Jake obmedzil svoje spoločenské aktivity a trávil s ňou viac času. Keď odmietol, naďalej chodila na akcie absolventov. „Je to lepšie ako nič,“ hovorila si.

Väčšina ľudí by povedala, že ich životné voľby im úplne nevyhovujú. Zdieľame presvedčenia a hodnoty, čo sme si vypožičali od ľudí, ktorí sú pre nás dôležití. Sme kombináciou volieb, ktoré nám zdanlivo prinášajú lásku a pozornosť. Je to preto, že hľadáme sami seba v druhých. Keď nám odborníci dajú odpovede, prijímame ich. Keď si vaši priatelia dajú botox, aj vy to považujete za potrebné. Keď chcete prežiť ďalšiu veľkonočnú večeru s rodinou, prijmete, že Ježiš vstal z mŕtvych, a pripravíte zemiakový šalát. Samotné rozhodnutia nie sú problémom. Problémom je, ako rýchlo ich zakomponujeme do svojho života. Zastavíte sa a premýšľate? Alebo ich hodíte do nákupného košíka a povieť: „Tak, a je to.“ Požičiavame si

presvedčenia od iných, pretože sme spoločenské bytosti.

Veľmi nám záleží na tom, čo si o nás myslia ostatní a ako na nás budú reagovať. Chceme sa čo najviac vyhnúť nesúhlasu, odporu a odmietnutiu. Pretože hlboko v našom mozgu je skrytá stará obava, najhoršia vec, ktorá sa môže stať spoločenskému cicavcovi: byť vylúčený zo skupiny.

Byť súčasťou vzťahového systému je poriadna námaha. Nechcete nikoho nahnevať. Musíte vedieť, kto je s kým spojený, kto koho nenávidí a čo je spoločensky prijateľné, pričom všetky tieto informácie sa neustále menia. Musíte vstrebávať veľa vzťahových údajov a potom vedieť, ako tieto znalosti využiť v správnom čase. Čím viac ľudí je vo vašej sociálnej skupine, tým je to ťažšie. Ak ste vyčerpaní už len pri čítaní tohto textu, tak si predstavte, koľko energie spotrebuje váš mozog každý deň. Preto máme veľké sofistikované mozgy.

Tento dôraz na vzťahy je tiež dôvodom, prečo sa tak dobre učíme. Ľudia nemusia čakať na nové gény, aby získali nové vlastnosti alebo zručnosti. Stačí sa pozeráť na suseda Billa a robiť to, čo on. Vplyv našej rodiny, susedov a dokonca aj influencerov predstavuje spôsob, akým sa učíme. Máme na to slovo „kultúra“. A je to najnovšia a najrýchlejšia forma evolúcie, aká existuje.

Ak čakáte na nevýhodu, tu je. Niekedy sa navzájom ovplyvňujeme až príliš. V Bowenovej teórii existuje výraz, ktorý opisuje, ako dovoľujeme, aby nás ovplyvňovali reakcie ľudí, skutočné alebo imaginárne – nazýva sa to orientácia na vzťahy.