

Ilse Sandová

ZBLÍŽENIE

O láske a sebaochrane



Ilse Sandová

ZBLÍŽENIE

O láske a sebaochrane





ILSE SAND

ZBLÍŽENIE

O láske a sebaochrane

Preložené z dánskeho originálu:

Kom nærmere - om kærlighed og selvbeskyttelse

Copyright © Ilse Sand 2013

All rights reserved.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopirovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Slovak Edition © Citadella, 2020

Preklad © Jozef Klinga, 2020

Redakčná úprava a korektúry: Tatiana Búbelová

Grafická úprava a obálka: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2020

ISBN 978-80-8182-146-2

Ilse Sandová

ZBLÍŽENIE

O láske a sebaochrane



Citadella

Obsah

Predslov / 7

Úvod / 11

1. KAPITOLA / 17

Sebaochranné stratégie

Metódy sebazáchovy

Sebaochrana ako dočasné riešenie

Ako sa môžeme chrániť zvonka aj zvnútra

Sebaochrana, ktorou sa dištancujeme od svojho vnútra

Rovnováha medzi intrapsychickou a interpersonálnou sebaochranou

2. KAPITOLA / 35

Ked' sa sebaochranné stratégie spúšťajú automaticky

Ked' sa sebaochranné stratégie stanú našou falošnou súčasťou

3. KAPITOLA / 41

Strach z blízkosti, smútku a straty sebaovládania

4. KAPITOLA / 49

Nešťastné vzorce správania, ktoré vám zatarasia cestu k úspešnému ľúbostnému životu

Honba za holubom na streche

Pobozkaj žabu a premeni sa na princa

Výčkávanie na toho pravého

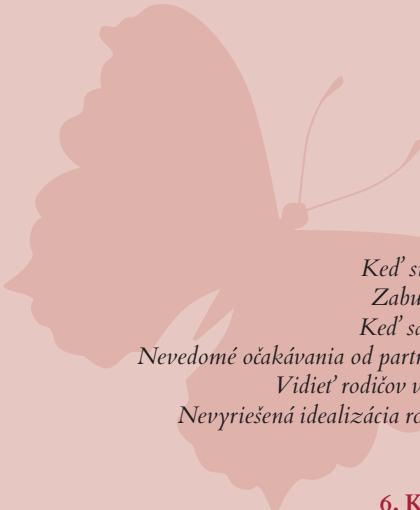
Snaha stať sa „tým pravým“

5. KAPITOLA / 57

Idealizácia rodičov

Idealizácia rodičov a idealizácia seba

Idealizácia rodičov a strata pocitu vlastnej hodnoty



*Keď si upravujeme realitu
Zabudnuté rozhodnutia
Keď sa stavíme proti sebe
Nevedomé očakávania od partnera ako kompenzácia nedostatkov z detstva
Vidieť rodičov v pravom svetle prináša ovocie
Nevyriešená idealizácia rodičov robí šarapatu v blízkych vzťahoch*

6. KAPITOLA / 85

Úplné vedomie pocitu

*Pocity môžu byť navrstvené jeden na druhom
Regresia*


7. KAPITOLA / 95

Rozbitie nevhodných sebaochranných stratégií

*Podráždenosť a hnev ako sebaochrana
Smútok a bolesť
Túžba po láske a blízkosti
Dnešný vzťah s vašimi rodičmi*

8. KAPITOLA / 121

Cesta domov



*Pod spoločenskou maskou
Bud' sám sebou, aby si spoznal pravú tvár toho druhého
Hodme za hlavu pokusy byť dosť dobrý a všetky ostatné zlé investície
Kríza ako jeden krok na ceste
Bolesť, ktorá vie zmeniť život
Uvedomenie je cesta vpred*

Poďakovanie / 139

Zoznam použitej literatúry / 143





PREDSLOV

V dlhoročnej praxi fárarky, a neskôr aj psychoterapeutky som spoznala veľa ľudí, ktorí sa mi priznali, ako sa sklamali v láske a zostala im po nej iba bolesť – ak teda mali v živote to šťastie, že našli niekoho, koho mohli ľúbiť.

Počas svojich prednášok a seminárov na tému romantických vzťahov a sebaochrany som s potešením zistila, že mnohí majú úprimný záujem naučiť sa čo-to o psychologických mechanizmoch, ktoré sa v našich vzťahoch s inými ľuďmi otáčajú ako ozubené kolieska dômyselného systému.

V tejto knihe by som vám rada vysvetlila, ako sa v našom vnútri rodia rôznorodé sebaochranné stratégie a ako presne môžu prekážať na ceste k dobrým vzťahom založe-

ným na vzájomnej blízkosti. Prezradím vám aj to, ako sa takéto neželané stratégie dajú zneškodniť.

Myslime na to, že svojim vzťahom môžeme dodať väčší zmysel a patričnú hĺbku, len ak sa odvážime žiť naplno v prítomnosti a zahodíme nepotrebné brnenie, aby sme sa svetu ukázali v celej svojej zraniteľnosti.

Na túto tému už vzniklo dosť kníh z pier renomovaných odborníkov, do ktorých som sa pohrúžila aj ja, aby som vám predostrela text so zrozumiteľnejším, priateľským jazykom, ktorý si môže prečítať a pochopiť každý – bez ohľadu na vek, pohlavie, zázemie či orientáciu. Zároveň sa opieram nielen o uznávané psychologické teórie, ale aj roky, ba priam desaťročia – čuduj sa svete, ako ten čas letí – terapeutickej praxe.

Drvivú väčšinu príkladov z tejto knihy som si vymyslela, aby som na nich ilustrovala danú problematiku, no ich základom sú reálne situácie a typy ľudí, s akými sa stretávam v každodennej praxi. Nájdete tu však aj autentické príklady, ktoré som po súhlase klientov a zmene krstných mien smeľa prerozprávať. Pevne verím, že poznatky, ktoré – ako som mohla vidieť na vlastné oči – zmenili od základov život mojím klientom a v konečnom dôsledku aj mne samej, si nájdu cestu k oveľa širšiemu publiku, k bežným ľuďom ďaleko za hranicami sveta čitateľov výhradne odbornej literatúry a mimo radov pacientov, ktorí navštevujú psychoterapiu.







ÚVOD

Položme si dve otázky. Prečo všetci nežijeme vo vzťahoch prekypujúcich životom a láskou? Prečo sme toľkí, čo vedieme osamelý život alebo sa trápime vo vzťahu, kde chýba vzájomná blízkosť a záujem? Na obe otázky sa núkajú rozličné odpovede. Ja si však vystačím s jedinou: Lebo používame sebaochranné stratégie, aby sme si v záležitostiach lásky sami podrážali nohy a odháňali ju od seba.

Každý, kto pracuje v oblasti psychoterapie, dobre pozná sebaochranné – prosím, pozor, nie *sebaobranné* – stratégie. Klienti nevedome aj vedome používajú rozličné stratégie, aby si vytvorili či udržali odstup od druhých, aby sa nemuseli neľútostne a úprimne pozrieť na vlastný život, ale-

bo aby potlačili pocity, myšlienky, poznatky a túžby, ktoré v nich vyvolávajú nepríjemné reakcie.

Sebaochranné stratégie získali v priebehu desaťročí všakovaké pomenovania. Napríklad Sigmund Freud ich volal *obranne mechanizmy* (po nemecky *Abwehr*), kognitívno-behaviorálni terapeuti zasa narábajú s koncepciou *copingových stratégií* (z anglického slova *coping*, ktoré možno preložiť ako *zvládanie* či *vyrovnanie*), no aj oni sa dopracúvajú k rovnakým výsledkom. Ešte aj Søren Kierkegaard, ktorý svoje myšlienky sformuloval o vyše polstoročie pred Freudom, si tento jav všimol. Tvrdil, že ľudské bytosti oplývajú zvláštnou schopnosťou zakaliť si vlastné vedomosti – lenže už nerozoberal, ako konkrétne to robia. Dnes sme, našťastie, múdrejší.

Tieto manévry, prostredníctvom ktorých si niekedy zahmlievame pohľad aj na to, čo je každému nad slnko jasnejšie, alebo pomocou čoho si zachováваме odstup od druhých či našej podstaty, som sa rozhodla pomenovať jednotným pojmom *sebaochranné stratégie*. Týmto slovným spojením označujem všetko, čo ľudská bytosť robí – či už vedome, alebo oveľa častejšie nevedome, aby sa vyhla zblíženiu s inými ľuďmi či s vlastnou pravdou vo svojom vnútri alebo pravdou vo vonkajšom svete, ktorú jednoducho nechce vidieť ani počuť.

Pod sebaochranou ako takou si môžeme poľahky predstaviť rozhodnutia ako napríklad prestať fajčiť či obliecť si záchrannú vestu na otvorenom mori. Sebaochranné stratégie, ktorým sa venujem v tejto knihe, sú však naše rozhodnutia a najmä vzorce správania, pomocou ktorých sa snažíme dištancovať od reality. Niekedy nám to síce môže prospieť, no v drvivej väčšine prípadov si len pripravujeme živnú pôdu pre všakovaké problémy.

Sebaochrana je dobrá vec, keď sa túžite dištancovať od pocitov, ktoré vám prerastajú cez hlavu aj srdce. Jedna a tá istá sebaochranná stratégia však môže prerásť do problému, ak tvrdošijne odmieta uvoľniť zovretie, v ktorom vás drží, a vy jej nevedome dovolíte (úplne, alebo len sčasti) začať žiť vlastným životom. Keď si od svojho vnútra vytvoríme väčší odstup ako treba, negatívne si tým ovplyvňujeme životaschopnosť a kvalitu života. A keď sa dištancujeme od životnej pravdy, ktorá sa nám snaží hľadiť do očí, nemôžeme ju vidieť v jasnom svetle a životom sa nám kráča čoraz horšie, lebo schádzame z cesty, strácame smer a blúdime.

Príkladom sebaochranej stratégie je napríklad používanie predstavivosti, aby sme si pretvorili vonkajšiu realitu, čiže aby sme seba, druhých ľudí alebo príležitosti, ktoré nám život prihrá, videli lepšie či horšie, než v skutočnosti sú. Ďalším a oveľa konkrétnejším príkladom je náhle plyt-

ké dýchanie a nemožnosť nasať vzduch zhlboka, aby sme naozaj cítili, že žijeme.

Sebaochranná stratégia je čosi ako taktika, ktorá sa zrodila z potreby vypočítavého riešenia pre zložitú situáciu. Ak ste sa v detstve museli utiekať k sebaochranným stratégiám, v dospelosti budete možno takí zavinutí v kukle sebaochrany, že nebudete mať šancu nadviazať dobrý citový kontakt so sebou ani s iným človekom. A týmto spôsobom vo vás zvädne stonka, na ktorej konci by mohlo rozkvitnúť spojenie naplnené láskou.

Úprimne dúfam, že táto kniha vás podnieti odložiť ružové okuliare a pozrieť sa kritickým okom na svoje sebaochranné stratégie. Verím, že sa zamyslíte, ako si obohatiť život, keď jednu alebo dokonca viacero stratégií hodíte za hlavu, aby ste sa mohli zblížiť so sebou, svojím životom, a napokon aj s inými ľuďmi. Vďaka tomu totiž objavíte väčšiu radosť zo života na tejto Zemi v čase, ktorý máme vymedzený, a užijete si ho plnými dúškami.





1. KAPITOLA



SEBAOCHRANNÉ STRATÉGIE

Zopakujme si, čo už vieme: Sebaochranné stratégie, o ktorých je v tejto knihe reč, sú rôznorodé manévry, ktoré používame, aby sme sa dištancovali od svojej podstaty, od iných ľudí a od pravdy vo svete okolo nás. Odteraz budem mať na mysli presne toto, keď použijem spojenie *sebaochranná stratégia*.

Sebaochrannú stratégiu si môžeme názorne ukázať na tomto príklade. Hane zamietli žiadosť o prijatie do zamestnania. Je z toho smutná, ale práve nemá chuť ani energiu odovzdať sa smútku a dať mu voľný priechod. Radšej si teda pozrie nejaký napínavý film a zabudne na seba. Tým-

to spôsobom si dopraje odstup od reality, v ktorej sa ocitla po zamietavej odpovedi od potenciálneho zamestnávateľa.

Táto reakcia na nepríjemnú udalosť neprerastie do problému, ak si Hana neskôr dopraje čas a priestor, aby svoj smútok precítila, vyrovnala sa s ním a vrátila sa do reality. Ak je však toto jej jediná stratégia ako spracovať zložitú pocity a ak si nikdy nedopraje chvíľku pre seba, aby sa uvoľnila a venovala sa svojim pocitom, stane sa niečo zlé. Začne žiť s trvalým odstupom od svojej podstaty a z tohto odstupu sa poľahky môže zrodiť emočný stres či strata životaschopnosti. Ak si Hana včas neuvedomí, že si vytvára odstup od svojich pocitov, bude na tom postupne ešte horšie, lebo nedostane príležitosť zmeniť tento nešťastný vzorec správania.

Väčšina sebaochranných stratégií vzniká v ranom detstve. Keď sme sa ako malí dostali do zložitej situácie, tieto stratégie boli tým najlepším riešením, aké sme našli. Ako roky plynuli, sebaochranné stratégie sa nám mohli začleniť do nevedomia a automaticky sa spustiť vždy, keď sme sa ocitli v situácii, ktorá nám pripomínala niektorú z nevyriešených kríz detského veku.

Ukážme si to na konkrétnom príklade. Irisina matka často prepadala depresiám a bedákala, ako ju bolí telo aj duša. Iris v čase dospievania mamine reči neznášala. Dieťa si síce poradí s jednorazovým zúfalstvom dospelého, no

padne mu zaťažko žiť s vedomím, že ten, kto sa oň má starať, ustavične prežíva krušné časy. Iris si preto už vo veľmi útlom veku vytvorila stratégiu pre takéto situácie – zmenila tému, aby matku rozptýlila a priviedla ju na iné myšlienky.

Dnes Iris nechápavo krúti hlavou, že za ňou vlastné deti neprídu, keď ich niečo trápi. Keď sa ich totiž spýta na dôvod, odvetia, že to už skúšali, ale každý pokus sa skončil rovnako – ich mama začala rozprávať o niečom inom.

Keby si Iris bola nahrala aspoň jednu konverzáciu so svojimi deťmi, zaručene by počula, ako vždy automaticky mení tému, keď v hlase niekoho zo svojich blízkych zaregistruje zárodok krízy či smútku, alebo si ich musí vypočuť v plnom znení.

Ak sa automaticky a bez nášho vedomia utiekame k takýmto sebaochranným stratégiám, je prirodzené, že to má negatívny, ba priam ničivý vplyv na blízkosť v našich vzťahoch s inými ľuďmi.

Keď sa Iris dnes ocitne v takejto situácii a podarí sa jej uvědomiť, že sa ju opäť snaží ovládnuť starý vzorec správania, ktorým si kedysi možno ochránila duševnú pohodu, no dnes by jej len bránil pestovať vzájomnú dôveru s potomkami, môže si zatlieskať, lebo urobila veľký pokrok na dlhej ceste s jediným cieľom: zneškodniť svoju sebaochrannú stratégiu.