

LÁSKA

BEZ ÚZKOSTI

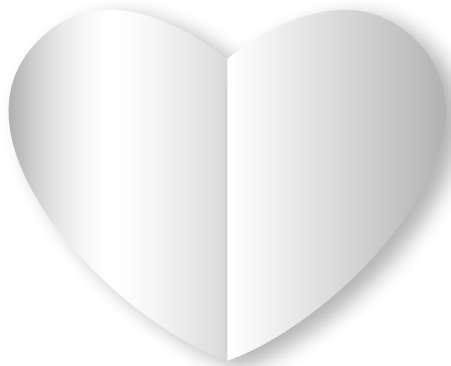


Vyliečte sa z komplikovanej vzťahovej väzby
a vytvorte si milujúci vzťah, po akom ste vždy túžili.

LESLIE BECKER-PHELPS, PhD

LÁSKA

BEZ ÚZKOSTI



LESLIE BECKER-PHELPS, PhD

LESLIE BECKER-PHELPS, PhD

LÁSKA BEZ ÚZKOSTI

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada

Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1

www.grada.sk

Tel.: +421 2 556 451 89

ako svoju 159. publikáciu

Z anglického originálu *Insecure in Love*, vydaného vydavateľstvom New Harbinger Publications v roku 2014, do slovenčiny preložila Dominika Trubačová.

Jazyková redakcia Anetta Letková

Grafický návrh obálky Zuzana Ondrovičová

Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová

Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2023

Počet strán 240

Tlač Iva Vodáková – Durabo

Copyright © 2014 by Leslie Becker-Phelps, PhD
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2023

Translation © Dominika Trubačová, 2023

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.

ISBN 978-80-8090-448-7 (ePub)

ISBN 978-80-8090-447-0 (pdf)

ISBN 978-80-8090-446-3 (print)

Obsah

Poďakovanie	9
Úvod	11

PRVÁ ČASŤ Základ všetkých vzťahov

PRVÁ KAPITOLA: Prvé vzťahy: základ lásky	19
Základy toho, ako si vytvárate putá s inými	21
Štyri štýly pripútania	24
Objavte svoj štýl pripútania	36
DRUHÁ KAPITOLA: Prečo máte také vzťahy, aké máte	39
Blízkosť: ochrana pred nebezpečenstvom	40
Útočisko: potreba útechy	41
Bezpečné zázemie: podpora pri objavovaní sveta	43
Vyvažovanie autonómie a blízkosti	45
Zvládanie emócií	51
Dva spôsoby, ako získať istotu a šťastné vzťahy	58

DRUHÁ ČASŤ Objavte svoj potenciál: Byť hodný lásky

TRETIA KAPITOLA: Otvorte dvere zmene	63
Naučte sa vidieť samých seba v pozitívnom svetle	66
Ako si potvrdzujete „ja“, ktoré už poznáte	67

Potvrdenie toho, ako vnímate druhých	71
Vzťahy v začarovanom kruhu	72
Priblíženie – oddialenie: častý problém vo vzťahoch	74
Zhrnutie: Ako získať iný pohľad na vec	81
ŠTVRTÁ KAPITOLA: Prekonávanie prekážok	82
Sebaklam	83
Tu sa logika končí	86
Ako bolesť motivuje k zmene	91
Potreba nových skúseností	93

TRETIA ČASŤ

Súcitné sebauvedomenie: liek na úzkosť vo vzťahoch

PIATA KAPITOLA: Cesta k hlbokému a trvalému pocitu bezpečia	99
Sebauvedomovanie	102
Sebasúcit	111
Liečivá sila súcitného sebauvedomenia	119
ŠIESTA KAPITOLA: Rozvoj sebauvedomenia	123
Ako čeliť svojej nerozhodnosti	124
Ako si lepšie uvedomovať svoje emócie	126
Zmeňte svoje myšlienky pomocou lepšieho uvedomenia	137
Mentalizácia	143
Záverečné myšlienky o sebauvedomovaní	148
SIEDMA KAPITOLA: Budovanie sebasúcitú	149
Spoločná ľudskosť	151
Všímavosť	154
Sebaláskavosť	162
Súcitné sebauvedomenie v kocke	171

ŠTVRTÁ ČASŤ Rozžiarte svoj milostný život

ÔSMA KAPITOLA: Ako nájsť niekoho, kto vás prijme a zahreje pri srdci	175
Stanovte si cieľ pre zdravý vzťah	176
Na čo sa u partnera zamerať	178
Hľadanie zlata	183
Vytvorte si podpornú sieť	189
DEVIATA KAPITOLA: Budovanie vzťahu, v ktorom sa cítite bezpečne	191
Odhaľte, kto ste	192
Vzájomná závislosť: Byť jednou „celou polovicou“	194
Ako si udržiavať vzájomné puto	199
Vyzdvihujte pozitíva	200
O vďačnosti	208
Bez práce nie je tango	211
DESIATA KAPITOLA: Ako riešiť nezhody	212
Ako požiadať o pomoc	213
Ako riešiť konflikty rozhovorom	217
Dar odpúšťania	220
Posuňte sa ďalej	224
Myšlienky na záver	231
Citácie	235

Pod'akovanie

Existuje nespočetné množstvo ľudí, ktorým by som chcela poďakovať za to, že mi pomohli sformovať myšlienky, ktoré predostieram v tejto knihe. Na vrchole tohto zoznamu sú tí, ktorých som liečila v rámci terapie. Moje skúsenosti s nimi priamo ovplyvnili to, akou psychologičkou som dnes a akou sa stávam. Všetkým im ďakujem za to, že mi otvorili svoje životy a srdcia.

Potom sú tu ľudia, ktorí sa na tejto knihe podieľali priamejšie. Môj manžel Mark Phelps ma s láskou podporoval, povzbudzoval ma a bol mojím odborným redaktorom. Ako profesionálny novinár je večne ponorený do písania článkov, a ako nás dvoch pozorovali naši synovia Marcus a Elijah, vyhlásili, že keď vyrastú, nechcú byť spisovateľmi.

Táto kniha by, samozrejme, neexistovala vo svojej súčasnej podobe bez ľudí z vydavateľstva New Harbinger Publications. Vážim si dôveru, ktorú do mňa ako do autorky, ktorá publikuje prvýkrát, vložili, rovnako ako aj to, že ma celým procesom sprevádzali a povzbudzovali. Meliss Kirková a Jess Beebeová mi vďaka svojim skúsenostiam ponúkli mimoriadne nápomocnú a včasnú spätnú väzbu, ktorá bola pre mňa obzvlášť užitočná.

Za veľa vďačím aj priateľom a kolegom, ktorí mi boli oporou. Charles Mark, Kathy Corteseová a Jennifer Brownová mi veľmi

pomohli, keď sa so mnou delili o svoje názory a profesionálne skúsenosti. Vďačím im za viac, než si zrejme uvedomujú. Steve Glass bol okrem toho taký láskavý, že sa podelil o svoje postrehy, ako aj o svoje nadšenie z meditácie. Oboje si veľmi cením.

Úvod

A žili ste šťastne až naveky...

Alebo by ste aspoň mohli, ak by ste boli zaujímavejší alebo príťažlivejší alebo ak by ste nevyžadovali toľko pozornosti, alebo ak by sa vám podarilo zistiť, čo s vami nie je v poriadku a prečo vaše vzťahy nikdy nedopadnú dobre. Možno máte partnera, s ktorým ste už dlho, ale bojujete s pocitom, že to nie je ono a váš partner nikdy nezaplní dieru vo vašom srdci. A tiež tak trochu tušíte, že na tomto probléme máte svoj podiel aj vy.

Či už sú nezadaní, alebo vo vzťahu, mnohí ľudia veria, že v láske nikdy nebudú šťastní. Cítia sa osamelí a túžia po spoločnosti, a to nielen po kamarátovi, vedľa ktorého by sedeli v kine, ale po priateľovi, dôverníkovi a milencovi, ktorý by ich sprevádzal tým najväčším zo všetkých dobrodružstiev, ktoré nazývame život. Často sa obávajú, že ich partner ujde hneď, ako spozná ich „skutočné ja“. Niekedy majú pocit, že si ich partneri vážia veci, ktoré robia, ale to nestačí. Veď čo ak ich výkon poklesne? A tiež majú neustále obavy, či tu pre nich niekto naozaj bude, ak si dovoľia byť zraniteľní a budú u tejto osoby hľadať oporu, útechu a uistenie.

Ak tiež zápasíte s niektorým z týchto problémov, potom je táto kniha určená práve vám.

Ako klinická psychologička som liečila mnohých ľudí s rôznymi variáciami na tieto témy. V priebehu rokov mi otvorili svoje srdcia a životy, pretože dúfali v pozitívnu zmenu, a verím, že väčšina z nich ju dosiahla. Terapia im poskytla spôsob, ako nájsť lásku, ktorú hľadali. Pomohla im nájsť vnútorné uzdravenie a vybrať si partnerov, ktorí im ponúkli skutočnú lásku. Vďaka múdrejším rozhodnutiam si vytvorili príležitosti na rast a ďalšie uzdravovanie sa. Výsledkom bolo, že sa zlepšila ich schopnosť užívať si a pestovať šťastnejšie a zdravšie vzťahy.

Tak ako mnohí moji pacienti, aj vy ste možno vyzbrojení množstvom informácií, odborných rád alebo „osvedčených receptov“ na úspech vo vzťahoch. Možno sú od vašej rodiny a priateľov, z motivačných kníh a článkov, alebo dokonca od vášho terapeuta. Možno ste sa snažili stretnúť toho pravého alebo tú pravú tak, že ste sa viac stretávali s ľuďmi, pravidelne randili alebo zdokonaľovali svoj online profil. Ak už ste vo vzťahu, možno ste trénovali asertivitu a efektívne komunikačné zručnosti a tiež si opakovane pripomínali, že si zaslúžite byť milovaní. Napriek tomu však bojujete s pocitom, že ste osamelí a nehodní lásky, alebo sa chronicky obávate odmietnutia. Má to svoj dôvod aj riešenie.

Tak ako takmer o všetkom v živote, aj o vzťahoch sa učíte prostredníctvom skúseností. Váš prvý vážny vzťah sa začal, keď ste boli malé dieťa, s tými, ktorí sa o vás starali, a práve tam ste sa začali učiť o vzťahoch. Viem, že je to jedno z klišé psychológie, ale je to pravda. Vaše prvé lekcie toho, ako vám budú ľudia k dispozícii a ako sa o vás budú starať, keď ich budete potrebovať, a tiež toho, ako veľmi ste hodní lásky, sa zakladali na vrúcnosti a pocitoch prijatia a uistenia, ktoré vám dávali vaši rodičia alebo iní, ktorí sa o vás starali. Počas prvých mesiacov a rokov vášho života ste si

vybudovali určitý štýl nadväzovania vzťahov s druhými a pripútania sa k nim.

Hoci ste si tento štýl pripútania možno začali všímať až v puberte alebo v dospelosti (alebo vám možno ešte nie je zrejmý), váš súčasný štýl je pravdepodobne vo svojej podstate zhodný s tým, ktorý sa u vás vyvinul v detstve. Ak vo vás rané zážitky zanechali pochybnosti o tom, či ste hodní lásky, strach z odmietnutia alebo neuhasiteľnú túžbu po uistení, potom sa pravdepodobne stále cítite rovnako. Je tiež možné, že bolestné zážitky v neskoršom veku zintenzívnili obavy zo vzťahov, ktoré sa predtým skrývali pod povrchom. Základná zraniteľnosť voči tejto úzkosti spojenej s pripútaním sa však pravdepodobne vyvinula už v detstve.

Je dôležité pochopiť, že úzkosť spojená s pripútaním nemusí byť reakciou na evidentne násilnú alebo škodlivú výchovu, v skutočnosti to tak najčastejšie nie je. Mnohí ľudia s úzkosťou spojenou s pripútaním pochádzajú z veľmi milujúcich rodín. Nanešťastie ich rodičia mali zvyčajne vlastné problémy alebo zavážili ťažké či traumatické okolnosti, ktoré im bránili v tom, aby boli schopní efektívne vychovávať svoje deti, aj keď ich skutočne milovali.

Možno sa pýtate: *Prečo ma úzkosť spojená s pripútaním tvrdohlavo sprevádza po celý život?* Aby ste našli odpoveď na túto otázku, spomeňte si na prakticky nekonečné množstvo interakcií, ktoré ste mali so svojimi rodičmi alebo s inými opatrovatelmi počas svojho detstva, deň za dňom, rok za rokom. (Naozaj sa zastavte a premýšľajte o tom.) Tieto interakcie, hoci nie všetky majú rovnakú dôležitosť, vás nepriamo učia, ako na vás budú ostatní pravdepodobne reagovať a ako veľmi si zaslúžite byť milovaní. Ich posolstvá sa vrstvia jedno na druhé, spájajú sa a stávajú sa súčasťou samotnej podstaty vášho bytia, preto je pochopiteľné,

že to nie je ľahké zmeniť. No aj keď to nie je ľahké, *rozhodne* to je možné.

Jednou z dôležitých lekcií, ktoré som sa ako klinická psychologička naučila, je, že proces dosahovania zmien je tak trochu ako záhradkárčenie. Tak ako záhradník nemôže siahnúť do semienka a vytiahnuť rastlinu, ani terapeut nemôže siahnúť do ľudí a *prinútiť* ich zmeniť sa. Terapeuti skôr dávajú ľuďom to, čo potrebujú na rast. Počúvam ľudí, delím sa s nimi o to, ako vnímam ich samých a ich situáciu, ponúkam im súcit a poskytujem poradenstvo. V reakcii na to sa (dúfam) učia vidieť samých seba inak a reagovať na seba novým, pozitívnejším spôsobom. Cítia, že ich niekto povzbudzuje, aby riskovali zmenu (neznáme veci sú vždy trochu desivé), a učia sa byť iní. To všetko sa však musí diať svojím vlastným tempom, môžeme ich v tom podporovať, ale tieto zmeny si nemožno vynútiť.

Jedným z kľúčových prvkov pri podpore osobného rastu je rozvíjanie lepšieho sebauvedomenia. To zahŕňa uvedomovanie si svojich myšlienok, uvedomovanie si a vedomé prežívanie svojich emócií a pochopenie toho, čo vás poháňa. Tieto úlohy môžu byť náročné, najmä ak musíte čeliť svojim nepríjemným či konfliktným stránkam. Vďaka nim však lepšie pochopíte svoje problémy. Takéto sebauvedomenie často ľuďom pomáha cítiť väčšiu duševnú pohodu a samo osebe často uľahčuje zmenu, napríklad pri znižovaní úzkosti spojenej s pripútaním a pestovaním zdravších vzťahov.

Aj keď je sebauvedomenie dôležité, rovnako dôležité je aj vedomie, že k nemu dochádza v kontexte vášho vzťahu k sebe samému. A mnohí ľudia sú na seba príliš prísni. Tak ako by ste venovali svoju pozornosť zranenému dieťaťu a postarali sa oň, je mimoriadne užitočné pristupovať aj k sebe samému so súcitom.

Sebauvedomovanie a pozitívny vzťah k sebe samému spoločne vytvárajú ohromnú silu, spojenie, ktoré nazývam *súcitné sebauvedomovanie*. V správnej kombinácii je ako hnojivo pre dušu. Táto kniha je práve o tom, ako pristupovať k svojim vzťahovým ťažkostiam z tejto perspektívy.

Kniha *Láska bez úzkosti* zrozumiteľným jazykom vysvetľuje, ako problémy vo vašich vzťahoch vznikli, ktoré časti tohto procesu bránia zmene a ako sa dajú tieto ťažkosti prekonať, aby ste si mohli užívať bezpečnú a trvalú lásku.

Hoci hlavnou myšlienkou tejto knihy je pomôcť vám pochopiť, čo môžete urobiť, aby ste našli šťastie v intímnom vzťahu, myšlienky, ktoré tu prezentujem, vám tiež môžu pomôcť lepšie pochopiť svojho partnera. Niekedy je okno do sveta vášho partnera presne to, čo potrebujete, aby ste k nemu pristupovali s väčším súcitom, a následne si tak postupne pestovali zdravší vzťah.

Kniha *Láska bez úzkosti* je rozdelená na štyri časti. Prvá časť, „Základ všetkých vzťahov“, vám pomôže pochopiť vaše problémy vo vzťahu v kontexte teórie pripútania. Druhá časť, „Objavte svoj potenciál: byť hodný lásky“, otvára dvere k zmene tým, že vám pomôže identifikovať prekážky, ktoré bránia pestovaniu šťastných vzťahov. Tretia časť, „Súcitné sebauvedomovanie: liek na vzťahovú úzkosť“, vysvetľuje, ako si môžete vytvoriť bezpečnejší intímny vzťah pomocou súcitného sebauvedomovania, čo v podstate znamená uvedomovať si svoje skúsenosti a zároveň k nim pristupovať prijímajúcim a súcitným spôsobom. Štvrtá časť, „Rozjasnite svoj milostný život“, ponúka nápady, ako si vďaka základom súcitného sebauvedomenia môžete vybrať dobrého partnera a pestovať si šťastný, zdravý vzťah.

Hoci môžete túto knihu čítať od začiatku do konca, aby ste získali celkový prehľad, napísala som ju takmer ako príručku.

Môžete ju dokonca považovať za príručku pre veľmi špecifický druh záhradkárenia. Pamätajte, že rast sa odvíja svojím vlastným tempom. Vašou úlohou je pomáhať mu a podporovať ho úrodnou pôdou a základnými živinami. Ak chcete z knihy *Láska bez úzkosti* vyťažiť čo najviac, čítajte ju pomaly. Podčiarknite alebo zvýraznite si myšlienky, s ktorými sa stotožňujete. Píšte si poznámky na okraje. V prípade potreby si niektoré časti prečítajte viackrát, možno sa v danej časti aj zastavte a skúste ju aplikovať na svoj život, než budete pokračovať ďalej. Doprajte si tiež dostatok času na to, aby ste sa uvedeným cvičeniam mohli skutočne venovať, nesaňte sa ich len „mať z krku“. Jednoznačne odporúčam, aby ste si viedli denník, v ktorom budete reagovať na cvičenia, rozvíjať svoje poznatky a neskôr o nich uvažovať. Keďže kapitoly na seba nadväzujú, niekedy odkazujem na cvičenia z predchádzajúcich kapitol a odporúčam vám, aby ste sa k nim vrátili pri dokončovaní nových.

Moja klinická prax aj výskum, ktorý tu uvádzam, sú založené predovšetkým na heterosexuálnych jedincoch a pároch zo západných kultúr, takže táto kniha sa najlepšie vzťahuje na nich. Ak pochádzate z inej kultúry alebo máte inú sexuálnu orientáciu, možno zistíte, že prežívate problémy, ktoré presahujú rámec tejto knihy. V takom prípade vám budú informácie o štýloch pripútania a o rozvíjaní súciteľného sebauvedomovania stále užitočné, ale možno ich budete chcieť doplniť o ďalšie relevantné zdroje.

Nakoniec si iste všimnete, že v tejto knihe používam veľa príkladov z terapeutických sedení. Aby som zachovala úplnú anonymitu svojich pacientov, každý príklad je zložený z rôznych ľudí a ich mená sú vymyslené.

PRVÁ ČASŤ

**Základ všetkých
vzťahov**

PRVÁ KAPITOLA

Prvé vzťahy: základ lásky

Vidieť narodenie dieťaťa znamená stať sa svedkom zázraku. Žiadna matka nevie odolať túžbe držať, objímať a starať sa o svoje novorodeniatko. A práve tu sa začína príbeh vzťahov a lásky v živote každého človeka.

Dojčatá vyslovene potrebujú svojich opatrovateľov, aby prežili, takže vďaka matke prírode majú vrodennú potrebu nadväzovať kontakt s inými a majú na to aj potrebné prostriedky. Rady sa napríklad pozerajú ľuďom do tváří, plačom si dokážu vymôcť starostlivosť druhých a zvyčajne ich upokojí, keď ich niekto drží na rukách alebo kolíše. A, samozrejme, deti vyzerajú tak neskutočne rozkošne, že sa o ne ľudia chcú starať. Vďaka tomu všetkému im ich primárni opatrovatelia (zvyčajne matky a sekundárne otcovia) chcú poskytovať ochranu a starostlivosť. Aj keď sa deti začnú viac pohybovať, stále potrebujú pomoc, aby prežili, a preto majú stále motiváciu zostávať v blízkosti matky. Malé dieťa, ktoré sa vydá na prieskum, sa bude stále obracať k mame, aby ho uistila. Práve v týchto prvých rokoch, počnúc dojčenským vekom, sa ľudia

prvýkrát naučia, ako im vzťahy môžu pomôcť cítiť sa bezpečne a upokojiť ich, keď sú rozrušení.

Každý, kto už mal nejaké skúsenosti s bábätkami a malými deťmi, si mohol všimnúť toto správanie, no psychoanalytik John Bowlby začal koncom 50. rokov 20. storočia publikovať svoje myšlienky o tom, že ide o prejavy systému pripútania. Vysvetľoval, že ich cieľom je udržať si „silnejšiu a/alebo múdrejšiu“ osobu, tzv. *pripútanú osobu*, nablízku, aby dieťa dokázalo prežiť a cítilo sa bezpečne. Prišiel tiež s revolučnou myšlienkou, že na to, aby sa deťom dobre darilo, by ich pripútané osoby mali byť vrúčne a emocionálne dostupné (Bowlby, 1961, 1989). Táto myšlienka bola v priamom rozpore s tým, čo sa v tom čase učili matky. Prevládal názor, že citlivý a starostlivý prístup pri výchove detí spôsobí, že deti budú úzkostlivé a príliš závislé. Matkám sa namiesto toho odporúčalo, aby si zachovávali objektívny, racionálny odstup, a to aj vtedy, keď ich deti boli rozrušené alebo choré (Johnson, 2008).

Bowlbyho myšlienky boli všeobecne odmietané, až kým mu výskumníčka Mary Ainsworthová nepomohla svojou prácou v 70. rokoch 20. storočia dokázať, že jeho teórie sú pravdivé, ako uvádzajú Wallin (2007) a Mikulincer a Shaver (2007). Ainsworthovej štúdie ukázali, že prostredníctvom nespočetného množstva menej či viac zrejmych interakcií s rodičmi si deti vytvárajú spôsob väzby, ktorý sa stáva súčasťou ich samotného bytia. Tento spôsob väzby sa stáva *pracovným modelom*, ktorý stanovuje ich očakávania týkajúce sa toho, ako na ne budú reagovať druhí, a aj to, ako sa cítia vo vzťahu k sebe samým. O niečo neskôr výskumníci ukázali, že proces pripútavania sa je aktívny aj v romantickej láske (Hazan a Shaver, 1987; Feeney, 2008).