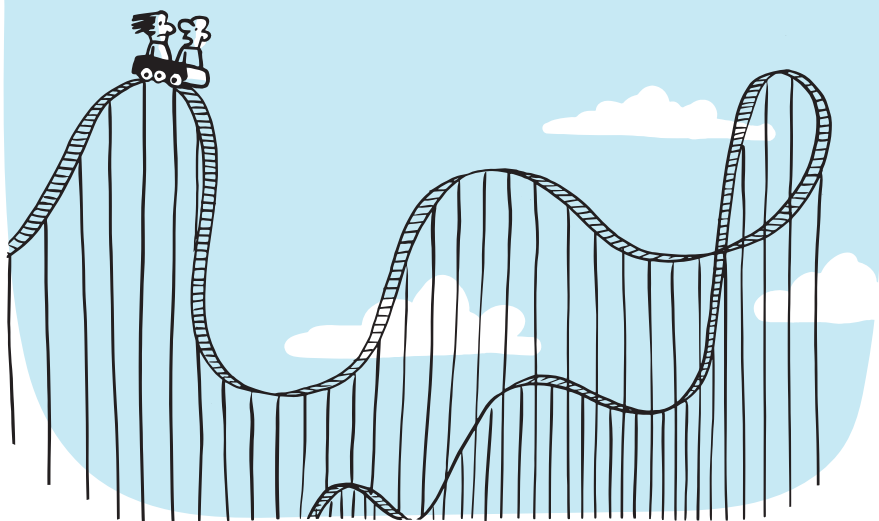


Pripútajte sa, prosím

Júlia Halamová

Rozhovory o vzťahoch



iKAR

Karol Sudor
Martin Shooty Šútovec





Pripútajte sa, prosím

Júlia Halamová

Rozhovory o vzťahoch

Karol Sudor

Pripútajte sa, prosím

Júlia Halamová

Rozhovory o vzťahoch

Karol Sudor

IKAR

Text © 2019 by Júlia Halamová, Karol Šudor
Illustrations © 2019 by Martin Shooty Šútovec
Photo © 2019 by Cecília Marčišová
Design © 2019 by Ondrej Jób
Slovak edition © 2019 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-7115-9

Venovanie

Túto knihu venujem všetkým svojim klientom
s vďačnosťou za všetko, čo som sa od nich naučila.

Podakovanie

Predovšetkým som rada, že sa Karol Sudor dal nahovoriť na spoluprácu a pomohol mi učesať poznatky a skúsenosti do čitateľsky prítažlivej a pútavej podoby so svojim príslovečným provokačným a hravým štýlom otázok nezostávajúcích na povrchu.

Som veľmi vďačná aj Martinovi Shootymu Šútovcovi za odľahčenie a obohatenie knihy svojimi ilustráciami charakteristickými prenikavým vhlľadom a neurážlivým humorom.

Veľká vďaka patrí aj všetkým, ktorí knihu čítali pred jej vydaním a svojimi láskavými, a napriek tomu úprimnými poznámkami mi ju pomohli zlepšiť: Martinovi Kanovskému, Timotei Vráblovej, Martine Baránkovej a Petrovi Bronišovi.

Veľmi si cením aj podporu od svojich najbližších, ktorí mali vždy porozumenie pre moje rôznorodé bláznivé projekty a skúšanie nových vecí, po ktorých som síce túžila, ale vôbec som necítila, že by som na ne mala. Jedným z nich je aj táto kniha. Týmto sa verejne ospravedlňujem svojim učiteľkám slovenského jazyka na základnej škole, ktorým som niekedy zo strachu z neúspechu doniesla ako domácu úlohu radšej sloh napísaný mojou sestrou.

Júlia Halamová

Varovanie

Príbehy v tejto knihe nie sú vymyslené, a preto akákoľvek podobnosť s vašim konkrétnym príbehom vôbec nie je čisto náhodná. To však nebráni tomu, aby sa v ňom zároveň našiel aj váš manžel či manželka, partner či partnerka, otec či matka, dokonca aj svokra či svokor, pretože sme všetci ľudia a základné vzťahové princípy fungujú rovnako bez ohľadu na vek, pohlavie, rasu, kultúru, socioekonomický status alebo náboženstvo.

Na zjednodušenie čítania v celej knihe používam mužský rod v prípade oboch pohlaví. Napríklad pod pojmom partner mám veľakrát na mysli aj partnerku, a to bez ohľadu na to, či ide o manželstvo, alebo dlhodobý heterosexuálny či homosexuálny vzťah.

Akékoľvek šírenie tejto knižky v rámci dodržania autorských práv je viac než žiaduce, rovnako aj diskusie o nej, experimentovanie s ňou a prípadne aj nácvičky.

Obsah

Prečo čítať túto knihu?	11
Emócie	17
Načo sú nám emócie?	18
Čo s emóciami, aby neškodili?	29
Ako si pozávidieť?	38
Ako využiť žiarlivosť?	46
Komunikácia	57
Postažujete sa, keď treba?	58
Počúvate sa navzájom?	62
Vypýtate si, čo potrebujete?	69
Čo dokáže pochvala?	77
Prepáčiť, alebo odpustiť?	80
Vzťahové potreby	85
Prečo investovať do dobrého vzťahu?	86
Nemáte náhodou zlý vzťah?	92
Ako si byť bližší?	99
Ako si vydobyť uznanie?	104
Sexualita	111
Čo ešte nevíete o sexe?	112
Ako vyzerá dobrý sex?	118
Ako vzbudiť túžbu?	123
Ako zvýšiť frekvenciu?	131

Sex aj po rokoch?	137
Komu môže ublížiť porno?	142
Nevera	151
Kto môže za neveru?	152
Čo priznať a čo už radšej nie?	161
Ako prekonať neveru?	167
Ako nevere predchádzať?	178
Hádky	187
V dobrých vzťahoch sa neháda?	188
O čom sa hádame najčastejšie?	197
Ako sa pohádať a neroziť?	204
Ako hádkou aj niečo vyriešiť?	210
Ako z hádky vyťažiť maximum?	216
Dlhodobé budovanie vzťahu	219
Čo je to desatoro dobrého vzťahu?	220
Ako dodržiavať vzťahové desatoro?	229
Ako zvyšovať pozitívne emócie?	236
Ako znižovať negatívne emócie?	247
Zmena vo vzťahu	253
Prečo sa ľudia nemenia?	254
Predsa len sa chcete zmeniť?	258
Ako využiť štádiá zmeny?	267

Prečo čítať túto knihu?

Čo bolo dôvodom na vznik tohto dialógu?

Dlhodobu mi je veľmi ľúto, koľko ľudí žije mizerne, hoci by nemuseli. Niečo ako zbytočné utrpenie. Prialo by som si, aby ho bolo čo najmenej a aby čo najviac ľuďom bolo dobre. Mnohé veci v ich životoch vychádzajú buď z dávno nefungujúcich tradícií, mylných predpokladov, alebo z traumatických osobných skúseností.

Z dlhoročnej praxe s klientmi viem, že bežne žijú presný opak toho, čo sami vedia, že by mohli a mali žiť. A je mi úprimne ľúto, že im v ich svetoch nie je dobre, hoci by mohlo byť. Niekedy by stačila drobnosť a život by bol nieže znesiteľnejší, ale niekedy aj naozaj dobrý.

Keď sa ľudia snažia dobre žiť, zväčša využívajú rady, ktoré im dali ich blízki, držia sa toho, čo odpozorovali vo svojom okolí, alebo toho, čo je zaužívané. Pripočítajme k tomu nezmyselné rady zo ženských časopisov a z anonymných internetových fór. Väčšina z nich vôbec nefunguje a niektoré sú dokonca škodlivé.

Na druhej strane existujú vedci, ktorí fungovanie vzťahov skúmajú desiatky rokov. Jeden z nich, John Gottman, sa priznal, že z jeho vlastných predpokladov o partnerských vzťahoch sa výskumami potvrdilo len štyridsať percent. Je to menej, ako keby si hádzal kockou. A to je odborník, dlhoročný výskumník aj terapeut. Ako to potom môže byť s odhadom, pokiaľ ide o vzťahy, u ľudí, ktorí nemajú nijaké povedomie o psychológii a vedeckých poznatkoch v tejto sfére?

To znie, ako keby v tomto prípade starý dobrý sedliacky rozum nefungoval.

Žiaľ, je to tak. Keby fungoval, nebolo by okolo nás toľko zlých životných osudov a nešťastných partnerských vzťahov. Roky sa stretávam s klientmi, ktorí už vyskúšali všetko možné vrátane širokej škály všakovakých absurdností, a nič nezabralo. Sú zúfalí a nevedia, ako ďalej. Zlý partnerský vzťah má extrémne negatívny vplyv na psychické aj fyzické zdravie a na životnú pohodu.

Ak vezmeme do úvahy približne 50-percentnú rozvodovosť a pripočítame tých, ktorí nemajú šťastné manželstvo, ale zostávajú spolu a nerozvedú sa, a aj tých, čo sa nikdy nevzali, iba sa rozišli, v súčte ide o obrovské množstvo nešťastných vzťahov, a teda aj nešťastných ľudí. Ľudia zbytočne žijú zlé životy, hoci možno by im niekoľko poznatkov a zručností overených výskumom i praxou pomohlo žiť lepšie.

Je všetko, o čom sa budeme rozprávať, overené výskumami?

Výskumami aj praxou. Mnohých iných odborníkov aj mojou vlastnou. Celý profesionálny život sa venujem výskumu aj práci s klientmi, takže viem a stále ďalej skúmam, čo funguje a čo nie.

Témy som vyberala tak, aby boli praktické a aby v nich boli zrozumiteľne uvedené najlepšie a najnovšie poznatky, ktoré dnes má o dobrých vzťahoch ľudstvo k dispozícii. Za posledných pár desiatok rokov práve v oblasti partnerských vzťahov prišlo k viacerým preriatnym výskumom, pre ktoré už dobrý partnerský vzťah nemusí byť iba výsledkom čírej náhody a šťastia.

Výskumy zároveň ukazujú, že aj z historického hľadiska sú dnešné najlepšie manželstvá lepšie, než boli najlepšie manželstvá kedykoľvek v minulosti. V porovnaní s ňou majú dnes ľudia od partnerského vzťahu oveľa väčšie očakávania.

Konkrétne?

Kedysi stačilo, ak partnerský vzťah slúžil ekonomickým účelom a plodeniu potomkov, dnes väčšina ľudí očakáva od partnera aj emocionálnu blízkosť, zdieľanie životov, spoločné trávenie voľného času, naplnenie potrieb socializácie, dobrý sexuálny život, osobnostný rast a tak ďalej. Na jednej strane to vytvára potenciálne oveľa väčší

priestor na sklamanie, na druhej strane však výskumy potvrdzujú, že to, čo ľudia vo vzťahoch očakávajú, majú tendenciu aj dostať.

Je však možné naučiť sa lepšie manažovať svoj vzťah na základe prečítanej knihy?

Áno aj nie. To, že ľudia niekedy nežijú dobre, súvisí s tým, že ani netušia, že to je možné, alebo nevedia, čo to je. Preto má táto kniha ambíciu byť dobrou mapou s dobrým kompasom na ceste k dobrým vzťahom.

Ak však niekto ostane len pri prečítaní, veľa v jeho živote sa k lepšiemu nezmení. Na vybudovanie zručností v tejto oblasti nestačí len niečomu rozumieť, človek si to potrebuje poctivo nacvičiť a preniesť do života. Preto plánujem k tejto knihe vydať súbor cvičení použiteľných na každodenný nácvik.

Problém je, že trh je plný kníh venovaných budovaniu lepších vzťahov. Pred našimi rozhovormi som si ich zámerne prečítal viac. Nemám však pocit, že by mali vplyv na reálny život, navyše terapeutom ustavične pribúda klientela. Sú tie knihy zlé, neodrážajú reálne potreby ľudí a ide len o biznis autorov a vydavateľov alebo je problém v niečom inom?

Nechcem hodnotiť iné knihy. Mnohé som čítala a niektoré sú také zavádzajúce, že majú potenciál ľuďom a ich vzťahom dokonca ublížiť. Terapeutických prístupov existuje údajne takmer štyristo, pričom väčšina z nich je pomerne málo vedecky preskúmaná, takže nevieme nič o tom, ako fungujú.

Bežne sa stáva, že niekto má nejakú individuálnu skúsenosť, ktorá mu fungovala, a na jej základe postaví vlastný systém zmeny. Ten potom chváli a propaguje v knihe, lebo keď to fungovalo uňho, musí to fungovať aj u iných. Kniha potom reflektuje jeho subjektívnu skúsenosť a nie univerzálne platné princípy.

Je to podobné, ako keď niekto schudne tridsať kilogramov za rok, spíše svoj príbeh a už sa vníma ako odborník na chudnutie bez ohľadu na to, že iným jeho rady môžu poškodiť zdravie?

Áno a touto cestou som nechcela ísť.

Prečo by mal vôbec niekto veriť, že táto kniha bude užitočnejšia?

V knihe hovorím výhradne veci, ktoré sú opakovane podložené dlhodobými a kvalitnými výskumami, sú teda na špičke aktuálneho poznania dobrých vzťahov.

Tým, samozrejme, nechcem povedať, že všetko v knihe je jediná pravda a že iné prístupy nefungujú. Ja budem hovoriť o tých, ktoré sa zároveň osvedčili v mojej praxi.

Je to kniha skôr pre ženy, pre mužov či pre všetkých?

Veľmi by ma potešilo, keby si ju prečítali nielen ženy, ktoré štandardne čítajú viac takejto literatúry, ale aj muži. Ideálne by bolo, keby si ju páry čítali spolu a potom o nej diskutovali. Trebárs aj za cenu, že by sa o nej pohádali. V porovnaní so zotrvávaním v paralelných svetoch a chladných vzťahoch to totiž môže byť pre niektoré páry krok vpred.

Kto je prístupnejší zmenám, ktoré prispievajú k zlepšeniu vzťahov?

Štatisticky ženy častejšie vyhľadajú odbornú pomoc akéhokoľvek druhu, hoci konkrétne v mojej klientele tvoria muži približne polovicu. Zásadné rozdiely však vidím najmä v ich prístupe k zmene. Ak muž príde, zvyčajne je ochotný ihneď urobiť všetko pre to, aby mu bolo dobre.

Ak príde žena, ktorá sa tiež cíti zle, ubehne dosť času, kým sama sebe dovolí, aby jej bolo lepšie, lebo viac rieši harmóniu a pohodu ľudí okolo seba.

Práve ženy sa potrebujú naučiť, že na to, aby bolo dobre ľuďom okolo nich, najskôr musí byť dobre im samotným.

Výskumy ukazujú, že pre vzťahovú spokojnosť je kľúčová spokojnosť ženy. Muži akosi vedia svoju nespokojnosť – aby ňou vzťah nekazili – odfiltrovať lepšie. Platí preto, že ak sa žena začne starať o svoje potreby, rozkvitne nielen ona, ale aj osoby v jej blízkom okolí. Problém je, že to ide proti logike toho, ako sú ženy dodnes často vychovávané.

V tejto knihe teda nájdete osvedčené vzťahové princípy oboch pohlaví. Budem sa tešiť z každého, kto sa naučí lepšie vyjadrovať svoje

potreby a emócie či poskytovať svojmu partnerovi alebo partnerke viac blízkosti, bezpečia a uznania, a tak zlepši svoj partnerský vzťah.

Prečo treba na dobrý život zlepšovať práve partnerský vzťah?

Blízke vzťahy sú životne dôležité pre naše zdravie – mentálne, emocionálne aj fyzické. Ľudia, ktorých milujeme, sa stávajú skrytými regulátormi našich telesných procesov, myšlienok i emócií. Partneri si vzájomne ovplyvňujú napríklad pulzovú frekvenciu, dýchanie, produkciu neurotransmiterov, fyzickú pohodu a mnoho ďalších vecí.

Čo sa potom deje s tými, čo dlhodobo žijú v nefunkčných vzťahoch?

Výskumy ukazujú, že ľudia v problémových vzťahoch majú viac ťažkostí s úzkosťou či depresiou, majú vyššiu samovražednosť, viac závislostí, viac zdravotných ťažkostí a ochorení, no aj vyššiu náchylnosť na nehody atď. A to platí nielen pre partnerov samotných, ale aj pre ich deti, ktoré v tej atmosfére s nimi žijú a nasávajú ju.

Mať dobrý vzťah sa teda oplatí. Znie to ako slogan v otravnej reklame.

Možno, ale milujúce vzťahy s inými nás objektívne chránia pred stresom a pomáhajú nám lepšie zvládať životné výzvy. Naši blízki sa svojimi reakciami veľkou mierou podieľajú na našom sebedomí, vzťahoch s ďalšími ľuďmi i pracovnom výkone. Výber partnera a investícia do dobrého vzťahu sú pre dobrý život kľúčové.