



HONZA VOJTKO

Prostě vztahy

Prostě vztahy

Vyšlo také v tištěné verzi

**Pa
se
ka**

Honza Vojtko

Prostě vztahy – e-kniha

Copyright © Paseka, 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

Prostě vztahy



HONZA VOJTKO

Prostě vztahy

Paseka

PROSTĚ VZTAHY

Copyright © Honza Vojtko, 2024

Photo © David Turecký, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-7637-460-7

ISBN e-knihy 978-80-7637-534-5 (1. zveřejnění, 2024) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7637-535-2 (1. zveřejnění, 2024) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7637-536-9 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Všechny příběhy z terapeutovny jsou zveřejněny s písemným svolením lidí, kterých se týkají. Jsou upraveny tak, aby nebylo nikterak možné kohokoliv z klientů identifikovat a vše zůstalo v etických normách.

Odkazy na studie a výzkumy najdete zde:

www.paseka.cz/proste-odkazy/



Předmluva

Člověk je sociální bytost. Potřebuje vyrůstat a rozvíjet se mezi lidmi. Abychom se stali lidmi a zůstali jimi, potřebujeme jiné lidi. Proto tak dlouho zůstávají naše „mláďata“ ve svých rodinách. Tak se náš mozek roky učí řešit složité úkoly, adaptovat se na různé situace, rozvíjet se... Právě to nás učí lidé, kteří nás vychovávají.

Většinou jsou to naši rodičové, ale ne vždycky. Máma s tátou, ale někdy i máma s mámou, táta s tátou, máma s babičkou nebo jenom máma nebo jenom táta nebo teta... je to jedno. Mají to být lidé, kteří jsou okolo nás stabilně a dlouhodobě. Proto se lidem, kteří na nás mají ten nejdůležitější vliv, říká „primární pečovatel nebo pečovatelé“.

Tito lidé nám pomáhají nastavovat a rozvíjet naši „vztahovost“: vytvářet vztahy, vztahovat se ke světu, k věcem a k jiným živým bytostem, k prostředí a k myšlenkám, ke kultuře a k času, který nám byl dán... a k jiným lidem. Samozřejmě.

Na stránkách této knihy se budu často dotýkat právě pojmů, jako je vztahovost, vztahování se a vztah.

Mezi vztahovostí a vztahováním se je trochu rozdíl. Hned vysvětlím.

Vztahování se je svým způsobem proces, který ukazuje na to, jak jednotlivci navazují a udržují vztahy s ostatními lidmi (nejenom). Zahrnuje různé aktivity mezi lidmi a jejich chování v těchto interakcích. Projevuje se ve formě komunikace, resp. toho, co si v rámci komunikace sdělujeme a tzv. významujeme – tedy jak vnějším spouštěčům dáváme náš subjektivní význam. Skrývá se v něm i sdílení zájmů, hodnot, emocionality a společně tráveného času.

Stručně řečeno, vztahování se nám ukazuje, jak jednotlivci reaguje na druhé lidi v rámci vztahu, např. jak vyjadřuje emoce, jak řeší konflikty atd.

Je to psychodynamický proces, který může být ovlivněn různými faktory jako osobnost, kulturní normy a zkušenosti.

Vztahovost je sociálně psychologický termín, který ukazuje na kapacitu nebo schopnost navazovat hluboké a smysluplné vztahy s ostatními. Zahrnuje především empatii, otevřenost, citlivost a schopnost být v kontaktu s vlastními i cizími emocemi. Může také odkazovat na kvalitu vztahů, které jednatel má, a na to, jak tyto vztahy ovlivňují jeho pohodu a pocit štěstí či spokojenosti.

Vztahovost je často považována za stabilnější vlastnost než vztahování se, které se zaměřuje na konkrétní chování a interakce.

Zjednodušeně řečeno, vztahování se můžeme vnímat jako konkrétní akce a interakce, které jedinci podnikají, aby navázali a udržovali vztahy, zatímco vztahovost odkazuje spíše na schopnost, vnitřní motivaci a ochotu jednotlivce navazovat hluboké a smysluplné vztahy na emocionální úrovni.

No a vztah je jejich výsledkem.

Od Johna Bowlbyho a Mary Ainsworthové víme něco o attachmentu, citové vazbě, která je zásadní právě pro naši vztahovost.

Zmiňuji se o tom hned na prvních stránkách právě proto, abychom si ukázali, jak citová vazba ovlivňuje naši vztahovost, a tím naše vztahy.

Představte si, že vztahovost je takové lanko, provázek, kterým se vážeme k jiným lidem. Ten, kdo má bezpečnou citovou vazbu, dokáže mít toto lanko navázané na jiné lidi. Je pružné, napjaté tak akorát, abych druhé lidi cítil, vnímal a taky se někdy odpojil. To, když zrovna potřebuji být sám. A mohu to udělat, protože se cítím v bezpečí a lidem blízko. Neděsí mě, že zrovna teď okolo mě nikdo není. Mám zkušenosti, zážitky, které mi říkají, že mohu k jiným lidem přijít, znovu a snadno se na ně připojit, zaháčkovat svoji karabinku, kterou mám na konci svého vztahového provázku. Víím, že oni udrží mě a já je, když se bude dít něco nepříjemného.

Jenže někdo z nás má kvůli zážitkům z raného dětství toto lanko neustále napjaté. Nedokáže se odpoutat od jiného člověka. Děsí ho představa, že by mu ten člověk zmizel. Pokaždé, když se o to pokusí, zabrnká na něj jak na obnažený nerv, a ten, který to své lanko na toho druhého navazuje, jej ještě zkrátí. Někdy i tak, že jím druhého obtočí dokola a takřka ho k sobě sváže. Bez lanka se nehne.

Teď si ale zkuste představit, že někoho blízkost k druhým nějak zraňovala. Tito lidé tak své lanko povolili. Vytvářejí si neustále prostor. Jsou na někoho napojení, to ano, ale rozhodně nepotřebují být moc blízko. Rozhodně ne v situacích, které by je mohly znovu zraňovat: to se raději odpoutají úplně. Je to pro ně bezpečnější. Už jen představa, že by jim mohl někdo ublížit, je natolik straší, že karabinku raději odepnou, i když se potom cítí osamocení a zoufají si. Prostě se jiným provázkům vyhnou.

No a pak jsou také lidé, kteří ve svém dětství zažili tak těžké situace, že toto vztahové lanko přestřihli úplně. Nějak žijí. Tahají ten svůj slaboučký provázek za sebou. Občas se pokusí jej zvednout a k někomu ho hodit, ale na jeho konci není žádná karabinka, která by se mohla zaháčkovat. Cítí se ve vztazích zmatení. Nerozumí jim a často sami ubližují. Někdy se ale může stát, že někdo jiný přijde a pomůže jim na tom jejich lanko udělat uzlík a znovu je tak napojit k jiným lidem. Jenže ten uzlík nikdy nezmizí. Je tam pořád. Ale pokud toto napojení nějakou dobu trvá a je bezpečné, mohou se i lidé s ustrůženým vztahovým provázkem vztahy nakonec naučit vytvářet.

Je to lanko silné, pružné, tenké, tlusté, opředené pentličkami, vypadá jako ocelové lano, nebo je průsvitné jako vlasce? To je vztahovost. To si bereme z dětství, tuhle podobu mu vtiskla naše výchova i psychologický základ, který je nám dán geneticky.

Karabinka, to, jak se háčkujeme, poutáme, vážeme, je vztahování se. Někdo se bez ptaní zasekne, zaháčkuje na druhého, někdo tajně krouží okolo a snaží se napojit, potichu otevřít karabinku a ještě tišeji, nenápadně, ji připnout na karabinku druhého.

Výsledek, tedy to, jak naše lanka budou napjatá, povolena, nebo omotaná jedno okolo druhého, nebo jenom okolo jednoho, je vztah. Sue Johnsonová to krásně nazvala vztahovým tancem. Jak nám lanka, provázky, nitě, vlasce dovolí spolu tančit, je vztah.

Proto jsou pro nás vztahy tak neuvěřitelně zásadní.

Dnes již díky evoluční biologii a antropologii víme, že naši předkové byli závislí na spolupráci a sociální soudržnosti, jinak by nepřežili. Spoluprací a sdílením zdrojů lépe čelili hrozbám a získali potřebnou potravu a útočiště. Díky tomu jsme se mohli vyvinout v takové bytosti, kterými jsme dnes.

Vztahy nám poskytují psychickou, resp. emocionální oporu v obtížných dobách a zvyšují naši radost a spokojenost ve chvílích štěstí. Pro mnoho lidí jsou vztahy zdrojem útěchy, bezpečí a pochopení.

Interakce s ostatními nám umožňují učit se, rozvíjet se a růst jako jednotlivci. Prostřednictvím vztahů můžeme získávat nové perspektivy, rozvíjet dovednosti a rozšiřovat si obzory. Spolupráce mezi lidmi je často základem kreativity a inovací. Většina velkých objevů a pokroků ve společnosti pochází z kolaborativního úsilí.

Vztahy hrají také klíčovou roli v naší identitě. Definujeme se částečně tím, jakými vztahy jsme obklopeni. Příslušnost k sociální skupině nebo komunitě dovede poskytovat pocit sounáležitosti a smyslu.

Objevuje se čím dál víc důkazů, že sociální vztahy mají pozitivní vliv na fyzické zdraví. A naopak sociální izolace a osamělost mohou mít negativní dopad na fyzické zdraví a bývají spojovány s vyšším rizikem některých onemocnění.

V neposlední řadě hrají vztahy z biologického hlediska roli v reprodukci a péči o potomky. Vztahy a rodinné vazby umožňují předávání genů a zajišťují, že mláďata dostanou péči a ochranu potřebnou k přežití. A tím mohou dál předávat nejenom geny, ale i to, co se do svých primárních pečovatелů naučili – rozvíjet, budovat a obohacovat kulturu a společnost, ve které sami vyrůstali.

Vztahy jsou pro člověka zásadní na mnoha úrovních. Mluvíme ovšem o kvalitních vztazích. O takových, které nám poskytují to, co jsem na předešlých řádcích popsals.

Aby nám to všechno dokázaly předat, musíme o nich něco vědět. Vstupovat do nich vědomě a budovat je.

Zdravé, naplněné vztahy dokážou mít pozitivní vliv na naše psychické zdraví. Na druhou stranu nekvalitní nebo nepříznivé vztahy mohou vést k úzkosti, depresi a jiným duševním potížím. Kvalitní vztahy zpravidla posilují jednotlivce sebeúctu a sebehodnocení. Pocity jako být milován, ceněn a respektován pomáhají vytvářet pozitivní obraz o sobě.

V dnešní na výkon orientované společnosti nás vztahy mohou i inspirovat a podporovat v dosahování našich osobních cílů. Když víme, že máme na koho se spolehnout, dovede to být silný hnací motor našeho úsilí a ambicí.

Kdybych si vypůjčil něco ze sociologie, sociální vztahy přispívají k tvorbě tzv. sociálního kapitálu, tedy sítě vztahů a důvěry, která se často využívá jako psychologický polštář, abychom na této planetě vůbec mohli žít.

No a když tohle všechno máme, uvědomujeme si to, pracujeme na tom, můžeme si nakonec dovolit vstoupit do našeho vnitřního světa. Protože vztahy, které máme, nám vytvářejí pocit bezpečí pro to, abychom mohli udržovat určitou míru nezávislosti a schopnost být sám se sebou. Vyvažování mezi blízkostí a autonomií je důležité pro celkovou pohodu a životní spokojenost.

Jenže.

Naše západní kultura a sociální prostředí jsou posedlé intimními vztahy. Když se řekne vztah, většině z nás okamžitě naskočí vztah se svým milým, milou nebo oběma. Nebo vztahy našich rodičů. Našich kamarádů a kamarádek. Vztahy filmových a literárních postav.

Především ale ty intimní.

Jenže my dnes díky současným výzkumům na poli věd o člověku víme, že můžeme prožít kvalitní a naplněný vztah i bez toho partnerského. Ještě se zkoumá, jestli to jde celoživotně, a zatím

to vypadá, že ano, ale je to jenom hypotéza, která se musí prověřit dlouhodobým výzkumem.

Intimitu můžeme vytvářet a zažívat i s jinými lidmi než s partnery. Možná jen chvilkově, kdežto naši partneři nám ji přinášejí stabilně. V tom je zásadní rozdíl.

Pro náš život, pro jeho spokojenost, smysluplnost je důležité to slovo „vztah“. Musíme mít vztahy. Musíme žít a napojit se na jiné lidi. Ale i na zvířata. Na věci. Na prostředí. Na myšlenky. Je to jedno.

Musíme mít vztahy.

Člověk bez intimního vztahu není sám. Může mít okolo sebe armádu jiných lidských bytostí, ke kterým se vztahuje, prohlubuje svoji vztahovost a sám pomáhá rozvíjet vztahovost těch, ke kterým ho něco pojí. A jak jsem psal výše, tyto vztahy mají mnoho podob.

Potíž začne v momentě, kdy se člověk cítí osamocený. Prožívá pocit, že je nedobrovolně sám, a přitom by se tak rád k někomu vztahoval. A z různých důvodů to nejde.

Ty mohou být psychické, například různé podoby sociální fobie, traumat či emocionálních zranění. Nedovolují mu vstoupit do vztahů, protože ho ovládá často nevědomá hrůza z toho, co by tyto vztahy mohly znovu přinést, a to je silně negativní (pamatujete na vztahová lanka?). Další zranění, další bolest, další smutek. Proto aktivují své obranné mechanismy, které mi nedovolí dotknout se dalšího člověka. Už jsem zažil či zažila tolik zranění, že nedovedu najít zbytek odvahy a důvěry a znovu se o něco pokusit.

Nebo může jít o různé souvislosti, životní kontext, který mi nedovolí být mezi lidmi. Jsem sám či sama na výchovu dítěte. Jsem s ním zavřená doma mezi čtyřmi stěnami a jsem ráda, když zrovna usnulo, a mám trochu peněz na to, koupit nám něco

k jídlu a k tomu nové boty. Rozhodně nemám čas ani mentální prostor zajít si do kina, nebo do posilovny, mezi lidi a chvilku si s nimi povídat. A k tomu mohu žít na malé vesnici, kam sotva dorazí „pražáci“ o víkendu na chalupy, ale jinak je v ní pět a půl lidí, často o několik let starších než já, takže o čem bychom si povídali?

Nebo mi je zabraňováno být s jinými lidmi. To se děje často v intimních vztazích, kdy druhý má nějakou svou psychickou potíž, která vytváří pocit a potřebu kontrolovat, usměrňovat, a hlavně omezovat svého partnera či partnerku v kontaktu s jinými lidmi. A já ve jménu lásky tento vztahový vzorec, někdy na chvilku, někdy na docela dlouho, přijmu a za pár let se mohu ocitnout ve stavu, kdy jsme sice spolu na dovolené, on či ona by se pořád chtěli tulit, ale já se cítím tak sám/a, že si skoro až zoufám.

Podobně se mohou cítit lidé, kteří mají rodinu, mají okolo sebe spoustu lidí, ale nejsou to „jejich“ lidé. Jsou to lidé, kteří k nim tak nějak přišli. Pravděpodobně podlehli nátlaku společnosti, že správně je mít rodinu, partnera, děti, psy i kočky, starat se o prarodiče, nebo o tety a strýce... A tak ty lidi, kteří nejsou tak přímo jejich, přesto do svého života pustili. Jenže za pár let zjišťují, že by rádi jiný život, že ho vždycky chtěli, ale „nějak“ se jim stalo, že se nechali zatlačit do rodinného kouta a nevědí, nemohou z něho ven. Ti pak často cítí „samotu z množství“. Sedí v koutě na zahradě svého vlastního domu, když se třeba zrovna griluje, okolo je fůra lidí, ale oni cítí tak hlubokou samotu, až to fyzicky bolí.

Takže ne. Nebavíme se tu o samotě, kterou nechci.

Bavíme se tady o tom, že se rozhodnu nebo prostě zjistím, že intimní vztah není pro mě, nepotřebuji ho. Na dovolenou pojeďu s kamarády. Mám s kým mít sex. Mám s kým sdílet to, co se mi dneska v práci stalo.

A nevadí mi být doma sám a číst si. To není samota. Vím, že nejdůležitější a nejdelší vztah, který kdy budu mít, je vztah se sebou. Sám k sobě. A pracuju na tom. Rozvívám ho. Objevuju ho.

A to, že to mohu dělat, je dar od lidí, kteří mě to naučili svou výchovou a vlastním příkladem ukázali.

Třeba někdy potkám někoho, kdo ve mně vzbudí tak silný zájem a touhu, že vstoupím do intimního vztahu.

A třeba taky ne.

Budu vědět, že mohu mít mnoho jiných vztahů, které mě budou naplňovat.

A o tom je tato kniha.

I. Vztah k sobě

Pamatujete, jak jsem psal o vztahových lanech, karabinkách a tanci? Jak vztahovost, vztahování se i naše vztahy budou v dospělosti vypadat, záleží na tom, jak moc silné lanko jsem napojil sám k sobě.

Spíš než lanko potřebuju pořádnou tepnu, která vyživí mé psychické srdce, mé já.

Jak tahle pomyslná tepna vypadá? Je bez tukových usazenin, a nehrozí mi proto psychický infarkt. Nebo je tenoučká, nevyživovaná, krvácí po každém větším stresu a dlouho se zotavuje?

Už všichni víme, že i o psychické zdraví musíme pečovat. Není možné si v 21. století myslet, že se to „nějak“ stane. Jestli chcete mít svaly nebo být ohební, musíte se hýbat a musíte trénovat.

Dobrovolně. Pravidelně. Neustále.

Čím víc trénujete, tím to jde snadněji. Mozek a naše tělo si snáz vytvoří algoritmy, vzorce, které se začnou projevovat automaticky, a už to nebude taková dřina.

Ale co si mám pod tím krucifix představit? O čem to Vojtko a ostatní pořád mluví?

Zkrátka vztah k sobě samé či samému zahrnuje především to, jaké pocity chovám a vnímám vůči sobě. To je první tepna

vyživující moji vztahovou artérii. Dokážu vůbec pojmenovat a vyhodnotit pocity, které se objevují vůči mně samému? Když je někomu jinému smutno, pravděpodobně většina z nás to dokáže pojmenovat, dle dané kultury a výchovy. Ale dokážu vnímat smutek sám v sobě? A to nejenom v rovině „je mi smutno“, ale třeba i „je mi smutno, protože...“?

Nejde jen o smutek, ale i radost. Vztek. Úzkost. Štěstí...

Další tepna spojená s naší vztahovou artérií je způsob, jak se k sobě chováme. Jak se o sebe staráme, pečujeme, burcujeme, motivujeme nebo se trestáme. Kouzlo tkví v tom, zda si chování k sobě vůbec uvědomujeme. Jak moc je děláme automaticky. Třeba zmíněné trestání. Nebo zda se dokážeme zastavit a říct si: teď něco potřebuji. Potřebuji se zastavit. Zklidnit. Jít na masáž. Dát si něco dobrého. Nebo si jít zacvičit. Říct si o vyšší plat. Nebo se automaticky zastavím a nic z toho neudělám, protože si o sobě myslím, že na tohle „já“ vůbec nemám nárok.

Třetí oblast, která nás živí ve vztahu k sobě samému, je, jaká pro sebe děláme rozhodnutí. Právě třeba to, že si dneska vezme volno a půjdeme na masáž, zaběhat si nebo si uděláme výborné kakao a budeme lenořit doma a číst si knížku. Nebo prodáme všechnu majetek, abychom mohli pár let svobodně cestovat.

Jinými slovy: jde o to, jak vnímáme sami sebe a své potřeby, jak jim rozumíme, jak s nimi mluvíme a jak na ně reagujeme. Jde o to, jak vnímáme všechny různé části sebe samých – naše tělo, nálady, myšlení a chování. A také o to, jak se k těmto částem sebe samých chováme, ať už s podporou, láskou, povzbuzením a soucitem, nebo s kritikou a odporem.

Jak se k sobě chovám, jak se vnímám, záleží na další, nejpodstatnější tepně našeho vnitřního vztahového cévního

systemu. Kdo z vás už slyšel či četl o bludném kruhu, ví, že vše výše popsané pramení z toho, jak o sobě smýšlím. Jaké myšlenky evokují právě moje prožívání, tělesnou reakci a výsledné chování.

Nejen kognitivně-behaviorální terapie vnímá a pojmenovává toto smýšlení ve třech úrovních.

Na první úrovni se nacházejí naše automatické myšlenky. Jsou to ty, které vyvstanou v naší mysli okamžitě, bez většího úsilí, v milisekundách. Jedná se o naučené myšlenky, často převzaté, a to nejen v dětství a dospívání, ale i později v dospělosti, v práci, mezi kamarády a rodinou. „Uprchlíci nám seberou práci a budou znásilňovat naše ženy“ nebo „Jít na poštu v dnešní době je na hodinu čekání“ nebo „Jakmile si vezmu dovolenou, něco hrozného se v práci stane.“ Můžou to být naprosté banality i myšlenky obřího dosahu.

Asi tušíte, že většinou budou mít negativní konotaci. Prostě proto, že náš mozek má tendenci vnímat a zpracovávat kvůli principu adaptability spíše negativní věci než ty pozitivní. Říká se tomu „cognitive negative bias“. Česky – negativní ohlušování mozku. A buď nám bude tvrdit, že něco takového se děje („všichni se na mě dívají“), anebo předvídat, že něco takového dít bude („všichni se na mě budou dívat“).

Jenže to je jen špička ledovce. Další úroveň, už méně viditelná a rozpoznatelná, jsou naše „předpoklady“, resp. scénáře o tom, jak to v životě funguje. „Když nebudu hodná, nikdo mě nebude mít rád a já nebudu šťastná,“ nebo „Musím být nejlepší, protože když nebudu nejlepší, všimnou si, že za nic nestojím a propustí mě...“ nebo „Když nebudu dennodenně meditovat, praktikovat sádhanu a džapovat mantry, nedosáhnu samádhy a zrodím se v dalším životě a budu trpět.“

Zní vám to povědomě? Mně rozhodně. Všichni máme nějaká přesvědčení, předpoklady o tom a tom, které vytvářejí naše myšlenky. Většinou negativní.

Jenže kdyby se všechno točilo jen kolem negativních myšlenek (mám moc rád pojmenování Daniela Amena, amerického neurovědce a psychiatra, který jim říká mravenec, tedy „ant = automatic negative thought“) a předpokladů, fungovaly by snáze ty různé poučky a sliby například pozitivního myšlení, které nám slibuje, že když budeme používat různé pozitivní afirmace nebo přesvědčení, tak je vlastně přehlušíme, nějak je překecáme a život bude snazší.

Jak ale mnoho z nás zažilo či zažívá, není to zase tak jednoduché.

Hluboko v nás, v tom našem psycholedovci, se skrývá poslední vrstva, a to tzv. jádrové přesvědčení o nás samých.

Jádrová přesvědčení jsou základní postoje a názory na sebe sama, na ostatní lidi a na svět, ve kterém žijeme. Jsou to věci, které považujeme za absolutní pravdy hluboko uvnitř nás, pod všemi našimi „povrchovými“ myšlenkami. Jádrová přesvědčení v podstatě určují, jak vnímáme a interpretujeme svět a sami sebe.

Jádrová přesvědčení jsou pro člověka důležitá, určují, do jaké míry se považujeme za hodné, bezpečné, kompetentní, mocné a milované. Mohou být pro kvalitu života užitečná, neužitečná nebo neutrální. Asi tušíme, že neužitečná či negativní nebo ne-realistická jádrová přesvědčení dokážou negativně ovlivnit naši duševní pohodu a vůbec celkovou životní spokojenost.

Jádrové přesvědčení jako pojem zformuloval poprvé zakladatel kognitivně-behaviorální terapie Aaron T. Beck. Konstatoval, že tato přesvědčení pomáhají řídit interakce člověka se světem, jeho reakce na stres a jeho vztahy. A jsou jak pozitivní, tak negativní.

Základní sdělení je v tom, že pokud se budu snažit přesvědčit sám sebe, budu používat pěkné pozitivní afirmace o sobě samém, například si stokrát za den odříkám „Jsem krásný člověk“, nezařídí to, že se krásným člověkem stanu.

Představte si, že máte v obýváku kupu hnoje. Přesvědčování sebe sama, pseudopozitivní myšlení, po nás chce, abychom do této kopy hnoje sázeli kytičky a dělali, že to voní. A slibuje nám, že když budeme dostatečně usilovat, stane se to pravdou.

A pak mají terapeuti/ky plné terapeutovny zoufalých lidí vyčerpaných z toho, jak strašně se snaží, a přesto žijí své životy v úzkostech, smutku a zoufalství... a ještě k tomu se cítí provinile, protože jim pozitivistické odříkávání kouzel nejen nepomohlo, ale bohužel ještě živí hluboké negativní jádrové přesvědčení o sobě, které třeba může znít: „Jsi odporný člověk, který každého zklame a nikdo ho nebude mít rád.“

Tak jak může taková věta „Jsi krásný člověk...“ tohle trumfnout?

Samozřejmě že chodí po světě lidé, kterým byla výchovou dána do vínku pozitivní jádrová přesvědčení, která v nich rezonují slovy jako: „Jsem člověk, který chybuje, ale z chyb se dokážu poučit a neopakovat je...“ nebo „Jsem milující člověk, který má své hodnoty...“ nebo „Jsem milující člověk...“

Tato přesvědčení se často formují v raném věku a ovlivňují je různé životní zkušenosti. Identifikace a případná změna negativních jádrových přesvědčení může vést k lepšímu sebepojetí a celkovému zlepšení kvality života.

Negativní přesvědčení o sobě samém je pro naše sebepřijetí a sebeúctu, pro vztah k nám samým, fatální. Jádrová přesvědčení mají obrovský vliv na náš pocit sounáležitosti a na základní

obraz toho, jak nás vnímají a jak s námi zacházejí ostatní. Jak se sebou zacházíme my sami.

Je to ustálený způsob, jak sami sebe interpretujeme, hodnotíme, vytváříme. A podle nich hodnotíme i druhé a svět okolo nás.

Je to náš základní mentální filtr, kterým proženeme cokoliv, co se okolo nás děje.

Jádrová přesvědčení se vyvíjejí v reakci na prožité zkušenosti člověka. Vytvářejí se od raného dětství a časem se ustalují. Jak dítě roste, snaží se pochopit, co se kolem něj nebo s ním děje. Chce najít smysl v tom všem zmatku a v rámci svého psychologického vývoje se ze všech těch dějů a situací poučit a přežít. No a tím si vytváří soubor přesvědčení.

Protože se však jádrová přesvědčení začínají vytvářet tak brzy, nejsou vždy založena na vyvážených, ověřených názorech. Děti nevědomky vstřebávají poselství od rodiny, přátel, učitelů a médií a tato poselství mohou pozitivně nebo negativně ovlivnit jejich pohled na svět. Tato přesvědčení se nacházejí ve sklepe našeho domu osobnosti. Když se něco stane, něco nebo někoho potkáme, naše mysl otevře dveře od sklepa, prohrabe se v něm mezi všema těma zavařovačkama všech dětských vzpomínek a zkušeností, které jsme si schovali, protože z ničeho jiného jsme v dětství nemohli brát, jednu z nich vybere a z ní potom vaříme. Nakonec z toho ukuchtíme nějaký náš předpoklad a automatickou myšlenku, kterou v reakci na vnější podnět konzumujeme. A často nám nechutná.

Nebo jinak. Ze začátku nám velmi chutná, protože naše jádrové přesvědčení a předpoklady a automatické myšlenky jsou součástí obranného systému, který nás má ochránit před světem.

Ale tady potřebuji napsat něco, v čem se často mýlíme. Zbavit se obranných mechanismů nelze, rozhodně ne úplně, a nemáme

se naučit, aby se v určitých životních situacích nespouštěly. To prostě nejde. Jsou součástí našich nevědomých procesů, a jak jsem psal výše, vytvořily se proto, aby nás ochránily. Našemu nevědomí je jedno, že z dlouhodobého hlediska toto chování, myšlení, prožitky na nás mají spíš negativní dopad, v daný moment nám zachraňují život, proto je máme.

A proto jim schéma terapie říká maladaptivní vzorce. To znamená, že jsme si je vytvořili, abychom se na (pro nás) ohrožující situaci (většinou v dětství) adaptovali. Prostě jsme museli, ale protože jsme neměli hotový a dospělý mozek, udělali jsme to, co jsme tenkrát uměli nejlépe.

V dospělosti můžou nad naším chováním ostatní kroutit hlavou, ale kdysi nám prostě pomáhalo, a spoléháme se, že pomáhá pořád.

Například: Ve stresu začnu křičet, lidi kolem to sice rozčiluje, jenže se mi zároveň klidí z cesty a stres skončil. Třeba jsem se styděl za to, že mě lidi vidí zranitelného ve stresu. Že vidí, že nejsem takovej borec, oslovuje moje negativní jádrové přesvědčení ve smyslu „Jsi lhář a podvodník, který neumí udělat nic pořádně a všechno zkaží...“ Proto na lidi okolo sebe řvu a nikomu, dokonce ani mně, to nedává smysl.

Jenže v dlouhodobém horizontu si třeba všimnu, že to vlastně asi není zase tak dobrá myšlenka. Začínám tušit, že rozkřičet se v téhle situaci mi už nepřináší takové benefity. Ztrácím další a další lidi, kteří mě sice mají rádi, ale když pořád řvu, raději mě opustí nebo kontakt se mnou přeruší.

Jádrová přesvědčení jsou velmi silná. Přijímáme je jako pravdivá a absolutní.

Bezpodmínečná a vždy platná.

Nezpochybňujeme je.

Neuvažujeme o nich jako o něčem, co se dá změnit: Jsem prostě taková. Jsem prostě takový.

Jenže ne.

Mění se těžko, ale nejsou neměnná!

Nejprve je však musíme odhalit, teprve pak se můžeme pokusit je změnit.

Představte si je jako všudypřítomný televizní šum, zrnění. Přepnete na kanál bez programu a je tam. Nic nedávají, není tam žádný obraz. Jen zrnění. Neustále.

A to zrnění nás bude pořád vtahovat a my nemáme šanci něco změnit.

Jak si jádrových přesvědčení začít všímat? Jak se naučit potopit se dolů k tomu našemu ledovci? Existuje pár obecných technik, které mohou (ale nemusí) fungovat.

Nejprve se můžeme učit zastavit se a začít si všímat svých myšlenek. Především těch automatických. Tedy těch, kterých si člověk často nevšímá. Proletí nám hlavou a my jim nevěnujeme pozornost. Jenže když se naučíme zastavovat se, klidně retrospektivně, zpětně, dáme si šanci uvědomit si, že tyto myšlenky mají jasně definovaný spouštěč, který se opakuje, nebo postřehneme konzistentní témata či vzorce.

Když taková zastavení budu dělat pravidelně, může se stát, že myšlenku zachytím v daný moment a třeba... třeba (!) se zeptám sám sebe, jak vím, že se mi ten pohovor nepovede? A tím se z automatické myšlenky stane vnitřní dialog, který mi poskytne šanci nezachovat se automaticky a vystoupit z bludného kruhu myšlení, emocí, fyzických reakcí a nakonec chování.

Plynule se tak dostáváme k dalšímu nástroji, a to k vedení vnitřního dialogu. Schopnost kladení otázek, já tomu říkám používání antimyšlenek na své automatické myšlenky, je jeden

z nejužitečnejších nástrojů. Jakmile si člověk všimne vzorce, může začít zkoumat jádrová přesvědčení v jejich základu. Například když víte, že budete mít prezentaci na poradě, může vám naskočit automatická myšlenka, že to prostě špatně dopadne. Jakmile se učím zastavit se a všítat si svých myšlenek, můžu si položit otázku: *Jak to vím? Vždyť se to ještě nestalo. Jenže minule to nedopadlo dobře. Aha, jak to víš? Zeptal ses někoho? Je ta zpětná vazba relevantní? Ne? Myslím si to? Proč si to myslím? Protože to vždycky blbě dopadlo? Jak to vím? Opravdu pokaždé se dostaví kritika? Ne? Tak proč si to myslím? Protože je mi z toho vždycky těžko, jsem nervózní a smutný. Kde se to vzalo? Mám to už od školy. Proč? Protože mi učitelka říkala a naši s ní souhlasili, že neumím mluvit, přednášet básničku před ostatními. Tak mi máma pořád opakovala, ať raději nic neříkám, že tím nemůžu nic pokazit.*

Je to srozumitelné? Tenhle dialog je k nezaplacení!

Aby to bylo ještě účinnější, většina terapeutů a terapeutek miluje vedení deníku. V jakékoli podobě. Zkuste si několik týdnů psát deník, do kterého si budete zaznamenávat myšlenky a pocity. Zaměřte se na období intenzivních emocí nebo stresu, například po hádce s milovanou osobou, a zapisujte si, jaké myšlenky to vyvolalo. Po nějaké době si deník projděte a hledejte v něm vzorce. Například: Dostávám strach, když mi partnerka či partner řeknou, že si se mnou potřebují promluvit.

Myšlenky a emoce jsou jako rodné sestry. Jedna bez druhé nedají ani ránu.

Stejně jako zkoušíte posuzovat svoje myšlenky, zkuste se podívat na to, jak se v danou chvíli skutečně cítíte, a své pocity pojmenovat. Jak se cítíte? Na co myslíte?

Pokud vám to připadá cizí, jste přesvědčeni, že to s emocemi a pocity neumíte (zkuste se zeptat, jak to o sobě víte), můžete

začít tím, že si budete všímat fyzických projevů. Kde cítím tlak? Nepohodlí? Třes? Chvění? Nebo naopak příjemné pocity? Motýlky v bříšku? Příliv energie? Vzrušení?

Tělo napoví.

Zkoumání pocitů nám dává šanci, že dokážeme své emoce přijmout, potkat se s nimi, a to bez odsuzování. Týká se to i těch nepříjemných, jako je hněv a stud. Všimněte si, že píšu nepříjemných emocí, ne negativních, protože žádné takové nejsou. Jsou pouze příjemné a nepříjemné, komfortní a nekomfortní. I když je to pořád hodnocení emocí, už tak silně nevede k přesvědčení, že mít negativní emoce (protože já přece nejsem negativně smýšlející a prožívající osoba!) není dobře a nemůžu je mít. Proto se je snažím vytěsnit. To dá rozum!

Validace našich emocí vede k přerámování postoje k sobě, resp. k tomu, že i ty nejméně příjemné části našeho já – například ty, které nás nutí dělat věci, které ubližují nám nebo druhým – jsou motivovány skutečnou, hlubokou lidskou potřebou. Určitým přesvědčením o sobě.

Když dokážete svým vnitřním částem, které se potýkají s problémy, přiznat jistou zásluhu právě tím, že potvrdíte jejich potřeby a pocity – a zároveň si zachováte hranice ohledně případných škodlivých činů –, budete schopni přejít k sebepojetí a sebeuvědomění.

Když tyto pocity pochopíte, snáz odhalíte i jejich příčinu.

A to je osvobozující.

Vede to k sebepřijetí.

A k lepšímu vztahu k sobě.

Chtěl jsem tím ukázat, že sebepoznání je základní kámen práce na vztahu k sobě. Jen tak tenhle vztah budujeme. Zahrnuje

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Prostě vztahy.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.