

PhDr. Petra Klastová
Pappová, PhD.
psychoterapeutka
klinická psychologička
Bratislava



■ Naše pocity, ktoré v rôznych situáciách prežívame, sú veľmi dôležité. Pomáhajú nám lepšie spoznať seba samých a zorientovať sa v každodenných situáciách.

■ Z rôznych dôvodov ľudia mnohé svoje pocity často popierajú, vyhýbajú sa im alebo ich skrývajú. Ide najmä o pocity, ktoré môžu byť bolestivé (napr. smútok), za ktoré sa hanbia (napr. dojatie), ktoré v nich vyvolávajú úzkosť z odmietnutia druhými (napr. verejne prejsť hnev) alebo o ktorých majú pocit, že ich učinia zraniteľnými zo strany druhých (napr. ukázať strach či slabosť). Pocity, ktoré nie sú svojim majiteľom uznané a akceptované, a ich prežívaniu nie je venovaný dostatočný priestor, však neprestanú existovať. Hľadajú si inú cestu, ktorou sa snažia prejsť, iný priestor, v ktorom by mohli existovať. A tak niekedy snaha neukázať strach alebo slzy, môže napr. nadobudnúť formu agresívneho správania. Neschopnosť ukázať hnev sa môže prejaviť vo forme irónie, či napr. ohovárania druhých, alebo sabotovania dohodnutých aktivít. Alebo sa neprejaví hnev a agresia, ktoré patria druhým za ich správanie (a upozorňujú na prekročenie našich hraníc) obrátiť proti nám samým, napr. vo forme depresie. Niekedy si neprežitie a nespracované pocity nájdu ešte úplne iný spôsob, akým sa snažia upútať našu pozornosť, a začneme trpieť rôznymi psychosomatickými ťažkosťami.

Odvaha žiť podľa vlastných pocitov

■ Pociť, že smiem byť práve taký alebo taká, aký/aká som, človek zažíva predovšetkým prostredníctvom uznania, vďaka tomu, že je svojim okolím branný vážne v tom, čo je „jeho vlastné“. Čiže napríklad v tom, čo má človek rád, čo sa mu páči, ale aj v tom, čoho sa napríklad bojí, čo mu nejde a pod. Ak človek dokáže brať sám seba vážne, rešpektovať svoju individualitu a vnímať ju ako niečo nesmierne cenné a hodnotné, zároveň mu to uľahčuje, aby on sám mohol rešpektovať druhých. Čiže vlastne funguje podľa akého si hesla „ja som v poriadku – ty si tiež v poriadku“.

● ● ● Schopnosť uznania a rešpektu predpokladá jasné ohraničenie toho, čo je „moje vlastné“, a toho, čo je „iné“. Na jednej strane tak človek získava svoju nezameniteľnú a jedinečnú identitu, ale na druhej strane musí túto svoju „inakosť“ niesť a ustáť pred svetom – a to nie je vždy ľahké. „Moje vlastné“ môže byť napríklad to, že mám v niektorých situáciách strach, že veľa o veciach rozprávam, že si potrpím na presnosť, že sa mi páči dobrodružná literatúra, že mám radšej pasívne formy oddychu ako aktívne alebo naopak. „Iné“ (iné ako to moje) môže byť napríklad to, že niekto druhý má rád vážnu hudbu (a ja až tak veľmi nie), je vegetarián, nerád cestuje, páčia sa mu romantické príbehy alebo naopak horory (a mne nie).

● ● ● Taktiež nie každý reaguje na tú istú situáciu rovnakým prežívaním. To, čo vo mne môže v konkrétnej situácii vyvolať hnev („moje vlastné“ je, že konkrétna vec vo mne vyvoláva hnev), môže u niekoho iného vyvolať smútok či strach a niekomu ďalšiemu môže byť celá situácia ľahostajná (táto emocionálna reakcia je teda „iná“ ako tá, ktorá je „moja vlastná“).

● ● ● Prijatie „svojho vlastného“ umožňuje človeku, aby sa lepšie poznal, aby sa mohol rešpektovať a napokon sa mať rád práve taký, aký je. Keď viem, kto

„Pre každého človeka je dôležité nájsť kladnú odpoveď na otázku, či „smie byť práve takým, akým je“.“

som a mám istotu, že môžem byť práve taký/á, aký/á som, potom môžem žiť svoj vlastný, nezávislý a slobodne zvolený život, môžem žiť svoju jedinečnosť a autenticitu. Ak si však samého/samu seba nevážim a nie som pre seba hodnotou, prináša to do môjho života osamelosť, závislosť, zahanbenie a vnútornú prázdnotu.

● ● ● Človek, ktorý sám seba neakceptuje „takého, akým je“, nemôže byť tým, kým naozaj je – so všetkými pozitívami aj negatívami. Často sa potom stáva, že takýto človek „uteká“ sám od seba, nedokáže so sebou sám vydržať, je stále u druhých, vo svete, v okolí. Zaujíma sa o všetko, čo sa okolo neho deje – nie zo vzťahu ku svojmu okoliu, ale preto, aby nemusel rozmyšľať sám o sebe. V okolí tiež často hľadá signály, aký by mal vlastne byť, aby si zabezpečil prijatie a záujem. Namiesto, aby sa pozrel na to, aký je a láskyplne sa rešpektoval aj vo svojich nedostatkoch, nevenuje si dostatočnú pozornosť (akoby vlastne nebol sám pre seba dôležitý, akoby vlastné radosti, starosti či obavy neboli dosť významné) a snaží sa byť takým, akým cíti, že by ho jeho okolie chcelo mať (napr. vždy ochotným pomôcť, vždy dobre naladeným, vždy otvoreným diskusii a pod.).

● ● ● Niektorí ľudia naopak skôr zostávajú sami v sebe, uzatvárajú sa a okolo seba stavajú múr. Tým, že sa nevidia, akí naozaj sú a tento pohľad nekonfrontujú s okolím, udržiavajú si stabilný, ale predsa len falošný sebaobraz. Pozornosť venujú tým ľuďom a skutočnostiam, ktoré ich bezpečný sebaobraz potvrdzujú. Všetko, čo by mohlo (resp. každého, kto by mohol) pozitívny obraz takého človeka o sebe samom ohroziť, je odmietnuté, ignorované, často aj znevažované.

● ● ● Kým niektorí ľudia akoby v živote hľadali u druhých odpoveď na otázku „Kto som?“, iní chcú od svojho okolia skôr počuť „Si úžasný!“. Odpoveď pritom nosíme každý sám v sebe. Ja som ten človek, ktorý so mnou žije od môjho počatia, od vzniku môjho života, až po moju smrť. Ja som so sebou stále. V dobrom aj v zlom, v pekných aj v ťažkých chvíľach. Ja som ten/tá, ktorý/á

vie o mne úplne všetko. Je nesmierne podporujúce, keď môžem so sebou byť práve taký/á, aký/á som. So všetkým, čo ku mne patrí. Keď sa môžem tešiť z toho, čo je v mojom živote pekné, čo sa mi darí, a z chvíľ kedy som vo svojom bytí skutočne „úžasný/á“.

A zároveň, keď môžem byť so sebou vo chvíľach, kedy mám z niečo strach, hanbím sa, urobil/a som nejakú chybu alebo mi niečo nejde tak, ako by som to potreboval/a. A keď dokážem v takýchto chvíľach sám/sama seba podržať, podporiť a povzbudiť, alebo niekedy len celkom jednoducho so sebou vydržať a neotočiť sa sebe chrbtom.

● ● ● Pre každého z nás je príjemné, keď nás naše okolie má rado, keď sme oceňovaní za to, akí sme a čo robíme. A samozrejme nám dobre padne, keď nás niekto v ťažkej chvíli podporí a dá nám najavo, že mu na nás záleží. Každý z nás potrebuje druhých ľudí a mať možnosť prežívať s druhými blízky, bezpečný a láskyplný vzťah. Ale aj keď tu práve teraz niekto taký nie je, kto má na mňa čas, má ma rád a zaujíma sa o mňa – ja som tu vždy. Ja sám/sama so sebou môžem byť vždy. A je len na mne, či so sebou budem neosobne, kriticky, s nezaujmom či neprimeranými nárokmi – alebo či so sebou budem s rešpektom k sebe, láskyplne voči všetkému, čo ku mne patrí, vrátane všetkých mojich pocitov, ktoré v rôznych situáciách prežívam.



Otvoriť sa vlastným pocitom znamená dôležitý krok v akceptácii seba samého/samej. Naše pocity sú v určitom zmysle tým najcennejším, čo vo svojom vnútri máme – majú schopnosť viesť nás životom, učí nás novému, varovať nás pred nebezpečenstvom, ochrániť nás v niektorých situáciách, ale nám tiež aj priniesť mnoho úľavy a potešenia. Môžu nám poskytnúť vnútornú oporu tam, kde nemáme dostatok iných argumentov. Pretože, keď cítim, že niečo je pre mňa dôležité, že to chcem alebo nechcem konkrétnym spôsobom, že niečo je pre mňa a pre situáciu dobré, môžem sa o tento pocit „oprieť“ a vydržať konkrétnu situáciu alebo konkrétne rozhodnutie. V niektorých situáciách sú nutné racionálne argumenty (hlavne vo formálnych či úradných situáciách). V bežných životných situáciách je dostačujúcim vnútorným argumentom vlastný pocit toho, čo je alebo nie je dobré pre mňa a pre konkrétnu situáciu, s ohľadom na jej okolnosti.

● ● ● Samozrejme, že sa niekedy môže stať, že v konkrétnej situácii, s konkrétnymi informáciami, ktoré o situácii máme, prežívame nejaký pocit, na základe ktorého sa rozhodneme niečo urobiť (napríklad dať výpoveď v zamestnaní, ktoré vykonávame radi, ale kde sa dlhodobo necítíme dobre, pretože nám šéfuje človek, ktorý opakovane prekračuje naše hranice). Neskôr môžeme získať ďalšie informácie o tejto situácii a náš pocit sa môže pod ich vplyvom zmeniť, ale rozhodnutie už padlo (napríklad, že dotyčný šéf odíde zo svojej pozície mesiac potom, ako my ukončíme pracovný pomer, a keby sme ešte chvíľu vydržali, mohli sme v zamestnaní zostať). Toto riziko je potrebné prijať, pokiaľ človek nechce uväznuť v prílišnej nerozhodnosti a žiť život „na istotu“.

Brať vážne to, čo prežívame, môcť sa „oprieť“ o svoj pocit, človeku dáva istotu a nesmierne ho posilňuje, aby potom dokázal „ustáť“ aj situácie, kedy sa nemusí rozhodnúť dobre.