

Vzťahy si zbytočne komplikujeme

ROKY SA VENUJE PRÁCI S NAŠÍM NEVEDOMÍM, TEDA S ČASŤOU NÁŠHO JA, KTORÚ NEPOZNÁME. KEĎ JU VŠAK OBJAVÍME, UŽ NIKDY NEBUDEME ŽIŤ AKO PREDTÝM. VŠETKO BUDE LEPŠIE. VIAC PSYCHOLOGIČKA, KOUČKA A EXPERTKA NA OSOBNOSTNÝ ROZVOJ CEZ PRÁCU S NEVEDOMÍM ĽUBICA HAMAROVÁ.

Text: **Simona Bláhová**

Foto: **Katarína Kincelová**, produkcia: **Petra Kalmanová**

Roky ste pracovali s vrcholovými športovcami, dnes vediete kurzy na rozvoj osobnosti a koučujete. Čo k vám ľudí privádza?

U každého je to rovnaké. Sú s niečím nespokojní a chcú zmenu. Vrcholových športovcov trápi ich výkonnosť a bežných ľudí v istej chvíli prepadne pocit, že potrebujú vo svojom živote robiť niečo inak. Stagnujú im vzťahy v práci, doma s partnermi a deťmi. Potom sú tu ľudia, ktorí majú radi svoj život, ale chcú žiť ešte plnohodnotnejšie. Vedia, že majú v sebe skryté potenciál a nerozvinuté možnosti. Prostredníctvom našich kurzov a cvičení im pomôžeme dostať sa k zdrojom, ktoré v sebe majú, len o nich nevedia. Všetkých bez ohľadu na pohlavie či profesiu spája snaha skvalitniť svoj život.

Ako je možné, že o týchto „driemajúcich“ zdrojoch v sebe vôbec nevieme?

Do veľkej miery je to naša nevedomosť. V škole nás nikto neučí, ako rozvíjať samého seba. Netušíme, koľko skrytých možností je v nás, a myslíme si, že sa dobre poznáme. Pritom v sebe máme časť, ktorá je potenciálom na veľké veci. Ľudia nevedia, že ich život závisí od toho, akú majú dušu a osobnosť. Dnes je bežné hádzat vlastné neúspechy na politikov, kolegov v práci, na partnera doma a len málokto si uvedomuje, že naše životy sa odvíjajú od nás samotných. Všetko je len v nás.

Nie je to tým, že sme sa naučili správať sa a žiť podľa nastavených pravidiel, a tým potláčame vlastnú individualitu?

Áno, na jednej strane musíme byť vychovaní podľa istých pravidiel a na druhej strane, zachovať si pritom aj samého seba dá zabrať. Byť vychovaný a zapadať do spoločnosti predstavuje aj veľa potlačených vlastností, ktoré

v sebe máme, len o nich netušíme. V procese výchovy isté vlastnosti zapadajú do nevedomia, ale v určitom veku sa začnú hlásiť a znepriemňujú nám život. Keď tieto vlastnosti nespoznáme, môžu byť zdrojom problémov. Keď ich odhalíme, môžu byť zdrojom nášho rastu.

Kedy prichádza tento zlom?

Deje sa to vo veku okolo 35 – 40 rokov. Negatívne vlastnosti a emócie, ktoré sme dlhodobo potlačali, sa začnú predierať do nášho života v podobe nepríjemných situácií, neúspechov, nespokojnosti alebo opakovaných problémov. Vtedy si často uvedomíme, že takto ďalej nechceme žiť. Je skvelé, keď na to ľudia prídu. Pretože zmeniť môžeme len to, čo si uvedomíme. Ak nevieme, čo nám spôsobuje problém, stávame sa obeťou okolností. Treba spoznať, ktoré z potlačených vlastností nám spôsobujú problémy, lebo len tak s nimi