

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



Lubica

Kto je

LUBICA HAMAROVÁ

Autorka terapeutických mandál, ktoré nájdete v knižke Mandaly pre lepší život. Expertka na osobnostný rozvoj cez prácu s nevedomím, trénerka a senior koučka, ktorá sa viac ako tridsať rokov venuje zenovej meditácii. Je autorkou koučingových cvičení, ktoré využívajú prácu s nevedomím. Vyštudovala Filozofickú fakultu Univerzity Komenského, odbor klinická psychológia. Vyše 20 rokov pôsobila ako pedagógčka a vedeckovýskumná pracovníčka na FTVŠ UK v Bratislave, vytvárala mentálne tréningy pre vrcholových športovcov.

rozhovor

dokážeme pracovať a zmeniť ich. Len vtedy máme možnosť slobodne sa rozhodnúť, či budeme takto žiť ďalej a na zmenu svojho života sa vykašleme, alebo si, naopak, povieme, idem to zmeniť!

S akými metódami pracujete, aby ste ľuďom pomohli v ich vzťahoch, v práci, v živote?

Pre osobnostný rozvoj neboli vyvinuté v rámci terapie žiadne špeciálne cvičenia. Preto som skoro všetky postupy, s ktorými pracujeme, vyvinula postupne najskôr sama a neskôr v spolupráci s mojimi kolegami. Roky som sa venovala terapii a prišla som na to, že by bolo fajn, keby existovali cvičenia, s ktorými si ľudia budú vedieť pomôcť sami. Terapia je super, ale nie každý má čas chodiť raz do týždňa za psychoterapeutom alebo koučom. Je dobré mať niečo aj na doma, naučiť sa s tým pracovať a pomôcť si v rôznych životných situáciách. Ide o cvičenia na spoznanie problému, aby si ho každý vedel „zvedomiť“ a riešiť. Sú zamerané na to, aby sme spoznali, čo je skryté v našom vnútri, „vytiahli“ to do vedomia, spoznali to a menili. Jednoducho povedané, sú to metódy, aby sme uvideli, pochopili a riešili.

Deje sa to všetko na vedomej úrovni?

Áno! Všetko sa deje na vedomej úrovni, cvičeniami však ovplyvňujeme aj naše nevedomie. Čím vedomejší život žijeme, tým ho máme lepší a naozaj naplnený. Vlastnosti, emócie alebo myšlienky „vyťahujeme“ z nevedomia do vedomia a vedome s nimi pracujeme. S vlastnosťami, ktoré máme v nevedomí, sa stretávame každý deň, ale nevedome, preto s nimi nedokážeme nič urobiť. Napríklad, môžeme byť pasívne agresívna, a to spôsobuje problémy v mojom partnerstve. Prípadne som egoistická, a tým trpia moje deti či práca. Najskôr musím uvidieť, čo som doteraz potláčala a čo mi spôsobuje problémy, a až potom to môžem zmeniť. Zmenu urobíme len vtedy, ak



si začneme byť vedomí tých vecí, ktoré sme dlhodobo potláčali a vytesňovali.

Spomenuli ste vzťahy. Aké sú podľa vás tie dnešné?

Myslím, že si ich ľudia zbytočne komplikujú. Tým, že málo vedia o svojom vnútri, dávajú do vzťahov nevedomé impulzy, ktoré vzťahy komplikujú. Keby ľudia o sebe vedeli viac, nemuseli by robiť scény, klamať, podvádzať alebo inak komplikovať vzťahy. Väčšina ľudí ich komplikuje tým, že zodpovednosť za vlastnú spokojnosť a kvalitu vzťahu hádže na druhého a vyčíta mu to. Škoda, že iba málokedy vidíme svoj podiel toho, čo vo vzťahu robíme. Vo vzťahoch totiž funguje to, čo nazývame projekcia. Pri projekcii vlastnosti, ktoré si na sebe nevedomujeme, premietame na druhých ľudí.

Napríklad máme muža, ktorý potláča svoju emocionalitu, aby nevyzeral v očiach iných ako menej mužný alebo slaboch. Potom sa stáva, že takýto muž premieta potlačenú emotivitu na svoju ženu, ktorú nazýva hysterkou. Keby si však uvedomil, že on je tiež sčasti zodpovedný za jej hysterickosť, tak s tým môže niečo urobiť. Pri projekcii

„Žena je v prvom rade ženou a ak má deti, jej hlavnou rolou je byť matkou.“

nevidíme, že to, čo robí partner, môžu byť naše potlačené vlastnosti. Stáva sa to aj s deťmi. Ak napríklad chodia poza školu, je v tom sčasti vždy aj rodič, ktorý by napríklad chcel byť slobodnejší.

Naše okolie je zrkadlom našich potlačených vecí. Ak sa mi niečo na mojom partnerovi nepáči, som to tiež ja, len to nechcem počuť a vidieť...

Čo teda môžeme urobiť pre dobré a naplnené vzťahy?

Lu
rozvíja
zname
spozna
individu
vzťahu
vať nie
zabúd
Podľa
stagnac
rozvoje
s tým
seba, a
nerieš
a pre,
svoje
jete, k
vzťahu
potreb
zabúd

**Mysliť
rodiny**

Ne
že má
dôležit
dávajú
máme
obdob
postar
kariéru
byť na
dieťa a
rolu m
neskôr
majú p
Rodina
dičné
v život
mať pr
vzťaho

**Lenže
ženské
roly. C
zvlada
Čo vy**

Vše
priorit
a ak m
matko
rozho

Ľudia nevedia, že vzťah môžu rozvíjať cez seba. Budovanie vzťahu znamená, že sa v ňom stále viac a viac spoznávam a nestrácam pritom svoju individualitu. Aj keď sa v každom vzťahu musíme prispôbovať a budovať niečo spoločné, nemali by sme zabúdať na seba a svoj vlastný rozvoj. Podľa môjho názoru vzťahy začínajú stagnovať, keď ľudia rezignujú na svoj rozvoj a povedia si: čo už narobím s tým vzťahom? Keď partneri žijú veľa seba, a nie spolu. Nerozprávajú sa, neriešia, nepovedia, čo sa im nepáči, a pre „pokoj v rodine“ ani nevyjadrujú svoje emócie. Ak vo vzťahu neukazujete, kým ste, je to začiatok zhoršovania vzťahu. Pre ženy je typické uspokojovať potreby všetkých naokolo, ale pritom zabúdajú na seba.

Myslíte si, že má tradičný model rodiny svoj význam? Prežije vôbec?

Neviem, či prežije, ale myslím si, že má veľký význam. Rodina je veľmi dôležitá. Sú v nej vzory, ktoré nám dávajú silu do partnerstva. Každý máme v živote isté roly. Žena príde do obdobia, keď sa stáva matkou a musí sa postarať o dieťa, potom sa zas venuje kariére. Muž v istých momentoch musí byť najmä chlapom. Ak žena porodí dieťa a po krátkom čase zabudne na rolu matky a ide robiť kariéru, má neskôr problémy s deťmi alebo jej deti majú problémy s vlastným životom. Rodina je na to, aby ukazovala tradičné roly, ktoré deťom veľmi pomôžu v živote. Ak ich to nikto nenaučí, môžu mať problémy napríklad vo svojich vzťahoch.

Lenže dnes hrajú ženy nielen svoje ženské, ale berú na seba aj mužské roly. Chcú byť silné, sebestačné, zvládať rodinu, domácnosť aj kariéru! Čo vy na to?

Všetko sa to dá, len si treba určiť priority. Žena je v prvom rade ženou a ak má deti, jej hlavnou rolou je byť matkou. Mala by si uvedomiť, že ak sa rozhodla mať deti a zobrala na seba

túto zodpovednosť, treba s nimi zostať doma. Ideálne 3 roky, ale minimálne jeden rok, lebo z toho prvého roka žije dieťa celý život. Len prostredníctvom mamy si dieťa vytvára pocit bezpečia. Ak s ním mama nie je, hľadá si pocit bezpečia celý život, často aj všelijakými patologickými cestami. Nehovorím, že by ženy mali zostať doma dlho. Určite sa majú rozvíjať a venovať sa aj svojej kariére, lebo sú silné a majú na to, aby boli úspešné. S príchodom detí je však ich úloha matky kľúčová.

Vaše deti sú už odrastené, ale predsa len jedno knižné dieťa sa vám nedávno narodilo. Ako vznikol nápad na vytvorenie knižky o terapeutických mandalách?


Mala som ťažké obdobie – zo života mi postupne odchádzali blízki ľudia a niesla som to ťažko. Naozaj som sa nemala dobre. Raz v noci sa mi snívalo, že som na brehu oceánu, kam prišiel mních a urobil do piesku kruhovú predlohu. Hovoril mi, nech prinesiem to, čo vyplaví more. Keď som potom mušle a iné predmety z mora ukladala do tvarov v kruhu, menili sa na farby. Kruh bol celý vyfarbený a mních sa spýtal, či viem, čo to je. Odpovedala som, že kruh. On mi však povedal, že obrazec, ktorý som vytvorila, je môj smútok. Keď som sa ráno zobudila, cítila som ozajstnú úľavu a hneď mi napadlo, že by som také niečo rada sprostredkovala aj druhým. Uvedomila som si, že v sne som vlastne vyfarbovala mandalu. S mandalami som pracovala aj predtým, ale nikdy by mi nenapadlo, že by mohli existovať mandaly emócií alebo vlastností. Zavolala som preto kolegovi, akademickému maliarovi a grafickému dizajnérovi Pavlovi Rozložníkovi, a spýtala sa ho, či by vedel urobiť

mandalu smútku. Po chvíli povedal, že ju vidí. A na druhý deň mi priniesol mandalu smútku a aj radosti. Začali sme ich používať pri práci s našimi klientmi a stále pribúdali ďalšie. Mandaly strachu, odvahy, neúspechu, úspechu... Navrhuje ich Pavol a používa pritom špeciálne symboly a tvary, aby mandala reprezentovala danú vlastnosť alebo emóciu na symbolickej rovine.

Nie sú to iba také relaxačné omaľovanky, ktorých je dnes neúrekom?

Iste, že majú aj relaxačný efekt, ale nie sú to len maľovanky. Sú to špeciálne mandaly navrhnuté na to, aby ste veľmi hrovou formou pracovali s hlbokými vecami v nevedomí, a tým sa liečili. Už pri vyfarbení prvej mandaly pocítite negatívne alebo aj pozitívne vlastnosti a zaregistrujete zmenu. S negatívnymi vlastnosťami môžeme pracovať kvôli tomu, aby sa „vyfarbili“ na papier, a nie v našom živote. A s pozitívnymi pracujeme tak, že do reálneho života aktivujeme ich potenciál, ktorý sa nachádza v našom nevedomí. Máme pozitívne spätné ohlasy od našich klientov, ktorí využívali mandaly napríklad pri strese alebo vyčerpaní z práce, pri nejakej chorobe, chudnutí alebo tiež pri budovaní odvahy, sebavedomia a úspechu v práci.

Na záver roka zvykneme bilancovať. Robíte to aj vy?

Nerobievam to, ani si nedávam novoročné predsavzatia. Moje celoživotné heslo je prežiť každý deň naplno so všetkými možnosťami. Jednoducho si uvedomujem, že to, čo žijem, mám vo vlastných rukách a môžem to zmeniť. Nevyhovám sa, že sa mi veci v živote dejú len tak. 

“ Ak sme presvedčení, že chceme žiť svoj život naplno, začneme rezonovať vecami, ktoré nám zmenu navodia. ”