

MADAMEVA duša



Text Tímea Keresztényiová Foto Dušan Křístek
Vizáž Viktória Kováčová Styling Nikoleta Rajnáková

Parvise

sa DO SEBA

VEDELI STE, ŽE KAŽDÝ Z NÁS MÁ SVOJE TIENE UKRYTÉ V NEVEDOMÍ? A VEDELI STE, ŽE TIETO TIENE Z 95 PERCENT (!) ROZHODUJÚ O NAŠOM VNÍMANÍ, SPRÁVANÍ, VZŤAHOCH A NAJVIAC SA ZAČNÚ DRAŤ VON PO 35-KE? MY TIEŽ NIE. PRETO SME OSLOVILI JEDINÚ PSYCHOLOGIČKU, KTORÁ U NÁS PRACUJE S TIEŇMI A NEVEDOMÍM, PHDR. ĽUBICU HAMAROVÚ.

Odborníci na ľudskú dušu mávajú za sebou väčšinou srdcovú osobný príbeh, ktorý ich priviedol k životnému zlomu. Vám sa „to“ stalo ako?

Bol to skôr prirodzený vývoj. Vyštudovala som psychológiu a v istej fáze života som si uvedomila, že príčina toho, čo sa mi deje, musí byť niekde vo mne. Pochopila som, že nemôžem zo svojich problémov, vrátane vzťahových, obviňovať partnera a ľudí okolo seba...

Nemôžem?

Nie, treba hľadať v sebe.

Dá sa to paušalizovať? Všetko, čo sa nám deje je: ... naše zrkadlo, áno. Ja to vytváram, a tým pádom to môžem aj meniť. Druhých ľudí meniť nemôžem, len seba, a následne sa zmenia aj ľudia v mojom okolí. Túžba po tom, aby sa zmenil môj muž, deti, rodičia, priatelia... ktokoľvek, to nevychádzalo.

Ako by ste charakterizovali to, čo robíte?

Je to zvyšovanie niečoho, čomu sa dnes hovorí osobnostná inteligencia. To znamená, že učím ľudí spoznávať viac seba, aby pochopili, prečo sa im deje, čo sa im deje. A keď to pochopia, dokážu to zmeniť.

Tvrdíte, že takmer 100 percent našich rozhodnutí tkvie v nevedomí. Laicky povedané, nevedomie je to, čoho si nie sme vedomí?

Áno, to je taká jednoduchá definícia. Každý ho má veľmi osobitú. Je v ňom uložené všetko, každá jedna vec, každý detail. Všetko, čo sme počuli, videli, čítali, cítili, bez ohľadu na to, či si to pamätáme, alebo nie. Väčšinou netušíme čo v ňom je. Jeden z mechanizmov, ako sa dostávajú veci do nevedomia, je aj potláčanie. Emócie, ktoré nechceme vyjadriť, myšlienky ktoré nás otravujú,

„Učím ľudí spoznávať viac seba, aby pochopili, prečo sa im deje, čo sa im

Ľubica Hamarová je expertkou na osobnostný rozvoj, inšpiratívnu trénerkou a senior koučkou. Na Slovensku i v Česku je priekopníčkou v aplikovaní teórie C. G. Junga mimo rámca psychoterapie. Vytvára mentálne tréningy pre vrcholových športovcov. Venovala sa najmä vplyvu hypnózy, meditácií a relaxačných techník na výkon športovcov a vplyvu zenových meditácií na osobnosť človeka. Už desiaty rok vytvára vo vlastnej firme Komunikácia rozvojové a sebaspoznávacie programy pre jednotlivcov i tímy, v ktorých využíva prácu s nevedomím na dosiahnutie viditeľných a dlhodobých výsledkov.

vlastnosti, ktoré nechceme mať, to všetko tam je. Ak niekto chce byť pracovitý, potláča svoju lenivosť. Aj tá je tam. Každá polarita každej vlastnosti je v nevedomí. Čiže ak sa niekto považuje za spravodlivého a čestného, tak nespravodlivosť a nečestnosť má v nevedomí. Nuž a po čase majú tendenciu prejavíť sa.

Znepokojujúce! Nie je to tak, že čo je určené nevedomiu, je tam na dobrom mieste a neradno sa v tom rýpať?

No, niektoré veci tam zostanú, či sa v nich rýpeme, alebo nie, lebo nemôžeme všetko z nevedomia vytiahnuť. Našťastie, to ani nie je cieľ. Čo je však dôležité, je dostať niektoré veci z nevedomia do vedomia. Inak povedané, zvedomniť si isté veci, aby nám nerobili neplechu. Trebárs polarity vlastností, ktoré uznávame a máme ich v hodnotovom rebríčku. Väčšinou to naozaj nejaký čas vydrží, ale okolo 35. roku života sa začnú drať von.

Prosíme si praktickú ukážku.

„Veci, ktoré rodič nemá prijaté, musí žiť jeho dieťa.“

Ak bol niekto dovtedy veľmi disciplinovaný a úspešný, tak polarita nedisciplinovaný, neúspešný sa začnú búriť, lebo sa im nevenovala dostatočná pozornosť. Preto je dobré vedome ich začať v sebe vnímať, aby

sa nekontrolované neprevalili.

O.k., čiže dobro a zlo, ak mám jedno, mám aj druhé – alebo zákon zachovania rovnováhy.

Čo je to zvedomňovanie svojich polarít?

Sú rôzne spôsoby, cvičenia, terapie... Čo však môžete urobiť hneď, je uvedomiť si, pripustiť, kde už teraz tá vaša polarita funguje. Keďže ju máte v nevedomí, máte ju aj v živote, len to nevidíte. Ak sa považujete napríklad za zodpovednú a pracovitú, pátrajte po svojej nezodpovednosti a lenivosti. Je to vo vzťahu k sebe? K financiám, k strave? Ak budete dlhodobo popierať, že nie ste nezodpovedná, ale len a len zodpovedná, tak... to bude problém.

Z toho však vyplýva, že sme všetci zrelí na terapiu!! Pretože všetci máme v polarite niečo z nechcenej škály.

Potlačené polarity však nemajú v sebe len negatívnu energiu, to je veľmi dôležité vedieť. Naopak, sú to pre nás nové možnosti. Takže neviem, či na terapiu (úsmev), ale každý je zrelý na to, aby sa spoznával. Je paradoxné, keďže náš život určuje naša psychika, naša duša, ako ľudia o nich málo vedia a väčšinou netušia, že musia so sebou pracovať, ak chcú zmeniť svoj život a dostávať doň iné veci.

Polarity sa prejavujú nielen v nás, ale aj v našich najbližších vzťahoch. Ako nás to ovplyvňuje?

Priam fatálne. Povedzme žena, ktorá je veľmi veľmi emotívna, má v nevedomí opačnú polaritu – že je neemotívna, chladná, uzavretá. A keď si to nevedomí, „prehodí“ to na svojho muža. V partnerstve je zvyčajné, že čo nevyjadrí jeden, musí vyjadriť druhý. Mimochodom, intenzívne to platí aj o vzťahu rodič – dieťa. Veci, ktoré rodič nemá prijaté, musí žiť jeho dieťa. Puberta detí je potom pre nás hodina pravdy. Ukážka všetkého, čo nemáme spracované. Nezrealizované tajné túžby, odvrhnuté polarity, to všetko je na stole.

Vlastnosti, ktoré nás na tom druhom najviac iritujú, sú, ako vravíte, v nás. Je to dôvod, pre ktorý si sikovné, kvalitné ženy dookola nachádzajú rovnako záľaly prototyp muža?

Ony si pritiahnu, na základe zákona polarít, to, čoho si nie sú v sebe vedomé. Skúsím to zjednodušiť. Keď je žena veľmi úspešná a usilovná, v nevedomí, teda tieni, má neúspech a lenivosť. Ak ich nemá zvedomnené a nevyrieši v sebe isté veci, pravdepodobne si bude priťahovať neúspešného a lenivého muža. Alebo, čo je horšie, muž sa pri nej takým môže stať. A aj keď ich bude striedať, ten problém sa bude stále opakovať a prítvrdzovať.

Zmeniť niečo v sebe rovná sa zvýšiť toleranciu voči tomu druhému? Alebo je práve nevyhnutné vedieť si určovať hranice?

Aj to. Ale viete, my nemôžeme byť naozaj akceptujúci a tolerantní, ak nemáme spracované svoje tieňové vlastnosti. Človeka, ktorý má v tieni nedochvilnosť, budú vždy iritovať nedochvilní ľudia. Aj nimi bude neustále obklopený. Ľudia si totiž toleranciu často zamietajú s tým, že tých ľudí „trpia“. To nie je to isté.

Dnes je všeobecne kríza modelu rodiny. Podľa toho, o čom sa rozprávame, by však bolo možné väčšinu vzťahov v kríze zvrátiť, teda zachrániť.

Určite. Nie všetky, niekedy sú tie rozdiely obrovské. No veľa vzťahov, kde by tí dvaja začali spoznávať sami seba, by sa dalo zrekonštruovať.

Je preto škoda, že ľudia opúšťajú svoje partnerstvá prirýchlo. Ako aj veci, v ktorých sa im nedarí... Nepopátrajú, prečo to tak je, ale hneď menia. Ako hovoril Carl Jung (zakladateľ analytickej psychológie), väčšina vzťahov je inštinktívnych, nie psychologických, a nevychádzajú z poznania. Ľudia netušia, prečo reagujú, ako reagujú, prečo sa k tomu druhému správajú, ako sa správajú... Len „konzumujú“ svoje i partnerovo správanie. **Čo by ste poradili štandardnej madam, ako žiť, aby boli všetci doma spokojní, vrátane nej?** Nevie, či sa to dá, aby boli všetci spokojní, lebo aj to je polarita. Raz sme spokojní, raz nie. A aj to je dôležité, vedieť, prečo sme nespokojní, a ustáť to. Nedá sa byť konštantne hore. Nemusíme však ani prudko oscilovať medzi úplne hore a úplne na dne, dá sa existovať relatívne vyrovnané. Žena nemusí všetkých zahlcovať láskou. U nás nie je rozvinutá kultúra hnevu, mnohé od malička vedú k tomu, že sa nemôžu hnevať, maximálne tak plakať. Chlapci sa zasa môžu zlostiť a nepatrí sa, aby plakali. Takže ženy sa veľmi skoro naučia potláčať svoj hnev, a to je problém, pretože sa potláčať nedá. Iba sa transformuje, najčastejšie do pasívnej agresie, a potom žena príde aj o schopnosť presadiť sa.

Ako sa to prejavuje?

Napríklad tým, že žena, ktorá nevyjadruje svoj hnev, oslabuje svoje ja a môže sa pre okolie stať „neviditeľnou“ a nevýraznou. Aby sa stala viditeľnou, začne napríklad priberať, chodiť na plastické operácie a podobne. Alebo ženy, ktoré si nevedia priznať svoj hnev k dieťaťu, partnerovi, aby to vykompenzovali, sú až prehnane starostlivé, milé, a pritom v ich vnútri to vriete. Treba sa naučiť vyjadrovať svoj hnev, ale nie, až keď vykypí. Vyjadrovanie hnevu je aj to, keď si uvedomíte, čo sa vám páči, nepáči, čo vám je príjemné, čo nie a dáte to najavo.

Je možné „pracovať na sebe“ aj doma, na gauči, bez toho, aby človek niekam šiel na terapiu?

Je. Keď vás niečo na druhom našte, pozrite sa do seba a spýtajte sa, kde v živote toto robíte vy? Popátrajte, kde máte skryté to, čo vás najviac „vytáča“. Málokedy to býva v rovnakej podobe. Napríklad, ak žene prekáža nezodpovednosť partnera, že chodí stále neskoro domov, ona síce nerobí to isté, ale možno je nezodpovedná v tom, že fajčí alebo veľa mŕňa... Prосто má nezodpovednosť niekde inde a musí si to pred sebou čestne priznať.

Vrávi sa, že šustrov syn chodí bosý. A asi mnoho odborníkov na našu dušu má dosť čo robiť so sebou... Vy si viete všetko vysvetliť a pomôcť si? Niekedy nie a okolie ma musí upozorniť, lebo

som tiež slepá voči svojmu tieňu. Vždy som si napríklad myslela, že som úplne zodpovedný človek, a ťažko som si priznávala, že som nezodpovedná... No okolie vždy dobre vidí naše tiene a naše slabosti, oplatí sa ho počúvať... (úsmev)

Čo je podľa vás zmyslom života? Milovať, vychovať slušné dieťa, splatiť hypotéku?

Žiť svoj život... (úsmev) Nájst, čo to je, žiť plný a svoj život, nie očakávania druhých.

Je 40-ka zlomová v živote ženy? Že už vie, čo chce, ako chce, prečo chce a začne žiť viac pre seba?

Nemusí to tak byť. Poznám ženy, ktoré práve po 40-ke začali robiť veľmi tieňové, skratové rozhodnutia. Že si napríklad slobodu, čo im chýbala, začali naplňať nedobrym spôsobom.

Mladí milenci, mladé milenky! To je tiež ono?

Áno. Hľadajú niečo nové, namiesto toho, aby to dôležité našli v sebe.

A nenájdu?

Nenájdu alebo nájdu len dočasne. Na prvýkrát im to vydrží povedzme päť rokov... Na druhý tri... Na piaty už iba mesiac... Typický prípad: žena či muž sa cítia neatraktívni, nesebavedomí, nemilovaní atď. Zaoštarajú si milencov, ale keďže to nevyriešia v sebe, ale len „vonku“, nebude to fungovať. Ani pri ďalšom pokuse, pretože aj do nasledujúceho vzťahu si ponese seba, a ten príbeh sa môže opakovať. Seba sa nezbavíme. Môže nastať dočasná úľava, no vráti sa nám to.

Poradte ešte na záver dobrú motivačnú knihu pod deku.

Odporúčam Knihu o duši od Thomasa Mooira a z beletrie napríklad Siddhárthu od Hesseho. Viete, s motivačnou literatúrou je troška problém, že často býva povrchná. Hovorí len o jednej časti veci. Vezmite si knihy o pozitívnom myslení. Pozitívne myslenie je super, kým sa nestane spôsobom potláčania. Keď si niekto každé ráno opakuje Som šťastný, zdravý, krásny, dostáva do nevedomia opačnú polaritu Som nešťastný, nezdravý a škaredý. A tá sa môže po čase aktivovať.

To radšej nie! A nevraví sa, že krása ide zvnútra? Až tak, že nemusíme ani chodiť na botox, ak na sebe budeme dostatočne tvrdo makat'?

Presne! Tvrdo makat', v preklade prijať všetky svoje tiene. Botox je vonkajšia úprava, po čase je to ešte horšie. Jedného dňa „maska“ spadne a príde zúčtovanie. V tých tvárach potom vidno všetky tiene. Coco Chanel to vystihla vo svojom legendárnom výroku: Do štyridsiatky máme tvár, s ktorou sa narodíme, a po štyridsiatke, akú si zaslúžime.

ME

„Treba sa naučiť vyjadrovať svoj hnev, ale nie, až keď vykypí.“