

Prečo niektorých ľudí nevieme vystáť

Tajomstvo neznášanlivosti

POVEDZ MI, ČO TI NA MNE LEZIE NA NERVY, A JA TI POVIEM, ČO PRED SEBOU (A SVETOM) SKRÝVAŠ. AJ TAKTO MOŽNO OPÍSAŤ JEDNO Z KLÚČOVÝCH PRAVIDIEL PSYCHOLÓGIE, KTORÉ VŠAK VÄČŠINA Z NÁS ÚSPEŠNE IGNORUJE A NAMIESTO TOHO INVESTUJE ENERGIU DO ZLOSTI A OHOVÁRANIA. NAOZAJ NÁS VYTÁČAJÚ NAJMÄ TÍ, KTORÍ SA NA NÁS NAJVIAC PODOBAJÚ? A MÔŽEME S TÝM VÔBEC NIEČO UROBIŤ?



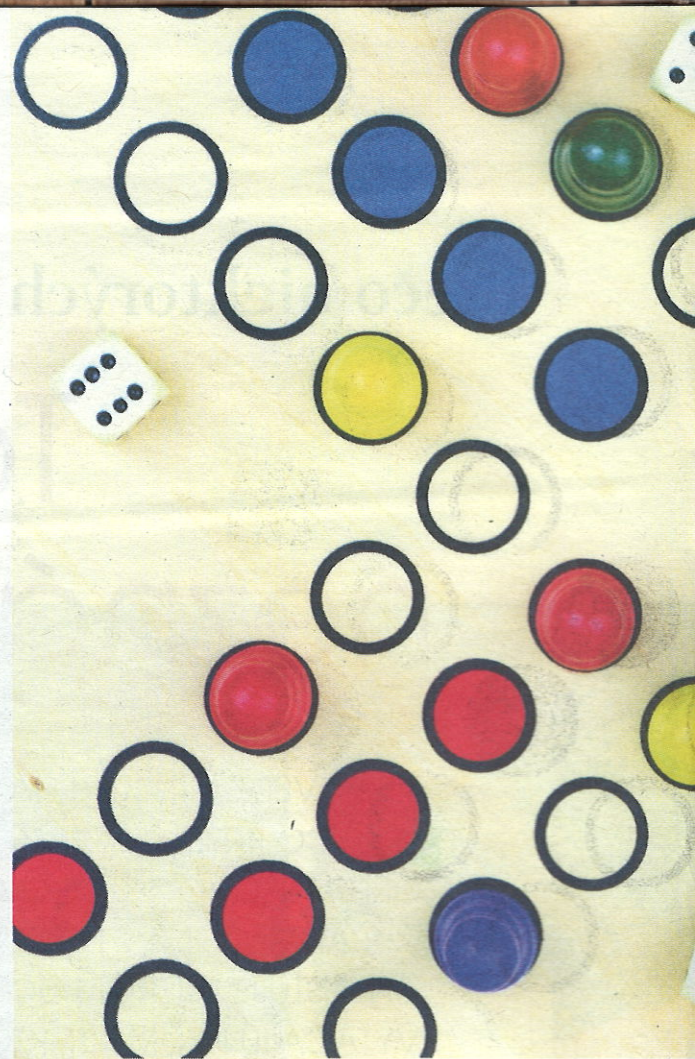
Keby ľudia vedeli, že tím hovoria najmä o sebe, zrejme by sa už naveky zdržali poznámok, aká je Beáta z vedľajšej kancelárie nesmierne lenivá a pomalá, či ako sa Ivan z jogy trápne snaží hrať na duchovného. A možno by dokonca aj prestali svojim mužom narávať do bordelárov a manželkám do hysteriek.

Ak sa vám pri týchto vetách v myslí vynára tak trošku zaprášené slovíčko „projekcia“, nemýlite sa. Veľmi sa však pletiete, ak si myslíte, že vás sa tento psychológou už dávno popísaný obranný mechanizmus netýka. Týka. A čím viac iritujúcich jedincov vo svojom okolí narátate, tým väčší problém máte. Či inými slovami: o to viac vám uniká potenciál vlastnej osobnosti a vlastného života. Znie vám to príliš ezotericky? Vezďte teda, že o dôkazy o fungovaní pravidla projekcie nie je núdz a smeruje k nim už dokonca aj neuroveda či kvantová fyzika.

Zrodení na vytáčanie

Samozrejme, na úvod si treba povedať jedno. Jedinci, ktorí majú nadpriemerné „nadanie“ vytáčať druhých, skutočne existujú. Nechceme v žiadnom prípade obhajovať akúsi extrémnu teóriu, že to, ako iných vidíme, vypovedá výlučne o nás a nijako sa to netýka ich objektívnych vlastností. Prakticky všetky lifestyleové či populárno-psychologické portály vás už po chvíli googlenia poučia, že takmer každému človeku lezú na nervy napríklad notorickí sťažovatelia, mudrlanti, moralizátori, chválenkári či tí, ktorí druhých prerušujú zásadne v polovici vety.

A keď už sme sa dotkli tejto témy, vedzte, že špeciálne sa iritačným nadaním vyznačujú najmä jedinci, o ktorých do hĺbky teoretizoval Aaron James, filozof s doktorátom z Harvardu, v rámci svojej knihy Assholes: A Theory. Preložené do slovenčiny – odpusťte tú pejoratívnosť – Teória hajzlov. A kto je podľa Jamesa hajzlom? Nuž, je to človek, ktorý síce rozumie morálke a je ňou aj motivovaný, len sa domnieva, že si zaslúži viac, lebo je výnimočný, a teda sa naňho nevzťahujú bežné pravidlá. „V každodennom živote je hajzlom ten, čo sa neustále predbieha v rade, kľučkuje



v doprave, skáče do reči, ponizuje a uráža ostatných, nedbá na ich názor, obchádza vžitá pravidlá a zneužije akúkoľvek výhodu, ktorá sa mu naskytne,“ rozvádza Jamesove myšlienky pre portál jetotak.sk politológ Pavol Harďoš.

Chceme tým teda povedať, že ak nás vytáča niekto s vyššie uvedenými vlastnosťami, nejde o našu projekciu, ale naopak, presné pozorovacie schopnosti? Nuž, nie tak úplne. To by sme zas padli do druhého extrému. Skôr sa táto situácia dá prirovnať k situácii paranoika zo slávnej teórie

Dobré a zlé vlastnosti neexistujú

Dana Hamarová,
psychologička a koučka z
spoločnosti Komunikácia



Ktorá naša zložka sa viac prejavuje v rámci vzťahov? Racionálna alebo iracionálna?

Obidve. Chybou je, ak si niekto myslí, že je to iba jedno alebo druhé. Vždy je to „tanec“ obidvoch týchto našich zložiek.

Keď sa však našim vnútrom nezaobráme, často ten drajz vychádza z tej iracionálnej sféry alebo nevedomia. Naše raciono potom často iba kráča v závese a snaží sa to pochopiť.

inými slovami, ak sa nepoznáme, zohráva naše nevedomie pri vzťahoch väčšiu rolu.

Áno. Lebo poznanie iracionálna nám dovoľuje, aby ho raciono vedelo mať zdravo pod kontrolou. Bez toho, aby sme nepriateľa dokonale poznali, nemôžeme s ním vytvoriť mier. Alebo mať z neho úžitok. Musíme vyjadrovať a žiť aj našu iracionálnu, neuchopiteľnú stránku.

Podľa psychológov naše nevedomie súvisí aj s tým, prečo nás niektorí ľudia až iracionálne dráždia.

Naša nevedomá stránka často nemá inú možnosť, ako na seba upútať pozornosť, iba tým, že našu neprijatú stránku zveličí u toho druhého a nás to irituje. Ide vždy o čosi, čo nemáme radi, alebo čomu sme sa v živote málo venovali a niečo z toho nám v pozitívnom zmysle slova chýba. Vždy nás vytáčajú negatívne veci, alebo také, ktorým sme tú negatívnu nálepku dali my sami.

Väčšina ľudí si myslí, že ich nejaký človek irituje jednodu-

ZLOŽITÚ SIETĚ VZŤAHOV zvládame natolko dobre, na- kolko sa nám darí prijímať samých seba.

Woodyho Allena. A parafrázovať by sa dala takto: to, že má človek v našej blízkosti objektívne iritujúce vlastnosti ešte neznamená, že to niečo nevypovedá o nás samotných. (Inými slovami, šanca, že to o nás nič nevypovedá, je rovnako mizivá ako riziko, že Woodyho paranoik je naozaj sledovaný.)

Lakmusovým papierikom sú v takej situácii pocity, ktoré v nás ľudia vyvolávajú. A verte, že neexistuje jednoduchšia

cho preto, že je sám osebe iritujúci.

Ono to tak, samozrejme, aj mnohokrát je. No nie náhodou sa touto jeho vlastnosťou alebo správaním potrebujeme zaoberať. Všimnite si, ako často na tom istom človeku každému prekáža čosi iné. Mne, že je lenivý, kolegovia, že je nezodpovedný, kolegyni, že je drzý. Každý v ňom má pre seba inú poštu. Keby sme tú jeho vlastnosť nevnímali ako svoju tému, iritoval by nás podstatne menej. Naša sloboda a vyrovnanosť so sebou samým sa prejavuje aj v tom, že nie som otrokom toho, čo ma na ňom irituje, že sa na to nechytám. Beriem to len ako fakt. No funguje to aj naopak. Vlastnosti, ktoré sa nám na druhých veľmi páčia, takisto máme vo svojom potenciáli, len sme ich dostatočne nerozvinuli. Možno len preto, že nám kedysi dávno ktosi povedal, že sa nevieme napríklad hýbať a nám sa to uložilo v nevedomí, čím sme si k tomu nadhlo zaklapli cestu.

Znie to všetko rozumne, no predsa len mi nedá spýtať sa. Čím sú však všetky tieto teórie vlastne kryté? Psycholó-

cesta na skvalitnenie vlastného života, ako týmto pocitom venovať pozornosť.

Syndróm Beáty

Vráťme sa teda na začiatok. K pomalej a lenivej Beáte z vedľajšej kancelárie. Je naozaj možné, či dokonca vysoko pravdepodobné, že taká naozaj aj je. Aspoň čiastočne. A pokiaľ vás hnevá tým, že takmer každý týždeň vám neskoro pošle údaje a vy ich nestihnete načas spracovať, o žiadnu mimoriadnu projekciu zrejme nepôjde. V takom prípade totiž ide o vecnú výhradu. Problém nastáva v momente, ak vy s onou Beátou vlastne ani nemáte nič extra do činenia. Len proste neviete vystáť, že sa tak pomaly pohybuje a do ničoho sa jej nechce. Teda – aspoň podľa vás. Čo také však o mne môže môj postoj k nej prezrádzať, pokiaľ ja samotná, naopak, svižne behám po celej budove a navyše stíham viac než iní kolegovia? (Možno s výnimkou toho, že nie som až taká empatická a tolerantná?)

„Napríklad to, že v práci som síce makač, ale zato som lenivá chodiť cvičiť alebo sa zdravo stravovať,“ zasväcuje nás do zákonitosti projekcie psychologička a koučka Dana Hamarová zo spoločnosti Komunikácia, orientovanej na osobnostný rozvoj cez spoznávanie nevedomej časti osobnosti. „Inými slovami – tú lenivosť mám vo svojom živote nevedome prítomnú niekde úplne inde, kde mi škodí. Prípadne mi chýba pozitívna lenivosť. Možno by som mala chodiť skôr z práce a oddychovať,“ vysvetľuje.

Odpoveď na otázku, či sú ľudia, ktorí ma najviac iritujú, podobní mne samému, teda znie: áno, aj.

Podstatné je, že je u nich viditeľná niektorá z vlastností, ktoré som ja sám v sebe potlačil, vytlačil z vedomia do nevedomia, takže si ich u seba nevedomujem. Oficiálna definícia projekcie znie napokon takto: „Ide o obranný mechanizmus spočívajúci v nevedomovanom prenášaní vlastných pocitov a impulzov mimo seba, na nejakú druhú osobu. Starej panne s potlačenými, ale nie úplne odstránenými sexuálnymi podnetmi sa často zdá, že sa všetci ostatní správajú nemorálne. Mechanizmus projekcie čiastočne »

gia je do veľkej miery humanitná veda, nepracuje príliš s exaktnými výskumami.

Pravdou je, že s nimi pracuje čoraz viac, hoci zo svojej podstaty bude vždy do veľkej miery humanitná, keďže každý človek je jedinečný. Za posledných dvadsať rokov sa však podarilo cez skúmanie mozgu dokázať mnohé fenomény, ktoré psychológovia v minulosti len pozorovali na sebe samých či na druhých. Nevedomie v súčasnosti svojím spôsobom skúma aj kvantová fyzika. Vďaka neurovede sa napríklad zistilo, že meditácia mení pomer sivej a bielej mozgovej kôry. Samotný dalajláma umožnil vedcom, aby skúmali mozog mníchov. Takže – exaktných dôkazov na poli psychológie stále pribúda a týka sa to aj nevedomia a projekcie.

Prečo sa oplatí poznať svoje nevedomie?

Čím viac sa poznám, tým viac viem ovládať svoje impulzy, pudy, autopiloty. Ľudia si myslia, že dôležité je iba budovať si pevnú vôľu, pracovitnosť, vymazávať lenivosť. Avšak aj vlastnosti, ktoré sa mi zdajú sami osebe zlé, obsahujú čosi, »

**AK NÁS NIEKTO
IRITUJE,** je to pre
nás signál na hlbšie
spoznanie svojho
nevedomia.

objasňuje pokrytectvo. Pokrytec pripisuje iným vlastné zá-
mery, želania, protirečiace jeho morálnemu vedomiu," píše
portál Otvorená filozofická encyklopédia.

S nevedomím súvisí aj častá iracionalita a zdanlivá nevys-
vetliteľnosť našich antipatií. Poznáte to. Niekto len vojde do
miestnosti a ešte predtým, ako vôbec otvorí ústa, zmocní
sa nás neodolateľná chuť utopiť ho v lyžičke vody. A vôbec
prítom netušíme prečo. Nuž, netušíme, lebo príčinu tých-
to pocitov máme zakopanú hlboko v nevedomí. A hoci to
znie trochu desivo, v priemere až deväťdesiat percent na-
šich rozhodnutí určuje práve nevedomie. „Existujú dôkazy,

že rozhodnutie vzniká v nevedomí niekoľko sekúnd pred-
tým, než ho urobí prefrontálny kortex a vedomie," hovorí
Dana Hamarová. Áno, čítate dobre. Pokiaľ ste chceli nad
„rečičkami" o nevedomí mávnuť rukou, vedzte, že existenciu
tejto psychickej entity, o ktorej ako prví svedčili Sigmund
Freud a Carl Gustav Jung, dnes už dokazujú aj exaktné vý-
skumy neurovedy. „Ide o oblasť našej psychiky, v ktorej sa
nachádzajú zážitky, emócie, vlastnosti, ktorých si v danom
momente nie sme vedomí, no prítomne podstatne ovplyvňujú
naše vedomie a tvoria základ nášho emocionálneho života,"
objasňuje Dana Hamarová.

čo v skutočnosti potrebujem pre kvalitnejší alebo úspešnejší
život. Nefunguje to tak, že vymažem veci, ktoré nechcem,
a strašne budem posilňovať tie, ktoré chcem. Ja potrebujem
mať k dispozícii celú škálu svojej psychiky. Čím je moje ve-
domie silnejšie, tým viem lepšie riadiť svoj život. Ale robiť
ho silnejším znamená vyťahovať veci z nevedomia, mať od-
vahu sa doň ponoriť.

To je však pre mnohých ľudí synonymom čohosi nepríjem-
ného. Pointa je zrejme v tom, že to nepríjemné, čoho sa
bojíme, nás tak či tak ovplyvňuje.

Presne tak.

Keď nad celou touto problematikou človek uvažuje
filozoficky, núti ho to opustiť predstavu, že sa má snažiť byť
dokonalou bytosťou.

Áno. Toto je to, čo nás zvykne popliešť. Lebo keď na to
ideme už úplne filozoficky, byť dokonalým znamená byť
Bohom. Ale to je nereálny cieľ. A či už sa na to pozeráme
z pohľadu Boha alebo fyziky a vesmíru, jednota je vytvore-

ná z dvoch polarít – ako dokazuje aj Higgsov bozón. Naša
cesta k dokonalosti býva tá, že uznávame len pozitívne veci,
ktoré sme si vybrali na základe výchovy, skúsenosti a tak
ďalej. To je však slepá ulička, nie je to nástroj na dosiahnu-
tie dokonalosti. Preto sa na sebe paradoxne ťažšie pracuje
perfekcionistom, lebo si naivne myslia, že nejaká dokona-
losť existuje. Cieľom by pre nás mala byť nie iluzórna do-
konalosť, ale celistvosť. To znamená, že by sme sa mali stať
sami sebou, čo predpokladá sebalásku. Ani len v Biblii nie je
napísané, že máme mať radi len tú našu pozitívnu zložku.
Máme mať radi seba samých so všetkým, aj s tým, čomu sme
dali nálepku „negatívne". Cieľ by mal byť v tom, že sa budem
snažiť žiť pozitívny prejav jednej aj druhej polarít a snažiť
sa čo najmenej žiť negatívny prejav jednej aj druhej polarít.
Napríklad v prípade spomínanej lenivosti.

Vrátim sa k ľuďom, ktorí nás iritujú. Z toho, čo hovoríte,
vychádza, že ak prijme na sebe vlastnosti, ktoré
nám na druhých prekážajú, budeme ich môcť mať radi
slobodnejšie...

Ako sa mať pod kontrolou

A tu sa dostávame k pointe našej témy. Ak sa človek uspokojí s tým, že Beáta alebo hoci aj ten len predvčerom prijatý kolega ho neznesiteľne iritujú, lebo sú proste takí a takí, zahadzuje tým vzácnu príležitosť: spoznať, čo sa deje v jeho hĺbinách, v nevedomí, do ktorého bežne nemá prístup. Núka sa nám tým pravdaže otázka: a čo tým získame? Nuž, lepšie sa spoznáme a nielenže tým budeme mať svoje správanie a emócie viac pod kontrolou, ale aj budeme využívať oveľa širší etalón svojich vlastností, väčšiu časť svojho potenciálu. Ľudia si síce bežne myslia, že v nevedomí sa skrývajú len tie negatívne zložky ich samotných, je to však omnoho zložitejšie.

„Neexistujú absolútne negatívne vlastnosti,“ vysvetľuje Dana Hamarová. „Každá jedna má dva aspekty: prospešný a neprospešný. Ak som egoista a kašľem na vzťahy, škodí mi to. No ak som egoista v zmysle, že si viem určiť hranice alebo som šetrný, vtedy využívam pozitívny aspekt tejto vlastnosti. Nemôžem sa snažiť byť celý život len jedna polarita. Len nesebecká, len usilovná, len pokojná. A naopak: úplne potlačiť lenivosť, sebeckosť či agresivitu. Keď nejakú vlastnosť úplne vyradím zo svojho života, budem žiť len jej negatívnu polaritu. A práve cez ľudí, ktorí nás iritujú, dostávame šancu uvedomiť si, že sa náš život v nejakých aspektoch ťahá do extrémov.“ Navyše, ak človek využíva len určité svoje vlastnosti – tie z jeho pohľadu pozitívne – oberá sa tým o silu.

„Keď potláčame nejakú emóciu alebo vlastnosť, nemáme k dispozícii nielen pozitívne aspekty tej vlastnosti, ale ani mentálnu energiu. Nemáme pevnú vôľu, racion je oslabené. Keď potlačím emóciu, krátkodobo možno niečo vyriešim, ale

... a tak naozaj a hlbšie. Prvá lekcija: najdlhší vzťah nášho života je ten, ktorý máme sami so sebou. Čiže v prvom rade samých seba by sme mali prijímať bezpodmienečne. Je veľmi ľahké sa prijímať, keď sa nám darí, no mať so sebou súciť, keď sa nám niečo nedarí, to už je naozajstné umenie. Vedieť si to priznať, no zároveň sa nezačať hneď kritizovať, deptať a byť na seba tvrdou. No až vtedy môžem naozaj prijímať aj toho druhého bezpodmienečnou láskou. Takého, aký naozaj je, vo všetkých jeho prejavoch. Ak neprijímame seba samých a nepoznáme sa, vzťah s druhým je často kompenzačný, priťahujeme si do života to, čo potrebujeme a snažíme sa celistvosť namiesto so sebou samým dosiahnuť s partnerom. Také vzťahy sú však potom často dramatické, nevyrovnané.

Ako však má človek spoznať, čo sa skrýva v jeho nevedomí? Aké rady, okrem pozornosti voči ľuďom, ktorí nás iritujú, odporúčate?

Prvá vec je byť pozorný a vedomý. Všímať si vlastné prežívania v rovine emócií. Potláčanie je totiž často spojené s emó-

z dlhodobého hľadiska sa oberiem o veľmi veľa energie. Ukazujú to aj merania mechanizmov v mozgu,“ hovorí koučka a psychologička.

O šťastných vzťahoch

Podstatné je uvedomiť si ešte čosi. Keď vezmeme vážne fakt, že to, ako posudzujeme druhých, do veľkej miery súvisí s nami samotnými, môže nám to radikálne zlepšiť vzťahy s ľuďmi. Nielen s onou Beátou či Ivanom, ale napríklad

aj s vlastným mužom či ženou. Lebo aj výber partnera, ako aj to, ako sa nám s ním darí vychádzať, má do veľkej miery na svedomí práve naše nevedomie. Psychológ Martin Miler zo spoločnosti Ars Viae veľmi rád odporúča svojim klientom knihu s názvom *Anatómia lásky* od nedávno zosnulého kanadského psychológa Guya Corneaua, zaoberajúcu sa vzťahmi otec – dcéra a matka – syn a ich vplyvom na budúce partnerské vzťahy. Pre našu tému je dôležité, že aj negatívne zážitky z týchto vzťahov sa nám ukladajú do nevedomia a negatívne vplývajú tak na výber partnera, ako aj na samotný partnerský život. Najčastejšie dochádza k takzvanej kompenzácii,

keď vlastnosti, ktoré sme u seba neraz práve pod vplyvom rodičov dostatočne nerozvinuli, nevedome ich hľadáme u partnera, čím sa od neho podľa Guya Corneaua stávame doslova závislí. Cesta k šťastnému partnerstvu však vedie len cez to, že s tým druhým chceme byť nie preto, že ho potrebujeme, ale preto, lebo ho milujeme. Inými slovami, keď celosťnosť hľadáme v sebe a nie vo vzťahu. A to sa dá len vtedy, ak využívame pozitívne aspekty všetkých svojich vlastností a nič v sebe nepotláčame. Jednoznačne totiž platí rovnica: čím vyrovnanejší sme, tým menej nás ľudia navôkol iritujú. A to sa týka aj našich partnerov. ■

ciami. Je už vlastne dobré, keď si uvedomujeme, že nás ten kolega irituje, lebo my si často ani nevnímame, že sa nejaká emócia v mozgu udiala. Prvý krok je uvedomiť si: teraz som sa nahnevala. Nemusím to tomu človeku hneď povedať, ale priznať si to sama pred sebou. Pripustiť si a pomenovať negatívne prežívanie. Lebo dnes už existujú dôkazy o tom, že keď si sám pred sebou pomenujem emóciu, uvoľním sa. Informácia sa z amygdaly, časti mozgu spojennej s emóciami, presunie do predného mozgu. Vtedy už nepredstavuje potenciálnu hrozbu, či už zdravotnú, alebo inú. Druhou pomôckou je začať sa pozeráť na veci optikou, že nie sú len čierne alebo biele. Jín a jang je v tomto sme naozaj dobrá pomôcka. Treba si uvedomiť, že aj negatívne veci a vlastnosti majú svoju pozitívnu stránku, a naopak. Keď sa mi môj partner zdá arogantný, v prvom rade by som sa mal pýtať samého seba, či ja sám nie som arogantný niekde inde, alebo či mi nechýba pozitívny rozmer arogancie. Napríklad asertivita. Schopnosť povedať šéfovi, že mi príliš nakladá. V každom iritujúcom človeku môže byť pre nás pošta. Podstatné je riešiť tú poštu, a nie pošťára.