

# ENJOY

**61** PSYCHOLÓGIA A VZŤAHY  
Nesúhlasíš s človekom  
a nerešpektovať ho nie je to isté

**64** IKONA LUXUSU  
Nový Mercedes-Benz triedy S  
fascínuje aj virtuálnou realitou

*Táto doba je hektická, preto často reagujeme automaticky*



Foto - Michal Smrčok

## Ako nájsť istotu v neistote

Odmietnutia berieme fatálne. Mali by sme prestať silou-mocou hľadať chyby a vinníkov a radšej sa ponoriť do seba, hovorí psychologička

 Peter Scherhauser

**P**andémia priniesla do života západnej civilizácie zvyknutej na blahobyť a povrchnosť veľkú neistotu. O dôležitosti emócií, hodnotách a súčasnosti hovoril TREND so psychologičkou Lubou Hamarovou a koučkou Danou Dúbravskou.

#### Ako by ste charakterizovali dobu, v ktorej žijeme?

**Luba Hamarová:** V poslednom čase vnímam prílišnú polarizáciu, extrémny, jednostranný a zjednodušovanie na úkor komplexnosti. Znižuje sa ochota vidieť situáciu z opačného uhla, hľadať kompromisy. Ľudia si často tvrdo a sebecky idú za svojím, nie sú flexibilní či empatickí. Určite je mnoho situácií, keď je takéto správanie namieste. Je však problém, keď je to náš jediný spôsob fungovania.

**Dana Dúbravská:** Táto hektická doba je charakteristická aj tým, že často konáme nevedome. Strácame senzory na vnímanie seba a okolia v prítomnom okamihu a rozhodovanie podľa toho. Reagujeme automaticky na základe skúseností, domýšľania, nespracovaných emócií, ale nie sme si toho vedomí. Konáme impulzívne, nemáme nadhľad.

#### Ako by vyzeral ideálny stav?

**LH:** Ideálne je, ak sme vnímaví k aktuálnemu kontextu situácie, v ktorej sa nachádzame. Keď sa nesprávame iba automaticky podľa vzorcov z minulosti či na základe domýšľania, ale keď si uvedomujeme, ako naše správanie ovplyvňuje okolie i nás samotných. Na základe toho v správnom momente ustúpime a urobíme kompromis a v inom momente si určíme hranice a vymedzíme sa. Mám však pocit, že sa často správame úplne naopak.

#### Kde v bežnom živote toto opačné správanie ľudí napríklad pozorujete?

**LH:** Ustupujeme tam, kde by sme nemali - napríklad deťom, keď chcú niečo, čo im z dlhodobého hľadiska neprospieva, alebo vo svojich predsavzatiach večer nejst či viac športovať. Hranice si určujeme aj v úplne nevhodných momentoch - napríklad v práci,

kde nevieme byť tímovým hráčom, alebo vo vzťahu, kde chceme všetko robiť len podľa seba.

#### Ako sa pozeráte na tendenciu človeka hľadať zjednodušené riešenia?

**DD:** Žijeme v časoch, keď veľa ľudí vymieňa konanie na základe vedomého a komplexného vnímania prítomného okamihu za konanie na základe jednoduchých návodov či skratiek. Pomáhame si tým, že vlastnosti, správanie, témy či ľudí rozdeľujeme na pozitívne a negatívne a tieto kategórie už ďalej neprehodnocujeme, aj keď sa situácia v čase mení. Takéto zjednodušenia z dlhodobého hľadiska nefungujú. Prispievajú k nedorozumeniam, vyhroteným situáciám a polarizácii spoločnosti.

#### Kam až nás to môže priviesť?

**DD:** Naša túžba po jednoduchých návodoch súvisí aj s tým, že žijeme v období, keď čoraz viac praktických aktivít delegujeme na algoritmy. Časom nás algoritmy môžu poznať lepšie, než sa poznáme my sami. Izraelský historik Yuval Noah Harari hovorí, že sa napríklad môžeme dostať do situácie, keď umelá inteligencia bude vedieť o našej sexuálnej

#### Lubica Hamarova (65)

Je bývalá profesionálna atlétka, strieborná medailistka na halových majstrovstvách Československa v atletike z roku 1974. Po vyštudovaní klinickej psychológie pracovala v Ústave vied o športe a na Fakulte telesnej výchovy a športu UK. Absolvovala terapeutický výcvik humanistickej psychoterapie. Je expertkou na prácu s nevedomím a tieňmi podľa teórie C. G. Junga. Vytvára a vedie tréningy v osobnostnom rozvoji a emocionálnej inteligencii. Je spoluzakladateľkou spoločnosti Komunikácia.

#### Dana Dúbravská (42)

Vyštudovala podnikový manažment na City University of Seattle a viac ako desať rokov pôsobila na manažérskych pozíciách v reklame, telekomunikáciách a logistike. Absolvovala aj magisterské štúdium v odbore psychológia a neuroveda mentálneho zdravia na Inštitúte psychiatrie, psychológie a neurovedy na King's College London. Momentálne študuje na University of Essex. Od roku 2007 sa venuje koučingu. Je dcérou Luby Hamarovej.

orientácii skôr než my samotní. Preto je dnes veľmi dôležité vedieť byť naozaj vedomí a rozlišovať, kedy konáme impulzívne alebo na základe starých vzorcov a kedy na základe vedomého vnímania prítomnosti.

#### Čo v správaní, myslení či cítení ľudí počas pandémie vás prekvapilo?

**LH:** Smutné pre mňa je to, ako narástol počet ľudí, ktorí veria konšpiračným teóriám. Zo psychologického hľadiska to okrem iného vypovedá o tom, že v týchto náročných časoch, keď veci nemáme pod kontrolou, sa mnoho ľudí cíti neisto. Konšpirácie môžu predstavovať spôsob, ako symbolicky vniesť do chaosu poriadok. Smutné je však to, že kompenzačný pocit istoty je len dočasnou náplastou, ktorá neprinesie ozajstnú zmenu.

#### Zmenila pandémia vaše hodnoty?

**DD:** Nie. Skôr pripomenula, aké dôležité je správať sa podľa nich. Zvládnuť teóriu je jednoduchšie než prax. Pod tlakom však môže byť správanie podľa osobných hodnôt o čosi náročnejšie než bežne. **LH:** Jednou z tém, ktorú nám pandémie často pripomína, je smrť. Ako zenová mniška ju vnímam ako súčasť života a súvisí pre mňa aj s osobnými hodnotami. Hovorievam, že je dôležité dobre zomrieť. Počas pandémie som si znovu uvedomila, aké dôležité je mať k tejto téme rešpekt a venovať sa jej. Má totiž mnoho uhlov. Od nášho postoja, strachov a obáv cez sprevádzanie umierajúcich či komunikáciu s pozostalými.

#### Ľudia s nespracovanými bolesťami na seba v interakcii s inými ľuďmi nabaľujú nové a nové zranenia. Je to ako začarovaný kruh. Ako si môže bežný človek uvedomiť a prijať, že „chyba“ väčšinou nie je v druhých, ale v ňom?

**DD:** Možno tým, že sa nebude snažiť silou-mocou hľadať nejaké „chyby“ alebo vinníkov. Interakcie medzi ľuďmi sú dynamické a premenlivé, sú nekonečnou reťazou akcií a reakcií. Hľadať v nich stálosť alebo definitívu je nemožné. Každá interakcia zahŕňa minimálne dvoch ľudí, ktorí prispievajú k výsledku. Osobne sa snažím pátrať, čím som k danej



situácii prispela ja. Čo mi na nej vadí, na čo emočne reagujem. Čo vo mne spustilo moje reakcie, prečo som ju potrebovala prežiť.

**V konfliktoch sa ľudia cítia nepochopení a odmietnutí. Ťažko sa preladujú na sebareflexiu.**

**LH:** Odmietanie zo strany druhých je prirodzená súčasť života. Je nemožné, aby sme boli za každých okolností prijímaní. Ideálne je vedieť túto dynamiku zdravo zvládať a nebrať každé odmietnutie osobne a fatálne. Keď dostávam spätnú väzbu, neznamená to, že ma okolie neprijíma ako človeka. Väčšinou to znamená, že v danom momente len nesúhlasí s mojím názorom či správaním. Nemá to nič

↑  
**Nevyjadrené emócie sa môžu uvoľniť cez úzkosť či strach, hovoria odborníčky.**

spoločné s tým, či ma rešpektuje alebo nie. To sú dve rozdielne veci, ktoré si často zamieňame a ktoré nám komplikujú vzťahy.

**Generácia päťdesiatnikov a starších nebola zvyknutá riešiť problémy u psychológa či na terapii. Prečo?**

**LH:** Možno je to šťastie spôsobené aj komunizmom, kde psychoterapia existovala len minimálne a poradenská psychológia bola miestami zafarbená ideológiou. Vzťah k psychológii či terapii nie je len otázka generácie. Môže to súvisieť aj s povahou, názormi a hodnotami. Niektorí považujú zdôverenie o problémoch za slabosť, myslia si, že správne je všetko si riešiť sám. Alebo svoje

prežívanie považujú za intímnu vec a boja sa hodnotenia.

**Je generácia, ktorá prišla neskôr, otvorenejšia aj preto, že sa musí vyliečiť zo „zranení“, ktoré jej spôsobila generácia pred ňou?**

**LH:** Určite by som sa na generácie nepozerala cez optiku „zranení“ alebo „citlivosti“. Každá generácia má svoj unikátny príbeh a históriu. Dnes je povedomie o práci s dušou úplne iné. Za vyše tridsať rokov sme si vybudovali tradíciu v psychoterapii a osobnostnom rozvoji. Aj spoločnosť a médiá k tejto téme pristupujú inak. Navyše mladí ľudia, ktorí ovládajú cudzie jazyky, majú na internete množstvo zdrojov. To však neznamená, že sú dnes všetci rovnako otvorení alebo že predsudky neexistujú. Každému vyhovuje niečo iné a stále sú aj ľudia, ktorým tieto témy nie sú blízke. A je to v poriadku, je to prirodzená polarita, súčasť života.

**Ako by vyzerala spoločnosť, ktorej jednotlivci nedokážu zdravo spracúvať emócie?**

**DD:** Emócie sú zdroj energie a dávajú životu iskrú. Pomáhajú v rozhodovaní, pri výbere partnera, ukazujú, či kráčame správnym smerom. Schopnosť zvládať emócie a vcítiť sa do druhých je súčasťou emocionálnej inteligencie. Emočne inteligentní ľudia majú dobrý vzťah s okolím i so sebou a dokážu odhadnúť, aké pocity vyvolávajú u druhých.

**Čo sa deje, keď emócie potláčame?**

**DD:** Môžeme stratiť pozitívne prežívanie a chuť do života, mať problémy vo vzťahoch alebo prestaneme vidieť zmysel. Nevyjadrené emócie sa môžu časom uvoľňovať cez iné, silnejšie emócie ako napríklad úzkosť, neistota či strach. Nevyjadrená emócia sa môže vymeniť za určitý druh správania, napríklad potláčaný strach sa transformuje na kritizovanie alebo hnev na sťažovanie sa. Nevyjadrené emócie sa môžu transformovať na telesné prejavy a choroby. Uvedomovať si emócie a hovoriť o nich, je zdravé a prospešné. Ak toho nie sme schopní, budeme ťažko vytvárať vzťahy a spolupracovať. 🕒