

KAPITOLA 1

Túžba po objatí

Mala som dvanásť rokov, keď som sa s rodinou prisťahovala do Spojených štátov z Ukrajiny. Začínala som siedmu triedu a okrem toho, že som dokázala povedať svoje meno, po anglicky som nevedela ani slovo.

Byť prisťahovalcom a pochádzať z rádioaktívnej krajiny (po havárii atómovej elektrárne v Černobyle) – to bol ľahký terč šikanovania. Deti sa ma pýtali, či som rádioaktívna alebo nákazlivá, alebo či v tme svietielkujem.

Ani doma nebola situácia oveľa lepšia. Moji rodičia a starší brat boli takí traumatizovaní z presťahovania a všetkých našich predchádzajúcich skúseností, že si na mňa nenašli čas.

Výsledkom bolo, že som nemala miesto, kam by som patrila. Ani doma, ani v škole. Nikde.

Vedela som, že ak sa čo najrýchlejšie naučím anglicky, budem mať lepšiu šancu nájsť si nových priateľov. Preto som sa vrhla na komediálne televízne programy – sitkomy. Pozerala som *Plný dom* a *Family Matters* (Na rodine záleží) so zapnutými titulkami a s veľkým, ťažkým slovníkom na kolenách. Čo najrýchlejšie som si prekladala slová, ktoré som čítala na obrazovke a pokúšala som sa pochopiť obsah programov.

Po pár mesiacoch som bola schopná porozumieť väčšine z toho, čo som počula v televízii a slovník som už takmer nepotrebovala.

Okrem toho, že som sa učila anglicky, učila som sa aj o americkej kultúre.

Videla som, že v oboch seriáloch sa členovia rodiny medzi sebou rozprávali, počúvali sa a objímali sa. Ako som pozerala tieto programy, zistila som, že aj ja túžim po objatí. Stávalo sa, že som objímala svojho plyšového medvedíka Sama a v očiach sa mi objavili slzy, keď som si uvedomila, ako veľmi mi chýbajú dotyky.

V mojej kultúre a v mojej rodine nebolo objímanie bežné. Čím som bola staršia, tým menej objatí som dostávala. Objatie som si „zaslúžila“, len keď som bola zranená.

Keď som videla, ako deti v seriáloch objímajú svojich rodičov „len tak“, dostala som nápad. Podišla som k mame, ktorá práve v kuchyni krájala uhorky, a objala som ju.

„Čo to robíš?“ vykrikla a odstrčila mi ruky. „Nevidíš, že krájam zeleninu? Mohla som ťa porezať.“

„Prepáč,“ povedala som a cítila som, ako sa červenám. „Len som ťa chcela objasť.“

Chvíľu na mňa pozerala, potom povedala: „Toto nie je televízna komédia *Plný dom*. Nie som americká mama. My sa neobjímame.“

Odkráčala som do svojej izby a zabuchla za sebou dvere. Schytila som svoj obrovský slovník a zlostne som ho hodila na zem.

Vydal hlasné buchnutie.

Pre istotu som doň ešte aj koplá, až vskĺzol pod posteľ.

Keď som si uvedomila, že slovník budem potrebovať na vypracovanie domácej úlohy, hodila som sa na zem, aby som ho zdvihla, pričom mi po tvári stekali horúce slzy. Ešte som ležala na zemi a snažila sa vytiahnuť slovník, keď do izby vbehla mama.

„Si v poriadku? Spadla si?“ Zohla sa, aby sa na mňa pozrela. „Bolí ťa niečo?“

Medzi vzlykmi som ledva dokázala hovoriť, tak som len ukázala na ruku.

„Á, chúdätko.“ Mama ma objala a mne líca až horeli hanbou za tú lož.

Mama ma potom vzala na pohotovosť, kde mi urobili röntgen ruky a druhú ruku mi celú dopíchali ihlami, keď mi odoberali krv na rôzne testy. Tak som sa za seba hanbila, že som nevydala ani hlások pri všetkom tom pichaní a štuchaní. V duchu som si hovorila, že si za to môžem sama.

Na pohotovosti sme strávili šesť hodín. Všetko kvôli jednému objatiu.

Ale stálo to za to.

Až v dospelosti som sa dozvedela, že úprimný kontakt, akým je aj láskyplné objatie, je základnou ľudskou potrebou. Všetci potrebujeme cítiť, že sme videní, počutí a cenení, aby sme mohli prosperovať ako ľudské bytosti.

Možno ste sa už stretli s týmito pojmami – videný, počutý, cenený. Čo však v skutočnosti znamenajú?

Byť videný znamená, že si vás niekto všíma. Uvedomí si, keď nie ste vo svojej „normálnej“ koži. Všimne si vašu neprítomnosť a zahrnie vás do svojich plánov a rozhovorov. Napríklad spolupracovník vám poďakuje za to, že ste pre neho urobili niečo pekné, alebo váš nadriadený uzná, ako tvrdo pracujete – vtedy môžete cítiť, že ste videní.

Byť počutý znamená, že vás počúvajú bez prerušenia, manipulácie alebo ponižovania, ale skôr so súcitom a pochopením. Znamená to, že druhá osoba počúva, čo chcete povedať, aj keď s tým nesúhlasí. Znamená to, že sa snaží pochopiť váš pohľad na vec bez toho, aby vás kritizovala, dávala rady alebo vás zhadzovala. Napríklad ak vy a váš priateľ nemáte na niečo rovnaký názor, ale obaja ste schopní s rešpektom vypočuť toho druhého a navzájom si uznať svoje pocity, môžete sa cítiť počutý.

Byť cenený znamená, že vás rešpektujú a zaobchádzajú s vami láskavo a s citom, či už to znamená, že sa vám dostane láskyplného objatia, alebo slov podpory a povzbudenía. Na pracovisku to znamená, že vás nekritizujú, keď urobíte chybu, ale vám poskytnú pomoc a podporu, ktorú potrebujete, a povzbudzujú vás, aby ste to skúsili znova. Vo vzťahoch to znamená, že vaši priatelia, partner alebo členovia rodiny vás nezahanbujú, neznevažujú a nekritizujú. Znamená to, že vám vyjadrujú uznanie alebo vďačnosť, oceňujú vaše činy a hovoria s vami miernym a láskavým tónom.

Tieto potreby – aby ste boli videní, počutí a cenení – nie sú egoistické. Sú to základné ľudské potreby. Keď sme videní, počutí a cenení, cítime sa bezpečnejšie a sme menej precitlivení. Cítime sa emocionálne v bezpečí a aj keď zažívame stres, dokážeme sa sami upokojiť.

Keď sú všetky tri potreby naplnené – keď sa cítime **videní, počutí a cenení** –, zažívame pocit **spolupatričnosti**.

Pocit spolupatričnosti znamená, že sa cítite byť cennou súčasťou skupiny. Znamená to, že ste dôležití pre konkrétnu osobu, domáceho miláčika, rodinu alebo komunitu.

Pocit spolupatričnosti v nás vytvára pocit emocionálneho bezpečia. Emocionálne bezpečie znamená, že môžete veriť, že ľudia (alebo zvieratá) vo vašom podpornom systéme vás bezvýhradne prijímajú. Znamená to, že zo strany svojho podporného systému sa nemusíte obávať opustenia, odmietnutia, násilia alebo kritiky.

Keď nám tieto potreby nenapĺňajú ľudia, na ktorých nám najviac záleží, cítime sa osamelí. Osamelosť neznamená, že ste v určitom priestore fyzicky sami. Osamelosť skôr znamená pocit samoty vo vašom srdci. Je to akési zranenie duše, pocit, akoby ste nikam nepatrili. Akoby na vás nezáležalo.

Nič však nemôže byť ďalej od pravdy. Pretože vy sem patríte, záleží na vás a zaslúžite si zažiť a precítiť pocit spolupatričnosti, aj keď ste sa v minulosti možno cítili inak.

Keď nemáme emocionálne bezpečie, naše telo sa dostáva do stavu vysokého preťaženia, ktorý je spúšťačom reakcie „bojuj alebo uteč, alebo zamrzni, alebo sa správaj podliezavo“. Je to forma reakcie nervového systému, pri ktorej telo prechádza do pohotovostného režimu. Namiesto toho, aby ste sa sústredili na racionálne rozhodnutia, telo urobí všetko potrebné na to, aby vám pomohlo prežiť tým, že bude bojovať o váš život, utečie, zamrzne alebo sa bude správať podliezavo, len aby sa znížila hrozba¹, že vám niekto ublíži alebo vás opustí.

Keď nám chýba emocionálne bezpečie, môže sa stať, že naša obranná reakcia bude spustená aj v situáciách, ktoré by iní ľudia mohli považovať za bezpečné alebo dokonca príjemné, napríklad na koncertoch, v zábavných parkoch alebo reštauráciách. Nedostatok emocionálneho bezpečia môže spôsobiť prudké nabudenie nášho nervového systému aj vtedy, keď sme fyzicky v bezpečí. V týchto situáciách sa nemôžeme cítiť pokojne, pretože náš nervový systém je buď v aktívnej kríze, alebo sa na ňu pripravuje. Napríklad človek, ktorý zažil mnoho rokov emocionálneho násillia, krikú a ponižovania, môže zažiť záchvat paniky – určitú reakciu typu „uteč alebo zamrzni“ – na futbalovom zápase napriek tomu, že ľudia okolo neho kričia od radosti.

Z tohto dôvodu sa budeme učiť o tom, ako a prečo je pocit spolupatričnosti oprávnená potreba; potreba, ktorá je rozhodujúca pre vaše prežitie. Dozvieme sa o rôznych vzorcoch, ktoré môžu spôsobiť, že sa cítite emocionálne neistí, aby ste ich dokázali rozpoznať

¹ Walker (2013)

a naučili sa, ako si pomôcť. V ďalších častiach knihy sa dozvieme aj o stanovovaní hraníc a zručnostiach potrebných na obhájenie samých seba, aby ste zabezpečili, že vaše potreby budú v čo najväčšej možnej miere naplnené.

Záleží na vás a ja chcem, aby sa vám darilo čo najlepšie. Spoločne to zvládneme.