

Ú V O D

Smrť vzťahu

Druhého júna 2014 sa mi rozpadol život na márne kúsky. Mojej mame nedávno diagnostikovali rakovinu v konečnom štádiu a dali jej tri mesiace života. Toho rána som po tretíkrát potratila a môj manžel ma opustil. Rozišiel sa so mnou telefonicky.

Najprv mi poslal esemesku. Bola som pred našou bytovkou so psom a sedela som na lavičke. Tušila som, že sa niečo stalo. Celý deň som od neho nedostala žiadnu správu, hoci som v ten istý deň ráno – ako mi gynekológ neskôr potvrdil – potratila. Mala som nepríjemný pocit, že ma opustí. Keď mi manžel konečne okolo piatej popoludní poslal správu, stálo tam len: „Zostanem pár dní u rodičov.“

V panike som mu zavolala. Našťastie to zdvihol. Nasledujúcich dvadsať minút bolo asi najhorších dvadsať minút môjho života. „Naše cesty sa jednoducho rozišli, Jillian,“ pamätám si, ako povedal.

„Čože!/? Čo to, do pekla, hovoríš? Ty jednoducho neprídeš domov? Ja nekontrolovateľne krváčam, pretože som práve *potratila*, a ty ma len tak opustíš?“ V tom momente som zúfalo pochodovala hore-dolu po ulici a cítila som sa – a pravdepodobne aj vyzerala – ako úplne bláznivá ženská.

Vedela som, že s exmanželom máme problémy – naozaj veľké problémy. Posledné dva roky som sa zo všetkých síl snažila presvedčiť ho, že stojím za to, aby ma miloval. Istá časť zo mňa hlboko v mojom

vnútri vedela, že je schopný z ničoho nič ma opustiť. A ešte väčšia časť zo mňa, kdesi hlboko v mojom srdci, si priała, aby utrpenie nášho manželstva konečne skončilo. Odišť však pre mňa nikdy nebolo riešením. Príliš som sa bála byť bez neho.

Domov sa už nikdy nevrátil.

Môj život bol oficiálne v troskách. Druhý jún 2014 znamenal nielen koniec môjho života, ako som ho dovedy poznala, ale aj začiatok mojej cesty za zistením, čo je vlastne potrebné na to, aby bol vzťah zdravý a aby vydržal. To, čo som sa dozvedela, bolo pre mňa prekvapujúce. Má to totiž veľmi málo spoločné so šťastím, vesmirom, vekom alebo dokonca s tým, či sme dobrí ľudia. Naopak, má to všetko spoločné so vzťahom, ktorý máme sami so sebou. Zistila som, že ak chceme zmysluplný vzťah plný vzájomného prepojenia, istoty a intimity, musíme zaň prevziať zodpovednosť. Zistila som, že vzťah je ako zrkadlo: odráža náš vzťah k sebe samým.

Nie je to o hanbe ani sebaobviňovaní. Chceme, aby ste sa cítili silní a vedeli, že máte kľúč ku zmene, ktorú chcete vidieť vo svojom ľúbostnom živote. Áno, aj keď sa považujete za úzkostne lipnúcich – alebo naopak za chronicky vyháňavých – alebo ak riešite nejaký iný problém vo svojom vnútri. Môžete mať zdravý vzťah. Nie ste zlomení a ani odsúdení na večnú samotu či večné nešťastie vo vašom partnerskom živote. Nemusíte sa nechať obmedzovať svojím štýlom pripútavania sa ani minulosťou. Ide o to, aby ste vytvorili zmenu.

Keď som stretla svojho bývalého manžela, myslela som si, že som dospelá a pripravená na skutočne láskyplné a uvedomelé partnerstvo. Dvanásť rokov som praktizovala jogu a osem rokov som pôsobila ako lektorka jogu. Mala som za sebou niekoľko vzťahov a medzi tými, ktoré nevyšli, bol aj jeden vzťah, v ktorom dochádzalo k násiliu a ktorý som dokázala spracovať a prekonať. Predtým som chodila na terapiu. Mala

som v sebe traumou v súvislosti s otcom a našim vzťahom (o tom viac neskôr), ale bola to trauma, o ktorej som si myslela, že sa jej nikdy nezabavím, takže som sa s ňou naučila žiť. Mala som určitú predstavu o tom, ako by mal vzťah vyzeráť: stretnúť niekoho, pri kom máte motýle v bruchu, uistiť sa, že sa k vám správa dobre, vziať sa a žiť spolu šťastne až do smrti.

Moje manželstvo trvalo dva bolestivé roky. Ukázalo sa, že byť inteligentnou, intuitívnou a prívetivou lektorkou jogy, ktorá už absolvovala terapiu, nestačilo na to, aby naše manželstvo fungovalo. Mnohé oblasti som prehliadala a napriek všetkému môjmu úsiliu o prepojenie tela a mysle, ako aj *uvedomeniu* si skutočnosti, že som v minulosti mala problémy s otcom, sa z môjho ľubostného života stal úplný chaos. Práve tento chaos ma motivoval k tomu, aby som sa ponorila do tých častí seba samej, ktoré som doteraz nikdy nezohľadňovala – vrátane mojich emócií, presvedčení, obáv a vzorcov správania.

V mojej predstave o vzťahu chýbalo poznanie toho, že vzťah, ktorý máme sami so sebou, je najdôležitejším vzťahom, aký kedy budeme mať, a na tomto vzťahu budeme musieť neustále pracovať, aby sme prekonali bariéry, ktoré nám bránia v dosiahnutí skutočnej emocionálnej intimity s inou osobou. Najcennejšou lekciou o vzťahoch, ktorú som sa naučila z môjho manželstva, bolo, že žiadny vzťah nemá šancu, aby fungoval, ak nenahliadneme do svojho vnútra a nepreskúmame ho. Ak zlepšíme vzťah, ktorý máme sami so sebou, zlepšíme aj naše vzťahy s ostatnými. To je absolútna pravda.

Viac ako dvadsať rokov pomáhám ľuďom liečiť ich vzťahy so sebou samými aj s ostatnými. Moja cesta k tomu, aby som sa stala vzťahovou koučkou, sa začala na možno nečakanom mieste: na podložke na cvičenie jogy. Svoju cestu som začala ako lektorka jogy v New Yorku, kde som pôsobila v jednom z najpopulárnejších štúdií v meste.

Viedla som tam skupinové lekcie a pracovala som aj individuálne s jednotlivcami, páriami a rodinami. Pomáhala som ľuďom liečiť ich bolesti. Pre niektorých to bola bolesť ramien, pre iných bolesť chrbta alebo natiahnuté svaly zadného stehna. Ale pre všetkých to bola aj emocionálna bolesť.

Kvalitu nášho života do veľkej miery ovplyvňujú naše každodenné návyky a vzorce správania. Máme určité pravidelné návyky, ktoré nám pomáhajú udržiavať si stabilitu a zdravie, ako je čistenie zubov, sprchovanie, chodenie spať a vstávanie v určitých časoch, pitie vody počas dňa, zdravé stravovanie či cvičenie v posilňovni. Máme aj vzťahové návyky, ako napríklad pravidelne každý týždeň rodinná večera, objatie s partnerom alebo manželom a bozk na dobré ráno, stretnutia s priateľmi v určité dni v týždni, každodenné krátke správy blízkym či pomoc miestnej komunity. Naše návyky sú väčšinou štruktúrované tak, aby nám uspokojujú potrebu stability, spojenia a – pre niektorých viac ako pre iných – zábavy.

Okrem našich bežných každodenných a týždenných rutín máme všetci aj telesné návyky, ktoré ovplyvňujú našu fyziológiu. Často vidím ľudí so zhrbenými plecami a hlavou a krkom vysunutými dopredu a nadol. Môže to byť spôsobené nadmerným premýšľaním a starosťami (čo v západnej kultúre nabera priam epidemické rozmery) či neustálym používaním mobilných telefónov. Je to tiež bežný príznak depresie, úzkosti alebo únavy. Študenti jogy sa učia, že telo nie je len oknom do nášho emocionálneho stavu, ale že prostredníctvom tela môžeme náš emocionálny stav aj zmeniť. To znamená, že pomocou špecifických pohybov v spojení s dýchaním môžeme trénovať naše telá a mysle, aby sme dosiahli väčšiu rovnováhu, silu a pokoj.

Ako lektorka jogy som mala tri výhody: (1) dokázala som takmer okamžite identifikovať fyzický vzorec človeka, (2) dokázala som nájsť jeho emocionálny ekvivalent (napríklad stres alebo obavy), a (3) dokázala som svojim študentom jasne vysvetliť, ako prelomiť tento vzorec

a nahradiť ho novým, ktorý by priniesol väčšiu pohodu ich telu a tým aj ich životu.

Vyučovanie jogy pre páry bolo obzvlášť poučné. Často som už počas prvých desiatich minút lekcie videla a cítila ich stres. Ich mysle boli rozlietané a nesústredené. Niekedy sa dokonca hádali priamo pred mnou. Avšak bez výnimky si po skončení hodiny ľahli vedľa seba do záverečnej relaxačnej jogovej pozície nazývanej šavasana, hlboko uvoľnení a držiač sa za ruky. Praktizovanie a vyučovanie jogy ma naučilo, že keď sa cítíme lepšie, zlepšujú sa aj naše vzťahy vrátane vzťahu k sebe samým. Predtým som netušila, že keď učím ľudí, ako zmierniť bolesť a cítiť sa vo svojom tele lepšie, pomaly ma to pripravuje na cestu, ktorú som nikdy nemala v pláne podniknúť.

So vzťahovým koučingom som začala v tej istej jogovej komunite, kde som aj vyučovala. Vedela som, že zvládnutie novej zručnosti si vyžaduje tisíce hodín praxe a nechcela som premrhať ani jednu. Chcela som v tom dosiahnuť majstrovskú úroveň. Chcela som zistiť, ako sa môžem stať expertkou čo najrýchlejšie, a vedela som, že jediný spôsob, ako to dosiahnuť, je pracovať s čo najväčším počtom ľudí.

Moja vlastná skúsenosť s párovou terapiou s bývalým manželom nebola úspešná hlavne preto, že sme neprevzali zodpovednosť každý za svoj podiel na rozvrate nášho vzťahu. Nesnažili sme sa otvorene a úprimne deliť o svoje najhlbšie obavy a potreby. Táto skúsenosť ma priviedla k myšlienke, že musí existovať aj lepší spôsob, ako pomáhať ľuďom s ich vzťahmi.

Vďaka mojim hlbokým znalostiam som ako lektorka jogy rozumela vzťahu medzi mysľou a telom. Chápem, že to, ako sa cítíme fyzicky, ovplyvňuje naše emócie, a že to, ako sa cítíme emocionálne, ovplyvňuje naše telo. Viem tiež, že dych je bránou k upokojeniu alebo povzbudeniu nášho organizmu.

Viem, keď niekto zadržiava dych, poznám to, aj keď s ním telefonujem. Viem, keď niekto zatína čelusť. Viem, keď niekto škrípe zubami.

Dokážem rozpoznať napätie. Napäté telo znamená napätú myseľ. Napätá myseľ znamená napäté telo. Napätie, ktoré cítime v tele, je znakom nejakej nerovnováhy, pretože napätie je reakciou tela na pocit neistoty a straty kontroly.

Svojim klientom často hovorím: „Zhlboka sa nadýchnite a potom pomaly vydýchnite.“ Niekedy im poviem: „Zastavte sa na chvíľu a relaxujte. Vstaňte, vyjdite von, nalejte si pohár vody.“ Týmito drobnými krokmi dosiahnete zmenu vo vašom tele a ocitnete sa v inom emocionálnom stave. Alebo trochu uvoľním atmosféru a rozosmejem klientov, pretože smiech je skvelým prostriedkom na uvoľnenie napätia. Potom sú schopní pozrieť sa na svoju situáciu inak.

Niekedy sa rozprávam so svojimi individuálnymi klientmi, keď sme spolu na prechádzke, pretože prechádzať sa s niekým je veľmi účinný spôsob na reguláciu emócií. Mnohí ľudia myslia jasnejšie, keď sa hýbu. Je to dobré pre krvný obeh a ľudia sú vďaka tomu bdelejší a zároveň uvoľnenejší.

Než som sa stala vzťahovou koučkou, takmer dvadsať rokov som skúmala, ako sú myseľ a telo prepojené. Moja schopnosť predpísať určité pohyby alebo dychové cvičenia, ktoré pomáhajú klientom cítiť sa silnejšími, mať jasnejšiu myseľ a byť pevnejšie ukotvení, ma odlišuje od ostatných vzťahových koučov.

Verím, že vzťah medzi učiteľom a žiakom je posvätný. Kultový film *Karate Kid* je krásnym príkladom sily mentorstva a toho, aké dôležité je mať v živote aspoň jednu osobu, ktorá nás dokáže naučiť, ako zvládnuť nejakú zručnosť. Mala som to šťastie, že som mala neuveriteľných mentorov, od mojich učiteľov jogy až po mentorov, ktorí mi pomohli zmeniť môj život a ktorí ma naďalej vedú k hlbšiemu zvládnutiu môjho učiteľského a koučovacieho remesla. Skutočne verím, že keď je žiak pripravený, učiteľ sa objaví. Ak čítate túto knihu, je mi cťou a potešením, že mám príležitosť byť vašou mentorkou, aby som vás mohla viesť k vášmu vlastnému majstrovstvu a premene.

Verím, že každý by mal v určitom okamihu svojho života pracovať na sebe. Aká je teda tá vnútorná práca, ktorú musíme vynaložiť, aby sme dosiahli úžasný partnerský život? Nuž, nie je to to, čo si mnoho ľudí myslí.

Každý môže žiť vo vzťahu, ale vybudovať si s partnerom skvelý a zdravý vzťah je ďalšia zo zručností, ktorú nás nikto neučí, ako zvládnuť. Nikto nás priamo neučí, ako si vybrať partnera. Nikto nás neučí, ako milovať, keď máme strach, keď sme preťažení, nahnevaní alebo vy-stresovaní. Mnohí z nás sa nenaučili milovať sami seba, aj keď nás niekto prestane milovať. A je mnoho ľudí, ktorí sa nikdy nenaučili, že vzťah má byť oporou pre ich nervový systém, nie ho ničiť. Ak chceme mať lepšie vzťahy, musíme čeliť svojim strachom a byť ochotní robiť chyby. Niet inej cesty. To je tá „práca“. Aby však bolo jasné: každý z nás je dielom, ktoré je neustále v procese vytvárania. Našou úlohou nie je stať sa neporaziteľnými. Nemusíme byť bez strachu, bez traumy či neustále šťastní, aby sme mali zdravý a naplňajúci vzťah. A hoci je uvedomenie si kľúčové, nemôžeme zostať len pri tom. Môžeme mať všetko uvedomenie sveta a byť schopní dokonale odrecitovať svoje traumy, ale ak nevieme, ako prekonať to, čo nám bráni mať zdravé a milujúce vzťahy, budeme sa tak či tak cítiť zaseknutí a nešťastní.

Preto som sa rozhodla napísať túto knihu. Nezáleží na tom, či ste slobodní, čerstvo rozvedení, alebo chcete zlepšiť svoj súčasný vzťah. Nezáleží na tom, aká je vaša vzťahová minulosť – alebo aká nie je. Ukážem vám, prečo máte problémy vo svojich vzťahoch a čo s tým môžete urobiť. Môžete mať zdravý a naplňajúci vzťah a ja vám ukážem, ako na to.

V tejto knihe nájdete deväť pravd o láske a vzťahoch, ktoré zmenia váš život:

- Pravda č. 1: Začína sa to vami.
- Pravda č. 2: Mysel' je bojisko.
- Pravda č. 3: Túžba nie je to isté ako láska.

- Pravda č. 4: Musíte milovať sami seba.
- Pravda č. 5: Musíte sa ozvať a povedať pravdu.
- Pravda č. 6: Musíte byť najlepšou verziou samého seba (aj po medových týždňoch).
- Pravda č. 7: Nemôžete niekoho presvedčiť, aby vás miloval.
- Pravda č. 8: Nikto vás nepríde zachrániť.
- Pravda č. 9: Musíte uzavrieť mier so svojimi rodičmi.

Podelím sa s vami o skutočné prípadové štúdie klientov, ktorí si odvážne nastavili zrkadlo a tvrdo pracovali na tom, aby tieto pravdy uplatnili vo svojom živote. Všetko, čo budem s vami v tejto knihe zdieľať, je presne to, čo som učila mojich klientov. Hoci mnohí z mojich klientov boli ženy, tieto lekcie sú určené pre každého, bez ohľadu na pohlavie alebo sexuálnu orientáciu. Na konci každej kapitoly nájdete podnety, ktoré si môžete zapísať do denníka, aby ste prebudili svoje sebauvedomenie, ako aj praktické kroky, ktoré vám pomôžu pripraviť sa na zmenu, ktorú potrebujete uskutočniť.

K týmto deviatim pravdám som dospela na základe vlastnej transformácie a desaťročného koučovania tisícov ľudí v oblasti ich partnerského života. Niektoré pravdy môžu bolieť viac ako iné, ale ak otvoríte svoju myseľ a srdce posolstvu každej z nich, osvetlia vám cestu k zdravej láske a nakoniec aj k láske k sebe samému.

Začína sa to vami.