číslo 27/2012

TV OKO

Téma
Malé svety v New Yorku



Psychologička

Ľubica Hamarová

O tieňoch závretých v pivniciach

TV PROGRAM OD 6. DO 12. JÚLA


C.G. JUNG
Červená kniha
JUNG
THE RED

Psychologička ĽUBICA HAMAROVÁ

O tieňoch zavretých v pivniciach

Všetky vlastnosti, ktoré na druhých kritizujeme a nie sme ochotní ich tolerovať, máme aj my. Sú ukryté v nevedomí a ak sa nimi nezačneme zaoberať, ovládnu nás. Psychologička a koučka Ľubica Hamarová ako jediná na Slovensku a v Česku pracuje s tieňmi a nevedomím mimo rámca psychoterapie.

Text: Alena Štifilová / Foto: Peter Žákovič

Doplnkové foto: Fotoarchív Ľ. H.



Čo robí psychologička a koučka?

Roky som sa venovala psychoterapii, potom koučovaniu a teraz sa zaoberám hlavne výcvikmi. Zúčastňujú sa na nich ľudia, ktorí majú problémy v zamestnaní alebo v osobnom živote a chcú zistiť, ako sa z nich dostať a najmä, aby sa im tieto problémy nevracali. Často sa totiž stáva, že vyriešite problém a o pár rokov ho máte znova.

Čím to je, že sa vracia?

Spôsobuje to časť našej osobnosti, ktorá je ukrytá v nevedomí. Tá je zodpovedná za väčšinu problémov, s ktorými sa v živote stretávame. V podstate celý život v sebe potláčame určité vlastnosti, nevyjadrujeme niektoré emócie či názory. Snažíme sa byť úspešní a zodpovední, aby nás okolie prijalo, aby sme boli spokojní sami so sebou. To, čo potlačíme, nezmizne, ale usadí sa v našom nevedomí.

Je to chybný model správania?

Nie, to je súčasť nášho života. V detstve a mladosti si vytvárame hodnotový rebríček, tvoríme svoje ego, aby sme dokázali fungovať vo svojom prostredí. Vlastnosti, pocity, spôsoby správania, ktoré považujeme za zlé alebo nevhodné, odídu do nevedomia. Príklad – vaša rodina uznávala vlastnosti, ako sú čestnosť, pracovitosť a usilovnosť. Ich opačné polarity – lenivosť a nečestnosť – na sebe nerada vidíte, ale nedokážete sa ich zbaviť, len ich presuniete do nevedomia, kde vyčkávajú. A priateľsky s nimi fungujete do tridsiatky-tridsaťpäťky.

Čo sa stane po tridsaťpäťke?

Tiene – tak voláme potlačené vlastnosti – sa začnú hlásiť o slovo. Začnú vychádzať z nevedomia rôznymi spôsobmi. V podobe chorôb, problémov v súkromnom živote alebo na pracovisku. Tiež sa začneme vo vonkajšom svete stretávať s tým, čo vnútri potláčame. Napríklad veľmi usilovný človek, ktorý potláča lenivosť, začne do svojho života priťahovať lenivých ľudí. Ak to nebude riešiť, sám sa stane lenivým. Láskavý sa stane arogantným, zodpovedný nezodpovedným, úspešného prekvapí neúspech, odvážneho strach.

Vlastnosti a pocity, ktoré považujeme za nevhodné, odchádzajú do nevedomia

Ako sa môže z usilovného človeka stať lenivec?

Čím viac máme rozvinutú alebo naplnenú jednu polaritu, tým pravdepodobnejšie sa stretneme s jej odvrátenou tvárou. Počas prvej polovice života si tiene vytvárame a ďalšiu by sme sa nimi mali zaoberať. Ak tak neurobíme, tiene nás ovládnu a vtedy sa stane, že ľudia odrazu urobia čosi nepochopiteľné, úplne opačné. Ospravedlňujú to tým, že to bol skrat, chvíľkové pobláznenie, nahovorili ich kamaráti. Mám známeho, ktorý vždy vyznával absolútnu vernosť manželke. Pokladal sa za najvernejšieho na svete. Tiene však slovíčko „nikdy" nemajú rady. Samozrejme, že manželku podviedol a napokon sa aj rozviedol. Ja tomu hovorím *tiene v akcii*. Dovedú nás k niečomu, čo si myslíme, že by sme nikdy neurobili, že nás sa to netýka.

Znamená to, že nemáme potláčať svoje negatívne vlastnosti?

Vytvárať tiene je ľudské. Raz však príde chvíľa, keď si budeme musieť uvedomiť a prijať svoje



V Číne počas tréningu chi-kung-u. Táto technika liečenia a duchovného tréningu kedysi patrila k tajným náukám starej Číny. Západu bola sprístupnená v roku 1991

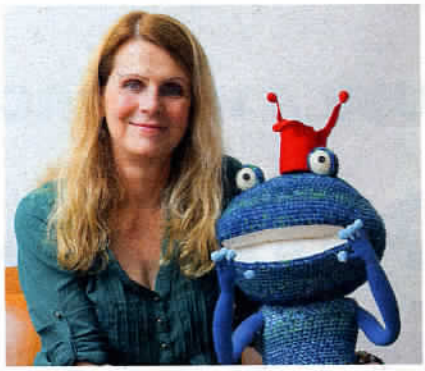
temné a skryté stránky. Tiene nie sú naše zlé aspekty, hoci si to myslíme. Sú to odvrhnuté časti, ktoré nám chýbajú. Ak ich prijmeme, môžeme ťažiť z ich pozitívnych momentov. Ak ich neprijmeme, začnú ohrozovať naše dobré vlastnosti. Neskôr sa naša usilovnosť, na ktorú sme boli vždy pyšní, začne zmenšovať. Tieň lenivosti jej zoberie energiu a bude ju znižovať. Čím budeme starší, tým budeme lenivejší.

Ako spoznáme svoje tiene?

Naše okolie je zrkadlom našich tieňov. Tiene nemožno zistiť priamo, dokážeme to len cez mechanizmus, ktorému hovoríme *projekcia*. Na druhých ľudí premietame naše potlačené vlastnosti. Príklad: ak každý deň niekoho ohovárам, že je nezodpovedný, nezodpovednosť je môj tieň, moja potláčaná vlastnosť, ktorú mi daný človek zrkadlí. Často celý život bojujeme s niektorými ľuďmi alebo s okolnosťami a neuvedomujeme si, že podstata týchto problémov je v nás, skrýva sa v našom nevedomí.

Všetko, čo sa okolo mňa deje, ľudia, ktorých stretávam, udalosti, ktoré sa mi opakujú, sú zrkadlom môjho vnútra?

Mnohí si myslia, že nemôžu naplniť svoje potreby, lebo dôležitejšie sú potreby manželky alebo detí



Tiene sú niečo ako naše vnútorné žaby. Nepáčia sa nám, ale keď ich ‚pobozkáme', teda prijmeme, premenia sa na princa

Hlavne potláčaných vecí. Čím viac niečo potláčame, tým viac sa s tým stretávame v reálnom živote. Preto sa aj množstvo ľudí v rámci partnerstiev takto polarizuje. Jeden je altruistický, druhý veľmi egoistický. Mnohokrát si priťahujeme tieňových partnerov alebo šéfov. Milý a dobrosrdečný človek, ktorý si neuvedomuje svoju potlačenú zlobu alebo agresivitu, si pritiahne agresívneho šéfa. Potom sa sťažuje, že on, taký dobručký, má takého hrozného šéfa.

Ľudovo povedané, protiklady sa priťahujú?

Čím sme vo väčšej nerovnováhe, tým tragickejší a nepríjemnejší protiklad si pritiahneme.

Predpokladajme, že v mojom okolí sa pohybuje veľa egoistov. Ja však u seba nevidím ani náznak tejto vlastnosti.

Čo tak egoizmus voči sebe? Nedoprajem si... Musíte nájsť, kde ste egoistická a na koho to premietate. Projekcia je totiž veľký problém. Ak by žena neprojektovala svoj egoizmus, o ktorom nevie, na muža, on by nemusel byť egoista. On je tu na to, aby jej ukázal jej vlastný egoizmus. Ak ho nájde, prestane sa pri nej správať sebecky. Ľudia v našom okolí sa totiž stávajú egoistickejšími, ak máme egoizmus v tieni.

Pokúsim sa to zhrnúť: nájdem svoju potlačenú vlastnosť či emóciu, zmierim sa s ňou a problém je vyriešený?

To je len začiatok. Vtedy prestane byť potlačená vlastnosť deštruktívna. Prestane byť na nás zlá a môžeme využiť jej pozitívne aspekty. Ja hovorím, že sú to stratené deti, čo sme dali do pivnice, a keď príde ich čas, začnú búchať na dvere. Ak im otvoríme, budú šťastné a venujú nám svoje pozitívne vlastnosti. Ak prijmeme svoju agresivitu, ona nám venuje sebavedomie, asertivitu, schopnosť presadiť sa. Je negatívna len vtedy, kým ju držíme skrytú v pivnici. Veľa ľudí potláča strach tabletkami, alkoholom, cigaretami, ale tým len zväčšujú

PhDr. Ľubica Hamarová (1955)

Vyštudovala FFUK odbor klinická psychológia, pôsobila ako pedagogička na FTVŠ UK, psychoterapeutka a vedeckovýskumná pracovníčka. V Ústave vied o športe sa venovala vplyvu hypnózy, meditácií a relaxačných techník na výkon športovcov a implementácii chi-kung-u do ich mentálnej prípravy. Taktiež vplyvu zenových meditácií na osobnosť človeka. Od roku 1985 vytvárala mentálne tréningy pre vrcholových športovcov v tenise, plávaní, modernom päťboji a zjazdárov a slalomárov na divokej vode. V roku 1997 získala v Českom inštitúte PCA pre prístup zameraný na človeka C. R. Rogersa diplom psychoterapeutky a desať rokov vykonávala psychoterapeutickú prax. Je priekopníčkou v aplikovaní teórií C. G. Junga a C. R. Rogersa mimo rámca psychoterapie. Momentálne pôsobí vo vlastnej vzdelávacej spoločnosti Komunikácia ako autorka výcvikov a koučovacieho prístupu, ktoré využívajú prácu s polaritami a nevedomím. Vyše dvadsať rokov sa venuje zenovej meditácii – zazenu. Podieľala sa na vedení slovenskej zenovej sanghy línie Soto Zen a pravidelne navštevovala zenový kláštor vo Francúzsku. Žije v Bratislave, je vydatá, má dve dospelé deti.

tieň. To je ďalšia zámka na dvere od pivnice. Je to cesta do pekla, do pivnice k tieňom. Ony nás tam stiahnu, či chceme, alebo nie. Musíme si uvedomiť, že človek má nevedomú a vedomú časť osobnosti. A tá nevedomá má prevahu, tvorí vyše deväťdesiat percent. Vedomie, to je vrchol ľadovca. Ak nemáme tiene zvedomelé, riadia náš život, hoci o tom vôbec nevieme.

Kto sú klienti vašich výcvikov?

Sú to tri základné skupiny ľudí. Tí, čo majú veľké problémy, tí, čo problémy zatiaľ nemajú a chcú sa ich vyvarovať, a tí, čo začínajú niečo budovať a nechcú do toho vkladať vlastné slabosti. Všetko sa odvíja od šéfa firmy, od hlavy rodiny. Šéf svojimi tieňmi zatieni ostatných, ak si ich vyrieši, nemusí ich hádzať na ľudí. Ak



V budhistickom chráme Tódaidži v meste Nara v Japonsku. Vnútri najväčšej drevenej budovy na svete sa nachádza gigantická socha Budhu Vairóčana

je veľmi výkonný, hrozí mu, že si nevedomky pritiahne hneď na začiatku lajdákov. Aby tomu predišiel, musí najprv spracovať svojho lajdáka v sebe. Väčšinou to funguje tak, že ľudia, čo absolvovali workshop, boli takí nadšení, že to odporúčali svojim partnerom a priateľom. Alebo prišiel šéf firmy a potom poslal celú firmu.

Čo najviac trápi šéfov firiem?
Nezodpovednosť podriadených. Alebo malá výkonnosť, nerobia to, čo by mali, klamú. Pri kreatívnych povolaniach je to najčastejšie strata kreativity. Ďalšia skupina ľudí dosiahla úspech a zrazu sa bojí, že ho stratí. Už sa aj dejú v ich okolí udalosti, ktoré to naznačujú.

Ako si šéf firmy dokáže pripustiť, že nezodpovednosť, ktorá ho rozčuľuje na kolegoch, je jeho vlastnou črtou?
Ťažko. Veľmi obdivujem a vážim si všetkých, čo sa do toho pustili. Je to odvaha, zvlášť u majiteľov veľkých a dobrých firiem, priznať si, že to zlé, čo vidia na podriadených, sú v podstate oni sami. Zo skúseností viem, že len čo to začnú riešiť, problémy na pracovisku zmiznú.

Obracajú sa na vás ľudia na vrchole kariéry?
Dá sa to aj tak povedať. Väčšina z nich má nad

C. G. Jung aj C. R. Rogers hovorili, že terapeut môže dostať svojich klientov len tam, kde je on sám

tridsať rokov, vtedy sa začínajú ozývať tiene a vznikajú problémy. Buď pracovné, alebo sa dostaví pocit prázdnoty. Človek dosiahol veľa, je úspešný v práci, má rodinu, ale i pocit, že to nie je ono. To je tiež sprievodný znak tieňov. Hovorí sa tomu aj kríza stredného veku. Vnútorne cítite, že vám niečo chýba. To je volanie tieňov. Chýbajú vám veci, ktoré ste odvrhli. Mnohí sa ich snažia nájsť v materiálnom zabezpečení, kúpia si nové auto, nový dom, nájdu si milenku. Ale to, čo im v skutočnosti chýba, je spoznať sám seba, hĺbku svojej psychiky.

Tieňmi sa stávajú aj moje potlačené túžby?
Nezrealizované túžby, nevyjadrené potreby. Mnohí si myslia, že nemôžu vyjadriť a naplniť svoje potreby, lebo dôležitejšie sú potreby manžela, manželky či detí. Ich vlastné ostávajú v tieni a po čase sa začnú hlásiť ako smútok, depresia, strach. Mnoho úspešných manažérov zrazu príde, že sa boja a nevedia prečo. Sú smutní a nevedia prečo. Tieň si hľadá také cesty, aby človekom poriadne zatriasol.

Hľadá najslabšie miesto?
Najslabšie a najzraniteľnejšie. Niekto reaguje na choroby, niekto na strach, depresiu, niekto na neúspech v práci. Úspešný človek začne byť zrazu neúspešný. Znamená to, že si naplnil polaritu úspechu a prišla polarita, ktorú on neuznával – neúspech.

Ako viem, že som správne dešifrovala svoj tieň a úprimne sa s ním zmierila?
Vidíte to okamžite na tom, čo sa vám deje. To je skúška správnosti. Keď potlačenú vlastnosť úprimne prijmete a už ju neodsudzujete, tak sa veci dajú do pohybu. To sa nedá oklamať. Ženy si napríklad veľmi pochvaľujú, ako po absolvovaní výcviku omladnú. Tým, že si priznajú veci, sú spontánnejšie, uvoľnenejšie, menej musia skrývať a menej energie na to spotrebujú. Je to lepšie ako plastická chirurgia.

Tiene sú oficiálny pojem v psychológii?
Prišiel s ním Carl Gustav Jung. Všetko, čo máme v nevedomí, nazval tieňmi. Sú to opozitá toho, čo sa nachádza vo vedomí. Celý život

ŠPIČKOVÁ KVALITA JE **KOSHER**

Ľudia, ktorí si potrpia na najvyššiu kvalitu, si vyberajú potraviny a nápoje s označením **kosher**. Produkty s týmto označením sú vo všeobecnosti považované za to najkvalitnejšie z kvalitného, čo nám trh ponúka, a preto sú čoraz viac žiadané a vyhľadávané.

Kosher označenie neznamená len to, že výrobok je určený členom ortodoxnej židovskej cirkvi, ktorí si precízne vyberajú potraviny v súlade s ich vierou. Pre ľudí mimo židovského vierovyznania je pojem kosher akýmsi bonusom: zárukou starostlivej výroby a špičkovej výslednej kvality.

Kosher certifikát patrí k najviac cenenému svetovému osvedčeniu o akosti potravín. Pre jeho získanie treba splniť množstvo náročných kritérií v oblasti technológie výroby a zdroja pôvodných potravín.

Spoločnosť **IMPERATOR** prináša na náš trh vysoko kvalitné destiláty s označením kosher. **IMPERATOR, s.r.o.**, sídli v Drietome neďaleko Trenčína a nadväzuje na to najlepšie z liehovarníckej tradície tohto regiónu. O úspešnosti tejto spoločnosti svedčí i skutočnosť, že za svoje úsilie už niekoľkokrát získala rôzne významné ocenenia. Tento rok sa spoločnosť **IMPERATOR, s.r.o.**, stala partnerom Slovenskej barmanskej asociácie, vďaka čomu spoluorganizovala aj prestížnu súťaž GRAND BARMAN BARISTA TROPHY, Vysoké Tatry 2012. Súťažiaci barmani využívali pri miešaní nápojov špičkové destiláty kosher z portfólia **IMPERATOR**.

Spoločnosť ponúka kvalitný hruškový a slivkový destilát, ktorý si označenie kosher naozaj zaslúži. **HRUŠKOVICA** a **SLIVOVICA** kosher (45 % a 52 %) z obľúbenej **IMPERATOR** línie sa môžu pochváliť nádherne vyváženou vôňou a plnou chuťou vyzretého ovocia. Ide o špičkové a na trhu vyhľadávané destiláty, ktorým zároveň kosher certifikát udelil rabín z Amsterdamu.

V portfóliu spoločnosti sa nachádzajú aj ďalšie kosher výrobky. Medzi spotrebiteľmi vyhľadávané produkty patria aj SILVER vodka kosher (38 %) a SILVER borovička kosher (38 %).

Ak ste sa rozhodli pre kúpu najkvalitnejších potravín, vybrali ste si správne. Výrobky s označením kosher sú pre vás tou najlepšou voľbou.



IMPERATOR

POĎME SA BAVIŤ

BP-1211585

INZERCIA



V roku 1973 na Majstrovstvách SR v atletike získala v šprinte prvé miesto. Na snímke vpravo

sa venoval skúmaniu tieňov a jeho žiaci teóriu rozpracovali do dnešnej podoby. Aspekty, ktoré on naznačil, overili a dokázali, že fungujú.

Vaše workshopy sú teda založené na Jungovom učení?
Áno, ale aj na mojich teoretických vedomostiach a mnohoročných praktických skúsenostiach. Vyvinula som špeciálne techniky, aby sa ľudia mohli dotknúť svojich nevedomých tendencií. Dlhé roky som navštevovala zenový kláštor vo Francúzsku, absolvovala som zenový výcvik a chodila som aj na výcvik *rogeriánskej* teórie. Som diplomovaná rogeriánska psychoterapeutka.

Majú Jung a Rogers k sebe blízko?
Carl Rogers je tvorca nedirektívnej psychológie, ktorá neriadi, nedáva žiadne rady. Terapeut počúva, klient sám nájde riešenie, lebo ho má v sebe. Terapeut je len sprievodca. Mám pocit, že Jung bol ku koncu života rogerián, hovoril, že by sme mali nechávať veľa vecí na ľudí, napríklad, aby si sami interpretovali svoje sny. Rogers zas ku koncu života upozorňoval na nevedomé tendencie, na dielo Carlosa Castanedu, ktorý sa venoval šamanizmu.

Uvádzate, že sa venujete aj klinickej hypnóze.
Študovala som psychológiu v období socializmu, keď do úvahy prichádzala len ruská psychológia. Jung bol zakázaný, pretože nevedomie predstavovalo hrôzu, ktorá nemala nič spoločné so socializmom. Hneď po revolúcii som si spravila viac výcvikov, terapeutický, grafologický a výcvik v klinickej hypnóze. Počas štúdia sme totiž nič podobné absolvovať nemohli.

Do akej miery má psychológ vyriešené svoje vlastné súkromie?
Jung aj Rogers hovorili, že terapeut môže dostať svojich klientov len tam, kde je on sám. To znamená, že na sebe musím pracovať oveľa viac ako moji klienti. Každé ráno začínam imagináciou, meditáciou, mám okruh svojich cvičení. A sledujem, čo sa mi deje v živote. Pretože prirodzenosťou tieňa je, že po čase, niekedy po rokoch, opäť padne do nevedomia. Ja som s tieňmi začala pracovať práve v období, keď som sa nemala dobre a hľadala som cestu, ako sa dostať z problémov. Samotné štúdium psychológa z nikoho neurobí. Mám pocit, že každý psychológ, mňa nevynímajúc, inklinuje k psychológii práve preto, že má svoje problémy.

A dúfa, že ich počas štúdia vyrieši?
Presne tak, ale teória vám nič nedá. Po škole v rámci výcviku psychológov som prešla individuálnou aj skupinovou terapiou, je to povinné. Teraz vždy, keď sa vyskytne u môjho klienta problém, pýtam sa, či ho mám vyriešený ja. Keď zadám domáce úlohy, urobím si ich aj ja. o