

„Povinné čítanie pre každého, kto chce lepšie pochopiť,  
ako mať zmysluplné vzťahy so svojim partnerom,  
blízkyimi alebo so sebou samým.“ — TONY ROBBINS

**JILLIAN TURECKI**

**ZAČÍNA  
SA TO  
VAMI**

**9 TVRDÝCH PRÁVD  
O LÁSKE, KTORÉ  
ZMENIA VÁŠ ŽIVOT**

**BESTSELLER NEW YORK TIMES**

JILLIAN TURECKI

# ZAČÍNA SA TO VAMI

9 TVRDÝCH PRÁVD  
O LÁSKE, KTORÉ  
ZMENIA VÁŠ ŽIVOT



eastone BOOKS

IT BEGINS WITH YOU

Copyright © 2025 by Jillian Turecki

Slovak edition © 2026 by Eastone s. r. o.

Z anglického originálu It Begins With You vydaného vydavateľstvom HarperOne  
preložila Veronika Baluchová.

V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Eastone Books.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2026 Mgr. Veronika Baluchová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy  
nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek  
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8109-795-9

*Mojej mame:  
Ďakujem, že si mi rozumela.  
Ľúbim ťa.*

# Obsah

<i>ÚVOD</i>	Smrť vzťahu	IX
<i>PRAVDA Č. 1</i>	Začína sa to vami	1
<i>PRAVDA Č. 2</i>	Myseľ je bojisko	21
<i>PRAVDA Č. 3</i>	Túžba nie je to isté ako láska	41
<i>PRAVDA Č. 4</i>	Musíte milovať sami seba	68
<i>PRAVDA Č. 5</i>	Musíte sa ozvať a povedať pravdu	96
<i>PRAVDA Č. 6</i>	Musíte byť najlepšou verziou samého seba (aj po medových týždňoch)	121
<i>PRAVDA Č. 7</i>	Nemôžete niekoho presvedčiť, aby vás miloval	146
<i>PRAVDA Č. 8</i>	Nikto vás nepríde zachrániť	168
<i>PRAVDA Č. 9</i>	Musíte uzavrieť mier so svojimi rodičmi	193
<i>ZÁVER</i>	Nikdy nie je neskoro rozhodnúť sa pre seba	214
	Podakovanie	222

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. Odísť 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 dovtedy 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 lúcbostnom 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 jogy. 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 traumy v súvislosti s otcom a naším 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 privetivou 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, pármami a rodinami. Pomáhala som ľuďom liečiť ich bolesti. Pre niektorých to bola bolesť ramien, pre iných bolesti 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 komunite. Naše návyky sú väčšinou štruktúrované tak, aby nám uspokoili 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 naberá 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 nahraďiť 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 držiaci 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 ctou 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 napĺňajúci 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 napĺňajúci 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.

P R A V D A

č. 1

## Začína sa to vami

Nemôžeme uzdraviť náš partnerský život bez toho, aby sme uzdravili vzťah, ktorý máme sami so sebou. Každý vzťah, ktorý sme kedy mali, mal jednu vec spoločnú: *nás*. Viem, že to môže byť ťažké prijať, ale je to nevyhnutné. Bez pochopenia tejto pravdy sa budeme naďalej cítiť bezmocní, frustrovaní a ako obeť vo vzťahoch. Nie je to o vine ani o hanbe. Je to o posilnení. Je to o uvedomení si, že namiesto toho, aby sme boli vydaní na milosť a nemilosť nášmu detstvu a minulým vzťahom, máme v skutočnosti v rukách kľúč k zmene, ktorú si prajeme vidieť vo svojich vzťahoch. Je to o uvedomení si toho, že každé zlomené srdce a každé sklamanie, ktoré sme kedy prežili, sa nás snažilo niečo naučiť o našich strachoch, vzorcoch správania a presvedčeniach, ktoré sabotovali naše šance na naplňajúci vzťah. Pochopenie tejto základnej pravdy tiež znamená, že máme oveľa väčší vplyv na naše vzťahy, ako si myslíme: zmenou seba samých máme moc zmeniť naše vzťahy. Prevzatie zodpovednosti za náš partnerský život *je* to, čo lieči. Úplne to mení spôsob, akým vnímame sami seba: posúvame sa od pocitu bezmocnosti a bezradnosti k pocitu, že máme konečne vplyv a kontrolu. Prevzatím zodpovednosti si vyberáme sami seba.

Celý môj život sa zmenil, keď som si uvedomila, že všetky moje minulé vzťahy mali jedno spoločné: mňa.

Aj váš život sa zmení, keď si uvedomíte, že vaše vzťahové problémy nie sú spôsobené tým, že „všetci“ sú vám neverní, ale tým, že ignorujete varovné signály a vyberáte si neverníkov. Problémom nie je ani to, že „všetci dobrí sú už zadaní“, ale to, že chcete takých, ktorí už nie sú k dispozícii. Nie je to ani tak, že oni si nevybrali vás, ale že vy ste si nevybrali seba. A nie je to len tým, že oni sa vyhýbajú vzťahom, ale aj vaša úzkosť v tom môže zohrať svoju úlohu.

Niekedy vzťahy nefungujú. Všetci máme vzorce správania, ktoré neprospeievajú nám ani našim partnerom. Všetci máme svoje problémy. V skutočnosti sa všetci snažíme robiť to najlepšie, čo vieme, s úrovňou zrelosti a skúseností, ktorú máme. A práve v tom vám pomôže táto kniha: ukáže vám, ako rásť spôsobmi, ktoré ste nikdy nepovažovali za možné. Nástroje, ktoré si osvojíte, a poznatky, ktoré získate, vás naučia, ako sa stať majstrom svojho partnerského života.

V celej tejto knihe vám budem pripomínať túto jednoduchú, ale život meniacu pravdu: Začína sa to vami. Ak túžite po milujúcom, zdravom, podporujúcom a vzrušujúcom vzťahu, vašou úlohou je neustále sa snažiť byť tou najodvážnejšou a najlepšou verziou seba samého. Musíte byť láskou, ktorú chcete získať. Musíte komunikovať na úrovni, ktorá prekračuje vaše očakávania od seba samého. Ak práve randíte, musíte byť plne autentický, aj keď sa vám podlamujú kolená pri niekom veľmi atraktívnom. Pravda je taká, že aj keby ste nakoniec skončili s partnerom, o ktorom ste vždy snívali, stále budete musieť čeliť svojim démonom. Budete musieť čeliť sami sebe, a to neustále. Zrelý vzťah si vyžaduje, aby sme sa posunuli ďalej. Vyžaduje si, aby sme dosiahli zrelosť mimo našej komfortnej zóny a zdokonalili svoju emocionálnu inteligenciu. Znamená to, že namiesto toho, aby sme diagnostikovali druhú osobu, nadýchneme sa, ustúpime o krok späť a zistíme, či naša vlastná úloha v dynamike vzťahu slúži jeho emocionálnej bezpečnosti.

Jednoducho povedané, ak chcete zmeniť svoj partnerský život, musíte sa pozrieť do seba. To je jediná cesta.

### „Každý podvádza“

Keď ma Jennifer vyhľadala, bola to úspešná tridsaťsedemročná žena s kariérou v politike a dvoma malými synmi – mimoriadne inteligentná, atraktívna a veľmi sebestačná. Jej problémom bolo, že každý muž, s ktorým kedy mala vzťah, ju podvádzał.

Jennifer bola presvedčená o dvoch veciach: (1) že muži podvádžajú, a preto im nemožno veriť, a (2) že ona nie je schopná mať zdravý vzťah. Čelila silnému vnútornému konfliktu: na jednej strane bola presvedčená, že jej je lepšie samej, na druhej strane však zúfalo túžila po trvalom, zdravom partnerskom vzťahu. Bol to vnútorný boj, ktorý Jennifer zvädzala mnoho rokov.

Jenniferina túžba po vzťahu časom prevážila nad jej strachom zo vzťahu a začala sa stretávať s Tonym – milým, podporujúcim, čestným a zodpovedným mužom a zároveň otcom. Veľmi pozorne som sledovala, či jeho správanie nevykazuje známky dysfunkcie, ale na základe Jenniferiných podrobných výpovedí o ich vzťahu som žiadne nenašla.

Keď začali tráviť viac času spolu a oficiálne sa stali párom, Jennifer, nie Tony, začala byť na tom zle. Z Jennifer sa stala chodiaca katastrofa a bola len krôčik od zrútenia. Bola ako posadnutá a žiarlivá, napriek Tonyho otvorenosti, a vždy, keď sa Tony čo i len prihovril nejakej žene, dostala sa do vývrtky. V takýchto chvíľach jej myseľ skresľovala realitu a ona presviedčala samu seba, že má právo hovoriť Tonymu, ako má udržiavať svoje priateľstvá. Potom si v duchu pripravila všetky argumenty, ktoré mu prednesie, aby „dokázal pochopiť“, prečo jej prekáža, keď sa rozpráva s inými ženami.

Počas jedného zo stretnutí cez Zoom som videla, že jej nervový systém je na tom zle. Mala ramená zdvihnuté až takmer k ušiam, zovretú

čelust' a veľmi rýchlo a nahlas rozprávala o tom, ako jej Tony ešte neodpovedal na esemesku o ich plánoch na víkend. (Bol len štvrtok, ale on jej vždy hneď odpísal.)

Keď som ju počúvala, cítila som, ako sa moje telo dostáva do stavu napätia a zaplavuje ho úzkosť. Musela som konať rýchlo, aby som znovu získala kontrolu nad naším sedením. „Dobre, Jennifer,“ povedala som, „toto nemá nič do činenia s Tonyom, ale výlučne s vami.“

„Ale...“ začala namietaať. Jej telo ešte viac stuhlo a naplo sa.

„Nie,“ prerušila som ju. „Chystáte sa to vážne pokaziť a viem, že to nechcete. Tak sa, prosím, zhlboka nadýchnite,“ povedala som jej a sama som sa zhlboka nadýchla.

Sledovala som, ako sa zhlboka nadýchla nosom. „Správne, a teraz pomaly vydýchnite ústami,“ jemne som ju povzbudila.

Videla som na Jennifer, ako sa jej telo uvoľnilo, a cítila som, ako sa upokojuje aj môj nervový systém.

„Dobre, vezmite si papier a pero.“

Následne som Jennifer požiadala, aby podrobne zapísala všetky varovné signály, ktoré ignorovala vo svojich minulých vzťahoch s mužmi, ktorí ju zradili. Netreba dodávať, že zoznam bol veľmi dlhý. Medzi varovnými signálmi na jej zozname boli poznámky ako „alkoholik“, „podvádzal svoje bývalé partnerky“, „nekomunikoval so svojimi deťmi“, „problémy s ovládaním hnevu“ či „nedokázal si udržať prácu“. Všetky tieto varovné signály sa objavili počas prvých pár mesiacov randenia s týmito mužmi.

„Problém nie je v tom, že všetci muži podvádzajú, Jennifer,“ povedala som. „To vy ste si vybrali podvodníkov. Príťahovali vás muži, ktorí mali veľa závažných, nevyriešených problémov, a preto máte za sebou búrlivé vzťahy. Teraz, prosím, napíšte, ako ste vy prispeli k nefunkčnosti týchto vzťahov.“

Na konci nášho sedenia mala Jennifer popísanú celú stranu plnú príkladov toho, ako prispela k problémom vo svojich minulých

vzťahoch: od nadmerného pitia a vyvolávania hádok cez manipuláciu a potrebu prílišného uistovania až po to, že bola pre svojich partnerov ako rohožka a nekomunikovala svoje potreby.

Samozrejme som vedela, že budeme musieť preskúmať, prečo sa opakovane dopúšťala týchto nezdravých vzorcov správania, ale najskôr som ju musela vytrhnúť z jej sebadeštruktívneho spôsobu myslenia. Bez toho, aby najskôr prevzala zodpovednosť, by Jennifer nikdy nemohla mať vzťah, aký si zaslúžila. Bez prevzatia zodpovednosti by sa nič nezmenilo.

Po dôkladnom preštudovaní svojich poznámok z nášho sedenia Jennifer povedala: „Práve som si niečo uvedomila. Myslím, že som sa vždy bála, že nie som dosť dobrá – že nikdy nebudem dosť dobrá na to, aby so mnou akýkoľvek muž zostal. Že si z nejakého dôvodu nezaslúžim zdravý vzťah.“ Toto bol prelom, ktorý zmenil Jenniferin partnerský život.

## **Každý sa bojí, že nie je dosť dobrý**

Keď som mala jedenásť rokov, môj otec, psychiater, vydal knihu s názvom *The Difficult Child* (Náročné dieťa). Kniha sa rýchlo stala jednou z najvplyvnejších kníh o detskej psychológii svojej doby a v kníhkupectvách sa ocitla vedľa kníh takých legendárnych osobností detskej psychológie, ako bol Dr. Spock. Môj otec bol dvakrát hosťom v relácii Oprah Winfrey: prvýkrát, aby diskutoval o svojej knihe a spropagoval ju, a druhýkrát, pretože sa stal hlavným expertom Oprah na rôzne otázky týkajúce sa detí.

O kom bola tá kniha? O mne.

Ako dieťa som neustále plakala a nedokázala som sa prispôbiť pravidelnému dennému režimu. Ako batola som vyžadovala rôzne, presne určené veci, nenávidela som pocit určitých látok na mojej pokožke a celé mesiace som na obed jedla len sendviče so salámou bologna a na večeru špagety s mäsovou omáčkou. Neustále som mala

záchvaty hnevu. Moje sestry boli na rozdiel odo mňa „normálnejšie“: jedna bola oveľa staršia a druhá, tiež staršia ako ja, mala oveľa pokojnejšiu povahu. Môj otec, ktorý bol detský psychiater, chcel pochopiť, prečo sa tak správam – prečo som práve ja bola to dieťa v parku, ktoré bez „zjavného dôvodu“ vybuchlo, kričalo, plakalo a vyvolávalo paniku u mojej mamy, ktorá sa ma snažila utíšiť. (Nakoniec sa jej to vždy podarilo.) Tak ma takpovediac strčil pod mikroskop, študoval a diagnostikoval ako „náročné dieťa“.

Môj otec napísal, že „náročné deti“ sa také narodili, čím ubezpečil rodičov, že to nie je ich chyba. Dal rodičom nástroje, ako zaobchádzať s „náročnými deťmi“, medzi ktoré patrila presná štruktúra, špecifická komunikácia a ďalšie. A nakoniec napísal, že mám aj iné vlastnosti: som vtipná, nápaditá, inteligentná a dobre vychádzam s ostatnými deťmi (takže nie je všetko stratené!). Napokon dodal, že keď som mala jedenásť rokov, prestala som byť „náročná“ a stala som sa vyrovnaným, „normálnym“ dieťaťom, čo dalo čitateľom nádej, že aj ich vlastné náročné deti sa môžu zmeniť.

Ale aj keď som z toho vyrástla a už som nebola problémová a „náročná“, bolo ťažké zbaviť sa tejto identity. Takto ma označovali celé moje detstvo a dokonca aj v ranej dospelosti som stretávala rodičov, ktorí po tom, čo sa dozvedeli moje meno, nadšene vykriekli: „Bože, čítala som knihu od vášho otca!“

Nebola som Jillian. Bola som tá *náročná*.

Takto som dospela k pocitu, že nie som dosť dobrá.

Aby sme uzdravili náš partnerský život a naučili sa, ako s niekým vytvoriť zdravý vzťah, musíme najprv pochopiť, že *každý* sa bojí, že nie je v niečom dosť dobrý: že nie je dosť pekný, dosť múdry, dosť štíhly, dosť v pohode, dosť bohatý, dosť sexy, dosť úspešný, dosť vyrovnaný, dosť vtipný. A obzvlášť sa bojíme, že nie sme dosť dobrí pre osobu, s ktorou máme vzťah alebo s ktorou sa stretávame. Nezáleží na tom, aký je váš štýl pripútanosti – *nikto* nechce byť odmietnutý alebo opustený

a urobíme takmer čokoľvek, aby sa nám to nestalo. Budeme sa nezdramo viazať, klamať, snažiť sa zapáčiť, vyhýbať sa, kričať, plakať, uzatvárať sa, predstierať, že sme niekto iný, vymýšľať stratégie, manipulovať, izolovať sa alebo ukončovať vzťah ako prví, len aby sme nemuseli cítiť tú obrovskú bolesť z toho, že niekto stratil o nás záujem alebo nás prestal milovať.

Kým sme pokračovali v našej spolupráci, Jennifer sa rozhodla ukončiť svoj vzťah s Tonym, pretože hoci ho mala veľmi rada – a napriek tomu, že ju nepodvádzal ani nevykazoval toxické správanie ako jej predchádzajúci partneri –, v niektorých kľúčových otázkach sa nezhodovali. On chcel viac detí, ona nie. On sa chcel presťahovať do iného mesta, ona nie. Na rozdiel od jej toxických minulých vzťahov však tento vzťah ukončila s jasnou myslou a pevným postojom. Namiesto toho, aby lipla na vzťahu, ktorý pre ňu nebol správny, pretože sa príliš bála byť sama, sa rozhodla, že byť sama bude pre ňu oveľa lepšie a zdravšie ako zostať vo vzťahu, ktorý jej nevyhovoval.

Je pravda, že Tony bol lepší partner ako jej predchádzajúci partneri, pretože nevykazoval hlboko dysfunkčné správanie, ale stále nebol pre ňu ten pravý. Dôležité bolo, že Jennifer teraz pochopila, že si zaslúži zdravý vzťah s tým správnym partnerom. Pre Jennifer to bol obrovský pokrok. Po prvýkrát ukončila vzťah a prijala samotu, kým nenastal čas vrátiť sa späť do sveta a stretnúť toho správneho človeka – pre ňu. Po prvýkrát v živote si vybrala samu seba.

Pomohla som Jennifer nájsť zmysluplné spôsoby, ako uspokojiť svoje vlastné potreby a pestovať vzťah sama so sebou namiesto toho, aby sa obsedantne sústredila na hľadanie muža (viac podrobností vám poskytnem vo štvrtjej kapitole). Pustila sa do nových projektov, pracovala vo svojej záhrade a viac času zmysluplne trávila s deťmi. Jennifer, ktorá bola v minulosti dosť impulzívna, začala praktizovať všímavosť tým, že sa pred reakciou na spúšťacie podnety zhlboka nadýchla. Pokoj, komunikácia a úprimnosť boli teraz jej najdôležitejšími