

NOVÉ KNIHY

**Heinz-Peter Röhr: Vom Glück, sich selbst zu lieben – Wege aus der Selbstentfremdung
(O šťastí mať sám seba rád – cesty zo sebaodcudzenia)**

Pendo Verlag, Zürich, 2. vyd., 2002, 197 s.

Mnoho ľudí sa v dnešnej dobe prispôsobuje požiadavkám našej konzumnej spoločnosti a snaží sa nájsť šťastie za pomoci vlastníctva materiálnych statkov a úspechu v kariére. Tí, ktorí žijú iba pre takého vonkajšie šťastie sa však často sťažujú na pocity vnútornej prázdnoty. Mnohí prežívajú krízu v blízkych vzťahoch, trpia rôznymi strachmi alebo depesiou. Iní naopak unikajú do pracovných výkonov alebo drogovej závislosti.

Na základe rozprávky bratov Grimmovcov *Čert s tromi zlatými vlasmi* ukazuje autor ako je možné prekonať vnútornú prázdnotu a nájsť životné šťastie. Vidí v rozprávke paralelu ku každodennému životu a dešifruje symbolické obrazy podstatných súčastí životného šťastia. Ponúka čitateľom možnosť porozmýšľať o tom, čo nám bráni v tom, aby sme boli šťastní a ako sa môžeme šťastiu v živote priblížiť.

Rozprávka *Čert s tromi zlatými vlasmi* je príbehom chlapca, ktorý sa narodí chudobným rodičom. Pretože sa chlapec narodí so „šťastnou kožou“, je mu predpovedané, že sa ako štrnásťročný ožení s kráľovskou dcérou. Kráľ, ktorý sa dozvie o tejto predpovedi, podnikne viacero pokusov ako chlapca pripraviť o život. Chlapec však vždy šťastnou náhodou unikne smrti a nakoniec sa s kráľovskou dcérou skutočne ožení. Vtedy ho kráľ pošle získať tri zlaté vlasy od nebezpečného čerta. Chlapcovi pomôže čertova matka, a tak získa nielen tri zlaté vlasy, ale aj odpovede na problémy ľudí z mesta z vyschnutou studňou, z ktorej predtým tieklo víno a z mesta s vyschnutým stromom, ktorý predtým rodil zlaté jablká. Za svoju pomoc je štedro odmenený zlatom.

(pokračovanie na strane 54)

**Heinz-Peter Röhr: Vom Glück, sich selbst zu lieben – Wege aus der Selbstentfremdung
(O šťastí mať sám seba rád – cesty zo sebaodcudzenia)**

Pendo Verlag, Zürich, 2. vyd., 2002, 197 s.

(pokračovanie zo strany 52)

Okrem toho poradí prevozníkovi, ktorý sa nevie zbaviť svojho bremena veslovať tam a nazad cez rieku, aby strčil veslo do ruky najbližšiemu cestujúcemu a tak sa oslobodil. Keď kráľ uvidí zlato, ktoré chlapec so šťastnou kožou privezie zo svojej cesty, ulakomí sa na neho a chce ho získať ešte viac. Chlapec mu povie, že zlato leží na druhom brehu ďalekej rieky, stačí iba poprosiť prevozníka, aby ho tam zaviezol. A tak sa stane, že zlý kráľ dostane od prevoz-

níka do ruky veslo a za trest zrejme preváža ľudí dodnes.

V úvode knihy uvádza autor doslovné znenie rozprávky *Čert s tromi zlatými vlasmi* a krátky návod na pochopenie skrytého odkazu rozprávok, ktorý je v nich ukrytý rovnako ako v snoch. Ďalší text knihy je rozdelený do piatich častí. V prvej časti popisuje autor situácie, ktoré môžu viesť k upevneniu alebo naopak ku strate životného šťastia. Ide najmä o prílišnú orientáciu na materiálne hodnoty, na výkon a úspech v kariére, ktoré v nadmernom množstve môžu

pôsobiť ako droga a ich nedostatok potom vedie k pocitu vnútornej prázdnoty, k strachu, nespokojnosti, depresii či agresivite. Mnoho ľudí v snahe zbaviť sa týchto pocitov následne siaha po alkohole alebo sa stávajú závislými na práci, jedle, nakupovaní a podobne. Veľmi dôležitým pre životné šťastie človeka je zážitok bezpodmienečného prijatia rodičmi, potrebná je aj rovnováha medzi stanovením hraníc a ponechaním určitej slobody a samostatnosti. Autor opisuje možné následky pre život človeka, ktorému toto bezpodmienečné prijatie v detstve chýbalo, prípadne ktorému rodičia stanovili buď príliš voľné alebo naopak príliš pevné hranice.

V druhej časti knihy popisuje autor úlohu utrpenia v živote človeka a nutnosť vyrovnáť sa s vlastnými tienistými stránkami a nedostatkami. Utrpenie a životné krízy v sebe vždy nesú potenciál k osobnému rastu. Autor dešifruje jazyk rozprávky a v podobe vyschnutej studne rozpoznáva depresívny postoj a nedostatok životnej radosti a vitality. Strom, ktorý prestal rodiť zlaté jablká predstavuje život, ktorému chýba zmysluplné naplnenie. Prevozník, ktorý nedokáže konať inak, iba sa opakovane plaví tam a nazad cez rieku sa dostal do začarovaného kruhu a reprezentuje nutkavé alebo závislé správanie, ktoré sa môže prejavovať rozličným spôsobom. V podstate ale problém prevozníka spočíva v jeho neschopnosti slobodného konania, neschopnosti dať sa alebo druhým slobodu, v neschopnosti opustiť staré, deštruktívne formy správania.

V tretej časti knihy popisuje autor na príklade konkrétnych psychických problémov a ochorení možnosti, ako sa zbaviť vnútorných bloká, ktoré blokujú životnú energiu a vitalitu, vedú k nesamostatnosti a spôsobujú závislosť. Tieto vnútorné blokády môžu mať formu rôznych strachov alebo závislostí. Patrí medzi ne napríklad aj zážitok odmietnutia rodičmi, zážitok sexuálneho alebo emocionálneho zneužívania, sebaodcudzenia či fyzického násillia. Takéto skúsenosti následne vedú k narušeniu pocitu vlastnej hodnoty a k strate životnej radosti. K spracovaniu týchto duševných zranení patrí smútenie nad tým, čo sa stalo. Ods mútenie si prežitej minulosti následne umožní človeku prijať to, čo nie je možné zmeniť a dôjsť k odpusteniu.

V štvrtej časti knihy sa autor venuje problémom každodenného života, ktoré majú vplyv na pocit šťastia. Patrí medzi ne sebaznehodnocovanie a nedostatočná sebaláska, neuspokojivo zodpovedaná otázka zmyslu života, vyhýbanie sa prežívaniu utrpenia a smútku, ktorý je v niektorých situáciách primeraný, neúspešné vyrovnávanie sa so smrťou blízkych a s vlastnou smrteľnosťou.

V piatej časti knihy ponúka autor krátky pohľad niektorých mystikov a filozofov na otázku duchovného rastu a uvádza príklady konkrétnych cvičení, ktoré môžu človeku v duchovnom raste pomôcť. V prílohe následne poskytuje stručné informácie o jednotlivých psychických poruchách a o možnostiach ich terapie. Zároveň uvádza aj dôvody, prečo môže byť psychoterapia neúspešná.

Knihla predstavuje účinnú pomôcku na ceste z prílišného prispôsobovania sa a zo sebaodcudzenia. Autor si však uvedomuje, že svojpomocné snahy majú svoje hranice a odporúča v náročných prípadoch vyhľadať odbornú psychoterapeutickú pomoc.

Nemecký autor Heinz-Peter Röhr je u nás známy najmä knihami *Narcizmus – vnitřní žalář* (2001) a *Hraniční porucha osobnosti* (2003), ktoré vyšli vo vydavateľstve Portál.

Okrem uvedených knižiek vyšli tomuto autorovi v nemčine ešte nasledovné knihy:

- *Ich traue meiner Wahrnehmung: Sexueller und emotionaler Mißbrauch oder das Allerleirauh-Schicksal* (Verím tomu, čo vnímam: Sexuálne a emocionálne zneužitie alebo osud princeznej „Allerleirauh“), Walter Verlag, Düsseldorf und Zürich 1998.
- *Alpha-Relaxing – Das neue Entspannungstraining* (Relaxácia v hladine alfa – nový uvoľňovací tréning), Walter Verlag, Düsseldorf und Zürich 2003.
- *Wege aus der Abhängigkeit – Destruktive Beziehungen überwinden* (Cesty zo závislosti – ako prekonať deštruktívne vzťahy), Walter Verlag, Düsseldorf und Zürich 2003.
- *Die Angst vor Zurückweisung – Hysterie verstehen* (Strach z odmietnutia – porozumieť hystérii), Walter Verlag, Düsseldorf, 2006.

Petra Scheberová