



SPOLOČNOSŤ BOŽIEHO SLOVA

**AKO BUDOVAŤ POZITÍVNE VZŤAHY**  
*Oslobodenie našej prítomnosti  
od vplyvu minulosti*

Len Kofler MHM



**AKO BUDOVAŤ POZITÍVNE VZŤAHY**

*Oslobodenie našej prítomnosti  
od vplyvu minulosti*

Len Kofler MHM

2017

**Len Kofler MHM**

**Ako budovať pozitívne vzťahy**

*Oslobodenie našej prítomnosti od vplyvu minulosti*

Originálny názov: Building Positive Relationships  
Freeing our present from our past

Copyright © 2016 Redemptorist Publications

Preklad Ján Halama SVD

© Slovenský preklad Spoločnosť Božieho Slova

ISBN 978-80-89688-18-0

## Obsah

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Na úvod.....                 | 9  |
| Ako používať túto knihu..... | 11 |

### PRVÁ KAPITOLA

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Úvod – Oslobodenie prítomnosti od vplyvu<br>minulosti – kľúč k našim vzťahom ..... | 15 |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|

### DRUHÁ KAPITOLA

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Láska ako základ zdravých vzťahov ..... | 29 |
|-----------------------------------------|----|

### TRETIA KAPITOLA

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Dôležitosť dôvery vo vzťahoch..... | 47 |
|------------------------------------|----|

### ŠTVRTÁ KAPITOLA

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Potreba dobrej komunikácie vo vzťahoch..... | 61 |
|---------------------------------------------|----|

### Piata kapitola

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Dôležitá rola, ktorú hrajú emócie vo vzťahoch..... | 75 |
|----------------------------------------------------|----|

### ŠIESTA KAPITOLA

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Nástroje na oslobodenie sa od minulosti..... | 97 |
|----------------------------------------------|----|

### SIEDMA KAPITOLA

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Aplikácia na rôzne druhy vzťahov..... | 115 |
|---------------------------------------|-----|

### ÔSMA KAPITOLA

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Záver: Hľadiť s dôverou do budúcnosti..... | 135 |
|--------------------------------------------|-----|

## Na úvod

Tridsať rokov vedie páter Len Kofler Inštitút sv. Anzelma v Cliftonville v Kente, ktorý bol založený v r. 1985. Táto významná vzdelávacia a duchovná hybná sila je celé to obdobie významným zdrojom pre nespočetné množstvo kňazov, rehoľníkov i laikov, ktorí buď zastávajú dôležité vedúce posty v Cirkvi alebo sa na takúto službu pripravujú. Inštitút pritiahol do svojich lavíc študentov mnohých národností a kultúr. Tri dekády bol inštitút svedkom vzniku medzinárodných komunít, ktorých charakteristikou je duch hlbokého rešpektu a úcty voči každému jej členovi v jeho jedinečnosti. Nie je tak bežné, aby sa vízia jedného človeka naplnila tak životaschopne, ako je to v prípade Inštitútu sv. Anzelma.

Páter Len je naplnený presvedčením, že ľudská bytosť odzrkadľuje božskú prirodzenosť, a preto je tak dokonale vytvorená a neuveriteľne komplexná. Každý z nás je dlžný sebe i ostatným ľudským bytostiam ponúknuť celú šírku svojho sebapoznania. Takto sa môžeme stať stále viac integrovanými ľuďmi ako protiváha všetkej fragmentácie, ktorou sú súčasné kultúry silne poznačené.

Páter Len nevidí zmysel uvažovať o duchovnom rozvoji, ak by zároveň nevenoval pozornosť emočnému a intelektuálnemu rozvoju človeka. Veľmi často sa stáva, že osoba vo vedúcej pozícii – a Cirkev v tom nie je výnimkou – nezvládne svoju úlohu, pretože nie je schopná efektívne komunikovať so svojimi spolupracovníkmi a ostatnými, ktorí sú zverení jej starostlivosti. Často im chýba aj emočná

a intelektuálna zrelosť, ktorá je nevyhnutná pre vedenie skupiny alebo komunity.

Tí, ktorí študujú a pripravujú sa v Inštitúte sv. Anzelma, musia prijať náročný program, ktorý od nich očakáva, že do toho vložia celú svoju osobu a nebudú sa vyhýbať námahе a bolesti, musia odhaliť to, čo je prekážkou rastu, ukázať svoje zranenia a konfrontovať negatívne vzorce svojho správania. Duchovná cesta nie je pre zbabelých a vyžaduje si emočnú odvahu.

Nová kniha pátra Lena je v mnohých ohľadoch zhrnutím jeho celoživotných skúseností ako kňaza, školiteľa, terapeuta a duchovného vodcu. Nad to všetko ponúka táto kniha múdrosť človeka, ktorý sa počas svojho dlhého života snaží byť plne funkčnou ľudskou bytosťou, človeka, ktorý rezolútne odmieta falošnú spiritualitu, ktorá sa vyhýba sebapoznaniu a ktorá navodzuje strach z intimity. Čitatelia knihy *Ako budovať pozitívne vzťahy* sú citlivo vedení územím, ktoré môže na prvý pohľad vyvolávať strach. S vodcom, akým je páter Len, však strach z neznámeho a skúsenosť bolesti z minulosti postupne ustupuje radostnému očakávaniu z novo nájdenej slobody, ktorá je ovocím sebaaprijatia.

Je to náročná kniha, ale zároveň je plná nádeje. Vyžaduje od nás prijatie niekedy ťažkého záväzku stať sa človekom, ktorý vie ako dávať a prijímať lásku. Súčasne nás pozerá uznať zaskakujúcu pravdu, že sme milovaní Bohom a jeho láska je vo svojej intenzite takmer neznesiteľná.

**Brian Thorne**

*Emeritný profesor poradenstva, University of East Anglia  
Spoluzakladateľ Centra pre osobný, profesionálny  
duchovný rozvoj v Norwich  
Laický kanonik, Norwich Cathedral*

## Ako používať túto knihu

Knihy môžete čítať rôzne, závisí to od toho, čo od nich očakávate. Niektorí ľudia čítajú knihy rýchlo, aby získali celkový prehľad, iní prechádzajú knihu hlbavo a snažia sa čítaním vnútorne obohatiť. Táto kniha sa dá použiť rôznymi spôsobmi, jej obrázky môžu byť pozvaním k meditácii. Môžete ju čítať a pracovať s jednotlivými kapitolami v akomkoľvek poradí.

Moje odporúčanie je, aby ste knihu použili ako cestu k vnútornej slobode. Je rozdiel, či knihu čítate kvôli poznatkom alebo kvôli osobnému rozvoju. Ten druhý spôsob predpokladá reflexiu, ku ktorej slúžia otázky na konci každej kapitoly. Poznanky, ktoré získate, sú pozvaním k tomu, aby ste ich praktizovali v každodennom živote. Ak si napríklad uvedomíte, že nedokázate počúvať ľudí, môžete si precvičovať túto schopnosť vždy, keď budete mať na to príležitosť.

Darujte si každý deň desať až pätnásť minút na reflexívne cvičenie. Len čo si uvedomíte svoje správanie a budete ho chcieť zmeniť, môžete získané poznatky aplikovať na seba a svoje vzťahy. Buďte trpezliví: návyky sa menia pomaly. Naše návyky vznikali a tvorili sa dlhé roky, preto je potrebný nejaký čas na ich zmenu. Buďte trpezliví so sebou a naučte sa byť trpezliví aj s inými ľuďmi.

Majte po ruke zošit a pero a zapisujte si svoje myšlienky a objavy po tom, ako budete uvažovať nad otázkami. V ten istý večer alebo na druhý deň si do zošita zapíšte, ako ste

sa cítili s tým, čo ste dosiahli. Nebudte sklamaní, ak sa vám nebude dariť. Pokračujte v práci. Budte optimistickí a posilňujte pozitívne presvedčenia, že na tejto vzrušujúcej ceste seba objavovania budete úspešní.

Táto kniha je vašim spoločníkom po zvyšok vášho života. Ak ju budete prechádzať znovu a znovu, objavíte o sebe vždy nové skutočnosti. Nezabudnite na grécke porekadlo, podľa ktorého je „sebapoznanie“ cestou múdrosti.

Môžete túto knihu podarovať priateľovi/priateľke a pozvať ho/ju nastúpiť na cestu objavovania. Môžete potom spolu zdieľať časť tejto cesty a navzájom sa na tejto ceste podporovať.

Tento spoločník vás chce sprevádzať vo vašom živote na vašej ceste k vnútornej slobode a pokoju. Postupne, ako budete na sebe pracovať, budete nadobúdať nové pohľady a keď ich uvediete do praxe, celý váš život bude vzrušujúcejší a a zmysluplnejší. Objavíte v sebe nové nepoznané územia. Je to niečo ako cesta k odcudzenému a nepoznanému ja, a to vás posilní, aby ste za svoj život prevzali zodpovednosť.

**Len Kofler**

