

Manuál k čítaniu knihy Olívia

Vyťažte z tejto knihy maximum

Nie je to obyčajná kniha, v ktorej si prečítate príbeh. Taktiež to nie je ďalšia kniha o osobnom rozvoji, ktorá sa dá veľmi ťažko aplikovať do každodenného života. Je to kniha, ktorá berie do úvahy vaše myslenie a spôsoby, ktoré vám vyhovujú najviac. Všeobecne je jednoduchšie zaoberať sa problémami ostatných viac, ako tými svojimi. No čo ak by ste si mohli uvedomovať svoje vzorce správania a to, ako vám ubližujú cez príbeh niekoho iného? Čo ak by ste sa vedeli vďaka tomu príbehu rozpamätať na momenty vo vašom živote, ktoré ste už radšej dávno potlačili a dokázali by ste ich v sebe vyriešiť a zbaviť sa ich? Tak presne o tom je táto kniha, aj keď na to vôbec nevyzerá. Mnohé z tohto, čo píšem, sa deje na pozadí, a kým to čitateľ nezačne analyzovať, ani si nemusí uvedomiť, že sa to v ňom deje.

Táto kniha vás môže rozplakať, rozosmiať a v mnohých prípadoch podráždiť a nahnevať. Niekomu sa bude zdať, že je určená pre mladých, iným, že je v nej priveľa sexu. V každom prípade si skúste poznačiť, čo sa vás dotklo, čo vás odradilo, nahnevalo alebo prečo si myslíte, že to nie je kniha pre vás. Mnohokrát si v tomto uponáhľanom živote ani neuvedomujete, že práve veci, ktoré sa vás dotknú (práve tie, ktoré ste si poznačili), vám vytvárajú akoby zrkadlo niečoho, čo vo vás nie je spracované a s čím máte problém. No keď si to zapíšete a pokúsite sa dávať si otázky typu Prečo sa ma to dotklo? Kedy v živote som sa tak cítil/a? Čo presne ma na tom vlastne hnevá/poburuje? S čím je to spojené? Prečo sa tomu snažím vyhýbať? Čo ma v skutočnosti odrádza?..., a keď si ich zodpoviete, nájdete to, o čom ste možno ani nevedeli, a zistíte, ako veľmi vás tieto odpovede ovplyvňujú.

Ak si otázky budete klásť v pokojnom, uvoľnenom stave, prípadne v meditácii, výsledky budú ešte lepšie. Ak sa vám nepodarí dostať odpoveď alebo sa vám odhalí spomienka a budete vedieť, že ju potrebujete vyriešiť, no neviete ako, odporúčam vám vyhľadať terapeuta. Pomôže vám spracovať negatívne potlačené spomienky, strachy a presvedčenia, ktoré si držíte v sebe a ubližujú vám aj napriek tomu, že si to mnohokrát neuvedomujete.

Zo skúseností čitateľov odporúčam knihu prečítať minimálne dvakrát. Je to z dôvodu, že prvýkrát sa viac sústredíte na príbeh a pri druhom si už viac uvedomujete jednotlivé reakcie postáv a to, čo sa odohráva na pozadí. Dá vám to priestor lepšie spoznávať samých seba a vaše vlastné reakcie. Uvedomovať si a vnímať, ako často reagujete, konáte a ubližujete si bez toho, aby ste si to vôbec uvedomili.

Aj napriek tomu, že v knihe je mnoho sexuálnych scén, moje odporúčanie na vekovú hranicu, od ktorej môže mladý čitateľ začať s čítaním knihy, je 13 až 15 rokov, podľa zrelosti. Kniha môže pozitívne doplniť nedostatok vzdelania a informácií ohľadom sexuality. Toto bude mať za následok vyhnutie sa chybám, s ktorými sa často stretávam počas terapií s klientmi a ktoré závažným spôsobom ovplyvňujú ich sebavedomie a sexualitu.

Prajem príjemné čítanie a veľa aha momentov.