

VZŤAHY A POTREBY ČLOVEKA

Iveta Gallová

Abstrakt. V príspevku sa zaoberáme základnými aspektmi problematiky potrieb a vzťahov človeka. Formulujeme ich v rovine vzťahov k Bohu, k spoločnosti, k druhým ľuďom, ale aj k sebe samému. Samostatnú kapitolu venujeme Najsvätejšej Trojici ako vzájomnému spoločenstvu vzťahov lásky, ktorú môžeme kontemplanovať v modlitbe a zároveň odpovedať na tento vzťah. Potreby človeka sa venujeme v nasledujúcej kapitole. Zdôrazňujeme, že vychádzajú z našej hodnotovej orientácie a súvisia s motiváciou človeka, ktorá vedie ku konaniu. Zároveň predkladáme základné rozdelenia potrieb človeka podľa najznámejších psychológov. V záverečnej kapitole bližšie rozoberáme problematiku vzťahov. Poukazujeme na niektoré problematické oblasti súčasnej spoločnosti v rámci medziľudských vzťahov, akými sú konzumizmus, individualizmus, easy, instantné, či tekuté vzťahy.

Abstract. *Human needs and relationships.* The contribution deals with basic aspects of human needs and relationships. We form them in the level of relationships to God, to society to other people, but also to ourselves. A separate chapter is dedicated to the Holy Trinity as a mutual community of love relationships that we can contemplate in prayer and at the same time respond to this relationship. The needs of man are discussed in the next chapter. We emphasize that they are based on our value orientation and relate to the motivation of the person that leads to action. At the same time, we present basic classification of the man's needs according to the well-known psychologists. In the final chapter we address closer issues of relationships, especially some of the problematic areas of contemporary society in the context of interpersonal relationships, such as consumerism, individualism, easy, instant or liquid relationships.

Úvod

Človek je stvorený na Boží obraz.¹ Boh vložil do človeka zložku telesnú, psychickú i duchovnú. Má svoje potreby, ktoré prenikajú každou zložkou.

Človek je však zároveň spoločenskou bytosťou. Z uvedeného vyplýva, že jednou zo základných ľudských potrieb je aj budovanie vzťahov. Každá ľudská osoba je povolaná k budovaniu vzťahov k druhým ľuďom, k sebe samému, i k spoločnosti, v ktorej žije. Dôle-

¹ Katechizmus katolíckej cirkvi (ďalej KKC), čl. 357 k tomu hovorí: „*Kedže je človek stvorený na Boží obraz, má dôstojnosť osoby: nie je len niečím, ale niekým. Je schopný poznať seba, byť pánom seba samého, slobodne sa dávať a vstupovať do spoločenstva s inými osobami. Milosťou je povoláný k zmluve so svojím Stvoriteľom, aby mu dal odpoveď viery a lásky, ktorú nik iný nemôže dať namiesto neho.*“

žitým, a pre veriaceho človeka prioritným, by malo byť formovanie vzťahu s Bohom, ktorý nás stvoril.

Najsvätejšia Trojica ako vzájomné spoločenstvo vzťahov lásky a naša odpoveď

Sme teda bytosťou vzťahov a predovšetkým vzťahov lásky. Takto sme boli stvorení. Nie je úlohou na tomto priestore rozoberať dogmu o Najsvätejšej Trojici, ale keď hovoríme o vzťahoch, je potrebné podotknúť, že podstata vzťahov vychádza prvotne zo vzťahov lásky samotného Boha. *„Keď Boh v plnosti času posielal svojho jednorodného Syna a Duchu lásky, zjavuje svoje najvnútornejšie tajomstvo: (porov. 1 Kor. 2, 7 – 16, Ef 3, 9 – 12) on sám je večná výmena lásky: Otec, Syn a Duch Svätý, a nás určil na to, aby sme mali na nej účasť.“* (KKC, čl. 221).²

My všetci sme pozvaní kontemponovať tajomstvo vzťahov lásky Najsvätejšej Trojice a mať účasť na jej Božskom živote. Predovšetkým v modlitbe k Bohu – teda láske, ktorú od neho prijímame.³

Račková (2016, s. 164) poznamenáva: *„preto už viac nemôžem byť ja sám východiskovým centrálnym a cieľovým bodom môjho bytia, trinitárny život môžem žiť len vo vzájomnosti, ktorá však neničí Ja a Ty, ale ich utvára.“* Našou odpoveďou má byť i konkrétna služba a rozvoj vzťahov lásky s našimi blíznymi – teda lásky, ktorá nielen prijíma, ale aj sa odovzdáva. Ide o reciprocitu. Pretože vzťahy nielen prijímame, ale aj odovzdávame. Iba v prijímaní a odovzdávaní sa môžeme stávať bytosťou v plnosti lásky.

Potreby človeka

Potreby človeka úzko súvisia s motiváciou človeka. Vznik motívov závisí na vnútornom psychickom i somatickom stave jedinca, ale aj na vonkajších podnetoch. Zdrojom motívu je potreba, ktorá sa stáva impulzom k aktivite. Potreby môžu byť motivované stavom nedo-

² Medzi Božskými osobami prúdi recipročná výmena vzťahov lásky. *„Pretože skutočná vzájomná odlišnosť osôb nerozdeľuje Božiu jednotu, spočíva iba v ich vzájomných vzťahoch.“* A ako ďalej pokračuje KKC s odvolaním sa na dokumenty Jedenásteho Toledského koncilu a Florentského koncilu: *„...v Najsvätejšej Trojici sa nevyskytuje protiklad vzťahu – Otec je celý v Synovi a celý v Duchu Svätom, Syn je celý v Otcovi a celý v Duchu Svätom, Duch Svätý je celý v Otcovi a celý v Synovi.“* (KKC, čl. 255).

³ Ako zdôrazňuje Benedikt XVI: *„On nás miloval ako prvý a ako prvý nás miluje aj naďalej, preto my môžeme odpovedať na jeho lásku našou láskou. Boh nám neprikazuje pocit, ktorý by sme si nemohli vyvolať vo svojom vnútri sami... V kontexte vývinu vzájomného vzťahu sa jasne ukazuje, že láska nie je iba pocit.“* (Deus caritas est, čl. 17).

statku, nerovnováhy, ohrozenia, či neistoty. Ich úlohou je stimulovať i náš osobnostný rozvoj. Mnohé potreby môžu zostať v reaktívnom, latentnom stave a prejavíť sa, až keď nastane vhodná príležitosť. V priebehu života človeka sa teda menia.

Na základe sledovania potrieb jedinca môžeme predpokladať aj prevažujúci prístup k životu a tendenciu k správaniu sa jedinca. Iné budú potreby a správanie sa jedinca, ktorý má v danom životnom období napr. dominantnú motiváciu seberealizácie v kariérnom raste. Uvedený cieľ sa môže snažiť dosiahnuť aj za cenu väčšieho psychického či fyzického vypätia, či potlačenia iných, pre niekoho zase dôležitejších potrieb (napr. budovanie rodinných vzťahov). (Por. Vágnerová 2016, s. 330).

V tejto súvislosti môžeme hovoriť o hierarchii potrieb človeka. Azda najznámejšia hierarchia potrieb je definovaná predstaviteľom humanisticky orientovanej psychológie – A. Maslowom. Uvádza ju ako pyramídu potrieb, kde na základni sú základné fyziologické potreby. Maslow vo svojej pyramíde pokračuje potrebou základnej bezpečia. Na ďalších, vyšších poschodiach je potreba spolupatričnosti a lásky, potreba ocenenia a úcty, a na najvyšších potreba rozvoja vlastnej osobnosti, ktorá smeruje k naplneniu osobného potenciálu človeka, čo bolo pre humanisticky orientovaných psychológov najdôležitejšie.

Ďalší humanista, americký psychoterapeut C. Rogers, považoval za rozhodujúcu potrebu seberealizácie, čo je podmienkou dosiahnutia psychickej rovnováhy osoby. Základným predpokladom, aby mohla byť táto potreba naplnená, je najprv uspokojenie dvoch potrieb nižšej úrovne, ktorými sú potreba akceptácie, teda dobrého hodnotenia mojej osoby inými ľuďmi a potreba seba prijatia, čiže dosiahnutie vlastnej sebaúcty. Naplnením týchto potrieb sa predpokladá zdravá sebadôvera človeka (porov. Vágnerová 2016, s. 337).

Človek najprv potrebuje realizovať základné fyziologické potreby, až potom je možné naplniť tie, ktoré stoja vyššie.⁴ Avšak môžu

⁴ Uvádzame napr. fyziologické potreby podľa známeho psychológa Henry A. Murraya, ako aj jeho výpočet primárnych potrieb. Základné fyziologické potreby prezentuje takto: potreba kyslíka (nadýchnutie), potreba zbaviť sa kyslíčnika uhlíčitého (vydýchnutie), potreba vody, potreba potravy, potreba zmyslových podnetov, sexuálna potreba, potreba laktácie, močenia, vyprázdňovania, potreba vyhnúť sa bolesti, teplu, chladu a poškodenia (In: Řičan, 1982, s. 114). Primárne potreby Murray definuje ako: potrebu úspechu, potrebu začlenenia, potrebu autonómie, potrebu dominancie, potrebu podriadenia sa, potrebu starať sa o druhých, potreba podpory, potreba prijať vinu (voľne podľa Halla a Lindzeyho, 1997). (In: Vágnerová, 2016, s. 336). Ako uvádza Řičan, tento výpočet nie je, samozrejme, úplný, ale v základných potrebách sa psychológia pomerne zhodujú. Môžeme povedať, že základné primárne potreby sú vlastne všetkým kultúram a človeku od nepamäti (porov. Řičan, 1982, s. 114.).

nastať situácie v živote človeka, kedy uprednostní vyššie potreby. Napr. matka nemyslí na spánok, keď jej malé dieťa plače, alebo je choré. Veľakrát aj svätci uprednostnili naplnenie vyšších potrieb, či záujmov iných, nehľadiac na seba. O tom svedčí napr. sv. Maximilián Mária Kolbe, poľský kňaz, ktorý sa rozhodol obetovať svoj život v cele smrti koncentračného tábora v Osvienčime namiesto spoluväzňa, otca detí.

Teórii potrieb sa venovali aj ďalší psychológovia – psychoanalytici i psychológovia behaviorálne-kognitívneho prístupu. Napr. Deci a Ryan uvádzajú tieto základné potreby – potrebu kompetentnosti, potrebu autonómie a potrebu spolupatričnosti, ktoré podľa nich určujú ľudské chovanie.

Potreby úzko súvisia aj s hodnotovou orientáciou človeka. Predstavujú motivačný faktor, ktorý ovplyvňuje ľudské chovanie. Znamenajú pre nás nejakú cenu, vyjadrujú nejaký zmysel, na základe ktorého konáme. Každý z nás si budujeme, či už vedome, alebo nevedome, vlastný rebríček hodnôt podľa svojho kritéria hodnotenia. Na prvé miesta kladieme pre nás dôležité a podstatné veci, na nižších stupňoch sú veci menej podstatné, až nepodstatné, ktoré prípadne až odmietame. Napr., ak je pre mňa hodnota ľudského života dôležitá, odmietla by som potrat, avšak iný človek s tým nemusí mať problém.

Hodnotový rebríček závisí od osobnosti človeka, jeho výchovy, momentálnej situácie, ktorú prežíva, vonkajších podmienok, v ktorých žije, ale aj ľudí a vzťahov, ktoré ho môžu ovplyvňovať. Keďže rastieme fyzicky, postupne starneme, či osobnostne dozrievame, stupnica našich hodnôt sa môže meniť, a niekedy aj zásadne. Súvisí to aj s vonkajšími podmienkami, v ktorých žijeme.

Ako sme už spomenuli, každý človek má svoj hodnotový systém. To znamená, že rebríčky hodnôt každého z nás sú iné. Keďže nevyhnutne prichádzame do vzťahov s rôznymi ľuďmi, môžu nastať konflikty, teda stret záujmov a hodnotového rebríčka mňa a iného človeka.

Spoločnosť, v ktorej žijeme, má tiež svoj rebríček hodnôt a potrieb. Tu môžu vzniknúť konflikty – stret záujmov mňa a spoločnosti. Nezhoda môže vzniknúť aj v prípade komunity (spoločenstva), ktoré zdieľa isté hodnoty a spoločnosti, ktorej môžu byť tieto hodnoty neprijateľné. Napr., ak patrím do spoločenstva, ktoré narúša verejný poriadok, užíva omamné látky – zákonite prichádzam do konfliktu so spoločnosťou, ktorá má obhajovať vyšší, verejný záujem a chrániť druhých. Pokiaľ ide o takéto a podobné protiprávne konanie, spoločnosť ho má právo, ba povinnosť aj trestať sankciami.

Vzťahy človeka

Potreby a vzťahy človeka sú veľmi úzko prepojené. Navzájom jeden z druhého vychádzajú a ovplyvňujú sa. Vzťahy s druhými ľuďmi sú nevyhnutné, aby sme naše potreby mohli uspokojiť.

Z uvedeného vyplýva, že jednou z najdôležitejších potrieb človeka je budovanie vzťahov. Vzťahy, ktoré budujeme, alebo chceme budovať, zase spätne ovplyvňujú naše potreby a aktivity, ktoré z nich vyplývajú. Vďaka potrebám, ktoré nás nútia k aktivite, zdieľame prítomnosť jeden druhého, či až intimitu a blízkosť napr. manželských a rodinných vzťahov. Avšak potrebujeme budovať aj širšie spoločenské vzťahy, aby sme si mohli slúžiť navzájom a aby spoločnosť mohla dobre fungovať.

Budovaniu vzťahov sa učíme celý život. Učíme sa rasti a dozrievaniu v láske. Samozrejme, v prvom rade v našej rodine. Pokiaľ v rodine nevieme konštituovať vzťahy, pomáhať si, odpúšťať a prijímať sa navzájom, ak dieťa vidí nevyriešené konflikty medzi rodičmi, nie je to ideálny štart do života. Vo vzťahoch sa učíme samostatne rozhodovať i brať zodpovednosť za naše rozhodnutia, ale brať aj zodpovednosť za ľudí, ktorí sú nám zverení.

Vzťahy teda budujeme jednak na horizontále, ale mali by sme ich budovať aj na vertikále. Máme na mysli predovšetkým vzťah s druhou Božskou osobou – Ježišom, ktorý pre nás ľudí a pre našu spásu prijal ľudské telo a stal sa človekom. V pokore naplnil všetky svoje, aj základné ľudské potreby, budoval vzťahy s ľuďmi, prežíval emócie, konflikty. Tým môže byť pre nás veľmi blízkym.^{5,6} On chce s nami budovať vzťahy a my môžeme na túto ponuku lásky odpovedať. Túto problematiku sme rozoberali v prvej časti príspevku. Ježiš nám pomáha postupne budovať a vtiahnuť aj ostatné vzťahy s druhými ľuďmi do vzťahu lásky a odpustenia. Samozrejme, nie je to jednoduché. Aj u zrelej a zodpovednej osoby ide o postupný vývoj, ktorý trvá celý život.

Môže sa stať, a v súčasnej spoločnosti sa to stáva pomerne často, že nezrelou osobou v zmysle mentálnej, citovej, sociálnej či sociolo-

⁵ Druhý Vatikánsky koncil, past. Konšt. *Gaudium et spes*, 22 AAS 58 (1966) 1042 – 1043: „Boží syn... pracoval ľudskými rukami, myslel ľudským rozumom, konal ľudskou vôľou, miloval ľudským srdcom. Narodený z Márie Panny sa naozaj stal jedným z nás, vo všetkom nám podobný okrem hriechu.“

⁶ Benedikt XVI. vo svojej knihe *Ježiš Nazaretský I.* diel, s. 50, veľmi pekne hovorí: „Počúvanie Boha sa stáva životom s Bohom a vedie od viery k láske, k objaveniu druhého. Ježiš nie je ľahostajný voči ľudskému hladu, voči telesným potrebám človeka, no kladie ich do správneho rámca a uvádza ich do správneho poriadku.“

gickej zrelosti⁷ môže byť napr. aj dospelý muž v strednom veku, od ktorého už očakávame istú ukotvenosť a zrelosť. Korene takejto nezrelosti často pochádzajú zo vzťahov a spôsobu výchovy pôvodnej rodiny. Pravdou je aj to, že v súčasný životný štýl existencie vzťahov často preferuje hedonizmus, čiže zameranosť na seba, sebarealizáciu, individualizmus a budovanie vzťahov, ktorých centrom som ja sám. Jeho dôsledkom môže byť podobne nezrelá osobnosť.

Ponukou súčasnej spoločnosti je aj tzv. konzumná spoločnosť, easy, tekuté, či instantné vzťahy.⁸ Verejnosť radí púšťať sa do vecí, ktoré idú ľahko, prinášajú rýchly úspech a zisky s čo najmenšou námahou. Takýto postoj môže mať závažné dôsledky pre celú societu, napr. korupciu, neférové podnikanie, ale napr. aj preferovanie voľných zväzkov pred manželstvom.

„Tekuté“ (termín poľského sociológa Zigmunta Baumana) (porov. Krausová 2015, s. 11) vzťahy sú vzťahy voľné, z ktorých môžeme ľahko vycúvať, kedy sa nechceme púšťať do hlbších a vážnejších záväzkov. Veď je ľahšie zriecť sa vzťahu, keď sa prejaví prvá kríza, či prekážka. Je pre nás ľahšie budovať vzťahy účelovo s ľuďmi, ktorí sú nám príjemní. Je možno jednoduchšie dať starnúceho rodiča do zariadenia, prípadne mu zatelefonovať raz za mesiac, aby sme si uspokojili svedomie, než sa o neho postarať tak, aby mohol žiť v láskyplnom domácom prostredí, pokiaľ to ide.

Ak sa pokúšame vedome budovať vzťahy aj s ľuďmi, ktorí nám nie sú celkom príjemní, ktorých prijatie vyžaduje istú námahu, rastieme v láske a môžeme prinášať ovocie v našom každodennom živote.

Vzťahy človeka si môžeme predstaviť ako kocku vzťahov, v ktorej strede som ja sám. Okolo mňa sú steny. Podlaha, spodná stena je niečo pevné, na čom stojím. To je moje sebprijatie, identita, ale aj seba-poznanie, kto som, poznanie mojich predností, aj mojich slabostí, či obmedzení, ale aj uvedomenie si mojej dôstojnosti Božieho dieťaťa. Jedna bočná stena značí vzťahy s ľuďmi, ktorí sú nám daní – predovšetkým naši rodičia, súrodenci, naše deti, kolegovia, kňaz farnosti, do ktorej patrí, susedia a pod. Druhá bočná stena prináleží ľuďom, ktorých sme si vybrali sami. Ide zvlášť o manžela/ku, našich priateľov, bližších či vzdialenejších. Zadná stena je veľmi dôležitá, pretože tá predstavuje ľudí, o ktorých sa môžeme oprieť, s ktorými sa mô-

⁷ Pod mentálnou zrelosťou myslíme napr. schopnosť prijímať zodpovednosť za výkon rolí (napr. rodiča, kolegu, nájomníka bytu, pracovníka a pod.), pod emocionálnou napr. schopnosť odpútať sa od rodičov, pod sociologickou zrelosťou schopnosť uspokojovať svoje individuálne potreby (napr. potrebu priateľstva, uznania, spolupatričnosti...), pod sociálnou zrelosťou napr. potrebu ekonomickej nezávislosti...

⁸ Tieto výrazy dosť často používa Svätý Otec František

žeme poradiť. Môže to byť manžel/ka, veľmi dobrá priateľ/ka, ale aj kňaz, či duchovný sprievodca. Vrchná stena – strop je vzťah k Bohu, ktorý všetko zastrešuje.

Každý z nás má takúto kocku vzťahov, ale zároveň tvoríme súčasť kocky druhého (v zmysle napr. – ja som súčasťou bočnej steny mojej manželky, mojich detí, či napr. súčasťou bočnej steny kocky môjho priateľa/ky, kolegu a pod.). Pokiaľ vzťahy na niektorej stene našej kocky nie sú dosť pevné, je ohrozená pevnosť celej našej pomyslenej kocky. Zároveň tým môžeme ohrozovať aj pevnosť kocky vzťahov druhého človeka, keďže vďaka vzťahom sme súčasťou takejto pomyslenej kocky iného.⁹

Narušenosť vzťahov je ovplyvnená narušenosťou našej podstaty hriechom – dedičným, ale aj našimi osobnými hriechmi, slabosťami, či zlyhaniami. Túto nedostatočnosť v oblasti budovania vzťahov a nenaplnenosti našich potrieb na rovine duchovnej – teda narušenosti vzťahu k Bohu – ale aj telesnej, psychologickkej či sociálnej nenaplnenosti môžeme prežívať až ako krízu našej identity, narušenie homeostázy. Často strácame pokoj na niektorej, niektorých, ale aj na všetkých vyššie uvedených zložkách.

Sme však pozvaní, aby sme sa stále a opäť pokúšali o budovanie vzťahov a tým aj o skvalitnenie nášho života. Ide predovšetkým o obnovenie vzťahu k Bohu, uvedomenie si našej dôstojnosti Božieho dieťaťa, vlastných predností i slabostí. Môže nám v tom pomôcť aj dobrý duchovný sprievodca, kňaz, priateľ, keď treba aj psychológ, ktorému dôverujem.

Je dobré pokúsiť sa o opätovné prehodnotenie rebríčka našich hodnôt, potrieb a vzťahov. Potrebné je aj upevnenie vlastnej seba-disciplíny, vyjdenie z kruhu nášho „vlastného ja“, odpustenie, seba-prijatie i prijatie ľudí, s ktorými som pozvaný/á k budovaniu vzťahov.

Záver

Napĺňanie potrieb a budovanie vzťahov tvorí súčasť základnej identity človeka. Tak sme boli stvorení. Pokiaľ nie sú naplnené, môže byť ohrozené naše telesné, psychické zdravie. Na rovine duchovnej môžeme prežívať krízu, často existenciálnu, ba môžeme strácať kontakt s Bohom.

V príspevku sme sa pokúsili poukázať na základnú dynamiku existencie potrieb a vzťahov človeka, akým spôsobom sa prejavujú

⁹ Uvedené podobenstvo kocky vzťahov je voľne interpretované na základe prednášky s. Jitky Dominiky Krausovej OV: Celibát ano – Celibát ne. (Dva druhy celibátu – pozitívni ano a negatívni ne), uverejnenej v zborníku *Povolanie zasvätených panien v súčasnom svete* (2016, s. 16).

a akým spôsobom ich naplňame. Určite sme nemohli obsiahnuť všetky hladiská danej problematiky. Je však vhodné poznať aspoň základné aspekty, ktoré sme uviedli. Môže nám to pomôcť uvedomiť si, kde sú v mojom prípade problémy pri budovaní vzťahov, aký mám ja základný rebríček potrieb a akým spôsobom ich naplňam.

Literatúra:

BENEDIKT XVI. (2006): *Deus caritas est. Encyklika pápeža Benedikta XVI. O kresťanskej láske*. Trnava, Spolok sv. Vojtecha.

KATECHIZMUS KATOLÍCKEJ CIRKVI (1998). Trnava, Spolok sv. Vojtecha.

KRAUSOVÁ, J. D.: *Celibát ano – celibát ne. (Dva druhy celibátu – pozitívni ano a negatívni ne)*. In: VIGLAŠOVÁ, A. – GAZDÍKOVÁ, V. (2016): *Povolanie zasvätených panií v súčasnom svete. Zborník prednášok zo stretnutia v Bádine 2. – 5. 7. 2015*. Ružomberok, VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity Ružomberok.

RATZINGER, J. – BENEDIKT XVI. (2007): *Ježiš Nazaretský, I. diel. Od krstu v Jordáne po premenenie*. Trnava, Dobrá kniha.

RAČKOVÁ, O. (2016): *Špeciálna pedagogika v intenciách celostného pohľadu na človeka s postihnutím*. Ružomberok, VERBUM, Vydavateľstvo Katolíckej univerzity Ružomberok.

ŘÍČAN, P. (1982): *Psychologie osobnosti*. Bratislava, Psychodiagnostické a didaktické testy, n.p.

VÁGNEROVÁ, M (2016): *Obecná psychologie. Dílčí aspekty lidské psychiky a jejich organový základ*. Praha, Nakladatelství Karolinum, Univerzita Karlova Praha.

*Mgr. et Mgr. Iveta Gallová, PhD.,
mediátor MS SR budova Martinex, a. s.
ul. Červenej armády 1
036 01 Martin*

Autorka vyštudovala andragogiku (PhD. na Univerzite Komenského v Bratislave) aj odbor Náuka o rodine na Teologickej fakulte Trnavskej univerzity v Bratislave. Pracovala v Slovenskom národnom literárnom múzeu Matice slovenskej v Martine (v súčasnosti Literárne múzeum Slovenskej národnej knižnice); neskôr aj v oblasti sociálnej sféry. V súčasnosti pracuje ako mediátorka so zameraním na mediáciu v rodinných sporoch, zaoberá sa i problematikou medziľudských vzťahov a komunikácie, o ktorých aj prednáša. Pracuje aj ako externá odborná hodnotiteľka projektov medzinárodnej spolupráce SR-ČR. Členka Asociácie rodinných mediátorov Slovenska.