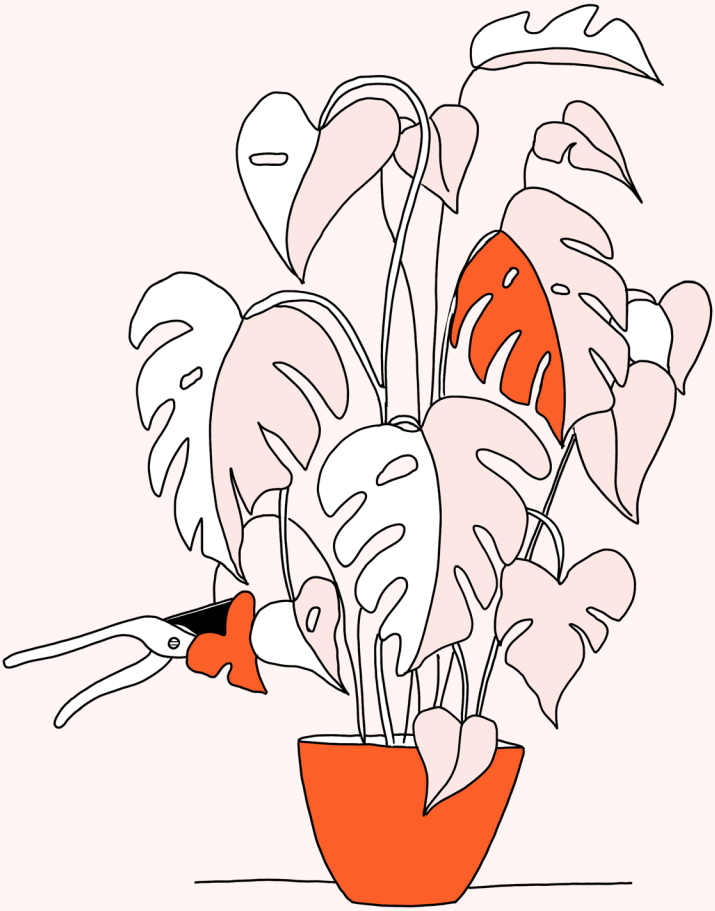
OD NELÁSKY K SEBELÁSCE A SOUCITU

Průvodce emocionálním hojením na cestě za sebepřijetím



Mgr. Eliška Remešová
Mgr. Aneta Rasochová
www.laskajedovednost.cz

OBSAH

OBSAH 2

O AUTORKÁCH 3

ÚVODEM 5

PÁR SLOV K E-BOOKU 7

TOXICITA 9

NELÁSKA ANEB TOXICKÝ VZTAH K SOBĚ 10

PROJEVY TOXICKÉHO VZTAHU K SOBĚ 12
- SEBEHODNOTA 13
- HRANICE 17
- NEGATIVITA 21
- SEBEDŮVĚRA 24

PRVNÍ KROK K OZDRAVENÍ VZTAHU K SOBĚ 28

NOVÁ CESTA K SOBĚ 34
- SEBEHODNOTA 35
- HRANICE 41
- NEGATIVITA 48
- SEBEDŮVĚRA 54

ROZCESTNÍK ODBORNÉ POMOCI 60
- KRIZOVÁ INTERVENCE 60
- PSYCHOTERAPIE 62

ZÁVĚREM 64

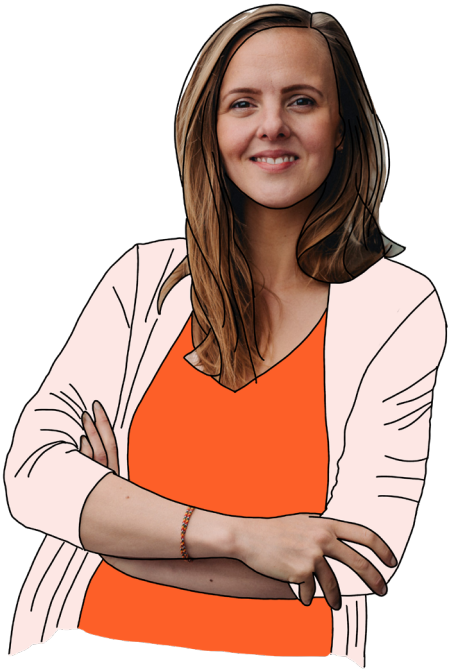
ZDROJE 65

O AUTORKÁCH

Mgr. Eliška Veselá Remešová | Psycholožka, psychoterapeutka a lektorka,

která věří, že **láska je dovednost**, počítajíc i tu k sobě samé. Ke vztahovým tématům se dostala skrze stáž v poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Tam si uvědomila, že jako společnost děláme příliš málo pro to, aby naše vztahy prosperovaly, že je bereme jako samozřejmost a počítáme s tím, že budou neměnně fungovat, navzdory tomu, že naše očekávání a potřeby se neustále proměňují. Nejen proto **založila Terapeutické a vzdělávací centrum VZTAHY21, jehož cílem je pomoci lidem rozvíjet opravdovější a laskavější vztahy.**

Kromě psychoterapie se věnuje vzdělávání a popularizaci terapie na sociálních sítích. Má ráda pomalá rána, červené víno a nacházení sebe sama skrze přírodu, druhé lidi a aplikovanou improvizaci. Život vnímá jako dobrodružnou cestu, na které se neustále něco učíme a poznáváme. Na této cestě potkáváme různé lidi, s nimiž navazujeme vztahy, a s některými z nich bychom rádi zůstali na cestě už napořád.



O AUTORKÁCH

Mgr. Aneta Rasochová | Psycholožka a koučka,

pro kterou byla vztahová témata profesní láskou již od nástupu na vysokou školu. Svůj zájem prohlubovala skrze stáže a studium, aby se po absolvování mohla vydat na cestu osobní a vztahové koučky, a později i psychoterapeutky. Práce v oblasti partnerských vztahů jí dává nesmírný smysl, jelikož vnímá, že zdravé a spokojené vztahy – počínaje tím k sobě samému – jsou jedním z nejdůležitějších, ne-li nejdůležitějším pilířem v našich životech.

Ve svém volném čase se ráda věnuje procházkám v přírodě či objevování nových kaváren, kde byste ji nejčastěji potkali s cappuccinem v ruce. Jejím životním mottem je, že láska je klíčem ke všemu, věří, že skrze rozvíjení naší sebelásky i navazování a udržování laskavých vztahů s ostatními může každý z nás nalézt onen klíč k naplněnějšímu a harmonickému životu.

ÚVODEM

Za mnoha našimi trápeními a problémy, které se nám v životě (mnohdy periodicky) opakují, se skrývá často přehlížená skutečnost – nemáme se moc rádi. Říkáme sami sobě ty nejhorší věci. Odmítáme pro sebe udělat něco dobrého. Kritizujeme se a nemáme s našimi chybami soucit. Všechno jsme měli vědět, udělat správně a být neustále šťastní. Kvůli pošramocenému vztahu k sobě máme tendenci se zaplétat do nešťastných vztahů, setrvávat v nenaplňujících zaměstnáních, postrádat důvěru v sebe sama a své kompetence, a tím se odkázat mnohdy k nešťastnému či úzkostnému životu.

Nestalo se to ze dne na den. Dávno předtím, než se objevil ten tíživý pocit vnitřního neklidu, se tvořily základy této robustní šablony, do níž jsme dorostli skrze mnoho potvrzujících událostí a situací. Možná to byl hlas rodiče, který se nám zvnitřnil, možná chování dospělých, jehož jsme byli svědky a špatně jsme si jej interpretovali, možná zraňující poznámky na náš vzhled od spolužáků, kteří udali tvar naší šablony, a tím nám postupně vtiskli nekompromisní myšlenku, že v nás musí být něco špatně, že jsme zkažení, nepovedení či méněcenní.

Málokdo z nás, kdo nemá vztah k sobě zcela laskavý a soucitný, si to uvědomuje. Moc dobře známe jednotlivé projevy naší sebenelásky – sebekritika, pochybnosti o sobě, tendence si věci vymlouvat, sebemasochismus či imposter syndrom – je nicméně obtížné si tyto symptomy nelásky stáhnout do konkrétního návodu, jak se k sobě chovat lépe a jak o sebe víc pečovat. Někomu z nás trvá i půl života porozumět tomu, jak a odkud se to vzalo, a celou druhou půlku života bude vztah k sobě hojit. Pravděpodobně může pročítání tohoto průvodce vzbuzovat lítost, bolest či smutek, možná je to však nutná emocionální katarze, která nám **umožňuje rozpustit vnitřní napětí a nacházet soucit a lehkost tam, kde doposud bylo odmítnutí.**

Následující řádky Vás jednotlivými symptomy sebenelásky provedou, prozkoumají s Vámi to bolavé z mnoha úhlů a leckde nasměrují k místu, kde může ležet příčina. Ale hlavně Vám přinesou různé vědou podložené a praxí ověřené strategie, techniky a cvičení, které Vás provedou k laskavějšímu vztahu k sobě.

Sem tam slýcháváme, že nemůžeme mít dobré vztahy s druhými, nemáme-li dobrý vztah sami k sobě. Je to zavádějící tvrzení, protože – jak jinak se můžeme naučit něco, co jsme nezažili, než tak, že to prožíváme k někomu nebo s někým jiným. Tato kniha slouží k zvědomování si toho, co ve Vašem životě již funguje, a nabádá Vás rozšiřovat to i do dalších oblastí Vašeho života. Dovolila bych si to tvrzení poupravit: **Vztah k sobě je ten nejdůležitější vztah, který v životě můžeme rozvíjet.** Nemůžeme se sami se sebou rozejít, opustit se či na sebe zapomenout. A nejen proto, že vztah se sebou je naší životní konstantou, navíc určující, co a jak prožíváme v dalších aspektech života, je na místě naučit se o „svůj“ vztah pečovat a rozvíjet jej s láskou a soucitem.

PÁR SLOV K E-BOOKU

Pokud čtete tyto řádky, znamená to, že byste si přáli mít k sobě laskavější přístup. Možná je to Vaším prvním krokem, ale neméně pravděpodobné je i to, že to je jeden z mnoha Vašich pokusů, jak se mít rád. Ani jedno není víc nebo míň, důležitá je jenom Vaše odvaha a odhodlání zkoumat Váš vztah se sebou a chuť pouštět se do nových, někdy možná na první pohled divných cvičení. Do ničeho se však nenuťte. Pouštějte se do toho, co Vás láká, co je Vám příjemné, nebo o čem alespoň tušíte, že Vám bude užitečné, i když to příjemné nebude.

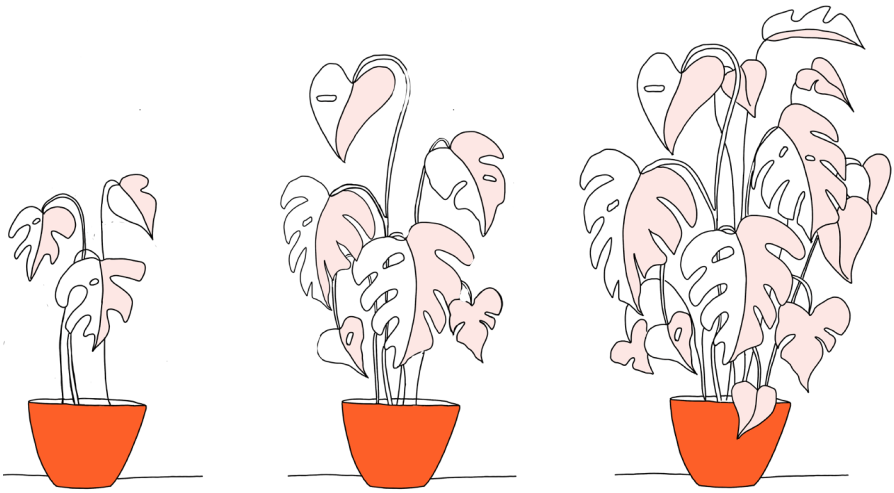
Co když zapomenete nebo vynecháte? Nebo Vám to nepůjde? Netrestejte se za to. Zakopnutí neříká nic o tom, jak dobře umíte běhat. A na této cestě složitým terénem se klopýtnutí zcela jistě nevyhneme. To, co se počítá, je pravidelnost a vytrvalost. Vracejte se k jednotlivým pasážím, pročítejte je znovu a pozorujte, zdali se nějak proměňuje sdělení, které si z toho odnášíte. Opakujte si i cvičení, která s Vámi rezonovala, nebo dejte šanci těm, která jste napoprvé zavrhli. Jak se postupně proměňuje Váš vztah k sobě, měníte se i Vy.

Cítíte-li, že Vám práce s tímto průvodcem nestačí nebo Vám otevřela něco, čemu nechcete čelit sami, zvažte konzultaci s odborníkem – ideálně psychoterapeutem. Může to být o jednom setkání, anebo možná zjistíte, že Vám je forma kontinuálního rozhovoru s laskavým, a přitom neutrálním druhým prospěšná. Kdybyste nevěděli, kde hledat, na konci průvodce najdete i místa, kam se můžete obrátit.

Nakonec ještě jedna poznámka. Text, který držíte právě v ruce, je vytvořen jako svépomocný a informační průvodce. **V žádném případě tak nenahrazuje psychologické služby.** V každém z nás může text vyvolávat různé pocity, a proto doporučujeme, abyste sobě a tomu, jak Vám je, věnovali zvýšenou pozornost. Začnete-li se cítit nepříjemně, či toho na Vás bude jednoduše moc, zkuste se obrátit na odborníka (více na stránkách 60–63 v Rozcestníku odborné pomoci).

JAKO ČTENÁŘ BERU NA VĚDOMÍ,

- ○ že používám tento materiál dobrovolně,
- ○ jsem srozuměn s tím, že pokud mi je některá část nepříjemná, mohu ji odmítnout,
- ○ uvědomuji si, že s materiálem nejsou spojeny žádné záruky,
- ○ tento materiál nenahrazuje psychologické služby.



TOXICITA

V poslední době se pojem toxicita v kontextu vztahů používá stále častěji. Co však toxický vztah vlastně znamená? Kantor (2013) jej definuje jako vztah škodlivý, který zasahuje do naší důstojnosti, podkopává nám sebevědomí a deformuje naši osobnost. Zároveň dodává, že bez ohledu na to, zda vznikl bezprostředně či až postupně, mohou nás následky tohoto vztahu ovlivňovat po celý náš život.

Jak lze rozpoznat, že se nacházíme v toxickém vztahu? **Mezi typické znaky patří hněv, nespokojenost, frustrace a mrzutost mířená pouze vůči jednomu ve vztahu.** Dále je jedním z hlavních znaků, že se před druhým necítíme uvolněně, naopak se často cítíme upozaděně až bezmocně. V toxickém vztahu je také omezena možnost našeho růstu či dosažení jakékoliv trvalejší změny. Problematická na toxických vztazích také může být skutečnost, že se zvenčí mohou jevit jako naprosto zdravé (Zahiduzzaman, 2015).

Na toxické vztahy však nelze nahlížet perspektivou, že příčinou je pouze jeden z daného vztahu, avšak jako na dynamiku dvou či více lidí, kdy jeden dovoluje a druhý koná. Opakováním se vytváří vzorec, který upevňuje dynamiku toxického vztahu. **Klíčem pro rozvolnění toxické dynamiky je tedy v první řadě odhalení vzorce a následná práce sama na sobě a na vztahu s druhým(i) s vědomím, že změna toxické dynamiky je možná** (Ranard, 2018).

Toxický vztah může nabývat mnoha podob. Nejčastěji o toxickém vztahu slýcháváme ve spojitosti s partnerem, který nehledí na naše potřeby, kamarádem, který využije každé situace k tomu, aby nám přitížil, či šéfem, který nás pravidelně na každé schůzce shazuje (Arnold-Ratliff, 2022). Ve skutečnosti se však toxicita může objevit v jakémkoli typu vztahu, jenž si lze představit. Stěžejním uvědoměním je, že na svět nelze nahlížet černobíle, tedy že lidé nejsou dobří nebo špatní. Například můžeme mít zdravé vztahy se svým partnerem a rodinou, a současně být toxičtí ke svým kolegům (Ranard, 2018). Stejně tak vlastnosti, které činí to, že druhé označujeme za toxické, mohou být stejně tak toxické ve vztahu k nám samým (Arnold-Ratliff, 2022). Cílem tohoto e-booku je zaměřit se právě na poslední zmiňované, tedy toxický vztah k sobě, jeho projevy a jak se z takového vztahu ozdravit.

NELÁSKA ANEB TOXICKÝ VZTAH K SOBĚ

Nejdůležitější vztah, který máme po celý život, je ten, který máme sami se sebou. Zároveň se leckdy jedná o jeden z nejtoxičtějších vztahů, které zažíváme. Zkuste se sami zamyslet – kolikrát jste sami k sobě mluvili způsobem, který byste si ke svému blízkému nedovolili?

Může se například jednat o negativní hodnocení sebe sama, shazování svých nápadů a snů či sebeobviňování se za každou, byť jen mírně nezdařilou situaci. V případě, kdy by se k nám takto choval někdo jiný, nebylo by pro nás natolik obtížné označit tento vztah za toxický (Ahlmark, 2020). V situaci, kdy však tímto způsobem mluvíme pravidelně sami k sobě, si již leckdy tento způsob komunikace natolik přivlastníme, že si ani neuvědomujeme, že jsme sami k sobě toxičtí.

Pokud kolem sebe neustále cítíme negativitu či obtíže ve vztazích, je na čase zaměřit svou pozornost na to, jak to vlastně máme nastaveno v sobě. **Jakmile si dovolíme přijmout myšlenku, že můžeme být sami vůči sobě toxičtí, bude pro nás i snazší identifikovat, odkud se negativita bere.**

Častým zdrojem může být například „inspirace“ z okolí, kdy je člověk sám svědkem toho, jak se druzí okolo nás shazují, či zvnitřněné vzorce z dětství, kdy byl člověk okolím pravidelně příliš usměrňován. Změny se nedostaví ze dne na den, ale uvědomění povede k vyšší všímavosti a k postupnému osvojování si trvalejších změn jak ve vnímání sebe sama, tak i v našem chování vůči sobě samým, a tedy i prolomení toxického vzorce (Snah, 2022).

Dopady toxického vztahu k sobě můžeme pozorovat prakticky ve všech oblastech našeho života. V **sociální** sféře ovlivňuje toxický vztah k sobě naše přátelské, rodinné, pracovní i romantické vztahy (Ranard, 2018). Tam míváme tendenci upřednostňovat potřeby druhých před svými vlastními a dlouhodobě se tak zaměřovat na spokojenost druhých s námi, než na to, jak se ve vztazích cítíme my sami.

Toxicita k sobě nás může limitovat také v **pracovní** oblasti. Máme-li tendenci se podceňovat, nadměrně kritizovat a trestat za neúspěchy, přirozeně neupozorňujeme na své pracovní úspěchy, neprosazujeme svoje zájmy a preference a raději se nepouštíme do nových příležitostí, které by nám však v dlouhodobém měřítku mohly přinést kariérní růst či lepší ohodnocení.

Naše **fyzické zdraví** ovlivňuje toxicita zejména v našich návycích a přístupu ke svým potřebám. Lidé se zdravým vztahem k sobě mají celkově lepší fyzické zdraví díky větší péči o sebe sama. Ta se projevuje v jejich spánkové hygieně, postoji k pohybu, vědomější volbě potravin a celkovému zdravějšímu přístupu ke stravování (Phillips & Hine, 2021).

V neposlední řadě můžeme pozorovat i dopady na naši **psychickou pohodu**, kdy lidé se zdravým vztahem k sobě jsou v životě více spokojeni, jsou optimističtější (Kim & Ko, 2018) a jsou více psychicky odolní (Dev et al., 2020). Psychická odolnost se vysvětluje tím, že lidé se zdravým přístupem k sobě dokáží lépe fungovat ve stresových situacích a snáze se jim přizpůsobují (Ewert et. al, 2021).

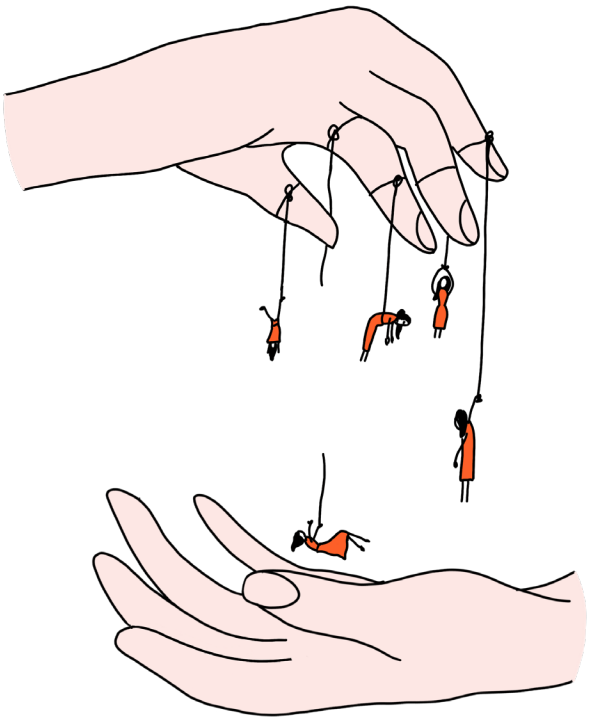
Můžeme tedy shrnout, že toxický vztah k sobě nás ovlivňuje napříč důležitými oblastmi života a má tak významný podíl na naší duševní pohodě. Jedinci, u kterých můžeme jejich vztah k sobě označit za zdravý, jsou k sobě laskavější a umějí si odpouštět. Více důvěřují ve své schopnosti a dovolují si pracovat na svých vizích a snech, avšak zároveň dokáží realisticky ohodnotit svoje schopnosti a dispozice (tedy neshazují se ani se nepřeceňují). Pozitivní zprávou této kapitoly je, že na zdravý přístup k sobě sama můžeme nahlížet jako na dovednost, která se dá naučit.

PROJEVY TOXICKÉHO VZTAHU K SOBĚ

Jak poznáme toxicitu k sobě? Co je v pořádku a co pro nás může být škodlivé?

Jedna věc je rozumět tomu, co toxicita k sobě znamená, úplně jiná je však umět ji rozpoznat třeba v běžných denních projevech či vzorcích prožívání a chování. Toxicita se může projevovat různými způsoby, některé se rozeznávají snáz, jiné zase hůře. Mnoho z nich má základ ve stejné příčině, různě se vzájemně doplňují a nedají se proto zcela odlišit a pojmenovávat zvlášť. Avšak pro přehlednost jsme je zkusili v následující části jednoduše pojmenovat a doplnit o konkrétní příklady z terapeutické praxe tak, ať je můžete bezpečně rozpoznat ve Vašem každodenním fungování.

Až se s jednotlivými projevy seznámíme blíže, řekneme si, co můžeme dělat jinak, abychom se z toxicity k sobě vymanili.



SEBEHODNOTA

1. Vždy se spokojíte s méně (v lásce, vztazích, práci, financích atd.).

„Bylo jí přes třicet, pracovala od devíti do pěti, a ačkoliv byla svědomitá, práci či kariéře toho moc nedala. Odbyla si své úkoly a jakmile odbila pátá, sbalila se a šla domů. Tam ji čekal partner, respektive mnohdy nečekal, protože rád trávil čas s kamarády, sportem nebo sólo cyklovýlety. Kolikrát se dozvěděla, že si naplánoval dovolenou s kamarády, a že na společnou párovou dovolenou mu už nezbyly v práci dny volna. Sama si tak brala dovolenou, aby ji strávila s rodiči na chalupě. Byla nešťastná, ale smířená, bez chuti vzít život do svých rukou a něco s tím udělat. Neměla odvahu říct si o lepší pozici či lepší plat, stejně tak jako se nedokázala postavit svému partnerovi a říct, že to chce jinak."

Žít život, jaký jsme vždy chtěli, či na svém snu aktivně pracovat, vyžaduje odvahu, sebejistotu a přijetí možnosti, že se nám to nemusí podařit, že selžeme. Pro ty, kteří mají toxický vztah k sobě, může převzetí života do vlastních rukou vyvolat paniku a ohrožení. Nezřídka je tento strach důsledkem dlouhodobého srážení či podceňování schopností jednotlivce v dětství. Tito lidé mohli slýchávat věty typu: „Jsi jen zrnko písku v moři, čeho myslíš, že dosáhneš?“ nebo „Buď rád za to, co máš!“ či „Kdo šplhá příliš vysoko, spadne z velké výšky.“

Obezřetnost v životě může být samozřejmě užitečná, ale když se z ní stává klec, která nám nedovoluje růst a překračovat náš vlastní stín, stává se toxickou. Zkuste se proto nyní na chvíli zastavit a odpovědět si na otázku:

Žiju život, jaký jsem vždy chtěl/a? Pracuji aktivně na svém snu?

Pokud jste si odpověděli, že ne, je možné, že tento projev toxicity je Vám vlastní a nemáte na život vysoké nároky. V praxi to může vypadat tak, že:

- ○ máte práci, která Vás nenaplňuje, ale bojíte se z ní odejít;
- ○ nežádáte o zvýšení platu, a když už se odhodláte, po prvním „ne“ to vzdáte;
- ○ vzdáváte se svých vlastních vytyčených cílů (jako je například naučit se hrát na hudební nástroj nebo cestovat po Asii, což dlouhá léta odkládáte);
- ○ navazujete vztahy ne s těmi, o které máte zájem, ale s těmi, u nichž nějak víc cítíte, že na ně „máte“;
- ○ setrváváte v nenaplňujících vztazích, protože nevěříte, že se můžete cítit lépe;
- ○ když v restauraci dostanete jiné jídlo, než jste si objednali, řeknete sami sobě, že to nevadí, a sníte to;
- ○ trpělivě čekáte a nestěžujete si, když Vaši blízcí chodí na srazy s Vámi pozdě;
- ○ když Vám někdo sedí na místě, otočíte se a najdete si jiné volné místo;
- ○ nesmlouváte či nevyjednáváte pro sebe lepší podmínky.

2. Nestaráte se o své tělo, a v případě, že ano, cítíte se provinile.

Míváte pravidelně pocit, že:

- ○ jsou vždy přednější Vaše povinnosti či závazky, než si dopřát čas pro sebe?
- ○ práce na sobě akorát zabírá místo produktivní práci?
- ○ zajít si na jógu v době, kdy máte hlídání pro děti, je plýtvání časem, a měli byste dělat něco užitečnějšího? Třeba uklízet?
- ○ když už se konečně stane, že máte prostor pro sebe, nevíte, jak jej využít, tak ho celý vyprokrastinujete u mobilu?
- ○ chcete jíst zdravě, ale odbydete se polotovarem?
- ○ závidíte ostatním, že odpočívají a tráví čas svými koníčky?
- ○ byste chtěli odjet na relaxační víkend, ale je Vám líto za to vyhazovat peníze?
- ○ pokud už si čas pro sebe dopřejete, nakonec máte pocity viny a cítíte se sobecky?

Pod pojmem „starat se o své tělo" si můžeme představit pravidelný pohyb, pestrou stravu či kvalitní spánek. Možnou příčinou nestarání se o svá těla je často přesvědčení, že upřednostnit sebe znamená ubrat někde nebo někomu jinde. Máme-li k tomu vysoce rozvinutou svědomitost a empatii k druhým, **najdeme tisíc a jeden důvod, proč upřednostníme něco nebo někoho jiného na úkor sebe sama, a ještě se nakonec pomyslně poplácáme po rameni, že jsme dobrými kamarády, rodiči, dcerami, syny** apod.

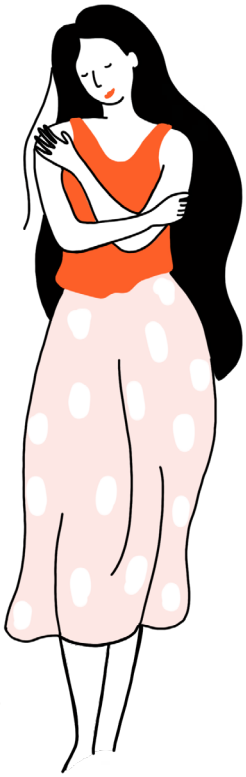
V případě péče o sebe sama a své fyzické i psychické zdraví to však neplatí, jelikož tady platí, stejně jako v letadle, že nejdřív musíme nasadit kyslíkovou masku sobě a teprve pak druhým. Fungujeme-li dlouhodobě na dluh a konstantně ignorujeme varovné signály našeho těla, dřív nebo později nám naše zdraví vypoví službu, a my nejenže se nepostaráme o druhé, ale navíc se nepostaráme ani o sebe, a ještě přiděláme našim nejbližším starosti a práci navíc.

Péče o sebe je naopak kritická pro naše dlouhodobé fungování a pomáhá nám zvládat každodenní situace jak v práci (např. zvládnout práci pod tlakem, ustát náhlou vypjatou situaci či dokázat se soustředit i v obtížnějších podmínkách), tak doma, kdy jsme tolerantnější, stabilnější a méně se hádáme (Moulder, n.d.).

3. Neznáte svou hodnotu a chováte se k sobě s neúctou.

Neúcta k sobě je hlubší a zákeřnější projev toxického vztahu k sobě. Odepíráte si například věci, které chcete nebo dokonce potřebujete, protože si myslíte, že si je nezasloužíte? Pravidelně se podřizujete svému okolí, jelikož se domníváte, že Váš názor znamená méně než názor druhých? Či se snad přejídáte, abyste následně zažili pocit sebenenávisti? Všechno výše zmíněné může být forma neúcty k sobě (Arnold-Ratliff, 2022).

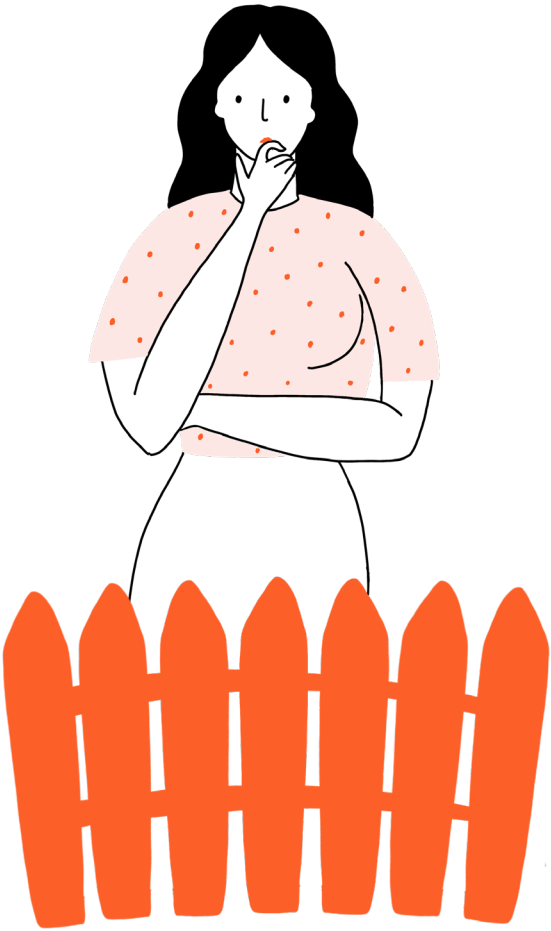
Podkopaná sebeúcta nemusí být viditelná pro okolí, nemusíte se veřejně pranýřovat či kritizovat. Právě v tom tkví ale nebezpečí, které neúcta k sobě představuje. **Nachází se pod povrchem, za zavřenými dveřmi, je o tom, jak k sobě přistupujeme, když nás nikdo nevidí.** Je to náš vnitřní dialog, který vedeme sami se sebou. Je to o extra kritické části nás, o jakémsi zvnitřněném hlase, jenž nás neustále kontroluje, kritizuje, zpochybňuje, zastrašuje a podkopává.



HRANICE

1. Neznáte své hranice, nebo je znáte, ale sami je překračujete či necháte druhé je překračovat.

Problémy s hranicemi obvykle nastávají, když se necítíme být milovaní, a v důsledku toho jsme pro lásku a přijetí druhého člověka ochotni udělat téměř cokoliv. Práce s hranicemi úzce souvisí se vztahem k sobě a láskou, kterou si sami projevujeme. Právě nedostatek sebelásky posiluje závislost na druhých, kteří pro nás jsou zdrojem lásky a potvrzení.



„Přišla, protože chtěla opustit svůj vztah, ale bála se, že nezvládne být sama. Její otec ji opustil, když byla malá, vyrůstala s mámou, která ji jednu minutu všemožně projevovala lásku a v další chvíli ji od sebe odháněla. V důsledku toho bylo pro ni obtížné rozpoznat, jestli to, co prožívá, je skutečné, nebo ne. Když jako malá neudělala to, co se po ní chtělo, matka po ní křičela, bila ji nebo ji odháněla. Naučila se tak předvídat a uspokojovat potřeby druhých, aby se vyhnula nesouhlasu, odmítnutí, trestům. A zároveň se postupně vzdálila od svých vlastních potřeb natolik, že je neuměla ve vztazích s druhými prosazovat.

Věděla, že potřebuje vztah opustit, ale větší problém byl v tom, že nebyla schopna o ničem rozhodovat. Věděla, že se musí rozhodnout odejít, ale nemohla. Muž, se kterým byla ve vztahu, byl kritický a vždycky na ní našel něco špatného. Když přišla s tím, že se jí něco nelíbí, partner to obrátil proti ní, že ho dostatečně nemiluje, protože neuspokojuje jeho potřeby. Měla konstantní pocit, že je špatná a že svému partnerovi ubližuje.“

Umět nastavovat své hranice úzce souvisí s našimi potřebami. Ačkoliv můžeme být velmi všímaví vůči potřebám druhých, často můžeme buď opomenout či záměrně přehlížet ty svoje. **Touha být se všemi zadobře a strach z konfliktů s druhými nás může vést k tomu, že potřeby druhých vždy stavíme před ty naše.**

Ztotožňujete se s tím, že:

- ○ uspokojujete potřeby a přání druhých na úkor svých vlastních?
- ○ ačkoliv víte, že chcete říct ne, řeknete nakonec ano?
- ○ se vyhýbáte konfliktům za každou cenu?
- ○ si toho na sebe naberete moc, i když je Vám hned jasné, že takový nápor věcí není zvládnutelný?

Umět vymezit své hranice je bezesporu těžkou disciplínou, kdy každý z nás může v různých vztazích své hranice překročit (a pravděpodobně se tak i děje), důležité je však být si toho vědom a učit se dovolit si své hranice nastavit a udržet (Pucherová, 2022). **V momentě, kdy své hranice dlouhodobě přehlížíme, již ztrácíme kapacitu komunikovat s druhými, a jakmile se dostaneme na okraj svých sil, stává se, že místo konstruktivní debaty řešíme situace pasivní agresí** (Paterson, 2000). Ta pak způsobuje, že se v dané situaci necítíme příjemně ani my, ani druhý člověk, a počáteční touha po zalíbení se ostatním akorát narušuje naše vztahy s ostatními.

2. Přebíráte příliš velkou zodpovědnost za duševní pohodu druhých.

Mnozí z nás se snaží „pomáhat" druhým tím, že se za ně snaží vyřešit problémy, které jsou druzí schopni vyřešit sami. Tím však za ně přebíráme nadbytečnou zodpovědnost a přetěžujeme sami sebe. V momentě, kdy si z podobného chování uděláme návyk, můžeme u sebe pozorovat opakovaný cyklus zachraňování druhých, z toho pramenící pocit zneužití a naše následné rozhořčení. To pak ohrožuje nejen naše psychické a fyzické zdraví, ale také vztah s druhým člověkem. Přebírání přílišné zodpovědnosti za druhé může mít podobu:

- souhlasu s činností, kterou dělat nechceme;
- snahy zajistit, aby se všichni okolo nás cítili dobře (často na úkor nás samotných);
- zaobíráním se a trápením se starostmi druhých;
- proaktivním řešením situace druhého člověka bez jeho žádosti či prosby;
- braní důsledků problémů druhého na sebe, aniž by nás o to požádal;
- nedostatku času na sebe a své problémy pro zaneprázdnění druhými atp.

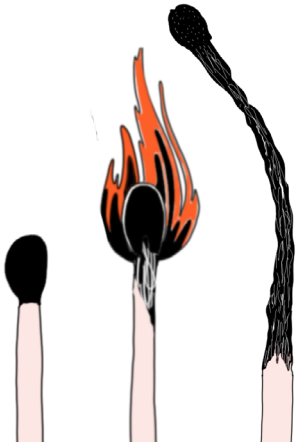
V samotném zápalu „pomoci" zapomínáme na své vlastní potřeby a stavíme potřeby druhého před ty naše (Grande, 2022). Tato tendence může mít, stejně jako u hranic, příčinu v nedostatečné sebelásce a z toho pramenící přílišné závislosti na druhých. Hnacím motorem pak často bývá uspokojení našeho ega a dokazování si, že jsme schopní, užiteční či dokonce nenahraditelní pro druhé kolem nás.

3. Dovolíte lidem ve Vašem okolí, aby Vás stahovali dolů.

„Na vysoké měl výborný prospěch, maloval si úspěšnou kariéru, jen ve vztazích mu to moc nešlo. V posledním ročníku narazil na energickou, divokou ženu, která ho uchvátila. Pomáhal jí se školou, doučoval ji a psal za ni písemné práce. Po škole spolu začali žít. Všechny vydělané peníze dal na společný účet, s nímž ona hospodařila. Zahrnoval ji dárky a pozorností. Časem jej žena začala čím dál tím víc kritizovat. Nejdříve jen doma, častovala jej nadávkami a prohlášeními, že je slabý, nemá svůj názor, neumí se jí postavit, pořád za ní dolézá. Postupně přitvrzovala a začala jej kritizovat i na veřejnosti. Před jeho kolegy z práce vytahovala historky, v nichž ho vyobrazovala jako „ňoumu" a „nemehlo". Muž ji však miloval a bál se, že kdyby se vůči ní ohradil, opustí ho. Jednoho dne přišel z práce do vybíleného bytu bez jediné zprávy či rozloučení. Měl pocit, že nedokázal v životě vůbec nic, než začal chodit na terapii."

Celý život nás naši rodiče a následně učitelé ve školách učili být k druhým lidem laskaví. S postupem času však každý z nás čelí situacím, kdy druzí nejsou laskaví k nám. Mohli jsme se setkat například s kolegou, který nás vnímá jako rivala, a proto nás pravidelně pomlouvá na firemních schůzkách; s kamarádem, který nás potápěl před partou pouze z dlouhé chvíle; či se šéfem, který se námi cítí být ohrožen, a proto nás pravidelně v konverzacích shazuje. Vzhledem k tomu, že podobné situace neočekáváme, neumíme s nimi ani pracovat a často se jim podvolujeme tak, že se ostatními necháváme stahovat dolů (Dharni, 2020).

Kritika či ponižování je něco, čemu čas od času ve svém životě čelíme, ale nikdo nás se doopravdy neučil, jak s nimi pracovat, abychom si z toho dokázali vzít pro sebe i něco užitečného, aniž bychom zruinovali naši sebeúctu. Už jen samotné očekávání, že to zase od určité osoby přijde, nás mnohdy paralyzuje, čímžto nemáme možnost rozvíjet pro život tolik důležité dovednosti, jak se k takovému špatnému zacházení postavit.



NEGATIVITA

1. Neustále se zaměřujete na negativní.

„Mluvila o alternativním životě. O tom, kde už v tomto věku měla manžela a děti. Bydleli v domě a žila prací, která ji nesmírně bavila. Tak si představovala, že to bude, že bude šťastná a spokojená žít se svou rodinou a zapomene na útrapy, jež ji provázely celé dětství a mládí. Místo toho seděla v křesle v terapeutovně. Slzy se jí řinuly z očí, když povídala o jediném muži, který ji za poslední roky oslovil. O tom, jak to bylo pár týdnů krásné a plné naděje, než se přestal ozývat. Plná smutku a zloby mluvila o tom, že ona si to stejně nezaslouží, že bude sama až navěky a že je odkázaná na nešťastný život, v němž je sama, v malém bytě, s prací, která ji sotva uživí. Že nic víc nesvede, že na víc nemá, protože měla zpackané dětství.“

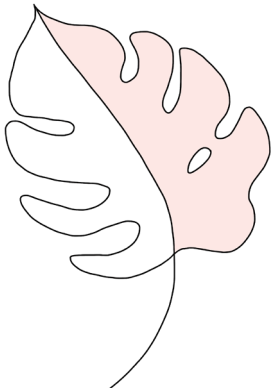
A co Vy? Vzpomínáte si na své sny, které jste měli jako malí, na práci, kterou jste chtěli dělat nebo čím jste vlastně doopravdy chtěli být? Vybavujete si, jakou jste měli představu o Vašich dvacátých, třicátých či padesátých narozeninách? A jak jste spokojeni se sebou a Vaším životem poslední dobou?

Pokud je Vaší prvotní reakcí úšklebek doprovázený dlouhým seznamem důvodů, proč to nešlo nebo nejde, pravděpodobně máte sklony k negativním promluvám k sobě. Do určité meze jsou negativní promluvy pro každého z nás přirozené a v některých případech i užitečné. Ochraňují nás před zklamáním z neúspěchu, odrazují nás od nebezpečných či nerealistických snů a plánů. Avšak pokud v našich myšlenkách zabírají příliš mnoho místa a jsou patrné v každé naší interakci, může se také stát, že nikdy nedosáhneme toho, po čem skutečně toužíme (Arnold-Ratliff, 2022). Čas bude plynout a my se budeme plíživě, krůček po krůčku, vzdalovat našim snům, cílům a představám, až se opravdu promění v nerealizovatelné nápady plné hořkosti. Postupně ztratíme víru v sebe sama, víru, že to dokážeme, a budeme tak obaleni naší komfortní zónou plněnou právě oněmi negativními ochránci, až se přestaneme dotýkat sebe samých.

2. Jste k sobě příliš kritičtí.

„Pamatuji si, jak jsem jako malá holka chodila do zpěvu. Měli jsme závěrečné vystoupení a já zpívala písničku, jejíž druhou sloku jsem zapomněla, a tak jsem se zasekla a začala znova. Moje paní učitelka mi tehdá po vystoupení řekla: ‚Nikdo by nepoznal, žes zapomněla sloku, kdybys na to neupozornila tím, žes zvedla oči v sloup a na celý sál ses omluvila. Příště rovnou začni třetí slokou a neřeš to.'"

Takové vzpomínky může mít právě člověk, jehož kritika přesáhla určité zdravé hranice. Kritika k sobě sama se považuje za užitečnou součást sebereflexe, tedy schopnosti o sobě a svých myšlenkách, emocích a chováních přemýšlet, uvědomovat si vlastní pohnutky a důsledky svého počínání. Pomáhá nám zpřesňovat mínění o sobě a našich schopnostech a dovednostech, kalibruje úkony, do kterých se pouštíme, na základě jejich obtížnosti, je nedílnou součástí rozvíjení pokory.



Na druhou stranu – přílišná kritičnost k sobě se může projevit tím, že pokaždé, když uděláme chybu, bez ohledu na to, jak malá je, jsme sami sobě nejtvrdším kritikem. Hodnotíme své výsledky tak přísně, že na nedostatky a chyby raději i předem upozorňujeme druhé. **Dlouho se pak ještě v myšlenkách k našim selháním vracíme, opakovaně přemítáme, co jsme mohli udělat jinak, trápíme se nad výsledkem a stále dokola si to vyčítáme.** V krajních případech sami sobě dokonce nedokážeme odpouštět a trpíme celoživotně pocity viny. To vše nás brzdí v tom, abychom se pouštěli do nových věcí, učili se a v rámci procesu učení dělali přirozené chyby (Ohlson et al., 2000).

Přílišná kritičnost může mít různé projevy:

- kritika druhých Vás příliš nepřekvapí, protože na všechny nedostatky jste už přišli sami;
- pochvalu či ocenění druhého příliš nevnímáte, protože jistě jsou na Vás jen „příliš milí“;
- když prezentujete svoji práci, často na všechny nedostatky upozorníte předem;
- ještě dřív, než svou práci ukážete druhým, snížíte jejich očekávání tím, že ji zkritizujete;
- když se Vám něco podaří, nepřikládáte tomu velký význam;
- nikdy si nedáte pomyslný plný počet bodů, protože razíte heslo, že „všechno by mohlo být lepší“;
- náročné úkoly a výzvy raději odmítáte, abyste nezklamali zadavatele.

SEBEDŮVĚRA

1. Podceňujete se. Nevěříte sobě a svým instinktům.

Představte si, že máte před sebou důležitý pohovor, rozhodnete se však na něj nepřipravovat nebo se natolik zaměstnáváte jinými činnostmi, abyste se na něj nemohli dostatečně připravit. Je přece jednodušší si nevydařený pohovor zdůvodnit tím, že jsem do toho nedal/a maximum, a proto to nevyšlo.

Znáte to? Vysvětlením tohoto chování je strach ze selhání, který nás může ovlivňovat napříč různými situacemi a opět nás vzdalovat od našich vizí (Arnold-Ratliff, 2022). Zatímco sebekritika míří spíš do minulosti, nedůvěra v sebe se orientuje hlavně do budoucnosti. Sebe-nedůvěra se může projevovat právě buď neustálým strachem a starostmi, jež nás dennodenně provázejí, nebo naopak nezdravým perfekcionismem, jímž se snažíme ovládat svůj život (a který nás také „povzbuzuje" se za případné chyby řádně potrestat).

Stává se Vám například, že i nad malým rozhodnutím strávíte několik hodin, kdy do nekonečna surfujete na internetu, dohledáváte si informace a „pro jistotu" jej ještě proberete s několika přáteli? Nakonec rozhodnutí stejně oddálíte a zaparkujete na neurčito, protože je pro Vás obtížné v danou chvíli převzít za rozhodnutí odpovědnost?

Toto chování může být také způsobeno tím, že nedůvěřujete svým instinktům a pocitům. Místo toho, abyste se podle dostupných informací rozhodli a dál věc považovali za uzavřenou, **snažíte se rozhodnutí vyhnout tím, že si vytváříte víc a víc úkolů, které jsou s rozhodnutím spojené.** Snažíte se tedy být co nejvíce zaneprázdněni (Ryan, 2015). I častá prokrastinace – tedy chorobné odkládání povinností či úkolů – může mít příčinu v nedostatečné důvěře v sebe sama a zvládnutí konkrétního úkolu.

2. Neustále se srovnáváte s druhými a řešíte, jste-li dostatečně dobří.

„Uf, ona je tak krásná, to není fér. Nenávidím ji."

Přistihnete se někdy u toho, že se srovnáváte s někým z Vašeho okolí?

Případně i s úplně neznámými lidmi na sociálních sítích?

Jasně, že je do určité míry srovnávání se s ostatními přirozené. Pomáhá nám to interpretovat, jak si stojíme, jak se nám daří, nebo naopak – v čem musíme zabrat. Když se však ze srovnávání s ostatními stane denní chléb, jenž nám bere radost ze života a z vlastních úspěchů, stává se jednou z nejškodlivějších věcí, které můžeme sami sobě dělat. Nejen, že je to nespravedlivé vůči nám samotným, může to nicméně rovněž poškodit naše vztahy.

Nepomáhají tomu ani sociální média, která mohou být při nadměrném používání nebezpečná právě tím, že na nás konstantně vyvíjí tlak srovnávat se s perfektně upravenými instagramovými profily, které však vůbec nejsou odrazem skutečnosti.

U srovnávání s druhými je problematické, že se často srovnáváme s vlastnostmi či schopnostmi druhého, v nichž dotyčný vyniká.

3. Příliš věnujete pozornost tomu, co si o Vás myslí druzí.

Máte neustále strach z toho, co si o Vás ostatní myslí? Bojíte se chovat přirozeně, protože – co kdyby se s Vámi ostatní přestali bavit či na Vás změnili názor?

„Teď už vím, že nechci mít děti. Podnikám, spoléhám se sama na sebe a doteď jsem šla ze vztahu do vztahu. Teď bych ráda byla sama, objevila konečně samu sebe a své potřeby a žila jiným způsobem, než jsem si myslela, že žít budu. Je to těžké, protože když přijedu k našim, pořád se mě ptají, kdy už se vzpamatuju, kdy už dospěju a budu normální. Pro ně ‚normální' znamená, že se usadím, najdu si chlapa a založím rodinu. Ale já cítím, že to chci jinak. Chci cestovat, poznávat svět, pracovat na dálku. A teď už konečně vím, že se mnou není nic špatně, že se nemusím se svými pocity schovávat a stydět se za ně. Vím, že mohu věřit sama sobě a říct svým rodičům, že jsem dospěla už dávno a že jsem si zvolila tuto životní cestu."

Důvody, proč přehnaně lpíme na tom, co si o nás druzí myslí, a tím pádem i jejich (domnělým) očekáváním přizpůsobujeme své chování, může být několik. Bazální příčinou je však nejčastěji touha po přijetí od ostatních a s tím spojený strach z jejich nepřijetí, kdy se obáváme, že by nás druzí nepřijali takové, jací doopravdy jsme (Šraibová, 2014).

Nejtěžší je to právě tehdy, když takovýto tlak cítíme od našich nejbližších, rodičů či prarodičů, kteří říkají mnoho zraňujících vět, aby nás „napravili k obrazu svému", tedy tomu, co je podle nich správné. Mnohdy to dělají s nejčistšími úmysly, nicméně si neuvědomují, jak zničující dopad má na náš postoj k sobě sama takovéto celoživotní kritické či hodnotící působení od blízké osoby. Není to však jen o nich. Pokud jsme se naučili v dětství přizpůsobovat našim blízkým proto, abychom naplnili jejich očekávání a/nebo se vyhnuli případnému trestu, může být pro nás obtížné vymanit se z tohoto vzorce i v dospělosti. Takovéto chování se pak ani neprojevuje tolik k našim rodičům v období dětství, jako spíš později ve vztahu ke všem, kteří jsou pro nás v životě důležití, nejčastěji naši partneři, blízcí přátelé či kolegové a/nebo šéf v práci.

Když projevíme svoje opravdové touhy a potřeby, mnohdy se pak cítíme:

- ○ nedostatečně,
- ○ provinile,
- ○ sobecky,
- ○ nenormálně,
- ○ vadně,
- ○ divně atp.

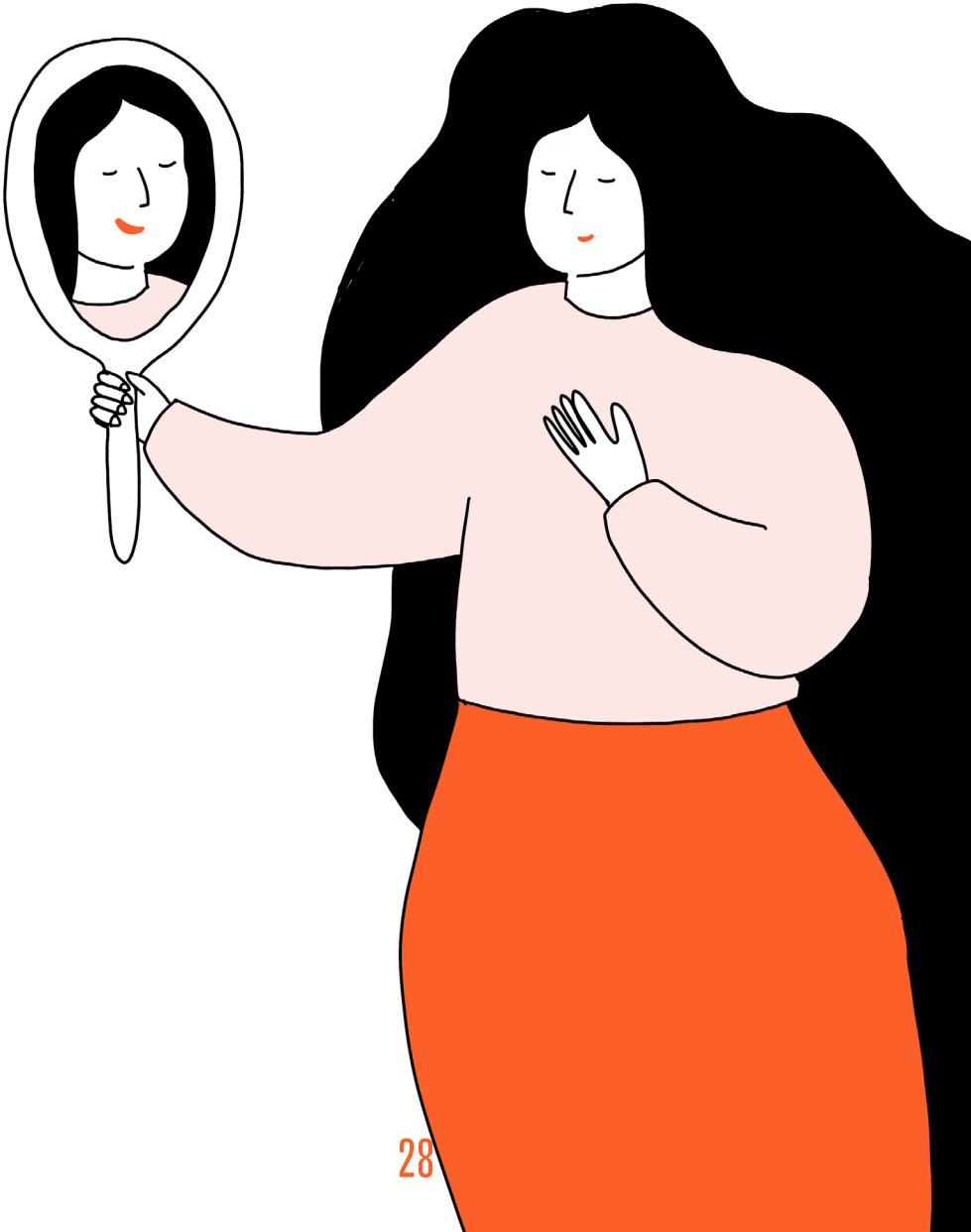
Čím víc se pak v životě přizpůsobujeme očekávání ostatních, tím víc se odcizujeme od sebe samých. Zotročujeme sami sebe neustálými pochybnostmi a přemítáním nad tím, jak nás vnímají druzí, co máme udělat, abychom jimi byli přijati. V takovém případě **nedáváme ostatním ani možnost nás skutečně poznat, a zároveň se ani my necítíme v takových vztazích plně přijímáni a svobodni.** Toto naše chování bývá spojováno s našimi přesvědčeními o tom, co by se „mělo a nemělo", tedy jak bych měl/a ideálně vypadat, co bych si měl/a myslet či s kým bych se měl/a stýkat…

Někdy se můžeme setkat s pojmenováním „hodná holka / hodný kluk". Toto označení vypovídá právě o tom, kdy v rámci dospívání, namísto osvobozování se od rodičovských a společenských imperativů, vrůstáme ještě pevněji do norem a zažitých pravidel takovou měrou, že ztrácíme kontakt sami se sebou, s našimi potřebami a v neposlední řadě hranicemi. Dlouhodobě nás však taková přesvědčení oddalují od našeho skutečného potenciálu a v neposlední řadě i od nás samotných, jelikož se neustále stylizujeme do vykonstruované verze sebe sama, jež nám není přirozená (Ackerman, 2018).

Jedním z projevů také může být skutečnost, že Vám většina z výše uvedených bodů přijde přirozená. Pokud si myslíte, že **jste sami k sobě toxičtí**, v následujících kapitolách Vás provedeme tím, jak postupně uzdravit svůj vztah k sobě jak v krátkém, tak dlouhém horizontu.

PRVNÍ KROK K OZDRAVENÍ VZTAHU K SOBĚ

Našli jste se v projevech toxického vztahu k sobě? Nevíte však, jak svůj vztah k sobě začít ozdravovat?



Ozdravení vztahu k sobě začíná už tím, že si začneme více všímat situací, ve kterých se k sobě chováme toxicky. Pokud si některé z takových situací všimnete, zastavte se a zkuste si zodpovědět následující otázky:

- ○ **Co mě jako první napadlo, když jsem si situace všiml/a?**

- ○ **Co prožívám poté, co jsem si situace všiml/a?**

- ○ **Jak si vysvětluji, že jsem se tak k sobě zachoval/a? Odkud se to vzalo? Znám příčinu?**

- ○ **Je to pro mě typické, dělám to běžně, nebo to bylo ojedinělé, protože…?**

- **Je ta situace spojená s konkrétním člověkem / konkrétními lidmi? Děje se mi to s ním/nimi pravidelně?**

- **Co by mi pomohlo, abych se příště zachoval/a více v souladu sám/sama se sebou?**

Stejně užitečné může být, když se Vám podaří zachytit ty situace, kdy byste se k sobě zpravidla zachovali toxicky, ale nestalo se tomu tak. Ke zmapování výjimek nám pomohou následující otázky:

- **Co mě napadlo jako první, když jsem si všiml/a výjimky v mojí běžné reakci?**

- **Jak se cítím po tom, co jsem se zachoval/a jinak než obvykle?**

○ Co bylo tentokrát jinak, že jsem se zachoval/a odlišně?

○ Co ještě?

○ Co jsem já udělal/a jinak?

○ Co můžu udělat pro to, abych se tak zachoval/a i příště?

Pouhá všímavost vůči těmto situacím připravuje půdu pro sebeporozumění, přijetí současné situace a pro postupnou cestu za hojením toxického vztahu k sobě. Zkuste se také zaměřit na to, jak sami k sobě promlouváte. Pokuste se k sobě promlouvat jako k Vašemu blízkému příteli, na němž Vám záleží, a kterého chcete ukonejšit. Zpočátku to může jít těžce, jelikož jste do dnešního dne k sobě pravděpodobně promlouvali spíše kriticky. Pro inspiraci Vám tady necháváme pár příkladů, jak mohou tyto promluvy k sobě vypadat. Zkuste si ze začátku najít nebo zformulovat jednu či dvě věty, ty, které Vám půjdou dobře vyslovit, napište si je na papírek a dejte je na místo, na nějž Vám v průběhu dne několikrát spočine zrak (třeba tapeta na mobilu, lednice či zrcadlo v koupelně):

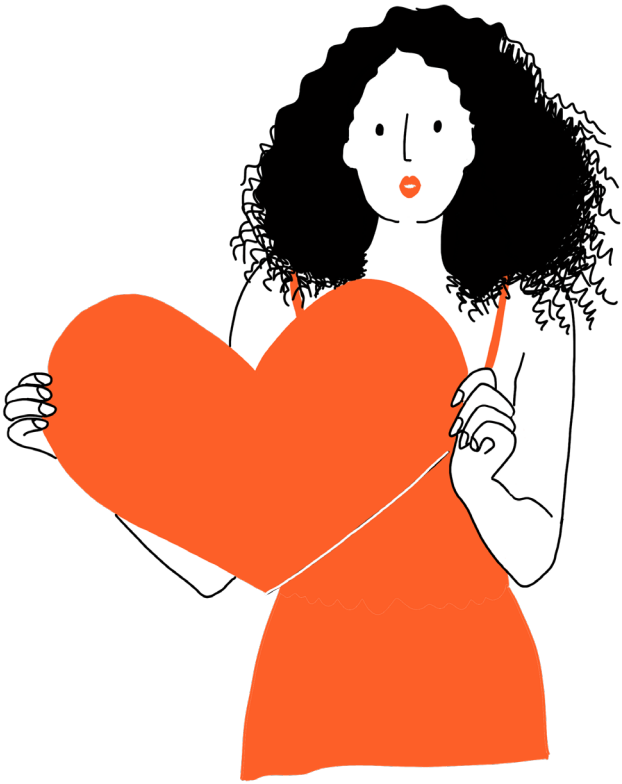
- ○ **Je v pořádku, že jsem dneska řekl/a svému blízkému ne.**
- ○ **Udělal/a jsem vše, co jsem v danou chvíli mohl/a.**
- ○ **Měl/a jsem plné právo se za sebe postavit.**
- ○ **Cítím se zahlceně. Je zcela v pořádku se zastavit a dát si oddech.**
- ○ **Ne každý mě bude mít rád a je to v pořádku.**
- ○ **Necítím se být svým blízkým slyšen/a. Mám právo to cítit.**
- ○ **Jsem na sebe hrdý/hrdá, že se snažím.**

Jak zní Vaše vlastní promluva k sobě?

Každá z těchto vět nás vede k tomu, že si skrze ni všímáme svých pocitů a přijímáme je. Zacházíme se sebou laskavě a uznáváme vlastní silné stránky a úsilí společně s tím, že respektujeme své rozvojové stránky a přešlapy a povzbuzujeme se k upřímnějšímu a svobodnějšímu vztahu k sobě. **Laskavost k sobě je pro ozdravení vztahu se sebou velmi zásadní, proto ji trénujme hned od začátku.** Každý z nás se někdy nezachováme k sobě tak, jak bychom si přáli, důležité je však být si toho vědomi a kontinuálně se tomuto vztahu věnovat.

Jak konkrétně to můžeme dělat? Na to se podíváme v následující kapitole.

Rády bychom Vás podpořily v tom, abyste si následující aktivity přizpůsobovali pro sebe a tak, aby seděly právě Vám. Nebičujte se za to, nezvládnete-li je dělat pravidelně. Cílem není si z nich udělat další položku v to-do listu. Buďte k sobě laskaví a pamatujte, že vždy můžete začít znovu.

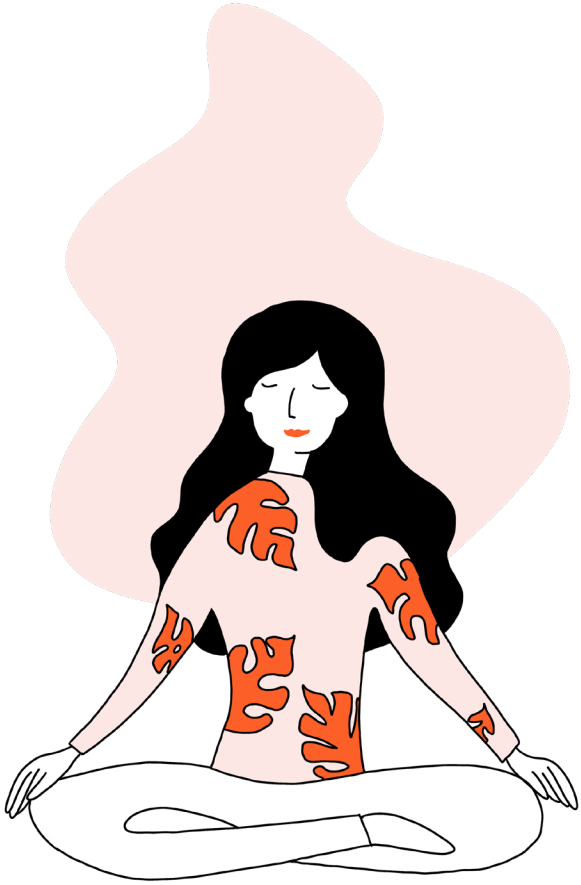


NOVÁ CESTA K SOBĚ

K laskavějšímu a svobodnějšímu vztahu k sobě nám pomohou různé intervenční techniky, které můžeme postupně začít používat v každodenním životě.

Pojďme se společně podívat, co pro sebe v jednotlivých oblastech můžeme udělat. Na následujících stránkách najdete inspiraci v podobě ověřených cvičení a technik, jež se běžně využívají v psychologické praxi. Zkuste si je pročíst a vybrat si ty, které jsou Vám na první dobrou blízké. S nimi začněte.

Stále platí, že jsou jednotlivé oblasti úzce propojeny a změny v jedné z nich mohou přirozeně vést ke změnám v ostatních. Pro přehlednost však pokračujeme v pojmenovaných oblastech z kapitoly **Projevy toxického vztahu k sobě**.



SEBEHODNOTA

Věnujte si pravidelně čas.

Proč? Může to znít banálně, ale čas pro sebe je důležitým stavebním kamenem, který vytváří a posiluje kontakt se sebou samým, svými hodnotami a potřebami. Dopřejte si proto v každém dni alespoň pár minut pro sebe. Právě takovému **času pro sebe, kdy se věnujeme něčemu pro nás příjemnému a žádoucímu, říkáme „zazdrojovat se“**, možná jste to již někdy slyšeli. Nemusí to být nutně půlhodinová meditace, úplně stačí krátká procházka se psem, vaření svého oblíbeného jídla či vyhrazení si času na ranní protažení. Prostě něco, co Vás těší a při čem se cítíte dobře. Věnovat se pravidelně svým zdrojům nám umožňuje doplnit náš rezervoár energie a kapacity na řešení složitějších životních situací. Díky zazdrojování dokážeme udržovat kontakt se sebou, naplňovat svoje potřeby a být klidnější a vyrovnanější ve vztahu s ostatními.

Jak? Nejdříve se zamyslete nad tím, při jakých činnostech cítíte, že se dobíjíte. Zkuste si je všechny vypsat a doplňte si u každé z nich, čím Vás nabíjí a jak je časově náročná. Můžete si u každé z nich také vypsat důvody nebo překážky, kvůli kterým si tuto činnost běžně nedopřáváte.

Činnost, která mne dobíjí **Čas**

Čím mne dobíjí

Proč ji nedělám

Činnost, která mne dobíjí **Čas**

Čím mne dobíjí

Proč ji nedělám

Činnost, která mne dobíjí	Čas

Čím mne dobíjí

Proč ji nedělám

Vyberte si jednu z nich, kterou byste opravdu rádi dělali pro sebe denně. Zapište si ji někam, kde ji budete mít pravidelně na očích.

Pro dlouhodobější udržení také doporučujeme udělat si z některých Vašich zdrojů rutinu. Třeba taková pravidelná jóga ve středu v šest nebo ranní procházka s inspirativním podcastem před prací se mohou stát důležitými opěrnými body ve Vašich dnech.

TIP: Je-li to potřeba, domluvte se dopředu s blízkými na tom, jak to udělat, aby tento Váš čas nebyl v budoucnu nijak ohrožen.

SEZNAM (SEBE)LÁSKY.

Proč? Kdyby náš mozek měl nějakou profesi, byl by pravděpodobně statistikem. Neustále vyhodnocuje každou situaci, v níž se nacházíme, a vytahuje si z ní to, co se opakuje, aby vytvořil pravděpodobnosti a zákonitosti, podle kterých bude v budoucnu fungovat. Mnoho věcí v našem životě se tak děje ze setrvačnosti, protože jsme je tak dělávali dřív. Proto je nutné vědomě se začít zaměřovat na nové (a pro nás užitečné) věci, abychom tento automatický program dokázali narušit, resetovat a naprogramovat do budoucna lépe. Navíc – jakmile začneme věnovat pozornost tomu, co máme, místo tomu, co nám chybí, začne si náš mozek zvykat i na prožívané štěstí spojené s touto reflexí a v budoucnu se již budeme více automaticky zaměřovat i na to, co se nám daří či v čem jsme dobří.

Jak? Sepište si, co na sobě máte rádi a za co byste se rádi pochválili. Víme, může to být zpočátku zvláštní pocit, ale výzkumy a terapeutická praxe opakovaně potvrzují, že toto cvičení nám opravdu pomáhá. Je-li to pro Vás příliš velké sousto, zkuste si každý den po následující týden, ideálně ve stejný čas, připsat na seznam pouze jednu věc.

Neexistují žádná pravidla, co na seznam patří a co ne, mohou to být věci týkající se Vašeho zevnějšku (třeba že máte krásné oči), Vašich hodnot (každý týden volám své babičce a ptám se jí, jak se má) nebo Vašich úspěchů (jsem na sebe hrdý/hrdá, že jsem žil/a půl roku v zahraničí a postaral/a jsem se o sebe). Můžete se také zeptat Vašich blízkých, co na Vás mají rádi, a vybrat si z toho to, s čím souhlasíte.

NASLOUCHEJTE SI A ZKOUŠEJTE NOVÉ VĚCI.

Proč? Přemýšleli jste někdy nad tím, jaké by to bylo, kdybyste se pouštěli do věcí, u nichž se obáváte, že Vás za ně ostatní budou soudit či pomlouvat? Jaké pocity se Vám kolem toho tvoří? Co je hlavním důvodem, že to přesto nezkusíte? Strach z odmítnutí, odsouzení?

Možným (a častým) zjištěním totiž je, že když tento strach překonáme a zkusíme to, naši blízcí nás nejenže neodsoudí, ale často nás spíše ocení a nějakou formou podpoří. V každém z nás je totiž hrdina, který se chce vydat na dobrodružství, a vidět druhého, jak se pouští do něčeho nového, v nás přirozeně vyvolává strach a nejistotu, ale také obdiv a touhu to rovněž zkusit. V opačném případě Vám může být odměnou alespoň skutečnost, že i když s konkrétním rozhodnutím Vaše okolí nesouhlasí, Vy jste udělali něco pro sebe, něco, co Vás učinilo šťastnými, a tím jste se přiblížili k věrnějšímu vztahu sami se sebou.

Jak? Ideální příležitost sepsat si Váš seznam dobrodružství, která chcete vyzkoušet! A stejně jako u předchozích bodů, ani zde se velikosti dobrodružství meze nekladou. Na seznam patří menší věci (příště konečně vyzkouším to sushi, i když je drahé), stejně tak jako ty pro život zásadní (prodám byt a odjedu do Jižní Ameriky).

Jakmile si Váš seznam vytvoříte, zkuste si opět u každého bodu napsat, proč jste jej dosud nerealizovali. Co Vám v tom bránilo a co s tím můžete dělat teď?

ODMĚŇUJTE SE.

Proč? V postmoderní psychoterapii často říkáme, že **„tam, kde zaměřujeme pozornost, tam to roste."** Umět oceňovat sebe i druhé je důležitou vztahotvornou vlastností, díky které se cítíme sami se sebou i s druhými dobře. Je to dovednost související se zaměřením naší pozornosti, kdy dokážeme vědomě vnímat to dobré v sobě a kolem nás, a umíme se v danou chvíli zastavit, abychom to dobré i ocenili. Je to forma drobné oslavy, která zpečeťuje v našem životě klíčové pozitivní okamžiky a situace, a vytváří tak prostor pro šíření a sdílení radosti a laskavosti.

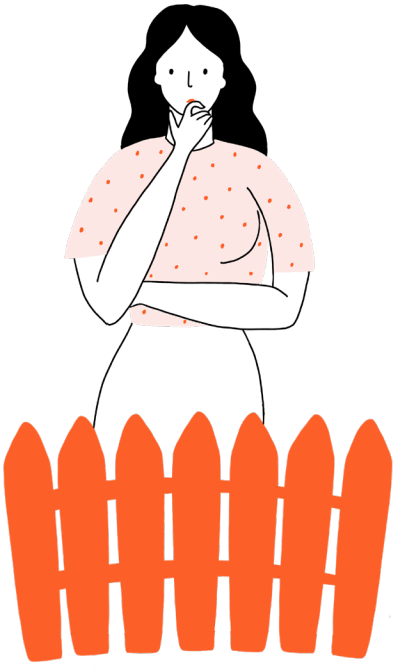
Jak? Něco se Vám v poslední době povedlo? Zvládli jste velmi náročný den? Výborně, naučte se sami sebe odměňovat. Odměnou může být už samotné zastavení, zavření očí a hrdé prodýchnutí se, či „high five" s kolegou, nebo zavolání kamarádovi či kamarádce a pochlubení se, co se Vám podařilo. Ale také se můžete cestou z práce stavit v knihkupectví a koupit si novou knížku, na kterou jste se těšili.

TIP: Pozor však na materiální odměny posilující nezdravé vzorce. Např. „Když se mi to povede, můžu sníst celou čokoládu nebo mekáč." Lepší je proto nad odměnami a gesty ocenění přemýšlet předem a promyslet si vědomě, jaká forma odměny je pro Vás dlouhodobě příjemná a udržitelná.

HRANICE

SEZNAM POVINNOSTÍ.

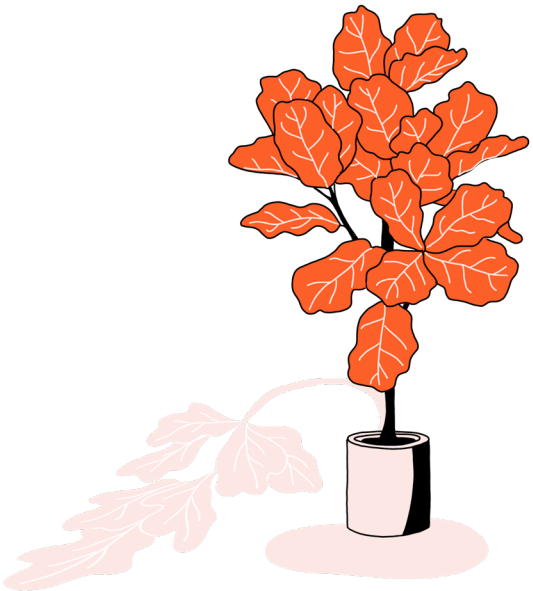
Proč? Často můžeme dělat věci „na autopilota" a už nám ani nemusí docházet důsledky našich dřívějších rozhodnutí a dnes již zajetých nastavení. Zároveň se tato nastavení mohla tvořit postupně, kdy jsme stále více a více ustupovali lidem kolem nás. Co mohlo začít nevinnou nabídkou k pomoci či kývnutí na zprvu se jevící jednorázovou prosbu druhého, mohlo skončit jako naše pravidelná položka v to-do listu. Pro vymezování svých hranic je však zásadní být uvědomělý vůči tomu, co je moje, a co chci, aby moje bylo, a co je již naopak druhého a moje být nemusí.



Jak? Nejprve si vytvořte seznam povinností, které v životě máte a naplňujete. Můžete je rozdělit podle oblastí na ty, které máte doma, v práci, s dětmi, apod. Je jen zcela na Vás, do jak velkých podrobností půjdete. Někomu vyhovuje pracovat s tímto cvičením systematicky a zaznamenávat jen ty činnosti, které nezaberou více než např. 15 minut, pro druhého je užitečné zaznamenat každou svou povinnost, nehledě na to, jak dlouho trvá. Žádný z postupů není dobře nebo špatně. Zkuste si v tom najít vlastní systém, jenž Vám bude vyhovovat, ale zase se v tom zbytečně neutopte, je to teprve začátek cvičení. Poté si seznam pořádně prohlédněte a u každé položky rozhodněte, zda je to opravdu Vaše povinnost (napište u ní „ANO“), nebo ji děláte za někoho jiného (napište „NE“). Extra pozornost věnujte těm povinnostem, které děláte, protože si myslíte, že je od Vás druzí očekávají (napište u nich také „NE“).

Vypište si pak nově jen ty povinnosti, které jsou skutečně Vaše.

Nyní porovnejte oba seznamy. Co ve Vás tyto dva seznamy vyvolávají? Jak se cítíte, když se podíváte na první seznam, a jak se cítíte u toho druhého? Pro tento týden si vyberte jednu povinnost označenou Vaším „NE“ a přestaňte ji dělat.



Seznam povinností, kterým se věnuji	Čas	Ano/Ne
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		

Seznam skutečně mých povinností	Čas
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	

DOPŘEJTE SI ČAS NA ROZMYŠLENOU.

Proč? Pokud jsme do dnešní doby byli zvyklí lidem vyhovovat a chovat se převážně s ohledem na jejich potřeby a nikoliv naše, velmi pravděpodobně již v sobě máme zaryté automatické odpovědi právě v souladu s vyhověním druhému. Například nás zastaví kolega v práci a poprosí nás, zda bychom za něj vzali zítřejší směnu. Ačkoliv již máme naplánovaný program, ujistíme ho, že za něj směnu vezmeme a již během rozhovoru si to vyčítáme. Obdobných situací napříč různými vztahy by se dala vyjmenovat celá řada. Místo toho odpovědět dotyčnému ihned, je úplně v pořádku vzít si čas pro sebe a svou odpověď si řádně promyslet. Právě proto, aby za nás nemluvil autopilot, ale opravdu naše potřeby a přání. Pokud tedy o sobě víte, že máte tendenci lidem vyhovět, ačkoliv to tak vnitřně nevnímáte, dovolte si vzít si čas na promyšlenou.

Jak? Základem je příprava. Osvojte si frázi, která s Vámi bude v souladu a která Vám umožní si svou odpověď opravdu promyslet. Tato fráze může například znít: **„Potřebuju si to promyslet. Můžeme to probrat později?“**

Udělejte si sami se sebou domluvu, že si v situacích, kdy běžně říkáte ano, dopřejete čas na rozmyšlenou. Zpočátku využívejte připravenou frázi. Postupem času můžete frázi nahrazovat krátkým zamyšlením se namísto automatické kladné odpovědi.

V rámci promýšlení si opět můžete klást zamýšlející otázky.

- ○ **Proč chci říct ano?**
- ○ **Proč chci říct ne?**
- ○ **Co mi brání říci ne?**
- ○ **Co nejhoršího se stane, když řeknu ne?**
- ○ **Co pro sebe můžu udělat, aby se mi ne říkalo lépe?**

ŘÍKEJTE „NE“.

Proč? Schopnost říkat „ne“ je pro nastavování a udržování našich hranic naprosto klíčová. Ačkoliv často víme, kde naše hranice leží, dovolíme druhým, aby je překročili. Toto podvolení se pramení nejčastěji z našeho strachu z různých, až katastrofických důsledků, jež nastanou, když druhé odmítneme, nebo vycházejí z pevně osvojených vzorců chování, které si neseme z dětství (např. „hodná holka či kluk ‚ne‘ prostě neříkají“). Pokud se však stále necháme ovládnout těmito našimi strachy či osvojenými vzorci chování, podporujeme tím akorát náš toxický vztah k sobě. Nastavování a udržování hranic zahrnující ono až děsivé „ne“ je přirozenou součástí vztahů, kdy zdravý vztah „ne“ (opakovaně) unese.

Jak? Zkuste se zamyslet nad tím, v jakých vztazích či situacích se Vám „ne“ říká nejhůře a sepište si to. Pro někoho to může být nejtěžší v práci s kolegy, jiný zas může shledávat nejsložitější říct „ne“ svému partnerovi, a pro třetího může být velmi složité vymezit se neznámému člověku, například v obchodě.

Z vypsaného seznamu vyberte ty situace, u kterých si říct „ne“ momentálně dokážete nejvíce představit – a s těmi začněte. Odmítejte i drobné věci, které s Vámi nejsou v souladu a postupně se propracovávejte i k „ne“, které Vás v současnosti nejvíce děsí. Pracujte na tom, aby se „ne“ postupně zařazovalo do Vašeho slovníku.

Pokud se Vám bude chtít, po každém zvládnutém „ne“ se můžete zamyslet nad tím, jaké to pro Vás bylo.

- Jak jsem se při vymezení cítil/a?
- Jak se cítím poté?
- Jakou jsem očekával/a reakci druhé strany a jaká nakonec byla?
- Co si z dané situace odnáším?
- Co mohu příště udělat, aby to pro mne bylo jednodušší?

TIP: Zkuste se u příštího „ne“ vyvarovat složitému vysvětlování a obhajování se. Zdravý vztah „ne“ unese a je přirozenou součástí našich vztahů. Máte plné právo se vymezit, aniž byste se měli omlouvat či danou situaci ospravedlňovat.

NASTAVTE SI PRAVIDLA.

Proč? Stále bojujeme proti ustáleným zvyklostem a autopilotu našeho chování. I proto nám s ozdravením vztahu k sobě mohou dopomoci nově vzniklá pravidla, kterých se zpočátku budeme vědomě držet. Nejdříve možná budeme příliš striktní a pro naše okolí to bude výrazná (mnohdy i těžko přijímaná) změna. Avšak společně s tím, jak si budeme nové vzorce chování více a více osvojovat, budeme moci od nich postupně také upouštět, a nastavování a udržování hranic již pro nás bude mnohem přirozenější.

Jak? Vytvořte si systém, který budete dodržovat. Může to například být rozhodnutí: **„v práci již nebudu zůstávat přes čas déle než 15 minut,“** či **„pokud se mi známý ozve zase za pět minut dvanáct, nevyhovím mu.“**

Upravte si tato pravidla na míru dle konkrétních situací či specifických vztahů, v nichž Vám vymezování se dělá největší potíže.

Až se na to budete cítit a budete si jistější v nastavování a udržování si svých hranic, postupně pravidla rozvolňujte.

TIP: Zpočátku doporučujeme se těchto Vašich pravidel striktně držet.

Moje pravidla pro udržení vlastních hranic:

NEGATIVITA

NÁHODNÉ PROJEVY LASKAVOSTI.

Proč? Náhodné projevy laskavosti fungují na principu našeho aktivního vyhledávání situací, kdy jsme vůči sobě či druhým laskaví, a jejich následném reflektování. Tím dochází k tomu, že místo upínání naší pozornosti a úsilí do naplňování negativních scénářů, na což jsme byli doposud zvyklí, učíme postupně naši mysl zaměřovat se na to hezké, příjemné a obohacující, a sami tyto situace vyhledáváme. Skutečnost, že toto cvičení cílí na to, abychom sami byli aktivními činiteli, nás latentně vede i ke zvýšení naší všímavosti vůči laskavým projevům ostatních vůči nám.

Jak? Zkuste každý den provést alespoň jednu laskavost vůči druhému či vůči sobě. Bavíme se o drobnostech, jako je podržení dveří či vychutnání si ranní kávy místo toho, abychom ji vypili ve spěchu.

Postupně projevy laskavosti navyšujte a všímejte si, co ve Vás vyvolávají. Stejně tak jako reflektujete Vaše projevy, můžete se zaměřovat i na laskavé projevy ostatních vůči Vám.

5 PRSTŮ VDĚČNOSTI.

Proč? Jedním ze způsobů, jak se vymanit z negativity vůči sobě samému je procvičování vděčnosti. Různá cvičení vděčnosti nám usnadňují zaměřovat se na to, co je dobré, a naučit se přijímat to, co vnímáme jako špatné. Zároveň nám dodávají větší nadhled, kdy si skrze něj můžeme uvědomit, že věci, jež se nám v současnosti jeví být jako velice negativní, nejsou ve skutečnosti tak hrozné, jak je aktuálně vnímáme.

Jak? Vyhraďte si v rámci dne pět minut, kdy se budete pravidelně věnovat tomuto cvičení. Může to být součástí Vaší ranní rutiny, může to být až v momentě, kdy uléháte ke spánku. Vyberte si jakýkoliv moment dne, kdy vnímáte, že si můžete dovolit se na chvíli zastavit a napojit se na sebe.

Zamyslete se nad tím, za co jste v životě vděční. Ideálně vyjmenujte za každý prst jednu věc. Pokuste se vyvarovat zobecňujícím vděčnostem typu „jsem rád/a, že mám co jíst," a zaměřte se spíše opravdu na drobné vděčnosti, které se vážou k proměnlivosti každého z prožitých dnů.

TIP: Pokud Vám to vyhovuje, pořiďte si deník vděčností a tyto své vděčnosti si pravidelně zapisujte. Zkuste cvičně už teď a napište je sem…

KALENDÁŘ ZÁŽITKŮ.

Proč? Jedná se o účinnou techniku, jak se vymanit ze zajetých vzorců myšlení. Zvyšuje totiž pozornost vůči pozitivním zážitkům, které jsme prožili během dne. Tím, že jsme zahlceni každodenními starostmi společně s naším nastavením pamatovat si zejména zážitky negativní, dochází často k tomu, že zcela přehlížíme i pozitivní aspekty dne, případně jim nepřikládáme takový význam. Toto cvičení však napomáhá nahlížet na každý den více komplexně, zvyšuje naši všímavost i vůči příjemným událostem a tím nám pomáhá cítit se každodenně lépe.

Jak? Tato aktivita se nejlépe provádí v daný den večer, případně následující den ráno, provozujte ji však v situacích, které budou vyhovovat právě Vám. Zkuste najít na proběhlém dni alespoň jeden pozitivní zážitek. Například posezení s kamarádkou, koupě dlouho vyhlídnutého svetru či příjemná konverzace s kolegou v práci.

Tím to ale nekončí, neméně důležitá část této aktivity je ještě před Vámi. Zkuste si zážitek znovu projít v hlavě, tzv. „zreflektovat" jej. Tzn. zastavit se, znovu si vybavit daný zážitek, setrvat s ním chvíli a zamyslet se nad ním znovu ve větším klidu.

- **Jak Vám je bezprostředně poté?**
- **Na co jste v průběhu nebo později mysleli?**
- **Všimli jste si něčeho ve Vašem těle?**

TIP: Možná Vás mile překvapí, že i ve dnech, které nazýváme „den blbec", při troše snahy najdeme i hezké okamžiky. Ověříte to příště?

Pozitivní zážitek	**Emoce** Jak jsem se cítil/a?	**Myšlenky** Co se mi honilo hlavou?	**Tělo** Čeho jsem si všiml/a ve svém těle?
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			
○			

PŘEDSTAVUJTE SI POZITIVNÍ SCÉNÁŘE.

Proč? Slyšeli jste někdy o sebenaplňujícím proroctví?

…Sebenaplňující se proroctví, také známé jako Pygmalion nebo Golemův efekt, je fenomén, kdy očekávání osoby nebo skupiny vede k uskutečnění prorokovaného nebo očekávaného chování. Vztahuje se jak k přístupu člověka k sobě samému, tak k hodnocení jiných osob, očekávání událostí atd. K sebenaplňujícímu se proroctví dochází, když původně falešné sociální přesvědčení vede lidi k jednání způsobem, který toto přesvědčení objektivně potvrzuje. Pokud jsou očekávání negativní, jedná se o Golemův efekt, očekávání pozitivní se označují jako Pygmalion efekt.

Robert K. Merton zkoumal efekt sebenaplňujícího se proroctví na imaginární prosperující bance. Ačkoliv žádné skutečnosti nenaznačovaly, že by banka mohla přijít do insolvence, na základě nepodložených informací se někteří vkladatalé postupně začali domnívat, že by se banka v brzké době mohla dostat do finančních potíží, a začali své vklady vybírat. Pokud by tedy takto uvažovala většina vkladatelů, bankrot banky by byl nevyhnutelný, a tím pádem by se proroctví naplnilo.

Ano, opravdu se někdy mohou naše nejhorší scénáře naplnit. Tím, že již dopředu počítáme s tím nejhorším, se akorát přibližujeme k tomu, aby se náš scénář vyplnil, věnujeme tomu svou pozornost a také se dle toho chováme.

V rámci toxického vztahu k sobě jsme se nejspíše stali mistři v představování si nejhorších scénářů různorodých situací, které nás čekají. Proto je nutné naučit se naši „dovednost" rozbourávat a nahrazovat ji zdravějším přístupem. V rámci tohoto cvičení se můžete naučit, jak na stávající, ale i na jakékoli budoucí situace nahlížet více pozitivně a jít jim naproti.

Jak? Součástí tohoto cvičení je všímavost vůči situacím, v nichž u sebe pozorujeme negativní promluvy. Pokaždé, když si všimnete, že na sebe či své chování opět nahlížíte negativně, zaznamenejte si to na papír.

Přečtěte si výrok, který jste si zapsali a pokuste se ho přeformulovat do pozitivna.

Například místo:	si zapište
„Zase se na tom meetingu akorát tak ztrapním, radši budu mlčet.“	**„Mám co nabídnout, tentokrát se zapojím.“**

Je zcela přirozené, že tomu nejprve nebudete sami věřit, proto si klidně novou pozitivní formulaci přečtěte vícekrát a nahlas. Postupem času to již pro Vás bude více a více přirozené a můžete pomalu začít odstraňovat papír a přeformulovávání provádět pouze ve své mysli.

TIP: Pokud je to pro Vás zpočátku příliš těžké, zkuste si představit, že mluvíte s někým, koho máte rádi, a co byste mu na jeho negativní promluvu k sobě odpověděli Vy. Zkuste poté aplikovat stejně laskavý přístup i sami k sobě.

SEBEDŮVĚRA

ROZPOMEŇTE SI NA SLOŽITÉ SITUACE, KTERÉ JSTE PŘEKONALI, A JAK JSTE JE PŘEKONALI.

Proč? Toto cvičení funguje na obdobném principu jako seznam (sebe)lásky. Nejdříve si zvědomujeme situace, které jsme již zvládli, a postupně se dostáváme k tomu, že si budeme před budoucími výzvami více věřit, případně se jim i více vystavovat (to už však záleží i na našich osobnostních rysech). Zároveň je uvědomění si minulé zkušenosti účinnou zbraní vůči vynořujícím se obavám.

Jak? Zkuste si vzpomenout na situace, kdy jste se museli či chtěli překonat.

Např. **jste museli zavolat blízkému a sdělit mu nepříjemnou informaci, nebo nadřízenému říct, že se Vám něco nepodařilo tak, jak to od Vás očekával.**

Sepište si či si znovu přehrajte, jak přesně daná situace probíhala. Zkuste se i u této aktivity „sebepozorovat". Jak se cítíte, když si na situaci vzpomenete?

Zodpovězte si další užitečné otázky:

- ○ Je něco, co Vás po zvládnutí složité situace překvapilo?
- ○ Co přesně Vám pomohlo situaci zvládnout?
- ○ Jak toho můžete využít v současnosti?

TIP: Zapojte do této aktivity i své blízké a poproste je, aby si vzpomněli na situaci, kdy na Vás byli opravdu hrdí. Možná Vás mile překvapí, že se leckdy jedná o věci, které jste Vy sami snadno přehlédli.

ZKOUŠEJTE NOVÉ VĚCI ČI VĚCI, KTERÝCH SE BOJÍTE.

Proč? V poslední době je vystupování z komfortní zóny skloňováno na všechny způsoby. I zde Vás k tomu ponoukáme. Zkoušení nových věcí nám totiž může pomoci nahlédnout sami na sebe z jiné perspektivy. Nízká sebedůvěra nám „nedovolí" pouštět se do nových věcí, jenže bez překonávání sebe sama se naše sebedůvěra nemůže zvýšit. Je to vlastně začarovaný kruh, a právě proto skrze nové činnosti můžeme rozšiřovat náš náhled na sebe, a tím i naši sebedůvěru. Tím, že se například pustíme do něčeho, z čeho máme velký respekt či strach, můžeme objevit oblast, ve které jsme dobří nebo nás jednoduše baví, a skrze ni pak lze postupně zvyšovat důvěru vůči sobě.

Jak? Ujasněte si, co byste rádi vyzkoušeli či co vnímáte, že byste vyzkoušet měli, ale bojíte se. Ideálně si také tyto činnosti seřaďte tak, ať postupují od nejméně děsivé po tu, která vyžaduje nejvíce odvahy. Můžete si k nim připsat jednoduché skórování na škále 1–10, kdy 10 znamená nejvíc se bojím a 1 nejméně se bojím.

Poté se začněte pozvolna vystavovat situacím ze seznamu. Buďte však na sebe laskaví. Cílem není udělat obrovský výstup z komfortní zóny měsíčně, aby si to člověk „odškrtl", ale drobné vystoupení na pravidelné bázi. Pokud jste se doposud například vyhýbali prezentování před lidmi, zkuste se domluvit s kolegy v práci, že je na poradě seznámíte s novým nástrojem, který používáte, nebo si příště dovolte jít na kafe sami se sebou, i když bojujete s tím, že Vás přece bude každý pozorovat.

SROVNÁVEJTE SE PRIMÁRNĚ SE SVÝM MINULÝM JÁ.

Proč? Problematické na srovnání se s druhými je zejména to, že se srovnáváme pouze s malými výseky jejich života a nenahlížíme na jejich životy komplexně jako na ty naše. S tou si srovnáváme postavu, s tím zase výši platu a s dalším rodinnou situaci. Pravdou však je, že ničí život není dokonalý a že námi vnímaná přednost druhého neumenšuje přednosti naše. Místo srovnání se s jinými (které leckdy „známe" jen ze sociálních sítí) se tedy pojďme spíše porovnávat se svým minulým já.

Jak? Až se příště načapete při tom, že se opět srovnáváte s někým jiným, zastavte se.

Připomeňte si, že to, co v danou chvíli pozorujete, je pouhou částí z komplexní reality druhého, a zkuste se raději zaměřit na své současné a minulé já. Tedy…

- ○ **Kde jsem byl/a před rokem, dvěma, třemi já?**
- ○ **Kde jsem teď?**
- ○ **V čem jsem se posunul/a?**
- ○ **A v čem naopak vnímám, že bych se oproti minulosti chtěl/a zlepšit?**

NAHLÉDNĚTE NA SEBE PERSPEKTIVOU DRUHÉHO.

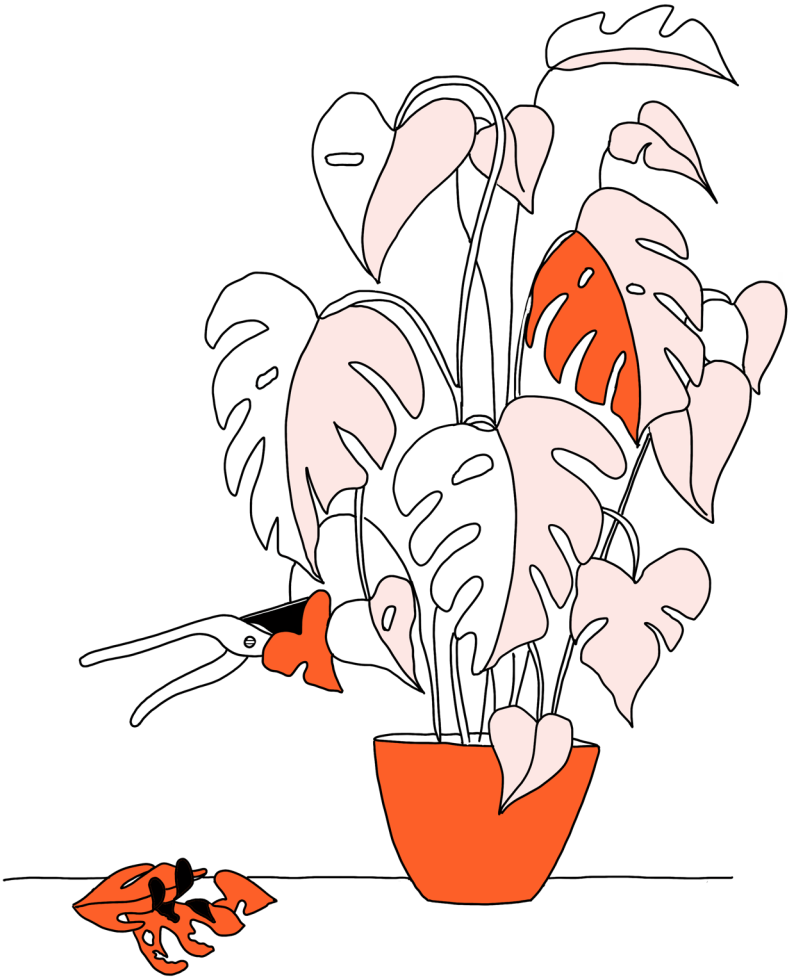
Proč? Sami sobě umíme být tím největším kritikem. Zároveň na druhé již tak přísná měřítka nemáme. Tak co kdybychom se na sebe zkusili podívat optikou druhého? Často již můžeme být natolik zacyklení v leckdy až mnohaletém procesu sebepodceňování se, že již nenahlížíme na naše přednosti i nedostatky realisticky. Zpravidla pak svoje nedostatky zveličujeme a přednosti umenšujeme. Vymanit se z tohoto cyklu nám mohou pomoci i naši blízcí, ke kterým cítíme důvěru a víme, že se na jejich zpětnou vazbu můžeme spolehnout. Oni jsou totiž často ti, kteří nás spoluprovází na naší životní cestě, nejsou však vůči nám zatěžkáni tímto toxickým cyklem sebeshazování se.

Jak? Promyslete si, koho byste mohli požádat o pozitivní zpětnou vazbu. Může to být kdokoliv z Vašeho okolí, kdo je Vám blízký, kdokoli, vedle koho se cítíte bezpečně.

Zeptejte se ho, co by na Vás nejvíce vyzdvihl, čeho si na Vás nejvíce váží či v čem ho osobně inspirujete.

Soustřeďte se na sdělení a zkuste jej nepřerušovat. Doporučujeme si řečené i zapisovat. Můžete se k těmto poznámkám vracet v momentech, kdy se „sebepodkopáváte“. Nezapomeňte si i všímat, co s Vámi poslouchání pozitivní zpětné vazby dělá. Ošíváte se, koukáte se do stolu? Vše si zapište, abyste v průběhu trénování mohli zaznamenávat i změny ve Vašem prožívání.

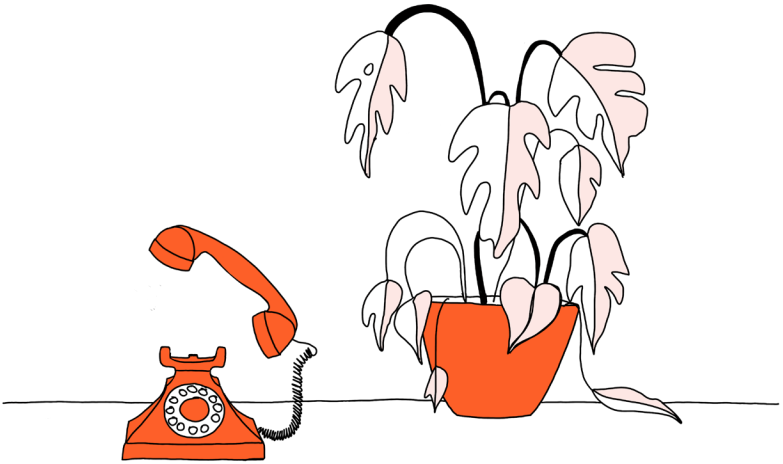
A nezapomeňte, vztah k sobě neproměníme za noc. Můžete jednotlivé věci postupně zkoušet, vracet se k nim a zase je nechat ladem, když se Vám to z nějakého důvodu nedaří. Zdravější vztah k sobě je dlážděný laskavostí a soucitem.



ROZCESTNÍK ODBORNÉ POMOCI

Možná po přečtení tohoto e-booku vnímáte, že byste rádi vyhledali odbornou pomoc, ale nevíte, jak začít? Nalistovali jste tedy správně, v rámci této kapitoly se zorientujete, kdy a jakou službu vyhledat.

Moc ráda se Vám bude věnovat i jedna z autorek tohoto průvodce, psycholožka a koučka Aneta Rasochová (objednat se lze skrze kontaktní formulář na https://www.laskajedovednost.cz/psychoterapie). V případě, že se Vám otevřou určitá témata nebo se budete chtít nad textem déle pozastavit či dále nasměrovat, neváhejte se na ni obrátit.



1. KRIZOVÁ INTERVENCE

Krizová intervence je jednorázová pomoc. Je ideální na řešení situací krizí neboli situací „teď a tady". Krize může být u každého z nás způsobena jinou událostí. Nejčastěji je vyvolána ztrátou blízké osoby, ohrožením zdraví a s tím spojeného společenského postavení, nebo třeba změnou či ztrátou zaměstnání. Krize se však stejně tak objevuje v situacích, které jsme si dříve přáli a ve společnosti je vnímáme jako pozitivní, například uzavření manželství či narození dítěte. Jednoduše tedy můžeme říci, že v momentě, kdy se cítíme být zahlceni nad rámec běžného fungování, je na čase vyhledat krizového interventa.

Krizovou intervenci můžete vyhledat* buď telefonicky skrze linky důvěry nebo osobně v krizových centrech, případně skrze chat.

Telefonicky se můžete nonstop obrátit například na:

Linka první psychické pomoci (116 123)

Pražská linka důvěry (222 580 697)

Linka důvěry Ostrava (737 267 939)

Linka naděje Brno (532 232 078)

Krizové centrum naleznete například:

Krizové centrum Ostrava, o.s.
(Ruská 94/29, Ostrava)

Krizové centrum Pardubice
(Erno Košťála 1013, Pardubice)

Krizové centrum Psychiatrické kliniky FN Brno
(Jihlavská 20, Brno)

Krizové centrum RIAPS Praha
(Chelčického 39/482, Praha)

Centrum krizové intervence Psychiatrické nemocnice Bohnice
(Ústavní 91, Praha)

Chatová krizová intervence:

https://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/

https://chat.modralinka.cz/

https://ipcko.sk/chatova-poradna/

https://linkapsychickepomoci.cz/chat/

2. PSYCHOTERAPIE

Psychoterapie je oproti krizové intervenci kontinuální a pravidelná. Do psychoterapie přicházejí nejčastěji lidé, kteří chtějí řešit své osobní, partnerské, rodinné či pracovní otázky a nesnáze, a/nebo svůj osobnostní rozvoj. Psychoterapeut Vás pak empaticky provází léčivým procesem a prozkoumává s Vámi možnosti a řešení pomocí podnětných otázek.

Svého psychoterapeuta můžete vyhledat* například skrze:

- Terapeutické a vzdělávací centrum VZTAHY21 www.vztahy21.com
- Česká asociace pro psychoterapii https://czap.cz/Psychoterapie-zdarma
- Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb https://nrpzs.uzis.cz/index.php?pg=vyhledavani-poskytovatele--pro-verejnost
- Terapeutická linka Sluchátko, z.ú. https://www.linkasluchatko.cz/
- Terap.io https://terap.io/
- Hedepy https://hedepy.cz/

a další.

TIP: Při hledání psychoterapeuta si všímejte především jeho vzdělání a odborné způsobilosti. Dobrým signálem je členství v profesní organizaci, např. v České Asociaci pro Psychoterapii nebo Asociaci manželských a rodinných poradců. Doporučujeme se řídit i referencemi Vašich blízkých, případně si zvoleného odborníka zkuste najít a poslechnout si s ním rozhovor nebo přečíst jeho tvorbu, abyste dokázali lépe říct, zda Vám bude lidsky sedět.

3. DALŠÍ FORMY ODBORNÉ POMOCI

Vzhledem k tomu, že si sami uvědomujeme, že označení pro různé pomáhající profese je přinejmenším matoucí, rozhodli jsme se stručně představit i následující pojmy. Aby však pomoc byla opravdu odborná, doporučujeme se vždy daného odborníka zeptat i na jeho kvalifikaci (vyjma toho, že budete hledat i někoho, kdo Vám sedne lidsky).

PORADENSTVÍ: V poradenství je pro rozlišení primární skutečnost, že poradce je odborníkem pro specifickou oblast a poskytuje Vám tedy kromě otázek také užitečné informace. Díky němu tak získáváte teoretický přehled o dané věci, ale také konkrétní návrh řešení, které můžete vyzkoušet ve své situaci.

KOUČOVÁNÍ: Koučování lze vymezit od ostatních směrů především tím, že je zaměřeno převážně na rozvoj konkrétních dovedností či zlepšení určité oblasti života (například pracovního působení) a orientuje se do současnosti a zejména budoucnosti. Zároveň je postaveno na otevřených otázkách a technikách, které by měly koučovaného efektivně směřovat k naplnění jeho cílů a vizí. Je tedy předpokladem, že klient dané problematice rozumí a má všechny znalosti a dovednosti k tomu, aby mohl být úspěšný, kouč ho „jen" správně směřuje k cíli.

MENTORING: Oproti koučování se liší v tom, že klient je v oblasti řešení spíše nováčkem bez potřebných znalostí a zkušeností, a tudíž si nedokáže ani na dobré otázky dobře odpovědět. Mentor v tomto případě využívá různé techniky a nástroje, aby klienta provázel procesem a předával mu své vlastní zkušenosti, znalosti a dovednosti.

*Přehledně zpracované rozcestníky na vyhledávání odborné pomoci (včetně možnosti filtrování dle měst či zobrazení na mapě) lze najít na následujících stránkách.:

Nevypusť duši: http://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/

Nepanikař: https://nepanikar.eu/mapa-pomoci-psychologove/

Opatruj se: https://www.opatruj.se/prvni-pomoc

ZÁVĚREM

Dostali jste se až na konec průvodce sebeláskou, avšak to neznamená konec pro Vaši dobrodružnou cestu za sebepoznáním, soucitem a laskavostí. Otevřelo se celé jedno království, ve kterém na pomyslném trůnu sedíte Vy a vše kolem pracuje pro Vás a Vaše blaho. Je tak rozsáhlé, že jej možná budete objevovat celý život. Držíme Vám na Vaší cestě palce!

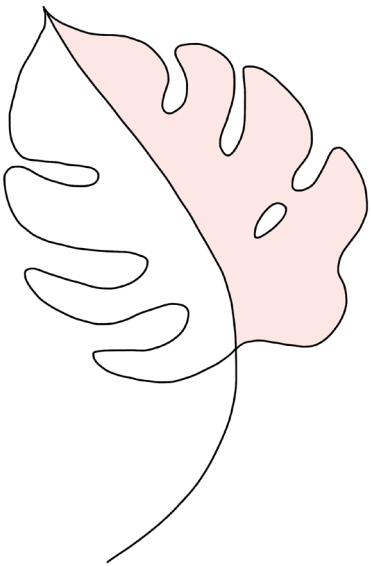
Vřele Vám doporučujeme se podle potřeby k průvodci vracet a oživovat témata, která Vám souhrou okolností budou rezonovat v hlavě.

Budeme rády za Vaše sdílení, jak se Vám s průvodcem pracovalo, co pro Vás bylo stěžejní, třeba i obtížné, a jak jste si s tím poradili. V případě potřeby zůstáváme k dispozici také jako Váš opěrný bod, potřebujete-li spočinout anebo nasměrovat dál.

Děkujeme!

Eliška a Anet, VZTAHY21

P. S. Líbí se Vám průvodce? Řekněte o něm dál.



ZDROJE

Ackerman, E. (2018, August 6). What is self-expression and how to foster it? Positive psychology. Dostupné z https://positivepsychology.com/self-expression/#meaning-self-expression

Ahlmark, K. (2020, February 14). How to create a non toxic relationship with yourself. Non Toxic Revolution. Dostupné z https://www.nontoxicrevolution.org/blog/how-to-create-a-non-toxic-relationship-with-yourself

Arnold-Ratlife, K. (2022, September 3). Are you in a toxic relationship… with yourself? Scarymommy. Dostupné z https://www.scarymommy.com/lifestyle/signs-youre-in-a-toxic-relationship-with-yourself

Dev, V., Fernando, A. T., & Consedine, N. S. (2020). Self-compassion as a Stress Moderator: A Cross-sectional Study of 1700 Doctors, Nurses, and Medical Students. Mindfulness, 11(5), 1170–1181. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01325-6

Dharni, A. (2020, January 14). Surrounded by people who pull you down? Here's how to stay sane. India Times. Dostupné z https://www.indiatimes.com/lifestyle/what-to-do-when-youre-surrounded-by-people-who-love-to-put-you--down-504207.html

Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: A MetaAnalysis. Mindfulness, 12(5), 1063–1077. https://doi.org/10.1007/s12671-020- 01563-8

Grande, D. (2022, April 7). How to stop taking on too much responsibility for others: Five tips for getting out of this self-defeating cycle. Psychology Today. Dostupné z https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-it-together/202204/how-stop-taking-too-much-responsibility-others

Kantor, J. M. (2013). The toxic relationship cure: Clearing traumatic damage from a boss, parent, lover or friend with natural, drug-free remedies. Wellesley Hills: Right Whale Press.

Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. Geriatric Nursing, 39(6), 623–628. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005

Moulder, H. (n.d.). How to stop feeling guilty about taking care of yourself. Course Correction Coaching. Dostupné z https://www.coursecorrectioncoaching.com/guilty-taking-care-of-yourself/

Paterson, R. J. (2000). The assertiveness workbook: How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships. New Harbinger Publications.

Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. Health Psychology Review, 15(1), 113–139. https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872

Pucherová, H. (2022, April, 28). Hranice ve vztazích. Terap.io. Dostupné z https://terap.io/blog/prakticke-tipy/hranice-ve-vztazich

Ranard, Ch. (2018, December 7). It's not always them: Sometimes you're the toxic one. The Ladders. Dostupné z https://www.theladders.com/career-advice/its-not-always-them-sometimes-youre-the-toxic-one

Ryan, M. J. (2015). Trusting yourself: Growing Your Self-Awareness, Self-Confidence, and Self-Reliance. Conori Press.

Snah, S. (2022, January, 22). 10 signs you are being toxic to yourself: You are the most important person in your life. Meer. Dostupné z https://www.meer.com/en/68365-10-signs-you-are-being-toxic-to-yourself

Šraibová, N. (2014, September, 22). Je mi jedno, co si myslíš: Čím víc řešíte, co si o vás myslí druzí, tím spíš byste měli přemýšlet, jaké mínění o sobě máte vy. Psychologie.cz. Dostupné z https://psychologie.cz/je-mi-jedno-co-si-myslis/

Zahiduzzaman, A. S. (2015). Toxic relationship. Bloomington: AuthorHouse.

OD NELÁSKY K SEBELÁSCE A SOUCITU
Průvodce emocionálním hojením na cestě za sebepřijetím

Mgr. Eliška Veselá Remešová, Mgr. Aneta Rasochová, VZTAHY21

Editace: Mgr. Eliška Veselá Remešová, Mgr. Aneta Rasochová
Korektura: Pavla Sližová
Grafická úprava: Kateřina Dvořák
Ilustrace: Eliška Veselá Remešová

1. vydání, 67 stran, Praha 2022