

4.

Vztah k sobě

„Ještě včera jsem měla všechno, co jsem potřebovala: jídlo, šaty, přístřeší, zdravotní péči, společnost, hudbu, zábavu, přátele, rodinu a spoustu veselého smíchu – a všechno zadarmo. To bylo teď nenávratně pryč.

Dnes se neobejdu bez žebrání. Všechno, co jsem potřebovala k životu, jsem si musela koupit. Neměla jsem na vybranou; v tomto okamžiku se ze mě stala špinavá a otrhaná žebračka, tulačka, která neměla ani ty nejnnutnější potřeby. Já jediná jsem znala skutečnou podstatu osoby, která se skrývala za mým ubohým, špinavým zevnějškem.“

Marlo Morganová³²

V roli laskavého sebekouče je podstatný vztah k sobě samému, a proto jím celou dobrodružnou sebekoučovací výpravu začínáme. Zkrátka, tak jako je důležité, aby kouč uměl vytvářet vztah s koučovaným, je také důležité, abychom my sami uměli vytvářet vztah sami se sebou. Od kvality vztahu, který máme k sobě, se totiž odvíjí kvalita nejen našich dalších vztahů s ostatními lidmi, ale obecně kvalita našeho vztahu ke *všem*, co nám do života vstupuje.

Přestože existuje mnoho zdrojů o tom, jak budovat stabilní partnerské či funkční obchodní vztahy, o tom, že také vztah sám k sobě je potřeba vědomě budovat, pečovat o něj, zkrátka se o něj starat, se často dozvídáme teprve tehdy, potkají-li nás nečekané a neočekávané životní peripetie. Teprve ty nás často dokážou zastavit v běhu každodennosti a nasvítit to, co je skutečně důležité. V této kapitole se tedy podíváme na to, čím je vztah k sobě samému tvořen a jak o něj vědomě pečovat, abychom z jeho „zázemí“ mohli vytvářet také funkční, harmonické a obecně inspirující vztahy s ostatními a *vším*.

Při psaní této kapitoly jsem hodně přemýšlela o tom, kde vlastně začít. Narodíme se a zdá se, že vztah člověka k sobě samému je přece automatický. Nikdo nás od sebe samého nemůže oddělit, nepřemýšlíme o tom, jednoduše jsme a spontánně dáváme najevo svoji radost či nelibost. A přesto, spolu s tím, jak se okolní svět často stává „arbitrem“ našich životů, se nejednou stane, že na vztah k sobě vlastně úplně zapomeneme. Jsou to často ženy, které byly vychovány k tomu, že tu musejí být pro druhé, že ony samy se musejí postarat o své blízké či vzdálenější okolí, a teprve potom mohou věnovat prostor také samy sobě. „Teprve potom“ pak často znamená „nikdy“.

V tuto chvíli by možná někteří z vás měli chuť vykřiknout: „Ale já přece nejsem žádný sobec! Ani jím nechci být! A to, co tvrdíte, k sobectví povede. Upřednostňovat sebe před ostatními, starat se o sebe, a ne o ně, to je přece známka sobectví.“ Ne, tak tomu není. Kultivování vztahu sám k sobě nevede k sobectví a jistě nebudete sobcem, když díky péči o vztah k sobě budete mít dostatek síly na to, abyste se mohli věnovat také svým blízkým a podporovat je tehdy, když vaši podporu potřebují. Slovy dalajlamy, *smyslem života je být šťastný a užitečný*.³³ Nevěnujete-li pozornost sobě, svým potřebám a svým pocitům, může se snadno stát, že postupně vyprazdňujete rezervoár své vnitřní síly a stáváte se méně užitečnými pro své okolí. Může se stát, že na nějaký kratší či delší čas za vás převezme řízení váš autopilot, který vám sice umožňuje automatické žítí v každodennosti, ovšem za cenu sníženého prožívání, a především vědomého rozhodování. A pokud se vyčerpá i autopilot, zahlásí rázné stop v podobě projevů syndromu vyhoření³⁴ a případného psychického či fyzického kolapsu.

Každý z nás má zodpovědnost k sobě samému, která se projevuje péčí o vztah k sobě, o své talenty a schopnosti, kterými může inspirovat či „obdarovávat“ ostatní. Dělat tak však můžeme jen tehdy, jsme-li si jich vědomi a máme-li na to dostatek sil. Tedy zodpovědností každého z nás je pečovat o vztah k sobě a o své hřivny (nadání, kterým jsme obdařeni), kultivovat je a rozvíjet. Ne snad z nějakého sobeckého či egoistického důvodu, naopak proto, aby byly *užitečně* sdíleny také s naším okolím.

Řádky této kapitoly píšu v rozkvetlém prostředí Otevřené zahrady v Brně, na lavičce u drobné sošky Panny Marie Boromejské skryté mezi listy stálezeleného břechťanu.³⁵ V její blízkosti, mezi růžovými

keři, objevují cedulku s nápisem „Místo pro klidnou duši“ a pokračující tímto textem: *Hledáte klid v rušném městě? Na toto poklidné místo v Boromejské zabradě chodili již před více než sto lety lidé rozjímat a hledat útěchu u panenky Marie. Kdy jste se naposledy jen tak zastavili, vnímali bzukot včel a zpěv ptáků a obrátili se do svého nitra? Zkuste to tady a teď.* „Ano, to je výzva k posílení vztahu k sobě,“ napadá mě.

Zdravý vztah k sobě samému je především stavem přijetí sebe sama se vším, co k nám náleží. Je to plné sebepřijetí na úrovni mysli, srdce i těla, bez posuzování, bez odsuzování, bez srovnávání, s vědomím, že můžeme dál kultivovat schopnosti, dovednosti či rozšiřovat svoje znalosti, zároveň však že jsme celiství takoví, jací jsme. Není to tak docela snadné, zvláště proto, že v průběhu dětství i dospělého života jsme často konfrontováni zavalujícími nároky okolí na to, jací bychom měli být. Právě proto jsou laskavost a soucit k sobě samému základními stavebními kameny tohoto vztahu. Kvalita vztahu k sobě samému navíc není dána tím, co „děláme“, ale spíše kvalitou našeho „bytí“. Slovy Thich Nhat Hahna, *„náš čas je tu především proto, abychom byli. Byli čím? Byli naživu, byli plni klidu a míru, plni radosti a milující. A to svět potřebuje nejvíce. Všichni se potřebujeme cvičit ve svém způsobu bytí. To je základem veškerých činů.“*³⁶

Říkat ano a cítit ne

Na workshopech, které vedu na nejrůznější témata související s uměním komunikace nebo s dovednostmi smysluplně zvládat činnosti a úkoly v rámci dne, týdne, měsíce či dosadte jakoukoli jinou časovou jednotku,³⁷ se pravidelně objevuje jeden společný jmenovatel. Ten se pro účastníky, ženy i muže bez rozdílu, následně vyjeví jako velká překážka

v tom, aby dosahovali toho, čeho v komunikaci chtějí, nebo zvládali to, co si naplánují. Tím společným jmenovatelem je neschopnost říct „ne“ tam, kde by vnitřně „ne“ říct chtěli.

Nejedná se přitom o nějakou neochotu či lhostejnost, jedná se pouze o to, vymezit své hranice, ať už v rámci komunikace s druhými, nebo ve využívání vlastního času, ve svém plánování. A tak se účastníkům workshopů a možná také vám stává, že kývnete na něco, na co tak docela kývnout nechcete, a pak si to vyčítáte, nebo si přiberete úkol, který vám zcela rozbourá vaše původní plány. Bez toho, že byste zjistili, jestli je to nutné, jestli existují také jiné varianty řešení, bez toho, že byste mluvili o tom, co potřebujete vy nebo jaké jsou v dané chvíli vaše priority.

Je to zajímavé, protože schopnost či neschopnost říct „ne“ tam, kde „ne“ vnitřně cítíme – a znovu zopakujeme, nejedná se o lhostejnost či neochotu, jedná se o to, že máme jiné potřeby a jiné priority, kterých si však nevšímáme nebo o kterých z nějakého důvodu nehovoříme –, úzce souvisí se vztahem k sobě samému a s hranicemi, které máme nastavené vůči svému okolí. Důvody toho, proč lidé často říkají „ano“, ačkoli vnitřně cítí „ne“, či lépe řečeno, proč se obávají říct „ne“, mohou být nejrůznější. Často však vyrůstají ze snahy vyhovět druhým, pramenící ze strachu, že nevyhoví-li, ostatní je „nebudou mít rádi“ a ztratí tak svou hodnotu.³⁸

Svoji hodnotu v takovém případě odvíjejí od toho, jak je – v jejich očích – přijímají či nepřijímají ostatní. Chybí-li nám *sebe*přijetí,³⁹ o to víc hledáme přijetí u ostatních. Ve snaze o jeho získání nezřídka nerespektujeme své hranice a své potřeby, což může v dlouhodobém horizontu vést k projevům na fyzické úrovni v podobě bolestí či nemocí. Znalost vlastních hranic, tedy „kde končíme my“ a kde začínají