Jan Burian

Sebepřijetí

Jak se spřátelit se svým jedinečným životem

PORTÁL

Jan Burian

Sebepřijetí

Jak se spřátelit se svým jedinečným životem

PORTÁL

© Jan Burian, 2026
© Portál, s. r. o., Praha 2026

ISBN 978-80-262-2360-3

Obsah

Jak si užít tuto knížku? 5
Sebepřijetí 7
Vnitřní bezpečí a regulace emocí 43
Všímavost a moudrost 65
Laskavost 103
Radost, vyrovnanost a soucit 151
Spřátelit se s pocity a emocemi 183
Vnitřní rodina 203
Někdy je to opravdu těžké… 226
Jak o sebe dál pečovat… 235
Literatura 240

Jak si užít tuto knížku?

Sebepřijetí se při čtení této knížky může projevit jako:

- **Svoboda** – do ničeho se nemusíte nutit, respektujete své limity a hranice, neděláte nic, co dělat nechcete.
- **Učení a sebepéče** – nemusíte být dokonalí, všímáte si, jak reagujete na různé situace, a učíte se rozvíjet reakce, které vám pomáhají, a opouštět reakce, které škodí.
- **Přirozený vývoj** – necháváte své schopnosti růst přirozeným tempem jako květinu ze semínka.
- **Zvídavost a hravost** – můžete přistupovat ke čtení jako k dobrodružství, jako když prozkoumáváte dosud nepoznanou divokou zemi nebo bádáte v alchymistické laboratoři, abyste našli recepty na léčivé lektvary.
- **Bezpečí** – tato kniha vám může pomoci, není to ale všelék. Pokud zažíváte delší dobu silné nepříjemné stavy, nezvládáte své závislosti nebo máte chuť si ublížit, vyhledejte prosím odbornou pomoc. Obraťte se na psychoterapeuta nebo zavolejte na krizovou linku.[1]

Jak využít informace a cvičení v této knize

- Nahrávky ke cvičením a meditacím najdete na adrese: praveted.info/audio.
- Informace a cvičení, která v knize najdete, jsou založena **na vědeckých výzkumech a praktických zkušenostech**, které lze najít v literatuře uvedené na konci knihy.
- **Všechna cvičení sám v praxi používám**, pomáhají mi a vím, že pomáhají i stovkám lidí, kteří prošli mými kurzy.

1 Přehled krizových center v jednotlivých krajích ČR najdete například zde: https://nepanikar.eu/mapa-pomoci-krizova-centra/.

Nicméně to neznamená, že všechno, co nabízím, vám musí hned sednout.

- Všechno v této knize můžete **ověřovat ve vlastní zkušenosti**. Co vám pomáhá, to používejte. Co nepomáhá, to zatím nechte být, ale za nějaký čas se k tomu můžete vrátit.
- Všechna **cvičení**, které vám nabízím, **berte prosím jako péči o sebe**. Nemusíte se do ničeho nutit. Jsou to všechno jen nabídky, hledejte, co ve vás rezonuje. Můžete si cvičení přizpůsobit, aby vám fungovala. Cvičení vám mohou pomáhat více nebo méně podle vaší povahy a momentálního naladění.
- Způsob, jak cvičení prožíváte, se vyvíjí. **Nenechte se odradit**, když hned nepřinesou nic zajímavého nebo budou nepříjemná. I nepříjemná cvičení mohou být přínosná, pokud se do nich nenutíte, ale berete je jako příležitost všímavě zkoumat, jak a proč nepříjemné prožívání vzniká.

Sebepřijetí

Vnější a vnitřní stres

Naše schopnost zvládat stres je závislá na tom, jaký máme vztah k sobě. Stres zvládáme lépe, když jsme k sobě přátelští, dokážeme přijímat sami sebe, včetně chyb a nedokonalostí, zkrátka čím více jsme sami se sebou v bezpečí.

Naopak odolnost vůči stresu snižuje nemilosrdná sebekritika, perfekcionismus, přehnaná touha po úspěchu, a hlavně obavy ze selhání a z toho, že druzí uvidí naši zranitelnost.

Proč?

Stres je reakce na ohrožení. Když na vás nečekaně zaštěká pes, je to vnější zdroj stresu. Zrychlí se vám dech, buší srdce, do krve se uvolní stresové hormony. Je to dočasná, přirozená a žádoucí reakce. Díky ní dokážete rychleji a účinněji reagovat – utíkat nebo se bránit. Případně ztuhnout a doufat, že vás nebezpečí mine. Stejně ohrožující jako fyzický útok mohou být situace, kdy vás kritizují, odsuzují a odmítají druzí lidé. Například když vám šéf chce dát výpověď nebo když se s vámi chce rozejít partner či partnerka. Pokud byste takové vnější ohrožení zažívali často, rozvine se u vás chronický stres. Nejčastější příčinou chronického stresu jsme však my sami.

Vnitřní stres vzniká, když se cítíme ohrožení, i když na nás zvnějšku nikdo neútočí. Místo psů, šéfů a zklamaných partnerů na nás mohou útočit například:

- sebekritické myšlenky spojené s pocity studu a viny;
- srovnávání se s druhými lidmi, dojem, že nejsme tak atraktivní nebo schopní jako oni, a následné pocity nedostatečnosti a méněcennosti;

- obviňování lidí kolem vyvolávající pocity osamělosti, křivdy a nenávisti;
- pochybnosti a katastrofické představy provázené pocity úzkosti či záchvaty paniky;
- lpění na výkonu a obavy ze selhání, které vedou k frustraci, vyčerpání a beznaději.

Máme vysoce rozvinutou schopnost vzpomínat na minulá a představovat si budoucí nebezpečí. Pokud prožíváme zdravou míru krátkodobého vnitřního stresu, je to velmi praktické, pomáhá nám to poučit se z minulých chyb a připravit se na budoucí problémy. Pokud však vnitřní stres prožíváme dlouhodobě, bude i naše mysl stále hledat nebezpečí a tím vnitřní stres posilovat. Tak vzniká zničující koloběh chronického vnitřního stresu.

Reakce na chronický vnitřní stres jsou podobné, jako kdybychom prožívali vnější ohrožení: utíkáme od problémů nebo útočíme na sebe nebo na druhé lidi. A někdy děláme „mrtvého brouka" a předstíráme (někdy i sami před sebou), že jsme přece „úplně v pohodě".

Chronický vnitřní stres sám sebe posiluje a udržuje. Vytváří totiž dojem, že nejsme v pořádku, že jsme nějak pokažení, nepřijatelní apod. Nedokážeme se cítit bezpečně sami se sebou. Jsme sami se sebou v konfliktu. Nedokážeme přijímat své vlastnosti, prožitky, tělesné a psychické limity.

Zatímco krátkodobý stres nás může stimulovat, dlouhodobý stres přetěžuje organismus a má závažné dopady na naše zdraví. Psychicky se vliv chronického stresu může projevit jako neklid, únava, nespavost, neklid, podrážděnost, úzkosti, deprese. Navíc dlouhodobý stres zhoršuje imunitu a snižuje tak i fyzickou odolnost. Důsledkem je široká škála psychosomatických onemocnění.

Přijde nám přirozené posilovat vnější bezpečí – zabezpečit svůj domov, udržovat dobré vztahy, mít pravidelný příjem, jezdit opatrně autem apod. Stejně důležité je **posilovat i vnitřní bezpečí a zmírňovat vnitřní stres**. Právě to je cílem této knihy.

Čím silnější je vnitřní stres, tím hůř zvládáme stres vyvolaný vnějšími podněty. Vezměme jako příklad lpění na výkonu a obavy ze selhání. Dejme tomu, že jsme postaveni před důležitou a náročnou výzvu. Pokud dokážeme přijmout možnost neúspěchu, nemusíme nikomu, ani sami sobě nic dokazovat. Nemusíme se do ničeho nutit. Nejprve realisticky zhodnotíme, zda na tuto výzvu zrovna máme kapacitu a zda nám opravdu dává smysl. Pokud ano, můžeme si i tu největší výzvu užít se vzrušením a zájmem (zdravá míra vnitřního stresu) a zároveň s lehkostí a pohodou. Přijetí možného neúspěchu nejenže nebrání plnému a efektivnímu nasazení, ale dokonce mu pomáhá, protože nás nevyčerpávají neustálé obavy o výsledek. A i v případě, že neuspějeme, zůstaneme v klidu a vyrovnaní (což naprosto neznamená lhostejní), protože víme, že jsme dělali to nejlepší, co bylo v našich silách. Neúspěch nijak nesnižuje naši sebehodnotu, a navíc jsme získali důležitou zkušenost.

Pokud naopak cítíme silné obavy ze selhání (silný vnitřní stres), bude nás to motivovat buď k tomu, že zatneme zuby a vybičujeme se k největšímu výkonu, nebo naopak před výzvou uhneme a rezignujeme. Buď jedeme na maximum, nebo padáme do bezmoci. Oba extrémy přinášejí ještě větší stres. Když jsme ve stresu, aktivují se pudové sebezáchovné reakce a omezí se funkce mozku, které dokážou porozumět složitým situacím a najít nová řešení, jež jsou v souladu s našimi nejhlubšími potřebami. Zkrátka zvyšuje se riziko, že uděláme chybu. Tím se ještě více posílí obavy ze selhání

doprovázené studem, bezmocí a vztekem. Dostáváme se tak do zničujícího koloběhu stále většího stresu, tlačíme na sebe víc a víc, zanedbáváme činnosti, které nás naplňují a osvěžují, a můžeme dospět až k vyhoření.

Jarmila byla vychovaná tak, že je třeba tvrdě a poctivě pracovat a nestěžovat si. Slušný člověk to v práci prostě vždycky nějak musí vydržet. Zatne zuby, aby nezklamal ostatní. Jarmila tedy tvrdě pracovala a dosáhla slušně ohodnocené pozice v jedné korporaci. Cítila ale neustále se prohlubující únavu, prázdnotu a nespokojenost. Občas ji zachvátil vztek, za který se však nesmírně styděla. V dětství se totiž naučila, že projevovat nespokojenost, neřkuli vztek, mohou jen slabí, neschopní nebo zlí lidé. Několikrát se stalo, že se v práci rozčílila. Tvrdě za to pak sama sebe trestala tím, že si naložila ještě více práce. Přetížení ale vedlo k tomu, že se několikrát psychicky i fyzicky zhroutila a pod náporem deprese nebyla schopná několik dní ani vstát z postele. Zhroucení samozřejmě podlomilo její sebevědomí ještě více. Měla dojem, že je zcela pokažená, nedostatečná a nepřijatelná. Zlom nastal, když potkala kolegu, který se jejího vzteku nebál, nebránil se ani neútočil, uznal, že je v pořádku mít vztek, a zároveň ho zajímalo, co její vztek vyvolalo a jak by jí mohl pomoci. Bylo to poprvé, kdy Jarmilu někdo přijal takovou, jaká je, s jejími emocemi a frustracemi. Rozplakala se dojetím. Kolega jí později doporučil kurzy nenásilné komunikace, kde se Jarmila postupně naučila svůj vztek (a další emoce) respektovat. Zjistila, že vztek prostě jen signalizuje, že při práci dlouhodobě překračuje své hranice. Časem si našla práci, která jí lépe vyhovovala, a naučila se říkat „ne", když cítila, že začíná být vyčerpaná.

Přijetí

Ať najdu sílu změnit, co se změnit dá, vyrovnanost přijmout, co změnit nejde, a moudrost to od sebe rozlišit.

PŘÁNÍ VYROVNANOSTI

Čím silnější je vnitřní stres, tím těžší je zvládnout a přijmout ohrožující situace, které nám život přináší. Opravdu těžké může být přijmout například:

- když o nás neprojevuje zájem člověk, kterého máme rádi;
- když se nám dlouho nedaří dosáhnout cílů, které jsme si stanovili;
- když naše schopnosti a možnosti omezí vážná nemoc.

Dobrou ilustrací, co znamená přijetí, je Přání vyrovnanosti[2] uvedené na začátku této kapitoly. V první řadě to není žádná laciná rada nebo moralizování, že bychom měli věci měnit nebo přijímat. Není v ní žádný nátlak, žádné nároky, tedy nic, co by zvyšovalo stres. Je to prostě jen přátelské a pokorné přání, abychom našli podporu – sílu, vyrovnanost a moudrost. To vše jsou přirozené vnitřní zdroje, které má každý živý organismus a které můžeme aktivně posilovat.

Přijetí nikdy není pasivní beznadějná rezignace. Neznamená, že se vzdáme naděje, že bychom mohli změnit sebe nebo situaci, ve které jsme. Nemusíme také souhlasit s tím, co není v souladu s našimi zájmy a hodnotami. Zároveň ale neutíkáme před skutečností a učíme se vidět nezkresleně

2 Přání vyrovnanosti je sekulární verzí tzv. Modlitby vyrovnanosti (Serenity prayer), často citované v některých svépomocných skupinách, jako jsou například Anonymní alkoholici. Modlitba je adresována Bohu nebo jiné vnější podpůrné síle. Nicméně vnitřní zdroje síly, vyrovnanosti a moudrosti jsou dostupné všem lidem bez rozdílu, proto je přání pro všechny lidi bez ohledu na to, čemu věří.

věci tak, jak opravdu jsou. Přijetí proto uvolní zdroje, kterými bychom jinak plýtvali na marný boj s realitou. V těch situacích, které lze postupně změnit, může realistické přijetí aktuálního stavu dodat odvahu, sílu a vyrovnanost ke klidné, kreativní a vytrvalé práci na změně. Přijetí reality je základ efektivní změny.

Petr s velkým úsilím dokončil úspěšný projekt a čekal, že mu šéf zvýší plat. Několik týdnů se nic nedělo a Petr cítil, jak se v něm hromadí stále silnější emoce. Na jedné straně byl naštvaný na šéfa: „Ten nevděčný pitomec nedokáže férově ocenit mou práci." Někdy byl tak vzteklý, že měl chuť se vším praštit a hned podat výpověď. Uvažoval samozřejmě i o tom, že za šéfem zajde a požádá ho o zvýšení platu sám, ale zároveň se strašně bál, že ho šéf odmítne. Potvrdilo by to totiž jeho nejhorší úzkosti a pochybnosti, které Petra přepadaly, když prožíval silný stres: „Možná že ten projekt nebyl až tak úspěšný. Možná že se mnou šéf není spokojený. Možná jen předstírám své schopnosti a jednou se přijde na to, že jsem úplně neschopný. Radši na sebe nebudu upozorňovat, snad na mou neschopnost nepřijdou." Tlak byl stále větší. Petr se začal uprostřed noci budit se silnou úzkostí. Cítil se bezmocný a nevěděl, jak dál. Nechtěl se se svým problémem nikomu svěřit, protože měl dojem, že si vše musí vyřešit sám, a bál se, že se mu kamarádi vysmějí, že tak dlouho řeší takovou pitomost. Nakonec se ale obrátil na Marka, dobrého přítele, který měl zkušenosti s manažerskou pozicí. Marek Petra pozorně vyslechl a pak klidně shrnul situaci: „Tak jednak potřebuješ férové ohodnocení své práce, to souvisí s hněvem, který cítíš k šéfovi. Ale zároveň si nejsi jistý, jak šéf tvou práci vnímá. Možná že skutečně tvou práci neoceňuje,

v tom případě je to příležitost odejít a najít si práci jinde, kde si tě budou vážit. Možná tě oceňuje, ale jen ho nenapadlo, jak moc je pro tebe ocenění důležité. A možná ho to i napadlo, ale říká si, že dokud si sám neřekneš, nebude platit víc, než je nutné."

Petr si uvědomil, že zůstane bezmocný, dokud nedokáže přijmout i možnost, že ho šéf odmítne. Nakonec s Markovou podporou za šéfem zašel a zeptal se ho, jak byl spokojený s minulým projektem. Když mu šéf potvrdil, že byl spokojený, Petr ho požádal o zvýšení platu. Šéf si vyžádal pár dní na rozmyšlenou, aby zjistil finanční možnosti firmy. Nakonec Petrovi přidal, i když o něco méně, než o kolik si Petr řekl. Petrovi to však příliš nevadilo. Hlavním ziskem pro něj bylo, že dokázal přijmout své obavy z odmítnutí. Pochybnosti, které měl o svých schopnostech, se podstatně zmírnily a časem z nich zůstala jen pečlivá pozornost, která mu pomáhala odvádět kvalitní práci.

Všimněte si, že Petr nejprve přijal skutečnost, že situaci nedokáže vyřešit sám. Díky Markově podpoře lépe porozuměl situaci i tomu, co potřebuje, a jeho obavy se zmírnily. Našel střední cestu mezi extrémními reakcemi – neodešel vztekle z práce, ani se bojácně nepřikrčil. Rozhodl se čelit možnému odmítnutí a promluvit se šéfem, což byla akce, která měla největší potenciál naplnit jeho potřeby. Hledání střední cesty mezi extrémy je jedním z témat, k němuž se v této knize budeme opakovaně vracet.

Jsou ovšem věci, které nezměníme. Co se stalo v minulosti, už se nedá změnit, i když některé chyby se dají napravit a téměř vždy je možné se poučit. Také nelze zabránit tomu, aby se v budoucnosti děly nepředvídané události, které nám překazí plány. Dokonce i když se perfektně připravíme.

A přes všechen pokrok v medicíně nemůžeme změnit některé biologicky dané limity našeho těla.

V situacích, které nejde změnit, kdy nemůžeme změnit svět kolem nás, můžeme změnit svůj postoj k situaci. Nemůžeme mít pod kontrolou všechno, co nás potká, ale můžeme se rozhodnout, že se tím nenecháme udolat. Můžeme se naučit, jak neposilovat vnitřní stres. Jak se nenechat spoutat, zahltit a vyčerpat nepříjemnými pocity a vyrovnaně přijmout a prožít obavy, hněv, smutek a truchlení jako přirozenou součást života.

To samozřejmě nejde hned. Podobně jako když trénujeme fyzickou kondici, můžeme trénovat i kondici psychickou. Když máme dobrou psychickou kondici, dokážeme vyrovnaně přijmout a zvládnout i velmi náročné životní situace.

Vendula milovala běh a byla pyšná nejen na své výkony, ale i na štíhlou linii, kterou si udržovala navzdory své robustnější postavě. Pak přišel úraz a Vendula nebyla schopná uběhnout ani pár set metrů. Své omezení si vůbec nepřipouštěla a pustila se do intenzivního tréninku, aby co nejrychleji získala bývalou kondici zpět. Její tělo však trénink nevydrželo. Zranila se znovu a nemohla už ani chodit. Zhroutil se jí svět, měla dojem, že už bude navždy na lůžku, mrzák. Navíc bez pohybu rychle nabírala váhu a bála se pohledu do zrcadla. Začala se stydět za svou nemohoucnost a nenávidět své tělo. Naštěstí potkala dobrou fyzioterapeutku. Ta jí pomohla přijmout její aktuální kondici jako výchozí bod a realisticky zhodnotit tělesné možnosti a limity. Připomněla jí také, kolik toho její tělo zvládlo, jak je silné a odolné. Díky tomu získala Vendula sílu a motivaci připravit se na dlouhý a náročný rehabilitační trénink, který byl nastaven tak, aby ji neodradil, nepřetížil a nezlomil. Po dvou měsících mohla opět chodit a po roce dokázala s přestávkami

uběhnout kilometr. Bylo jí však jasné, že nejspíš již nikdy v životě nebude běhat tak lehce jako dřív. Rozhodla se nepropadnout depresi a beznaději, a naopak čerpat sebedůvěru a sílu z toho, co se jí dosud podařilo a co si může v životě užívat. Se stejným odhodláním, se kterým trénovala své tělo, začala cvičit a rozvíjet všímavost a laskavost. Nejvíce jí pomáhalo pravidelné cvičení vděčnosti (viz kapitola Vděčnost). Překvapilo ji, kolik úžasných možností jí život stále nabízí. Každý den si vychutnávala pohyb, který jí tělo dovolilo, jako zázračný dar. Zranění ji naučilo hluboce si vážit života a ocenit regenerační schopnosti těla. A dokonce i svou mírnou nadváhu začala brát s humorem.

Sebepřijetí

Dělala jsem to nejlepší, co jsem uměla.
Když jsem se to naučila lépe, dělala jsem to lépe.
MAYA ANGELOU

Sebepřijetí je schopnost vyrovnat se sami se sebou, například s tím, jak vypadáme, jaké jsou naše psychické a fyzické limity, čeho jsme v životě dosáhli (či nedosáhli) nebo jaké překážky musíme v životě překonávat. Na hlubší úrovni nám sebepřijetí umožňuje **cítit se v bezpečí sami se sebou, spřátelit se se svým tělem, myšlením a pocity v přítomném okamžiku. Sebepřijetí přináší hluboké porozumění, že nikdo není dokonalý a že vždy děláme to nejlepší, co v dané chvíli dokážeme**. Až to dokážeme dělat lépe, začneme to dělat lépe. Můžeme se mít rádi právě takoví, jací jsme, právě v tomto okamžiku. Dokonce i když některé věci nikdy nedokážeme. Dokonce i když ztratíme schopnost zvládat to, co jsme zvládali v minulosti.

Prvním krokem k sebepřijetí může být prostě jen uznání, že je to opravdu těžké. Paradoxně je možné přijmout i to, že něco zatím přijmout nedokážeme.

Já sám těžko přijímám některá svá omezení a situace, které kvůli nim vznikají. Pomáhá mi, když rozliším, co změnit mohu a co nikoli. A také, když si jasně uvědomím, co se přesně skrývá za slovy „je to těžké". Vždy jsou to nějaké nepříjemné pocity. A právě tyto pocity brání přijetí.

- **Zapomnětlivost:** Mohu dělat věci hned a nastavovat si upomínky. Nemohu zaručit, že si vždycky vzpomenu. Cítím nejistotu a hněv.
- **Bolavá záda:** Mohu cvičit, zdravě sedět, dělat přestávky při práci. Nemohu omládnout a odstranit některá zranění. Cítím obavy a smutek.
- **Někdy jsem nepříjemný na svou mámu:** Mohu se jí omluvit, říci jí, jak ji mám rád, a připomínat si svůj záměr, chovat se k ní laskavě. Nemohu změnit své minulé chování. Cítím stud, frustraci a smutek.

OTÁZKY: Jaké vlastnosti je pro vás těžké přijmout?
Co na tom můžete změnit a co ne?

Na hlubší úrovni znamená sebepřijetí postupné přijímání plného spektra našich prožitků. Pojmem prožitky označuji nejrůznější kombinace navzájem se ovlivňujících smyslových vjemů, myšlenek, pocitů a jednání. Je přirozené, že některé silné prožitky zatím přijmout nedokážeme. Není to naše chyba, je to přirozený důsledek našich vrozených vlastností a vlivu výchovy a prostředí. Některé nepříjemné prožitky nedokážeme přijmout prostě proto, že jsou příliš silné a obáváme se, že budou nesnesitelné a zahltí nás. Někdy se za své myšlenky a pocity kritizujeme, protože je považujeme

za příznak slabosti a selhání. A někdy si nejsme ochotni připustit, že něco prožíváme, protože to ohrožuje obraz, který jsme si o sobě vytvořili.

Když bylo Anetě třicet let, rozešel se s ní dlouholetý přítel. Rozchodem se velmi trápila a po roce byla stále sama. Její matka jí to často vyčítala a prorokovala jí, že se nevdá a nebude mít rodinu. Aneta na to mámě nic neříkala, většinou jen tiše odešla a pak se zhroutila v pokoji nebo někde o samotě vybuchla vztekem. Vyčítala si, jak je hrozná, a cítila sama k sobě nenávist. Bála se seznámit s novým mužem, bála se, že ji opět opustí, protože s „takovou krávou" přece nikdo nevydrží. Nakonec vyhledala pomoc psychoterapeuta. Při kontaktu s emocemi velmi rychle utíkala do sebekritických myšlenek a svalovala vinu na sebe. Když však s terapeutovou podporou udržela pozornost u tělesných projevů emocí, jako byl stažený hrudník a vlny horka, postupně se odvážila přiznat si a přijmout, že nejvíce ohrožující pocit je nenávist k matce za to, že ji nepřijímá a nedává jí podporu, kterou by potřebovala. Že by mohla matku nenávidět, naprosto nezapadalo do sebeobrazu milující dcery, který si Aneta snažila udržet. Díky tomu, že přijala, že může prožívat i tak silný a společensky odmítaný pocit, jako je nenávist k matce, mohla spolu s terapeutem začít hlouběji zkoumat, proč ji matka tolik kritizuje. Aneta odhalila a postupně si to i rozhovorem s matkou potvrdila, že matka se o ni velmi bojí a nesnaží se ji kritikou ponižovat, ale naopak pomoci (i když velmi neobratně), aby s větší motivací hledala partnera. Aneta postupně dokázala matce sdělit, jak moc ji kritika zraňuje, a že naopak potřebuje, aby ji matka prostě jen objímala a přijala, že Aneta teď dělá to nejlepší, co

dokáže. Díky prostému objetí beze slov se začala Aneta cítit mnohem bezpečněji, nenávist k matce i k sobě ustoupila. Naučila se jasněji vyjadřovat, co pro ni ve vztahu vytváří bezpečí. Díky tomu se odvážila jít znovu na seznamku. Věděla, že hledá muže, který bude ochoten naslouchat jejím potřebám.

Všimněte si, jak se pocity, které prožíváme, mohou řetězit. Aneta nejprve prožívala stres ve formě smutku a obav po rozchodu. Když ji matka začala kritizovat, prožívala zklamání, hořkost a osamělost. Když matka v kritizování pokračovala, protože jí Aneta nedokázala říci, jak moc jí kritika vadí, začala se objevovat nenávist k matce. Nenávist k matce vyvolala stud. Protože si Aneta nedokázala připustit, že by mohla nenávidět matku, začala nenávidět sama sebe.

Čím méně si jsme schopni si své pocity uvědomit a připustit, tím méně se v nich vyznáme a zvyšuje se šance, že se začnou nekontrolovaně řetězit a přinášet další a další vrstvy vnitřního stresu. Klíčovou schopností pro zvládání vnějšího stresu je proto schopnost zvládat vnitřní reakce na stres.

Dobře to ilustruje tzv. podobenství o dvou šípech. Představte si člověka, který jde po klidné lesní cestě a zničehonic přiletí šíp a trefí ho do ramene. Je zraněný, prožívá bolest a silný stres vyvolaný zásahem zvnějšku. Na bolest a zranění může reagovat různě. Pokud má sklony zesilovat vnitřní stres a jednat nemoudře, bez rozvahy, může začít panikařit, např. zda není šíp otrávený, představovat si nejrůznější katastrofické scénáře a následně zmateně pobíhat a snažit se chaoticky řešit spoustu věcí najednou. Může ho také pohltit vztek, takže začne střelce bezhlavě pronásledovat, i když je zraněný a silně krvácí. Také ho může napadnout: „Teď určitě vykrvácím, všechno je ztraceno!“ a zhroutí se v beznaději. Nebo se může začít litovat a vyčítat si: „To se

může stát jenom mně, že já jsem sem chodil!“ Tyto emocionální reakce a s nimi spojené myšlenky nijak nepomohou situaci zvládnout, naopak jsou jako druhý šíp, který přidává k vnějšímu stresu navíc stres vnitřní.

Co nám pomůže zvládnout situaci vyrovnaně a moudře? Je to schopnost plně vnímat své pocitové reakce a zároveň jim nepodléhat. Využít energii, kterou stres uvolnil, k aktivnímu a efektivnímu jednání. Nenechat myšlenky těkat sem tam a zaměřit se na základní podpůrnou myšlenku: **„Co potřebuji? Co je teď nejdůležitější? A co nebo kdo konkrétně mi v tom může pomoci?“**

V situaci, kdy nás zasáhne šíp, potřebujeme v první řadě rychle do bezpečí. Nepotřebujeme hledat všechna další nebezpečí ani se pomstít pachateli, ani se litovat a kritizovat za chyby, které jsme v životě udělali. Zkrátka nepotřebujeme přidávat ke zranění ještě další a další vrstvy vnitřního stresu.

Rád bych vám nyní nabídl jednu ze základních myšlenek této knihy.

Sebepřijetí vám umožní aktivně přijímat jakékoli životní situace. Přijetí vnějších situací je totiž vždy podmíněno tím, že jsme schopni přijmout a zvládnout vnitřní reakce na ně. Čím lépe dokážete přijímat sami sebe včetně svých reakcí, tím lépe dokážete přijímat jakoukoli životní situaci. Pokud se spřátelíte sami se sebou, se svým tělem, myšlením a pocity, spřátelíte se i se svým životem ve všech jeho odstínech.

Neberte tuto myšlenku jako nějakou absolutní pravdu, ale spíš jako užitečné vodítko. Stejně jako u všech nabídek v této knize, zkoumejte, jestli a jak vám pomáhá v životě.

Někteří lidé mají dojem, že se přijímají, mají se rádi, jsou se sebou spokojení apod. To je samozřejmě skvělé. Ale jak hluboko jde jejich sebepřijetí? Dokážou opravdu přijmout a zvládnout své reakce na nečekané stresující situace?

Aleš a Braňo byli kolegové na stejné pozici. Oba mladí, zdraví, svobodní a spokojení, jak se svou životní situací, tak sami se sebou. Ani jeden netrpěl přehnanou sebekritikou nebo tím, že by zanedbával své potřeby. Oba byli nečekaně propuštěni při zeštíhlování firmy. Důvodem byl pokrok v umělé inteligenci, která dokázala do značné míry nahradit jejich práci. Aleš i Braňo nesli ztrátu zaměstnání těžce a oba se rozhodli, že využijí své úspory a vezmou si několik týdnů volno.

Aleš se rozhodl odjet k moři do Itálie. Cestou v letadle cítil velkou úzkost, začal pochybovat, zda dokáže sehnat stejně dobrou práci. V noci špatně spal a nové prostředí úzkost ještě zesílilo. Měl dojem, že jeho angličtina není dost dobrá, že jeho tělo není dost přitažlivé. Aby úzkost zahnal, dal si několik panáků, což dočasně pomohlo. Jeden z nových známých ho upozornil na kurzy adrenalinových sportů a Aleš se rozhodl, že nejlepší způsob, jak se úzkostí zbavit, bude pořád něco intenzivního prožívat. Ale když byl sám, zejména v noci, úzkosti a pochybnosti se vracely s čím dál větší silou, takže téměř nespal. Pil čím dál více alkoholu a začal trpět bolestmi žaludku. K pochybnostem o svých schopnostech se připojily obavy o zdraví, ale hlavně stud, že je tak zranitelný. Měl dojem, že ho psychika i tělo zradily, že je v pasti. Objevily se návaly beznaděje, kdy jen bezmocně ležel na podlaze pokoje. Beznaděj střídal vyčerpávající vztek na sebe, na všechno a na všechny. Navenek se ovšem usilovně snažil být „cool", aby nikdo nic nepoznal. Aleš se cítil čím dál víc sám. Když se po několika týdnech vrátil do Česka, navštívil psychiatra, který mu předepsal léky, které sice tlumily úzkost, ale zesilovaly únavu, takže pro něj bylo velmi obtížné najít motivaci k hledání nového zaměstnání. Trvalo více než

rok, než si Aleš našel novou práci a vrátila se mu ztracená sebedůvěra.

Braňo zůstal ležet doma v posteli, četl si a hrál počítačové hry. Také on cítil, jak v něm narůstá úzkost, obával se hledání nové práce a připadalo mu, že život nemá smysl. Náhodou se mu ozval kamarád ze „střední", který ho pozval na týdenní setkání mužského kruhu. Braňo byl nejdřív podezíravý. Bál se, že to bude buď „ezo", nebo „macho". Nakonec ho ale týden uprostřed přírody mezi chlapy příjemně překvapil. Kromě sportu, dlouhých procházek a spousty legrace bylo dost času na hluboké a upřímné sdílení. Po několika dnech se Braňo cítil natolik bezpečně, že se v kruhu svěřil i se svými obavami. Strašně se přitom styděl a čekal, že se mu vysmějí. Místo toho ostatní sdíleli, jak zažívali a zažívají podobné pocity a pochybnosti jako on. Při jednom cvičení si měl představit, že tváří v tvář čelí svému problému – hledání nové práce. Ostatní chlapi se přitom za něj doslova fyzicky postavili a on cítil, že na řešení problémů není sám. V tu chvíli si vzpomněl, jak ho táta jen málokdy podpořil a spíš se mu vysmíval za to, v čem selhal. Cítil, jak mu po tváři tečou slzy. Jeho kamarád mu v té chvíli položil ruku na rameno a Braňo mohl naplno prožít vzpomínky na odmítnutí, zklamání a stud a nebýt přitom sám. Vyjasnil si, jakou práci chce dělat, aby mu dávala hluboký smysl. Dřív by si na takovou práci netroufl, ale zážitek podpory mu dodal odvahu a několik týdnů po návratu z mužského kruhu úspěšně absolvoval přijímací pohovory.

Aleš i Braňo byli oba spokojení sami se sebou. Přesto je nečekaná ztráta zaměstnání vystavila silnému stresu. Každá významná ztráta zanechá v životě prázdno a nejistotu. Prožívat smutek a obavy je v takové situaci zcela přirozené. Pokud

však nejsme v bezpečném prostředí, utíkáme před svými pocity a stydíme se je projevit, začínáme do sebe střílet „druhé šípy“ pochybností, lítostivosti, vzteku apod. a posilujeme vnitřní stres. **Pokud** naopak **dokážeme pocity díky bezpečné podpoře přijmout, prožít a otevřít se nejistotě, získáváme odvahu vydat se v životě směrem, který nám dává smysl, je v souladu s našimi hodnotami a naplňuje naše potřeby**.

Přijetí pocitů

I když si racionálně řekneme: „Tohle nejde změnit, bylo by lepší to přijmout,“ vůbec to neznamená, že situaci skutečně přijmeme, hned se uklidníme a jsme „v pohodě“. Racionální argumenty mohou pomoci, ale jsou jen prvním krokem k přijetí. Klíčová je schopnost přijímat pocity.

Překážkou přijetí je opět stres. Když prožíváme stres, uvolní se zdroje energie a aktivují obranné mechanismy. Začneme prožívat odpor k aktuálnímu ohrožujícímu stavu a hledat způsoby, jak nastalou situaci aktivně vyřešit. Odpor je přirozenou obranou reakcí a často skvěle funguje, pomáhá nám najít sílu situaci aktivně měnit. Například pokud zjistíme, že jdeme pozdě na schůzku, může se objevit stud, že nás lidé začnou vnímat jako nespolehlivé, a tak zrychlíme chůzi, abychom přišli včas. Ale co když nám ujede autobus nebo uvízneme v zácpě a zjistíme, že schůzku už určitě nestihneme?

Nejspíš jste podobnou situaci zažili. Já také a dobře si ji pamatuji:

> Pospíchal jsem na kurz, kde na mě čekalo skoro dvacet lidí. Autobus mi těsně ujel, nepočkal na mě. Byla tma, zima a mrholilo. Další autobus měl jet za deset minut. Nepřijel. Nepřijel ani za patnáct minut. Bylo jasné, že vynechal. Podobné situace nesnáším, mám dojem, že

vyletím z kůže. Zuřil jsem a drtil mezi zuby nadávky střídavě na sebe a na městskou hromadnou dopravu. Protože ale na zastávce čekali další lidé, dával jsem dobrý pozor, aby mě neslyšeli, abych se neztrapnil. Když jsem si uvědomil, jak jsem chycený mezi chutí si zanadávat a studem to udělat, pobavilo mě to. *To je zajímavé,* zazněla mi hlavě moje oblíbená věta. Pomohlo mi to najít zdravý odstup od myšlenek a emocí, které jsem prožíval. Uvědomil jsem si, že nadávky jsou jen projevem odporu k realitě. Přestal jsem nadávat a začal vnímat, jak se hněv projevuje v těle. Nebylo to příjemné, ale zároveň to bylo opravdu zajímavé. Hluboko ve svalech a podél páteře jsem cítil intenzivní pulzování, které jako by chtělo něco aktivně dělat, ale nemohlo. Někde hluboko pod pulzováním jsem ale zaznamenal ještě další, mnohem nepříjemnější pocit mrazivé strnulosti. Odpor zesílil, jako by mě nutil opět začít nadávat a zuřit – to bylo mnohem příjemnější, byla v tom aspoň energie. Uznal jsem sílu, jakou odpor má, a zároveň jsem se rozhodl dál věnovat pozornost tomu opravdu nepříjemnému mrazivému pocitu. Byla to bezmoc a stud. V tu chvíli mi bleskla v hlavě představa, jako bych se viděl zvenku, jak stojím bezmocný v dešti na zastávce, a místo kritiky jsem zavnímal sám k sobě laskavou a přátelskou podporu. Dovolil jsem si na chvíli plně otevřít pozornost pocitu bezmoci a s respektem uznal, že právě teď je to opravdu těžké. Zároveň se objevilo rozumové pochopení, že pocity, které prožívám, jsou prostě jen přirozenou reakcí na to, že nemám moc ovlivnit danou situaci a stydím se za to, že zklamu lidi, kteří na mě čekají. Chvíli jsem v těle vnímal další intenzivní vlny pocitů, ale pak přišla úleva, napětí se zmírnilo, hněv i bezmoc se proměnily v lehké zklamání, které nakonec přešlo do klidu.

Všimněte si, že přijetí vnější situace (déšť, nepřijel autobus, nestihnu přijet včas) bylo možné díky přijetí mé reakce na tuto situaci (dovolil jsem si plně prožít nepříjemné pocity hněvu a bezmoci).

To platí obecně. **I když nemůžeme nepříjemnou situaci hned změnit vnější aktivitou, můžeme ji přijmout tak, že aktivně přijímáme vnitřní reakce na situaci (myšlenky, emoce a pocity, impulzy k jednání) a pracujeme s nimi.**

Když jsem stál na stanici, vztek, bezmoc a stud mi jasně signalizovaly, jak je pro mě důležité nezklamat důvěru lidí, kteří na mě spoléhají. Nejen ze strachu, že mě druzí odsoudí, ale protože mám respekt k jejich času. Odpor, který jsem k dané situaci prožíval, jsem nesměřoval ke svým pocitům. Nesnažil jsem se své pocity potlačit nebo od nich utéct. Místo toho jsem pocity uznal a konstruktivně využil jejich „energii", abych se do podobné situace příště nedostal: Dal jsem si pevný záměr, že příště si na cestu udělám časovou rezervu a několikrát jsem si ho v klidu zopakoval.

> Ještě předtím, než autobus konečně přijel, jsem se cítil klidnější. Emoce už doručily svou zprávu. Prožil a odžil jsem si je a nebyl důvod, aby mě dál stresovaly. Dokonce i když jsem stále jasně věděl, že na mě čekají lidé, užil jsem si cestu v pohodě. Když jsem se pak v klidu a zároveň s respektem omlouval ostatním za pozdní příchod, použil jsem tento příběh jako ilustraci, jak všímavě pracovat s emocemi. Několik lidí se mi pak svěřilo, jak si oddechli, že nejsou sami, kdo zažívá silné emoce, když občas někam přijde pozdě. A zároveň je to inspirovalo, jak emoce přijmout, porozumět jim a díky tomu najít klid.

Nedostatek času je velmi silným zdrojem stresu. Nicméně nejde o to, úplně se stresu zbavit, jistá míra stresu nás

oživuje a motivuje. **Sebepřijetí znamená vždy hledání zdravé rovnováhy.** V tom nám pomáhá všímavost. Jeden neužitečný extrém je „mít to na háku" a chodit všude pozdě, protože nerespektuji potřeby ostatních. Před tímto extrémem nás chrání laskavost k druhým lidem. Opačný extrém je nechat se kvůli zpoždění pohltit ničivým koloběhem sebekritiky a pochyb živených přebujelými pocity studu, viny a bezmocného vzteku. Před tím nás chrání laskavost k sobě. Pro nalezení rovnováhy stačí někdy jen dovolit si prožít situaci jinak, než jsme zvyklí. A v tom nám může pomoci podpora druhých lidí.

Sebepřijetí podporují tři prospěšné schopnosti, které budeme v následujících kapitolách postupně rozvíjet:

1. **Všímavost** nám pomáhá lépe porozumět tomu, co prožíváme, a rozpoznat, co nám dlouhodobě pomáhá, nebo naopak škodí. Všímavost snižuje stres a posiluje odolnost díky tomu, že dokážeme změnit stresující postoje (odpor, lpění), rozpoznat neužitečné myšlenky, uvolnit tělo a zvládat emoce.
2. **Laskavost** nabízí přátelskou podporu a péči místo odsuzování a kritizování. Proměňuje destruktivní hněv v konstruktivní sílu, která chrání naše hranice. Pomáhá nám vychutnat si příjemné pocity bez lpění a využít je jako zdroje radosti, pohody a stability. Nepříjemné pocity vnímá s respektem a soucitem jako užitečné signály, které nám připomínají, co je pro nás opravdu důležité.
3. **Propojení** je zkušenost, že „v tom" nejsme sami. Nikdo není dokonalý, všichni občas dělají chyby. Máme s druhými lidmi společné základní potřeby, jako je bezpečí, respekt, porozumění apod. Můžeme s nimi sdílet těžké situace a navzájem se podporovat.

OTÁZKY: Zkuste v mém příběhu o tom, jak mi ujel autobus, najít pasáže, kdy jsem měl schopnost být 1. všímavý, 2. laskavý k sobě a 3. prožíval propojení s druhými lidmi.

Jak porozumět pocitům a emocím

Pocity a emoce mají smysl

Pocity a emoce spolu úzce souvisí, nicméně nejsou totožné. Většina psychologických definic se shoduje na tom, že emoce označují spíše vnější tělesné projevy, které lze objektivně pozorovat a měřit. Za základní emoce jsou většinou považovány radost, překvapení, strach, zhnusení, hněv a smutek, nicméně je možné rozlišit desítky dalších emocí. Pocity označují spíše způsob, jak emoce subjektivně prožíváme.

Tak například strach se navenek může projevit vyděšeným výrazem obličeje, útěkem, zrychlením tepu, zvýšenou hladinou stresových hormonů, pocením a aktivací některých částí mozku (např. amygdaly). Můžeme také začít přemýšlet, kde všude nám ještě hrozí nebezpečí.

Pocitově prožíváme strach např. jako intenzivní vnitřní neklid, nutkání dostat se pryč, stažení nebo lechtání v břiše, ztuhlou šíji, někdy také jako slabost ve svalech.

Pocity vždy zahrnují rozlišení na příjemné, nepříjemné a neutrální (mají tzv. pocitový tón nebo pocitovou valenci). Často můžeme zažívat smíšené pocity. Způsob, jakým emoce prožíváme, se může výrazně lišit na základě našeho vnitřního naladění a vnějších okolností. Například když se v bezpečí díváme na napínavý film, může být strach příjemný. Když se bojíme sami, hladoví, uprostřed nočního lesa, může jít o extrémně nepříjemnou zkušenost.

Pocity také zahrnují prožívání stavů, které běžně jako emoce neoznačujeme, např. prožívání hladu, sytosti, různých typů bolestí a slastí a dalších vnitřních (interoceptivních) vjemů. Existují také pocity, pro které nemáme jméno, a přesto mohou mít hluboký smysl pro náš život.

Psychologové někdy označují příjemné pocity jako pozitivní a nepříjemné jako negativní. Tím je myšleno pouze to, že pozitivní pocity jsou přitažlivé a negativní pocity jsou odpudivé. Bohužel v některých rodinách nebo i celých kulturách jsou některé „negativní" pocity chápány jako špatné a nežádoucí. Někteří lidé mohou mít kvůli své výchově proti „negativním" pocitům předsudky. Považují je za slabost nebo morální selhání. Nechtějí je přiznat před svým okolím a někdy ani sami před sebou. Často jsou s tím spojena různá omezující přesvědčení většinou zvnitřněná v dětství, například: „Když projevím strach, budou to ostatní vnímat jako slabost a začnou mě využívat." „Když budu smutný, budu jen obtěžovat své okolí a nikdo se se mnou nebude chtít přátelit." „Když cítím nenávist, znamená to, že jsem zlý člověk."

Klára již dlouhá léta jezdila na buddhistická meditační ústraní. Považovala se za buddhistku a snažila se žít podle buddhistické etiky. V nějaké populární knize o buddhismu se dočetla, že hněv je špatná, negativní emoce, která způsobuje utrpení. Klára měla vznětlivou povahu a rozčilovala se poměrně často. Ze všeho nejvíc ji dokázalo vytočit, když jí někdo řekl: „Ty jsi přece buddhistka, ty by ses neměla rozčilovat." Snažila se svůj hněv potlačovat, ale to v ní vytvářelo napětí, takže nakonec vybuchla ještě silněji. Za výbuchy hněvu se nejdřív styděla a pak se vztekala sama na sebe. Nechtěla být špatný člověk. Na jednom meditačním ústraní si dodala odvahu, vyprávěla svůj příběh učiteli a zeptala se, jak má hněv

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Sebepřijetí**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.