

ÚŽASNÍ TAKOVÍ, JACÍ JSME

KNIHA
O SEBEPŘIJETÍ,
SEBEDŮVĚŘE
A RADOSTI
ZE ŽIVOTA

Aneta Langrová

ÚŽASNÍ TAKOVÍ, JACÍ JSME

KNIHA
O SEBEPŘIJETÍ,
SEBEDŮVĚŘE
A RADOSTI
ZE ŽIVOTA

Aneta Langrová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Aneta Langrová

Úžasní takoví, jací jsme

Kniha o sebedůvěře, radosti ze života

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

tel.: 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8 499. publikaci

Realizace obálky Vojtěch Wagner

Sazba Jan Šístek

Odpovědná redaktorka Ing. Šárka Kratochvílová

Počet stran 256

První vydání, Praha 2022

Vytiskla tiskárna PBtisk a.s., Příbram

© GRADA Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4850-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-4849-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-3401-4 (print)

Obsah

Kdo jsem?	9
Na cestě	11
1. Rodíme se úžasní?	15
Temperament, který v nás proudí	16
S lidmi nebo o samotě?	18
Znamé nebo nové?	21
Je to jen chemie?	25
2. Navzdory vrozenému	29
Zaseknutá energie	32
Vztahy, které mě utváří	35
V hlavní roli opět chemie	37
Každý z nás je charakter	40
3. Konflikty a ctnosti	41
Naše „Já“ od narození do smrti	43
Důvěra v sebe a svět (0–1 rok)	43
Poznávám a nebojím se (1–3 roky)	44
Toužím se učit (3–5 let)	47
Snažím se a chci (6–12 let)	48
Vím, kdo jsem (13–19 let)	50
Blížkost a důvěra (20–25 let)	53
Můžu, dělám, pomáhám a žiji (25–65 let)	54
Vnitřní klid (nad 65 let)	57
4. Teď je teď	61
Co si o mně jen pomyslí?	62
Podle tebe soudím sebe	66
Mé životní role	69
5. Já proti sobě	75
Obranné mechanismy	76
Kognitivní omyly	86
Manipulace	97
6. Vnitřní síla	115
Místo kontroly	123
Smysl pro soudržnost	129
Nezdolnost	139
Copingové strategie	143
Všímavost neboli mindfulness	150

7. Objevit sebe	163
Každý den se zastavím	164
Relaxace	169
Meditace	178
Humor & smích	181
Jak humor léčí?	186
Psychoterapie na cestě k sebepřijetí	192
Bezmezné (sebe)přijetí	196
8. Jednoduchá, úžasná kouzla	199
Těšte se	204
Přejte si	209
Buďte si blízko	215
Učte se	223
Lehkost v těžkých chvílích	230
Vykročte	240
Závěr	244
Literatura	246

*Věnováno mé úžasné rodině.
Za podporu, péči, důvěru a moře lásky.*

Kdo jsem?

Jste se sebou spokojeni? Umíte se pochválit a ocenit? Znáte své přednosti? A vlastně, máte se opravdu rádi? Pokud ano, klidně knihu hned zase odložte. Možná o sobě ale pochybujete. Možná jsou chvíle, kdy se nemáte moc rádi. Možná se umíte daleko lépe zkritizovat než pochválit. Možná si velmi dobře uvědomujete, co neumíte, neděláte, nemáte.

Naproti tomu najít na sobě ty krásné a úžasné věci je daleko těžší. Možná se někdy cítíte nešťastní. Možná nežijete tak, jak byste si přáli. Možná pro sebe hledáte životní cestu, protože ta, po které jdete, není příliš radostná. V takovém případě držíte v rukou tu správnou knihu.

Někdy je vskutku obtížné mít se rád. Někdy si nevážíme sebe samých, porovnáváme se, shazujeme se a myslíme si o sobě jen to špatné. Někdy odmítáme své stinné stránky a nebereme je jako svoji součást. Jak to ale změnit? Jak poznat, co dobrého v sobě máme, a jak to pak využít? Jak zacházet s naším potenciálem a vrozenými dispozicemi? A hlavně, jak mít rád sám sebe se vším, co k tomu patří?

Tato kniha se věnuje tématům sebepřijetí, životní spokojenosti a vnitřního klidu. Autenticita, sebejistota, lehkost či prožitek štěstí jsou odrazem pevného pocitu, který se v nás rozlije, pokud se máme skutečně rádi. Pokud si o sobě myslíme, že jsme dobří lidé. Pokud si vážíme toho, jací jsme a kým jsme.

Mnoho z nás je nešťastných. Opuštěných. Nevážíme si sami sebe. Pochybujeme. Svoje hranice posouváme a necháme druhé, aby s námi manipulovali. Aby nás tlačili do činností nebo způsobu života, který nechceme. Snažíme se druhým ukazovat „své lepší Já“.

Někdy, abychom zvládli náročné úkoly života, vtěsnáváme svoji osobnost do představ druhých. Plníme přání rodičů, partnerů, někdy i kamarádů. Nehledíme na svoje potřeby. Na svoje přání. Domníváme se, že si zasloužíme náklonnost, lásku či péči tím, že se změním. A tak žijeme neautenticky. Bez pocitu, že jsme úžasní takoví, jací jsme.

Někdy skutečně odmítáme část našeho „Já“. Potlačujeme ji. Stydíme se za ni. Za nedokonalosti. Za pihy na nose, za prořídle vlasy, za nevhledné mateřské

znaménko, za malou výšku, vysoké čelo, široké boky. Stydíme se za neúspěchy, selhání či zklamání. Stydíme se za to, jací jsme. V nejhorším případě se stydíme sami před sebou. Komplimenty, které říkají druzí lidé, nebereme na zřetel. Odmitáme se. V zrcadle vidíme někoho ošklivého, hloupého, tlustého...

Žít s tímto vnitřním nekompromisním kritikem může být těžké. A smutné. Co je ale důležitější, v mnoha případech zbytečné. Cestou k větší životní spokojenosti **je sebezpřijetí**. Vědomí, že nemusíme nikomu nic dokazovat. **Že jsme úžasní takoví, jací jsme**.

Kniha má za cíl čtenáři pomoci pochopit, co je mu vrozené a dané, co naopak získané a naučené. Co můžeme změnit, a co je naopak lepší zkrátka přijmout. Také se zaměříme na myšlenky, které nám život často komplikují. Kognitivní omyly, manipulaci, psychické obrany, které sebezpřijetí znesnadňují.

Cesta k sebezpřijetí může být klikatá, zašmodrchaná a může nabrat špatný směr, který nás zavede do temných končin. Může být plná trnů, vzpomínek a zkušeností, které zanechaly bolest. Ale cesta existuje.

Následující kapitoly vám otevřou dveře k sebezpřijetí, zdravému sebevědomí i životní spokojenosti. Pomohou vám nalézt odpovědi na otázky, co a jak se v životě děje. Můžete se zastavit, nadechnout a rozhodnout, kudy chcete jít dál. Cesta je ve vašich rukou.

Na cestě

„Základním cílem člověka není být lepší než jiný člověk, nýbrž být lepší než vlastní včerejší Já.“

Dalajláma

Pokud chceme na něčem pracovat, musíme to poznat. **Bez sebepoznání není sebezpřijetí.** Je to odrazový můstek, bez kterého není možné jít dál. Pokud někdo demonstruje vlastní „Já“ před ostatními, aniž by se opravdu přijal, jedná se spíše o **falešný vnější dojem**. Masku sebelásky nasazuje před ostatními, aby vypadal sebevědomě, úspěšně, nezranitelně. Aby udělal dobrý dojem. Pokud za tímto zevnějškem ale není jistota, že se má opravdu rád takový, jaký je, **okolí pozná, že je něco špatně.**

Například narcisté velmi dobře umí dávat okolí najevo, jak jsou báječní. Krásní, úspěšní, bohatí. Zdánlivě nezranitelní. Srší sebevědomím. Od druhých lidí chtějí slyšet jen chválu. Za touto maskou je hluboká vnitřní nejistota. Zranění, která bolí. Strach z odmítnutí skrytý pod velikášstvím, sobeckostí, pýchou. Toto není sebezpřijetí. Ve skutečnosti narcista často odmítá část sebe samého. Brání se sebepoznání. Nepřipouští si žádnou špatnou vlastnost. Nepřipouští si selhání. Dokonalost je falešná, neupřímná a umělá.

Opravdová láska k sobě **stojí na pokoře**. Na upřímné **toleranci, vlídnosti a laskavosti** k sobě samému i k ostatním. Když poznáme svoji osobnost, svoje silné a slabé stránky, svoje výjimečné rysy i nedokonalosti, pak teprve můžeme pracovat na svém sebezpřijetí. Těžko zažijeme opravdovou spokojenost, pokud budeme vědomě zakrývat svoje nedostatky a ignorovat (nebo dokonce potlačovat) to, kým jsme – svou osobnost.

Proto je důležité se na začátku cesty ptát:

- **Kdo jsem?**
- **Co mě utvářelo?**

- **Co se v mém životě doposud dělo?**
- **Jací lidé pro mě byli důležití?**
- **Jaké vzpomínky mám na své dětství?**

Pro začátek si můžete vyzkoušet namalovat svou **životní křivku**. Začněte od Vašeho narození až do okamžiku TED. Zaznamenejte na ni všechny důležité okamžiky, důležité osoby, které vám vstoupili do života. Zaznamenejte důležité etapy, kterými jste prošli.

- Co vám tyto zkušenosti daly?
- Co jste se naučili?
- Jací lidé vás utvářeli?
- Jaké okamžiky pro vás byly zásadní?

Pokud jste zažívali špatné období, směřujte křivku k dolnímu okraji. Pokud jste zažívali hezké, úspěšné, šťastné období, směřujte křivku vzhůru.

Křivka života patří k **momentům zastavení se**. A tyto momenty jsou v podstatě nezbytné pro sebepoznání. K náhledu na to, jak jsme doposud žili. Čím jsme si v životě prošli. Co vše nás potkalo a utvářelo. Jak jsme se dostali do současného okamžiku. Každé zastavení se, každý náhled na naši osobnost, na naši aktuální situaci, pomáhá k sebezpřijetí. Zkuste si dát na tuto aktivitu čas. Nahlédnout na svůj život. Zamyslet se.

- Jste tam, kde chcete být?
- Jste teď spokojení?
- Jste spokojeni s tím, kdo jste?
- Znáte se?
- Čeho si na sobě ceníte?
- Co je na vás krásné?
- Za co se můžete v životě pochválit?
- Co se vám podařilo?
- Na co jste u sebe pyšní?

Možná že na některou z otázek ještě neznáte odpověď. To je v pořádku. Otázky to rozhodně nejsou lehké. Zcela zřejmě jsou cílené na to pozitivní v nás. Najít upřímnou odpověď by nemělo jít na sílu. Měli bychom to vyhrknout, protože to tak opravdu cítíme. A pokud se zatím nemáme za co pochválit, pokud si ve skutečnosti nemyslíme, že je na nás mnoho věcí krásných, nevadí. Možná, až společně projdeme následující kapitoly, to bude zase o kousek lepší.

Společně budeme hledat odpovědi na otázky: *„Jak jsme se vlastně stali tím, kým jsme teď? Jak se utvářela naše osobnost, náš charakter? Jak se stane, že někdo žije neustále ve strachu a úzkosti? A jak se naopak stane, že někdo je zkrátka optimista, ať se mu děje cokoli? Jak se stane, že sourozenci se stejnými rodiči jsou povahově zcela odlišní?“*

Pokud jste se rozhodli křivku života udělat, ponechte si ji po celou dobu čtení této knihy. Doplňujte, vpisujte, poznávejte. Objevujte sami sebe. Pracujte na tom, kdo jste teď a současně na tom, kým byste chtěli být. Možná, až dočtete tuto knihu, budete o krůček dál k **bytošnému sebepřijetí**. Za to, jací jste. Za to, jakou cestu jste ušli a s čím vším jste se museli poprat, smířit a co jste museli přijmout. Za to, co vše už jste v životě zvládli.

1

● Rodíme se úžasní?

Možná by se Vám teď chtělo vyhrknout: „*No jasně! Každé miminko je skvělé. Dokonalé.*“ Odpověď ale tak jednoduchá není. Mnoho psychologů strávilo svůj vědecký život výzkumy, které měly za cíl zjistit, co je nám vrozené, dané a neměnné, a co se naproti tomu učíme během svého života.

S jakou povahou? S jakými rysy? Je například optimismus vrozený? Nebo naděje? Je vrozená inteligence? A co třeba laskavost? Máme ji v sobě, nebo se jí učíme? Jsme dobří ze své podstaty, nebo díky výchově?

Na některé z těchto otázek již odpovědi známe. U většiny našich rysů je to tak i tak. Část naší osobnosti je kouzlo, které se stane, aniž by kdokoliv, jakkoliv zakročil. Aniž by nás někdo vychovával, vštěpoval nám zásady a morální principy, aniž by nás někdo ovlivňoval.

Rodiče jako by někdy spíše přihlíželi, jak jejich dítě roste. Vnímají, že nemohou jít proti nátuře. Proti jeho či její přirozenosti, energičnosti, nebo naopak klidnosti. Hezky to pak vystihují věty, které v dospělosti slyšíme:

Už jako malý byl pohodář. Ty ses stále něčemu smála. Nejšťastnější jsi byla mezi lidmi. Hodně jsi plakala a stále ses rozčilovala. Ty jsi byl takový záдумčivý chlapeček a rád sis hrál sám. Nikdy nepotřeboval společnost. Ty jsi měla na vše dost času. Kam jsme tě položili, tam jsme tě našli. Nemohli jsme tě nechat bez dozoru, pořád jsi někde lítala. Tvoje energie byla neskutečná, nešlo tě zastavit. Ty jsi byl takový klidný drobek, nic tě nerozhodilo atd...

Vidíme to u malých dětí. Každé je jiné. Jedno z dvojčat je akční, má rádo společnost, rozruch, je zvědavé. Druhé je klidnější, potřebuje svůj stereotyp, bezpečí, je bojácnější. Říkáme tomu **temperament**. Vrozené vlastnosti, které jsou nám dány do vínku. Mnoho psychologických teorií se snažilo vysvětlit, odkud se tyto temperamentové vlastnosti berou. Někteří se opírají o tělesnou konstituci, někteří o předchozí životy, někteří o vliv těhotenství na naši psychickou stránku.

Pravdou je, že jasnou odpověď nejspíše nezískáme. Zkrátka se k něčemu přikloníme. K něčemu, co je v souladu s naším vlastním přesvědčením.

Temperament, který v nás proudí

Někteří znají tuto teorii ještě ze školy. Někteří o ní četli v populárním časopise. Všichni tak nějak tuší, co pojmy melancholik, sangvinik, cholerik a flegmatik znamenají. Známe je ale doopravdy?

Hippokrates se opřel o proudění tělesných šťáv v lidském těle. Proto se teorie nazývá **Humorální teorie temperamentu**. Každá tekutina představuje jeden živel. Žluč znamená oheň. Krev představuje vzduch. Hlen vodu. Černá žluč zemi. Každý z nás má jiný poměr těchto tekutin. A právě oním specifickým zastoupením vzniká temperament.

Jsou to tedy povahové rysy, které jsou nám dány fyziologicky. Tato teorie rozhodně nepatří k neaktuálnějším psychologickým poznatkům. Vznikla čtyři sta let před naším letopočtem, ale mnoho současných psychologů na ni stále navazuje, vrací se k ní a rozvíjí ji, a proto považují za důležité ji zmínit:



Zajímavostí je, že dobré zdraví (v Hippokratově podání) je způsobeno rovnoměrným zastoupením všech těchto tekutin v těle.

Předpokládáme tedy, že všichni lidé mají zastoupeny všechny rysy. Jen se liší jejich míra. Dle převažující tekutiny Hippokrates popsal **čtyři temperamentové typy**:

- **Cholerik** – V těle mu proudí žluč. Je výbušný, hádavý, snadno se rozčílí. Většina z nás si čistého cholera dokáže dobře představit. Někdo ho ve svém okolí má. Tlak se mu zvedne do astronomických výšin, jen co slyší odlišný názor. Jakmile mu někdo odporuje nebo nejsou naplněny jeho očekávání, rozčílí se. Mnoho z nás nahlíží na cholera jako na jednoznačně negativní typ. *To je ten protiva. To je ten Evžen Huml. To je ten, co stále křičí a nedokáže nic řešit v klidu.* Ano, ale je to jen jedna jeho stránka. Cholerik je rád ve společnosti druhých. Je angažovaný, dokáže se nadchnout pro nové věci. Dokáže projevit zájem, empatii a naplno se smát. Projevit náklonnost, vřelost, touhu. Vše prožívá intenzivně, stejně jako vztek. Jeho emoce se mohou rychleji střídát. Je citlivý, bojovný, někdy až urputný. Mnoha lidem je v jeho přítomnosti dobře. Umí projevit sílu, nadšení a umí druhé vtáhnout do svých nápadů. Pochopitelně, občasně záchvaty vzteku, zuřivosti či agrese již tak příjemné nejsou.
- **Sangvinik** – V těle mu proudí krev. Je přátelský, spontánní, otevřený všem novým nápadům. Vyhledává společnost, nemá rád nudu a stereotyp. U ničeho dlouho nevydrží. Vyhledává nové výzvy, projekty, stále potřebuje nové podněty. Pokud by byl například náš partner sangvinik, při příchodu do společnosti na nás skoro zapomene. Ožije, ihned se vmísí mezi ostatní a během večera si udělá několik nových přátel a posbírá pár užitečných kontaktů. Ostatní baví historkami a pokud je středem pozornosti, je ve svém živlu. Sangvinik nemá problém se změnou. Dokáže se rychle přizpůsobit. Někomu se může zdát, že tento typ je ideální. *Sangvinik je prostě nejlepší. Nejzábavnější.* Pro okolí může ale být problémem jeho nestálost. Rutinní dlouhodobá práce je nereálná. Vztahy musí mít jiskru, proto pro partnery není soužití vždy procházkou růžovým sadem. Jejich emoce jsou intenzivní, a ne vždy je lehké vyhovět jejich požadavkům.
- **Flegmatik** – V těle mu proudí hlen. Je rozvážný, zdrženlivý, trpělivý. Životní těžkosti a nepříjemné momenty zvládá bez větších emočních výkyvů (oproti předchozím typům). Pro ostatní může být přístavem, pevným bodem, u kterého vždy najdou bezpečí a klid. Flegmatik má na všechno dost času. Nikam nespíchá. Má trpělivost s druhými, ale i sám se sebou. Termíny mu nic neříkají. Chtít po flegmatikovi, aby si pospíšil, je zcela zbytečné. Jeho vztahy jsou dlouhodobé. Seznamování není nejoblíbenější aktivita. Změny vnímá spíše negativně. Rutinní práce mu přináší klid a jistotu, kterou má rád.

Flegmatik může jezdit celý život na to samé dovolenkové místo, které má rád. V restauraci si objedná stále stejné jídlo, protože mu prostě chutná. V práci je spíše pasivní, nepřibírá více zodpovědností, než musí. Své úkoly splní tak, aby s nimi byl sám spokojen.

- **Melancholik** – V těle mu proudí černá žluč. Melancholik velmi intenzivně prožívá své emoce. Častěji ty negativní. Někdy fyzicky cítí, jak se utápí ve svém neštěstí. Bývá náladový, méně vyhledává společnost. Energii načerpává v ústraní. Cítí se spíše izolovaný od ostatních. Častokrát chce být sám se sebou a srovnat si myšlenky, emoce a prožitky. Melancholik bývá velmi intuitivní. Intenzivně prožívá, co se děje v okolí. Dokáže se vžít do druhých a soucítit. Někdy má pocit, že na něj dopadá životní neštěstí druhých. Melancholik se může zdát jen jako lítostivý člověk, ale jeho síla tkví v tom, že rozumí emocím. Rozumí prožitkům. Vždy u něj najdeme pochopení. Melancholik může mít sklon propadat špatným náladám. Zcela jistě potřebuje svůj prostor, ale tento prostor dokáže poskytnout i druhým. Je to velmi citlivý člověk i vůči ostatním.

Jak je patrné, žádný typ není ideální a stejně tak žádný není jen negativní. V myslí mnoha lidí ale existují stereotypy: Sangvinik je báječný. Tak společenský, odvážný, charismatický. Cholerik je ten protiva. Melancholik je ten, co se pořád lituje. Vůbec ne! Je dobré vnímat, že každý typ je v něčem výjimečný. Má své klady, má své zápory. Temperament je komplexní fenomén. Každý máme tento základ v sobě, ať už za to mohou tělesné šťávy, genetika, emoční stav naší matky v těhotenství, porod nebo karma.

S lidmi nebo o samotě?

Carl Gustav Jung, slavný lékař a psychoterapeut, k těmto čtyřem temperamentovým typům přidal dnes velmi rozšířené pojmy **introverze a extraverze**. Pojem introverze v psychologickém smyslu použil **poprvé roku 1909** na přednášce na Clark University. Termín introvertní ve smyslu „obrácený do nitra subjektu“ v článku Psychologické konflikty dítěte (Copobianco, 1988).

Pojem extraverze byl dokumentován prvně v Jungově přednášce na čtvrtém mezinárodním psychoanalytickém kongrese v Mnichově (Falzeder, 2013b).