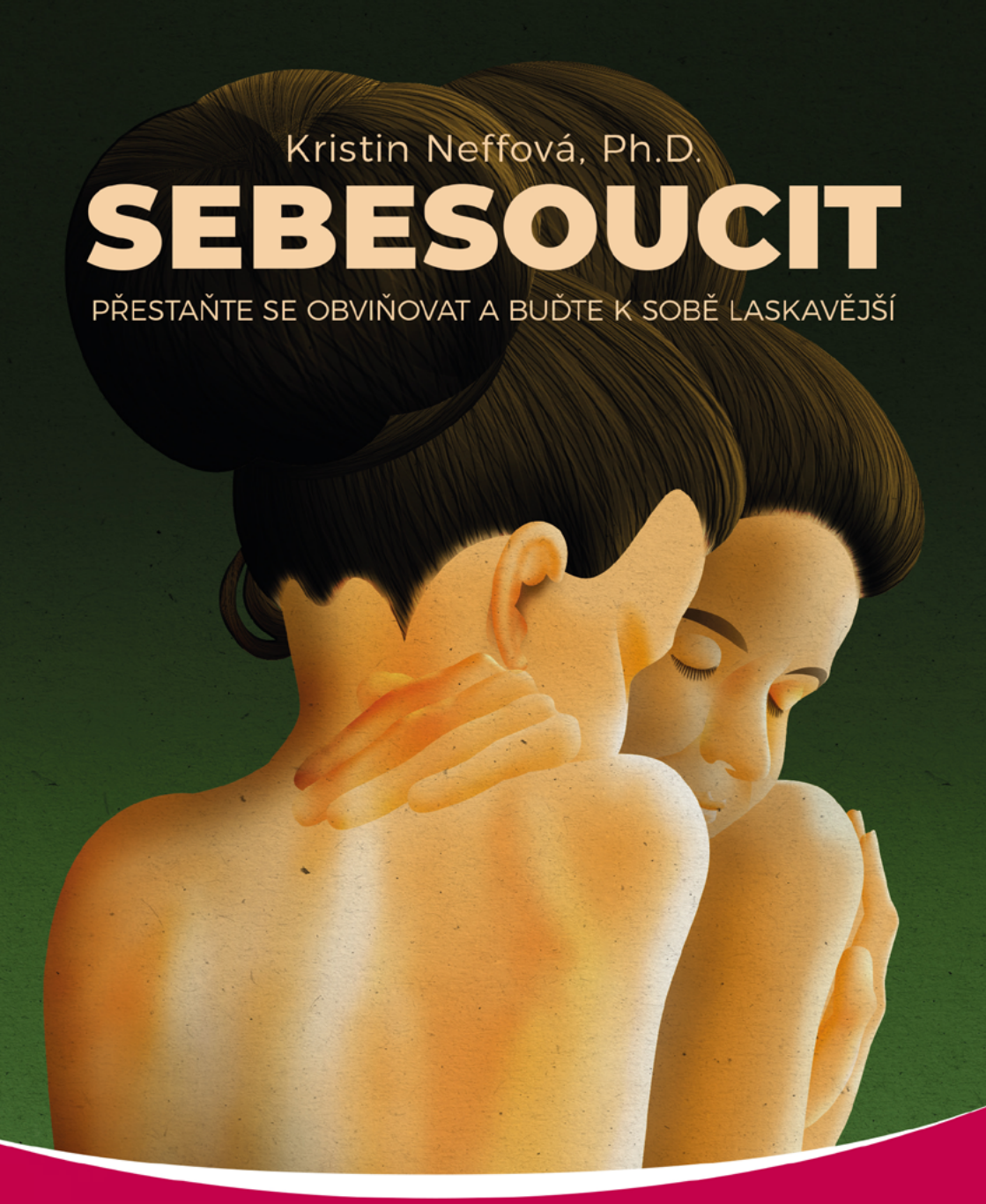
Kristin Neffová, Ph.D.

SEBESOUCIT

PŘESTAŇTE SE OBVIŇOVAT A BUĎTE K SOBĚ LASKAVĚJŠÍ



MAITREA

SEBESOUCIT

Kristin Neffová, Ph.D.

SEBESOUCIT

PŘESTAŇTE SE OBVIŇOVAT A BUĎTE K SOBĚ LASKAVĚJŠÍ

Přeložila Lenka Adamcová

MAITREA

2023

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR
Neff, Kristin
[Self compassion. Česky]
Sebesoucit : přestaňte se obviňovat a buďte k sobě laskavější / Kristin Neffová ;
přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2023.
-- xiii, 342 stran
Přeloženo z angličtiny

ISBN 978-80-7500-667-7 (brožováno)

* 159.923.2 * 159.923.35 * (0.062)
– sebepoznání
– sebeláska
– sebehodnocení
– sebeúcta
– sebesoucit
– populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Kristin Neffová, Ph.D.
Sebesoucit
Self Compassion

Copyright © 2011 by Kristin Neff
First published in Great Britain in 2011 by Hodder & Stoughton
an Hachette UK company
Translation © Lenka Adamcová, 2023
Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2023
ISBN 978-80-7500-667-7

Rupertovi a Rowanovi za radost, úžas,
lásku a inspiraci, jež mi poskytují.

Tato kniha obsahuje rady a informace vztahující se ke zdravotní péči. Není jejich záměrem nahrazovat lékařská doporučení – tyto informace by měly být používány jako doplněk k odborné lékařské péči, nikoli jako její alternativa. Než se pustíte do jakéhokoli léčebného programu nebo ošetření, doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem. Udělali jsme vše pro to, abychom zajistili přesnost informací obsažených v této knize k datu jejího vydání. Vydavatel ani autorka nenesou odpovědnost za žádné zdravotní důsledky, jež by mohly nastat v souvislosti s uplatňováním metod uvedených v této knize.

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na *nakladatelstvi@maitrea.cz* a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

	Poděkování	ix
	Předmluva	xi
Část první	Proč se sebou soucítit?	1
1.	Objevování sebesoucitu	3
2.	Konec šílenství	19
Část druhá	Základní prvky sebesoucitu	41
3.	Buďte k sobě laskaví	43
4.	Jsme v tom všichni společně	67
5.	Buďte všímaví	89
Část třetí	Přínos sebesoucitu	121
6.	Emocionální odolnost	123
7.	Přestaňte hrát hru na sebeúctu	153
8.	Motivace a osobní růst	181
Část čtvrtá	Sebesoucit v souvislosti s ostatními	211
9.	Soucit s ostatními	213
10.	Rodičovství se sebesoucitem	235
11.	Láska a sexualita	251
Část pátá	Radost ze sebesoucitu	277
12.	Motýl se líhne	279
13.	Sebeuznání	305
	Poznámky	325

Překlady citací jsou (pokud není uvedeno jinak) dílem autorky překladu knihy. (*pozn. redakce*)

PODĚKOVÁNÍ

V první řadě musím poděkovat svému manželovi Rupertovi za to, že mě přesvědčil, abych tuto knihu napsala, za to, že mi pomáhal s prací na prvotním návrhu a na knize samotné, a za to, že byl mým hlavním korektorem. Naučil mě, jak opustit akademickou mluvu a psát prostým jazykem. Nedokázala bych si představit lepšího a výmluvnějšího rádce. Děkuji také své kamarádce a agentce Elizabeth Sheinkmanové, která ve mě věřila a podařilo se jí převést můj sen ve skutečnost. Děkuji všem laskavým lidem v HarperCollins, kteří mě podpořili, chopili se příležitosti a tuto knihu přivedli na svět.

S pocitem hluboké vděčnosti bych ráda ocenila četné učitele, kteří mi pomohli pochopit smysl a hodnotu sebesoucitu. Můj dlouhodobý učitel Rodney Smith velkou měrou přispěl k mému poznání dharmy a po celé roky je mým soucitným a moudrým průvodcem. Významně mě ovlivnili i mnozí další, ať už při meditačních retreatech, které pořádali, a/nebo svými knihami. Byli to mezi jinými Sharon Salzbergová, Howie Cohen, Guy Armstrong, Thich Nhat Hahn, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Pema Chödrön, Tara Brachová, Tara Bennettová-Golemanová, Ram Dass, Eckhart

Tolle, Leigh Brasington, Shizen Young, Steve Armstrong, Kamala Mastersová a Jon Kabar-Zinn.

Musím také poděkovat Paulu Gilbertovi za jeho brilantní myšlení a výzkum soucitu a za to, jak podporoval moji práci. Můj spolupachatel Christopher Germer je mým úžasným přítelem a také skvělým kolegou a já doufám, že budeme společně vyučovat a psát o sebesoucitu i v dalších letech. Děkuji Marku Learymu, který stál u začátků mé publikační činnosti v podobě prvních teoretických a empirických článků, jež jsem o sebesoucitu napsala. Je to také skvělý badatel a jsem vděčná, že studium sebesoucitu upoutalo jeho pozornost.

Je mnoho dalších, kteří hráli zásadní roli při vzniku této knihy, a je jich příliš mnoho, aby bylo možné je zde všechny zmínit.

A nakonec bych ráda poděkovala své matce a svému otci, kteří každý svým osobitým způsobem otevřeli mou mysl a srdce spiritualitě, když jsem byla ještě dítětem, takže se moje osobnost formovala v touze po probuzení.

PŘEDMLUVA

Sebesoucit neboli soucit sám se sebou je průlomový koncept, který staví na velmi jednoduché myšlence chovat se k sobě ideálně co nejčastěji tak, jak byste se v dané situaci chovali k někomu, koho máte nejraději (ke kamarádce, dítěti, partnerovi apod.). Možná si říkáte, že na tom přece nic není nebo k čemu vám to bude dobré. Odpověď, kterou dávám už roky klientům, jimž jsem tuto knihu až dopodsud doporučoval v originále, protože český překlad nebyl k dispozici, je vždy stejná – změní vám to doslova celý život.

Každý se sebou vedeme nějaký vnitřní rozhovor. Hlas, který komentuje dění v našem životě, naše úspěchy, přešlapy, prohry, ale i každodenní události, jako třeba když nám spadne hrneček na zem, má velmi důležitou funkci – definuje náš vztah, který máme sami k sobě. Právě z toho, co tento hlas, o kterém se mezi lidmi moc nemluví, říká, můžeme dovodit, jací jsme i jak velkou máme šanci uspět ve světě. Ti, kdo potřebují tuto knihu, tento hlas moc vlídný, pečující, natožpak podporující nebo milující, bohužel nemají.

Kolegové psychoanalytici říkají, že v našem vnitřním rozhovoru se nejčastěji projevují naši internalizovaní rodiče. Rodičovské

figury – včetně nevlastních rodičů, ale mnohdy také prarodičů nebo starších sourozenců – které komentovaly naši činnost už během raných fází našeho dětství, často dlouho předtím, než jsme uměli mluvit. Pokud člověk neměl štěstí na bezpodmínečnou lásku a přijetí, je velká šance, že ani jeho internalizovaní rodiče a hlasy, které komentují jeho život teď v dospělosti, nebudou milující, podporující ani soucitní. Následkem toho se pak jednoduše, a to i úplně sám, může cítit zase jako malé dítě – srovnávat se s ostatními, shazovat se, vyčítat si různé věci, rozdmýchávat pocity studu a viny.

Pokud se chcete stát samostatným dospělým člověkem, který se vymaní jednou pro vždy ze stínů a křivd svého dětství, musíte to změnit. Musíte v sobě najít svůj vnitřní, soucitný, podporující, pečující a milující hlas. Je potřeba přestat si sami poškozovat vlastní hodnotu, a naopak ji začít budovat. Proč? Protože jak říkával už americký sociolog William Isaac Thomas – *„To, co považujeme za reálné, stává se pro nás reálným i ve svých důsledcích."*

Definuje to totiž naše jednání, naše vztahy, naše chování nejen vůči sobě, ale i vůči ostatním. Americká psycholožka Kristin Neffová by o tom ostatně mohla mnohé vyprávět. Tuto knihu, jak se brzy dozvíte, napsala i proto, že její vztah vůči sobě byl podobný, jako to máte možná i vy právě teď. Během studií na Kalifornské univerzitě v Berkeley ale našla způsob, jak tento vztah měřitelně a opakovatelně změnit a jak ho pomoci změnit i ostatním. Tato kniha vás tímto procesem provede od A do Z. Věnujete-li této knize a cvičením v ní svůj čas, pozornost a úsilí, změníte svůj život směrem, kdy si ve své hlavě ubytujete dost možná úplně nový hlas – milující, podporující, soucitný, a hlavně svůj vlastní. Hlas, který na vás bude laskavý, bude se snažit o vás pečovat, podporovat vás ve vašich úspěších, ale i při překonávání neúspěchů a který bude bezpodmínečně milující, přijímající a soucitný. Bude to nový

hlas rodiče, kterého jste si možná vždycky přáli. Bude to ale také hlas, který jednou bude promlouvat i k vašim dětem, pro které se brzy stane jejich internalizovaným hlasem rodiče. Ano, máte teď šanci nepředat svým dětem něco, co se ve vaší rodině dost možná dědí z generace na generaci.

Věřím, že to zvládnete. A že se to nebude vždycky dařit? To je přece normální, máme to tak všichni. Někdy se daří lépe, někdy hůře. Když to nepůjde hned, nedělejte si z toho hlavu. Jistě se vám to bude dařit čím dál více.

Hodně štěstí!

Martin Zikmund,
psychoterapeut a spoluautor podcastu *13 hříchů rodičovství*
www.13hrichurodicovstvi.cz | www.zikmund.cz.

Část první

PROČ SE SEBOU SOUCÍTIT?

1. kapitola

Objevování sebesoucitu

Onen nutkavý zájem o „já, mě a moje" není totéž jako mít sami sebe rádi… Láska k sobě samým v nás probouzí vnitřní odolnost, soucit a porozumění, jež jsou prostě součástí toho, že jsme živí.

– SHARON SALZBERGOVÁ, *The Force of Kindness*

Kolik z nás má v naší současné neuvěřitelně soutěživé společnosti ze sebe skutečně dobrý pocit? Zdá se to jako taková prchavá věc – mít dobrý pocit – zejména proto, že se potřebujeme vnímat jako *výjimeční a nadprůměrní*, abychom se cítili cenní a významní. Cokoli méně nám připadá jako selhání. Vzpomínám si, jak jsem si kdysi coby nováček na vysoké škole po několika hodinách příprav na důležitý večírek stěžovala svému tehdejšímu příteli, že moje vlasy, líčení a oblečení jsou žalostně nedostačující. Snažil se mě uklidnit slovy: „Nedělej si starosti, vypadáš dobře."

„*Dobře?* No super, vždycky jsem chtěla vypadat *dobře…*"

Touha cítit se výjimečně je pochopitelná. Problém je, že z podstaty věci je nemožné, aby *všichni* byli ve stejnou dobu nadprůměrní. Sice máme stránky, v nichž vynikáme, vždycky ale existuje

někdo chytřejší, hezčí, úspěšnější. Jak se s tím vyrovnáváme? Moc dobře ne. Abychom sami sebe vnímali pozitivně, míváme tendenci nafouknout své ego a ostatní srážet, což nám umožňuje cítit se při srovnání s nimi dobře. Tato strategie ale něco stojí – brání nám dosáhnout v životě plného potenciálu.

Zkreslující zrcadla

Pokud si musím připadat lepší než vy, abych ze sebe měla lepší pocit, jak potom budu skutečně vnímat vás nebo sama sebe? Dejme tomu, že mám za sebou stresující den v práci a jsem podrážděná a nabručená na svého manžela, když se toho večera vrátí pozdě večer domů (samozřejmě čistě hypoteticky). Pokud jsem vynaložila hodně úsilí na pozitivní sebehodnocení a nechci riskovat, že sama sebe uvidím ve špatném světle, budu překrucovat skutečnost, abych se ujistila, že jakékoli třenice mezi námi budou vypadat jako vina manželova, a nikoli moje.

„Fajn, tak jsi doma. Nakoupil jsi jídlo, jak jsem tě prosila?“

„Právě jsem prošel dveřma, co takhle, ráda tě vidím, miláčku, jaký jsi měl den?‘“

„No, kdybys *ty* nebyl tak zapomnětlivý, nemusela bych se pořád rozčilovat.“

„Jen pro informaci, ten nákup jsem udělal.“

„Aha… no, hm… to je výjimka, která potvrzuje pravidlo. Přála bych si, abys nebyl tak nespolehlivý.“

To není zrovna recept na štěstí.

Proč je pro nás tak těžké připustit, že jsme překročili únosnou mez, jsme hrubí nebo jednáme netrpělivě? Protože naše ego se cítí o tolik líp, když si své nedostatky a slabiny promítneme na někoho jiného. *Je to tvoje chyba, ne moje.* Uvědomte si všechny hádky a boje, které z této prosté dynamiky vyvstávají. Jeden obviňuje druhého, že řekl nebo udělal něco špatně, ospravedlňuje vlastní jednání, jako by na tom závisel jeho život, a zároveň oba ve skrytu duše moc dobře vědí, že odpovědnost za situaci nesou oba. Kolik času tímto způsobem ztrácíme? Nebylo by mnohem lepší, kdybychom si to dokázali uvědomit a hrát fér?

O změně je ale jednodušší hovořit než ji realizovat. Je téměř nemožné všimnout si těch svých aspektů, které způsobují problémy ve vztahu k ostatním nebo které nám brání dosáhnout našeho plného potenciálu, pokud nedokážeme sami sebe vnímat jasně. Jak můžeme růst a vyvíjet se, když si nedokážeme přiznat vlastní slabosti? Můžeme mít *dočasně* ze sebe lepší pocit, pokud ignorujeme své nedostatky nebo jsme přesvědčeni, že naše problémy jsou vinou někoho jiného, z dlouhodobého hlediska ale jen ubližujeme sami sobě, protože se chytáme do nekonečných cyklů stagnace a konfliktu.

Cena za sebekritiku

Neustálé živení naší potřeby pozitivního sebehodnocení je tak trochu jako cpát se sladkostmi. Budeme chvíli ve sladkém rauši, pak ale přijde propad. A hned za tímto propadem následuje zhoupnutí kyvadla směrem k zoufalství, protože si uvědomíme, že – byť bychom chtěli sebevíc – nemůžeme za svoje problémy neustále obviňovat někoho jiného. Nemůžeme se bez přestání cítit výjimeční a nadprůměrní. Výsledek často bývá zničující. Podíváme se do zrcadla,

nelíbí se nám to, co vidíme (doslova i přeneseně), a začíná se do nás vkrádat stud. Když si nakonec připustíme nějaké nedostatky nebo slabiny, je na sebe většina z nás neuvěřitelně tvrdá. „Nejsme dost dobří. Jsme k ničemu." Není překvapivé, že před sebou skrýváme pravdu, když se upřímnost setkává s tak tvrdým odsouzením.

V oblastech, kde je těžké sami sebe podvádět – například při srovnávání své hmotnosti s modelkami z časopisů nebo porovnávání našeho bankovního konta s těmi bohatými a úspěšnými –, působíme sami sobě neskutečně velkou emocionální bolest. Ztrácíme sebedůvěru, začínáme zpochybňovat svůj potenciál a propadáme bezmoci. Tento žalostný stav samozřejmě plodí další sebeodsuzování za to, že jsme takoví budižkničemové a ztroskotanci, a následuje další pád do hlubin.

Když se nám přece jen podaří nějak se vzchopit, cílové mety toho, co se počítá jako „dost dobré", vždycky zůstávají frustrujícím způsobem mimo náš dosah. Musíme být chytří *a* ve skvělé kondici *a* moderní *a* zajímaví *a* úspěšní *a* sexy. No a samozřejmě také oduševnělí. A bez ohledu na to, jak dobře si vedeme, vždycky se zdá, že někdo jiný to dělá líp. Výsledek tohoto způsobu myšlení nutí k zamyšlení – miliony lidí užívají denně léky jen proto, aby zvládali běžný život. Nejistota, úzkost a deprese jsou v naší společnosti neuvěřitelně rozšířené a většina z toho je důsledkem sebekritiky, toho, že sami sebe trýzníme, máme-li pocit, že ve hře života nevítězíme.[1]

Jiná cesta

Takže jaké je řešení? *Úplně přestat sami sebe hodnotit a kritizovat.* Přestat se pokoušet sami sebe označovat za „dobré" nebo „špatné" a prostě se přijímat s otevřeným srdcem. Zacházet sami se sebou se

stejnou laskavostí, péčí a soucitem, jež bychom prokazovali dobrému příteli nebo i cizímu člověku. Smutné však je, že téměř s nikým nezacházíme tak špatně jako sami se sebou.

Když mi poprvé přišel na mysl nápad se sebesoucitem, změnilo to téměř okamžitě můj život. Stalo se to v posledním roce mého doktorského programu na téma lidského vývoje na Kalifornské univerzitě v Berkeley, když jsem dokončovala poslední detaily své dizertační práce. Procházela jsem skutečně obtížným obdobím po rozpadu prvního manželství a byla jsem plná studu a sebenenávisti. Myslela jsem si, že by mi mohlo pomoci, když se přihlásím na lekce meditace v místním buddhistickém centru. Už od dětství mě zajímala východní spiritualita, protože mě vychovávala tolerantní matka kousek od Los Angeles. Meditaci jsem ale nikdy nebrala vážně. Nikdy jsem také nezkoumala buddhistickou filozofii, protože východnímu myšlení jsem byla vystavena spíš v duchu kalifornského New Age. Jako součást svého zkoumání jsem si přečetla klasickou knihu Sharon Salzbergové *Lovingkindness*, a nikdy už jsem nebyla stejná.

Věděla jsem, že buddhisté hodně hovoří o důležitosti soucitu, nikdy jsem si ale nemyslela, že by soucit se *sebou* mohl být stejně důležitý jako soucit s druhými. Podle buddhistického pohledu se musíte nejdřív postarat sami o sebe, než budete moct opravdu pečovat o druhé. Pokud neustále soudíte a kritizujete sami sebe a současně se snažíte být laskaví vůči druhým, vytváříte umělé hranice a rozdíly, jež vedou pouze k pocitům oddělenosti a izolace. To je opak jednoty, vzájemné propojenosti a univerzální lásky – nejvyššího cíle většiny spirituálních cest bez ohledu na konkrétní tradici.

Vzpomínám si, jak jsem se bavila se svým tehdy čerstvým snoubencem Rupertem, který se mnou začal chodit každý týden na pravidelná setkání buddhistické skupiny, a kroutila jsem hlavou v úžasu. „Chceš říct, že sis vážně dovolil být *hodný* sám na sebe,

mít soucit sám se sebou, když něco zpackáš nebo procházíš nějakým hodně obtížným obdobím? No, já nevím… Když budu příliš sebesoucitná, nebudu prostě jenom líná a sobecká?“ Chvíli mi trvalo, než jsem si to v hlavě poskládala. Ale pomalu jsem dospěla k pochopení, že sebekritika – byť společensky schvalovaná – vůbec není užitečná a ve skutečnosti všechno jenom zhoršuje. Nedělala jsem ze sebe lepšího člověka, když jsem se neustále pranýřovala. Místo toho jsem v sobě vyvolávala pocity nepatřičnosti, neschopnosti a nejistoty a svou frustraci jsem pak přenášela na své nejbližší. Ba co víc, hodně věcí jsem si vůbec neuvědomovala, protože jsem se silně obávala sebenenávisti, která by se rozvinula poté, co bych si připustila pravdu.

Rupert i já jsme se naučili, že místo abychom se spoléhali na svůj vztah umožňující naplnění veškerých našich potřeb lásky, přijetí a jistoty, můžeme ve skutečnosti některé z těchto pocitů poskytovat každý *sám sobě*. To by znamenalo, že toho máme ve svých srdcích ještě víc a můžeme si to dávat navzájem. Koncept sebesoucitu na nás oba udělal tak velký dojem, že při našem svatebním obřadu později toho roku jsme oba končili své svatební sliby slovy: „Především slibuji, že ti budu pomáhat mít soucit sám/sama se sebou, aby se ti dařilo a byl/byla jsi šťastný/šťastná.“

Poté, co jsem získala titul Ph.D., absolvovala jsem dvouletý postdoktorský výcvik u jednoho předního odborníka v oblasti sebeúcty. Rychle jsem zjistila, že oblast psychologie má problémy se sebeúctou coby rozhodující známkou pozitivního mentálního zdraví. Přestože o důležitosti sebeúcty byly napsány tisíce článků,[2] výzkumy v té době začaly ukazovat na všechny pasti, do nichž mohou lidé upadnout, když se snaží získat a udržet si vysokou sebeúctu – narcismus, zahleděnost do sebe, povýšeneckou zlost, předsudky, diskriminaci atd. Uvědomila jsem si, že sebesoucit je

dokonalou alternativou k zarputilému usilování o sebeúctu. Proč? Protože poskytuje stejnou ochranu proti tvrdé sebekritice jako sebeúcta, ale bez potřeby vnímat sami sebe jako dokonalé nebo jako lepší než ostatní. *Jinými slovy sebesoucit poskytuje stejné výhody jako vysoká sebeúcta, ale bez jejích stinných stránek.*

Když jsem získala pozici odborné asistentky na Texaské univerzitě v Austinu, hned poté, co jsem se trochu rozkoukala a zapracovala, jsem se rozhodla, že se budu věnovat výzkumu na téma sebesoucitu. Přestože nikdo do té doby sebesoucit nijak teoreticky nedefinoval – natož aby na toto téma uskutečnil nějaký výzkum – věděla jsem, že to bude moje životní pracovní náplň.

Takže co to sebesoucit vlastně je? Co přesně znamená? Obvykle zjišťuji, že nejlepším způsobem, jak sebesoucit popsat, je začít s běžnějším prožitkem – soucitem s druhými. Soucit je koneckonců stejný, ať ho směřujeme na sebe, nebo ke druhým lidem.

Soucit s ostatními

Představte si, že jste cestou do práce uvízli v dopravní zácpě a nějaký bezdomovec se vás snaží přimět, abyste mu zaplatili za to, že vám umyje okna u auta. *Ten je ale vlezlý!* říkáte si v duchu. *Kvůli němu mi uteče zelená na semaforech a přijedu pozdě. Stejně chce peníze pravděpodobně akorát na alkohol a drogy. Možná že když si ho nebudu všímat, nechá mě na pokoji.* On vás ale na pokoji nenechává, a zatímco vám myje okno, vy tam sedíte a nenávidíte ho a máte pocit provinění, že byste mu nejraději nedali žádné peníze, a jste naštvaní, když mu je dáte.

Pak najednou jako by vás zasáhl blesk. Jste na stejné cestě do práce, na tomtéž semaforu ve stejnou dobu a je tam ten bezdomovec

se svým kbelíkem a stěrkou jako obvykle. Z nějakého neznámého důvodu ho ale ten den vnímáte jinak. Vidíte ho jako *člověka*, ne jen jako nějakého otravu. Uvědomujete si jeho utrpení. *Jak přežívá? Většina lidí ho jenom odhání. Je tady venku mezi auty a v tom smogu celý den a docela jistě si moc nevydělá. Aspoň se snaží za peníze něco nabídnout. Musí být vážně drsné, když jsou z vás lidé neustále podráždění. Zajímal by mě jeho příběh. Jak skončil na ulici?* V okamžiku, kdy toho muže začnete vnímat jako skutečnou lidskou bytost, která trpí, vaše srdce se s ním spojí. Místo abyste ho ignorovali, ke svému úžasu zjistíte, že věnujete čas úvahám o tom, jak těžký je asi jeho život. Dojímá vás jeho bolest a cítíte potřebu mu nějakým způsobem pomoci. Je důležité, že pokud s ním máte skutečně soucit, místo abyste ho jen litovali, řeknete si: *Jen z Boží vůle něco takového nepotkalo mě. Kdybych se narodil za jiných okolností nebo jen zkrátka neměl štěstí, mohl bych bojovat o přežití jako on. Všichni jsme neskutečně zranitelní.*

Může to samozřejmě být okamžik, kdy se vaše srdce zatvrdí úplně – protože váš strach, že byste mohli sami skončit na ulici, způsobí, že si tu odpudivou zarostlou trosku v hadrech zcela odlidštíte. Mnozí to tak dělají. Štěstí jim to ale nepřináší. Nepomáhá jim to vypořádat se se stresem z jejich práce, z partnera nebo z dětí, až dorazí domů. Nepomáhá jim to čelit vlastním strachům. Má-li toto zatvrzení srdce, které vám umožňuje připadat si lepší než ten bezdomovec, vůbec nějaký účinek, tak ten, že celou záležitost ještě zhoršuje.

Ale dejme tomu, že se neuzavřete. Řekněme, že skutečně prožijete soucit s nešťastným osudem onoho muže. Jaký je to pocit? Ve skutečnosti docela dobrý. Je úžasné, když se vaše srdce otevře – okamžitě se cítíte víc spojení, živí, přítomní.

A teď řekněme, že by se ten muž nesnažil mýt okna odměnou za trochu peněz. Že by *skutečně* jenom žebral o peníze, aby si mohl

koupit alkohol nebo drogy – měli byste s ním i tak mít soucit? Nemusíte ho zvát domů. Nemusíte mu dokonce dát ani korunu. Můžete se rozhodnout a laskavě se na něj usmát nebo mu dát sendvič místo peněz, pokud cítíte, že to je zodpovědnější. Ale ano, i tak si zaslouží soucit – my všichni si ho zasloužíme. Soucit není vyhrazený pouze nevinným obětem. Je tu i pro ty, jejichž utrpení pramení ze selhání, osobních slabostí nebo špatných rozhodnutí. Těch, která vy i já děláme každý den.

Soucit tedy zahrnuje rozpoznání a jasné vnímání utrpení. Zahrnuje také pocity laskavosti vůči lidem, kteří trpí, takže se vynoří touha pomáhat – *zmenšovat utrpení.* A nakonec soucit zahrnuje pochopení a přijetí naší lidské existence s jejími vadami a její křehkostí.

Sebesoucit

Sebesoucit ze své podstaty zahrnuje tytéž kvality.[3] Zaprvé vyžaduje, abychom se zastavili a uvědomili si své vlastní utrpení. Nemůže nás pohnout naše vlastní bolest, když si ani neuvědomujeme, že existuje. Skutečnost, že trpíme, samozřejmě někdy bývá naprosto zřejmá a my nedokážeme myslet na nic jiného. Častěji, než byste si mysleli, si ale vůbec *neuvědomujeme*, že trpíme. Většina západních kultur dodržuje silnou tradici „nedávat na sobě nic znát". Učí nás, že bychom si neměli stěžovat, že bychom se měli držet a nějak to zkrátka zvládnout. Když jsme v nějaké obtížné nebo stresující situaci, málokdy si uděláme čas, ustoupíme o krok zpátky a uvědomíme si, jak těžké to v tu chvíli pro nás je.

A když naše bolest pramení ze sebekritiky – pokud máte sami na sebe zlost, že jste s někým špatně zacházeli nebo jste pronesli

nějakou stupidní poznámku na večírku – je ještě těžší vnímat takové okamžiky jako utrpení. Jako když jsem se jedné kamarádky, kterou jsem nějakou dobu neviděla, s pohledem upřeným na její vyklenuté břicho zeptala, jestli je těhotná. „Ehm, ne," odpověděla, „jenom jsem v poslední době trochu přibrala." „Aha …" řekla jsem a zrudla jsem v obličeji. Běžně si takové okamžiky neuvědomujeme jako určitý druh bolesti hodný soucitné reakce. Copak to, že jsem něco zpackala, znamená, že si zasloužím potrestání? Trestáte své přátele nebo členy rodiny, když něco podobným způsobem pokazí oni? Dobře, možná někdy trochu, máte z toho ale dobrý pocit?

Každý někdy dělá chyby, to je nedílná součást života. A když o tom budete přemýšlet, proč byste měli čekat něco jiného? Kde je nějaká psaná smlouva, kterou jste podepsali před narozením, která by slibovala, že budete dokonalí, že nikdy neselžete a že se váš život bude ubírat přesně tou cestou, kterou chcete? *Tedy pardon. Někde se musela vloudit chyba. Já podepsala plán, že „všechno půjde hladce až do dne mojí smrti". Můžu, prosím, mluvit s někým z vedení?* Je to absurdní, a přesto většina z nás jedná, jako by se něco zásadně nepodařilo, když selžeme nebo když náš život nabere nechtěný nebo nečekaný směr.

Jedním ze záporů života v kultuře, která jako etické hodnoty klade do popředí nezávislost a individuální úspěch, je to, že když trvale nedosahujeme svých ideálních cílů, máme pocit, že si to musíme vyčítat. A když jsme selhali, znamená to, že si nezasloužíme soucit, je to tak? Pravdou je, že *každý* je hoden soucitu. Samotný fakt, že jsme vědomé lidské bytosti zakoušející život na této planetě, znamená, že jsme svou podstatou cenní a zasloužíme si péči.

Podle dalajlamy „lidské bytosti ze své podstaty chtějí štěstí a nechtějí utrpení. S tímto pocitem se každý snaží dosáhnout štěstí

a snaží se zbavit utrpení a každý má základní právo tak činit. … Z pohledu skutečné lidské hodnoty jsme v zásadě všichni stejní.“[4] Tentýž postoj samozřejmě inspiroval Deklaraci nezávislosti: „Pokládáme za samozřejmé pravdy, že všichni lidé jsou stvořeni sobě rovni, že jsou obdařeni svým Stvořitelem určitými nezcizitelnými právy, že mezi tato práva náleží život, svoboda a usilování o osobní štěstí.“ Právo na soucit si nemusíme zasloužit, prostě ho máme jakou součást samotné své existence. Jsme lidé a naše schopnost myslet a cítit spolu s naší touhou být šťastní, nikoli trpět, ze své podstaty garantuje soucit.

Mnozí lidé ale myšlence na sebesoucit vzdorují. Není to jen nějaká forma sebelítosti? Nebo maskované požitkářství? V celé této knize dokazuji, že tyto předpoklady jsou nesprávné a jdou přímo proti skutečnému smyslu sebesoucitu. Jak se přesvědčíte, sebesoucit zahrnuje touhu po zdraví a pohodě pro sebe a vede k proaktivnímu chování za účelem zlepšení vlastní situace, nikoli k pasivitě. A sebesoucit neznamená, že bych své problémy považovala za důležitější než vaše. Pouze to znamená, že si myslím, že moje problémy jsou *také* důležité a zaslouží si pozornost.

Takže místo abyste se odsuzovali za své chyby a svá selhání, můžete použít prožitek utrpení ke změkčení svého srdce. Můžete se vzdát oněch nerealistických očekávání dokonalosti, jež ve vás vyvolávají tak velkou nespokojenost, a otevřít dveře skutečné a trvalé spokojenosti. Vše jen tím, že si dáte najevo soucit, který v daném okamžiku potřebujete.

Výzkum, na němž jsme s kolegy v průběhu uplynulých deseti let pracovali, ukazuje, že sebesoucit je mocným nástrojem pro dosažení emocionální pohody a spokojenosti v našem životě.[5] Tím, že si prokážeme bezpodmínečnou laskavost a útěchu a současně budeme přijímat své lidské prožívání tak obtížné, jak je, vyhneme

se destruktivním vzorcům strachu, negativity a izolace. Sebesoucit zároveň podněcuje pozitivní stavy mysli, jako je štěstí a optimismus. Pečující kvalita sebesoucitu nám umožňuje úspěšně se rozvíjet a oceňovat krásu a bohatství života dokonce i v těžkých časech. Když utišíme svou rozrušenou mysl sebesoucitem, jsme lépe schopni všimnout si toho, co je správné a co je špatné, co je a není pravda, abychom se mohli zaměřit na to, co nám přináší radost.

Sebesoucit představuje ostrůvek klidu, útočiště před bouřlivým mořem nekonečného pozitivního a negativního sebeposuzování, abychom se mohli konečně přestat ptát: „Jsem tak dobrá jako oni?“ nebo: „Jsem dost dobrý?“ Přímo tady, na dosah ruky, máme možnost sami sobě poskytnout vřelou podpůrnou péči, po níž tak hluboce toužíme. Tím, že se napojíme na vlastní vnitřní zdroj laskavosti s vědomím sdílené přirozenosti našeho nedokonalého lidského stavu, můžeme se začít cítit více v bezpečí, přijímanější a živější.

Sebesoucit je v mnoha ohledech jako kouzlo, protože má moc proměnit utrpení v radost. Tara Bennettová-Golemanová ve své knize *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart* používá metaforu alchymie, aby symbolizovala spirituální a emocionální transformaci, která je možná, když přijmeme svou bolest s laskavou starostlivostí. Když sami sobě projevíme soucit, začne se pevný uzel negativního sebeposuzování rozvolňovat a je nahrazován pocitem klidného, propojeného přijímání – zářivým diamantem, jenž vzniká z uhlí.

Cvičení první

Jak reagujete sami na sebe a na svůj život?

Jak obvykle reagujete sami na sebe?

- Za co sami sebe obvykle odsuzujete a kritizujete – vzhled, kariéra, vztahy, rodičovství atd.?
- Jakým stylem mluvíte sami se sebou, když zaregistrujete nějaké své selhání nebo uděláte nějakou chybu – napadáte sami sebe, nebo používáte laskavější a chápavější přístup?
- Pokud jste vysoce sebekritičtí, jaký to ve vás vyvolává pocit?
- Jaké jsou důsledky takové tvrdosti uplatňované na sebe samé? Dodává vám to lepší motivaci, nebo vás to obvykle odrazuje či deprimuje?
- Jak si myslíte, že byste se cítili, kdybyste se dokázali skutečně přijímat přesně takoví, jací jste? Je možné, že vás to děsí, dodává vám to naději nebo obojí?

Jak obvykle reagujete na životní problémy?

- Jak se chováte sami k sobě, když v životě narazíte na nějaké výzvy? Máte sklon ignorovat skutečnost, že trpíte, a zaměřovat se výhradně na řešení problému, nebo se zastavíte, abyste si dali najevo péči a útěchu?
- Máte tendenci nechat se unést dramatem obtížné situace, takže z ní děláte něco víc, než je nutné, nebo máte tendenci udržovat si vyrovnaný pohled na to, co se děje?
- Máte tendenci cítit se odstřiženi od ostatních, když se něco nedaří, s iracionálním pocitem, že všichni ostatní jsou na tom lépe než právě vy, nebo se snažíte uvědomit si, že všichni lidé v životě prožívají nějaké těžkosti?

Pokud vám připadá, že sami se sebou nemáte soucit, dobře se nad sebou zamyslete – kritizujete se i za to? Pokud ano, okamžitě s tím přestaňte. Zkuste se sebou soucítit v tom, jak obtížné je být nedokonalou lidskou bytostí v naší současné extrémně soupeřivé společnosti. Naše kultura neklade důraz na sebesoucit, právě naopak. Je nám vštěpováno, že bez ohledu na to, jak moc se snažíme, to nejlepší, čeho jsme schopni, prostě není dost dobré. Je čas zaujmout odlišný přístup. Všem nám může prospět, když se naučíme soucítit sami se sebou, a právě teď je dokonalá příležitost začít.

Tak jak moc se vás to všechno týká, milí čtenáři? Tato kapitola a kapitoly následující obsahují cvičení, jež vám pomohou pochopit, jak vás vaše vlastní neustálá sebekritika zraňuje. Jsou zde také cvičení, jež vám mají pomoci rozvíjet větší soucit se sebou samými, aby se to pro vás stalo běžnou součástí vašeho každodenního života a umožnilo vám to vytvořit si k vlastní osobě zdravější přístup. Můžete si určit přesnou úroveň sebesoucitu za pomoci stupnice, kterou jsem pro svůj výzkum sebesoucitu vytvořila.[6] Na mých webových stránkách www.self-compassion.org klikněte na odkaz „How Self--Compassionate Are You?“. (Vše v anglickém jazyce, *pozn. překl.*) Po zodpovězení souboru otázek se vám vypočítá úroveň vašeho soucitu se sebou samými. Můžete si zkusit zaznamenat svůj současný výsledek, za nějaký čas si udělat test znovu a porovnat si, jestli se vaše úroveň sebesoucitu s praxí zvýšila.

Rozhodnutí je na vás. Nemůžete mít neustále vysokou sebeúctu a budete i dál žít s vadami a nedokonalostmi – sebesoucit však budete mít neustále po ruce, bude na vás čekat jako bezpečný přístav. V časech dobrých i zlých, ať budete na vrcholu světa, nebo na úplném dně, sebesoucit vám bude pomáhat jít dál, umožní vám

přesunout se na nějaké lepší místo. Dá to práci, prolomit celoživotní zvyk kritizovat sami sebe, ale koneckonců se po vás chce jen to, abyste se uvolnili, přijali život takový, jaký je, a otevřeli sami sobě své srdce. Je to snazší, než byste si mysleli, a může vám to od základu změnit život k lepšímu.

Cvičení druhé

Zkoumání sebesoucitu prostřednictvím psaní dopisu

První část

Každý má něco, co na sobě nemá rád, co způsobuje, že pociťuje stud, že se cítí nejistý nebo ne „dost dobrý". Součástí lidské existence je nedokonalost a pocity selhání a nedostatečnosti jsou v životě běžným jevem. Zkuste se zamyslet nad jednou záležitostí, která ve vás obvykle vyvolává pocit nedostatečnosti nebo nespokojenosti sami se sebou (fyzický vzhled, práce, vztahové záležitosti atd.). Jaký vnitřní pocit ve vás tento aspekt vyvolává? Děsí vás, probouzí ve vás smutek, sklíčenost, nejistotu, zlost? Jaké emoce se ve vás probouzejí, když na tento svůj aspekt pomyslíte? Zkuste být, prosím, emocionálně co nejupřímnější a vyhněte se potlačování jakýchkoli pocitů, zároveň se ale snažte nebýt melodramatičtí. Zkuste jenom cítit své emoce přesně takové, jaké jsou – nic víc, nic míň.

Druhá část

A teď si představte nějakého imaginárního přítele či přítelkyni, který vás bezpodmínečně miluje, je vůči vám laskavý, soucitný a přijímá vás. Představte si, že tento přítel vidí všechny vaše silné i slabé stránky, včetně té, o které jste právě přemýšleli. Uvažujte

o tom, co k vám tento přítel cítí a jak jste milováni a přijímáni přesně takoví, jací jste, se všemi svými lidskými nedokonalostmi. Tento přítel si je vědom omezení lidské přirozenosti a je vůči vám laskavý a shovívavý. Ve své velké moudrosti chápe váš životní příběh a ty miliony věcí, které se odehrály ve vašem životě a udělaly z vás to, čím jste právě teď. Vaše konkrétní nedostatky jsou spojeny s tolika záležitostmi, na jejichž průběhu nemusíte mít vůbec žádný podíl – s vašimi geny, s minulostí vaší rodiny nebo se životními okolnostmi – souvislostmi, které byly anebo stále jsou mimo vaši kontrolu.

Napište sami sobě dopis z pohledu tohoto imaginárního přítele či přítelkyně – zaměřený na vnímané nedostatky, za které máte tendenci se kritizovat. Co by vám váš přítel řekl o vaší „vadě" z pohledu neomezeného soucitu? Jak by vám dal najevo hluboký soucit, který s vámi má, zejména kvůli trápení, jež prožíváte, když sami sebe tak tvrdě kritizujete? Co by tento přítel napsal, aby vám připomněl, že jste jenom člověk a že lidé mají své silné i slabé stránky? A pokud si myslíte, že by tento přítel navrhl nějaké možné změny, které byste měli udělat, jak by tyto návrhy vyjadřovaly pocity nepodmíněného porozumění a soucitu? Když sami sobě píšete z pozice tohoto imaginárního přítele, zkuste svůj dopis prodchnout silným pocitem přijímání, laskavosti, péče a touhy po vašem zdraví a štěstí.

Až dopis napíšete, na chvilku ho odložte. Pak se k němu vraťte a znovu si ho přečtěte a nechte na sebe slova skutečně hluboce působit. Vnímejte, jak se do vás vlévá soucit, uklidňuje vás a utěšuje jako chladný vánek za horkého dne. Láska, spojení a přijímání jsou vaším nezadatelným právem. Abyste se o něj přihlásili, musíte se jen porozhlédnout ve svém nitru.

2. kapitola

Konec šílenství

Kdo to je, to já v nás, ten tichý pozorovatel,
přísný a mlčenlivý kritik, který nás může terorizovat
a pohánět nás k marnému konání
a nakonec nás soudit ještě přísněji
za chyby, do nichž nás jeho vlastní výtky vehnaly?

– T. S. ELIOT, *Zasloužilý státník*

Než se budeme věnovat podrobnějšímu zkoumání sebesoucitu, je dobré podívat se na to, jaké jsou naše běžné nezdravé stavy mysli. Když začínáme jasněji chápat fungování naší psychiky, začínáme si uvědomovat, jak moc překrucujeme své vnímání světa, abychom měli sami ze sebe lepší pocit. Jako bychom neustále retušovali vnímání sebe samých, abychom ho lépe uzpůsobili svému vkusu, byť to znamená radikální překrucování skutečnosti. Současně sami sebe nelítostně kritizujeme, jakmile nenaplňujeme vlastní ideály, a reagujeme tak tvrdě, že opět dochází k překrucování skutečnosti, ale opačným směrem. Výsledek může vypadat jako

nějaký obrázek od Salvadora Dalího (ještě dodatečně pokroucený). Když se prvně začneme dozvídat něco o sebesoucitu coby funkční alternativě k tomuto šílenství, velmi snadno to může skončit tak, že budeme kritizovat samotné dysfunkce svého ega. „Jsem sama sebou hrozně zaujatá, měla bych být pokornější!" Nebo jinak: „Byl jsem na sebe moc tvrdý. Měl bych být laskavější a víc sám sebe přijímat!" Je velmi důležité přestat se odsuzovat za tyto neužitečné vzorce. Jedinou cestou ke skutečnému sebesoucitu je uvědomit si, že tyto neurotické cykly ega nejsou vaší volbou, že jsou přirozené a univerzální. Jednoduše řečeno ke svým dysfunkcím prostě tak nějak přijdeme – jsou součástí našeho lidského údělu.

Proč tedy kolísáme mezi prospěchářským překrucováním a nemilosrdnou sebekritikou? Protože chceme být v bezpečí. Náš vývoj jako druhu i jako jedinců je závislý na základních pudech sebezáchovy. Protože lidské bytosti mají sklon žít v hierarchicky uspořádaných sociálních skupinách,[1] u těch, kdo jsou v rámci těchto skupin dominantní, je menší pravděpodobnost zavržení a mívají lepší přístup k cenným zdrojům. Stejně tak ti, kdo přijmou svůj podřízený stav, mají v rámci sociálního uspořádání své bezpečné místo. Nemůžeme riskovat, že budeme zapuzeni lidmi, kteří nám zajišťují bezpečí. Ne, pokud chceme přežít. Toto chování samozřejmě není možné odsuzovat – jak by touha po bezpečí a jistotách mohla nebýt normální a přirozená pro jakýkoli živý organismus?

Potřeba cítit se lépe než ostatní

Garrison Keillor skvěle popisuje fiktivní město Lake Wobegon jako místo, kde „všechny ženy jsou silné, všichni muži jsou pohlední a všechny děti jsou nadprůměrné". Psychologové proto někdy