

## Úvod

Psychické problémy, jejichž nejviditelnějším projevem je některá z forem sebe destruktivního chování, jsou v současné době velkým problémem. Větším, než se zdá a než bychom si chtěli připustit.

Rozhlédněte se kolem sebe. Kolik vidíte lidí závislých na alkoholu, na drogách, s morbidní obezitou, poruchami příjmu potravy atd? Je nás strašně moc. Zásadní je, že pro tyto lidi, pro lidi jako já, dnes neexistuje dostupná terapie a že mnoho z forem sebe destruktivního chování je stigmatováno a odsouváno na okraj společnosti. Morbidně obezní jsou šmahem označeni jako vyžraná prasata, drogově závislí jako feťáci a smažky, pokračovat v podobném tónu by šlo jistě ještě dlouho. Je mnohem snazší někoho odsoudit, než pomoci. Zvláště když je pomoc mimořádně komplikovaná a vlastně ani nevíme, jak by pomoci šlo.

Já sám mám zkušenost s nezdravým postojem k jídlu vedoucím k závislosti na jídle a morbidní obezitě. Vlivem své nemoci jsem se dostal do zoufalé ekonomické situace, bez výhledu na to, že by se mi dostalo nějaké pomoci, bez jakékoli perspektivy. Podle kvalifikovaných odhadů 10% lidí v mé situaci volí aktivní sebevraždu a ze zbylých 90% prakticky všichni umírají předčasně v důsledku svého sebe destruktivního chování. Jen 3% z nás se dokáží vyléčit trvale a bez následků. Tedy jinými slovy 97% z nás skončí svůj život předčasně aktivní či pasivní sebe destrukcí. Pokud chceme přežít, nemáme žádný zachytný bod. Neexistuje žádná účinná terapie, dostupnost hrazené psychoterapeutické péče je extrémně nízká. Prostě a jednoduše, takto nemocný člověk se ocitá v naprosto beznadějně situaci. I já jsem se v takovém bodě ocitl.

Pokud jsem chtěl podstoupit nějakou účinnou terapii, musel jsem si svou terapii vytvořit sám. Což se mi nakonec, i díky určité shodě okolností, podařilo. A tato kniha je právě o mé sebeterapii. Mým největším přáním je, aby sebeterapie, která pomáhá k uzdravení mně, pomohla i dalším lidem ve stejné situaci. I když mám zkušenost jen s jednou formou sebe destruktivního chování (ono to popravdě úplně stačí) a jakákoli zkušenost například s alkoholem či drogami mi zcela chybí, předpokládám, že alespoň část lidí s problémem s alkoholem, drogami či jinými formami sebe destruktivního chování najde v mých textech cestu, jak se se svými problémy vypořádat. Jde nakonec, jak se mi doufám podaří vysvětlit, o různé projevy stejné nemoci. A to je první věc, kterou si musíme uvědomit.

Těžce obézní, a potažmo většina závislých, si uvědomuje, že má nějaké, často velmi zásadní a život ohrožující problémy. Ne nadarmo jde o sebe destruktivní chování. Ale mylně předpokládáme, že většina těchto problémů je důsledkem naší závislosti, v mém případě morbidní obezity. Jasně, když mám skoro 200 kilo a bolí mne záda a kolena, tak mne bolí nejspíš proto, že mám 200 kilo. Jenže to nejsou problémy, o kterých je teď řeč. Kolik morbidně obézních a závislých se potýká s depresemi, úzkostmi, pocity selhání, neúspěchu atd? Kolik obézních a závislých je zcela ztraceno ve svém životě, nemá žádný režim, žádný řád a jen se plácá od deprese k depresi, od selhání k selhání, od jídla k jídlu, od dávky k dávce, od panáka k panáku? Pokud všechny tyto problémy chápeme jako důsledek své závislosti či morbidní obezity, zní to sice naprosto logicky, ale jde o zcela zásadní omyl.

Všechny tyto problémy, a zejména deprese s úzkostmi jsou problémem velmi častým, nejsou důsledkem našeho sebedestruktivního chování. Ač jsou často jeho spouštěčem, nejsou ani jeho příčinou. Jsou důsledkem stejné příčiny, jako naše sebedestruktivní chování. A podle mého názoru, ač s tím možná mnozí psychiatři a psychologové nebudou souhlasit, jde vlastně o jinou formu sebedestruktivního chování organismu. Závislosti jsou sebedestruktivním chováním na úrovni fyzické (v tom smyslu, že destrukce probíhá na úrovni fyzické), deprese a úzkosti na úrovni psychické (v tom smyslu, že dochází k naprostému rozkladu psychiky, řídicích mechanismů organismu atd). Proto je podle mého názoru tento souběh tak častým jevem. Teď možná mnohé zklamu, ale pokud trpíte závislostí (včetně závislosti na jídle) a současně trpíte depresemi a úzkostmi, vyhledejte PROSÍM dobrého psychiatra a nechte si pomoci. Tím myslím nechte si pomoci medikamentózně. Je extrémně těžké bojovat s depresemi, úzkostmi a závislostí najednou. Vhodně zvolenými antidepresivy si koupíte čas a prostor pro práci na odstranění toho skutečného problému, skutečné příčiny všech vašich sebedestruktivních forem chování.

Cílem není doživotní konzumace antidepresiv a léků. Naopak. Cílem je se uzdravit natolik, abychom tyto léky v určitém časovém horizontu nepotřebovali. Ale zbavit se paralyzujících stavů depresí a úzkostí je strašně důležité. Paralyzovaní a neschopní čehokoli se neuzdravíte. Budete se točit v kruhu, spíše ve spirále. A ta spirála vede do většího a většího průšvihů. Takže se nestyďte a nebojte a nechte si pomoci, pokud smím radit.

Tou základní příčinou všech forem sebedestruktivního chování je iracionální, nesprávný a tudíž nezdravý pohled na sebe sama a vztah k sobě samému. Často se tento stav popisuje jako sebenenávist. To je ale popis extrémně zjednodušující a v konečném důsledku často kontraproduktivní až škodlivý. Protože sebenenávist je sice téměř vždy velmi silně přítomna, avšak vždy jako důsledek nezdravého pohledu na sebe sama a tudíž jako jeden z dalších symptomů nemoci. Sebenenávist je součástí našeho problému, ale ne jeho příčina.

Pokud člověku v takovémto stavu, zcela neschopnému jakkoli svůj reálný stav a své reálné problémy reflektovat, což není jeho chyba, ale v této fázi zcela přirozený a normální stav, začneme vysvětlovat, že nenávidí sám sebe, což obvykle tak nějak tuší, jen vůbec netuší, jak by to mělo či mohlo být jinak, a že se musí naučit sám sebe milovat, tak tím uděláme tu největší a nejhorší chybu, jaké se v daný okamžik můžeme dopustit. Chtít po člověku doslova zakořeněnému v léta a léta budované, dlouhodobě intenzivně prožívané a fixované, a hlavně zcela podvědomě všudypřítomné sebenenávisti, aby si byť jen připustil, že by měl uvažovat o něčem, jako je zdravá sebeláska, to je stejné, jako chtít po slepém, aby vám popsal do detailu obraz, před kterým stojí. V obou případech na toho člověka nakládáte úkol, který nemůže splnit. Ne, že nechce. On opravdu nemůže.

Což ale neznamená, že tento stav nemá řešení. Má. Jen není takhle jednoduché. Má spoustu vrstev a spoustu úrovní. Trvá dlouho. Možná jde o doživotní proces. Zřejmě neexistuje univerzální návod, který bude fungovat pro každého. Ale pokud vás zajímá, co pomohlo a pomáhá mně, tak v dalších kapitolách se to vše pokusím nějak strukturovaně a logicky sepsat. Začnu malou odbočkou do filosofie. Odbočkou, která mi dala ten první záchytný bod a pomohla mi udělat první krůčky. Ale nelekejte se, opravdu nepůjde o žádné ezo-etno-nevímco blábolení. Naopak. Ten proces je vlastně

extrémně racionální a logický. A tato odbočka je nanejvýš důležitá. Protože z toho, co se pokusím vysvětlit zde, plynou logicky všechny další kroky, které je třeba učinit.

Než začnu, dovolte mi ještě jeden malý úkrok. Lidský mozek evolučně vyžaduje, aby vše kolem něj mělo strukturu a smysl (k tomu se ještě vrátíme). Dále si předběžně řekněme, že vnitřní motivace je jediná funkční motivace (i k tomu se ještě vrátíme, až bude správný čas). Proto pokud celý proces uzdravování se bude logicky strukturovaný a logicky konzistentní, bude také pro náš mozek mnohem přístupnější a jednodušší k aplikaci na všech úrovních, na nichž je třeba jej aplikovat.

Jinak řečeno, celý proces se pokusím popsat tak, aby bylo jasné a zřetelné co to je, odkud se to vzalo a co to znamená. Aby šlo o strukturu logickou, konzistentní, prostě takovou, která našemu mozku bude vyhovovat, aby věděl co dělá, proč to dělá, kam to vede a co to znamená. Proto je třeba začít teoretickým filosofickým východiskem, jakýmsi základem, ze kterého vše ostatní logicky vyplývá.

## KAPITOLA PRVNÍ - SEBELÁSKA

Vzpomínáte na dobu, kdy jste se rodičů pořád dokola ptali „proč?“. Spousta rodičů ty otázky začne dříve nebo později absolutně nenávidět. Ale já si myslím, že to je skvělé období a že ptát se „proč?“ je něco, s čím bychom nikdy neměli přestat. A pokud jste někdy přestali, tak právě teď nastala ta chvíle, kdy se začnete ptát znovu. Sami sebe ponejvíce, ale i druhých, pokud se v takové situaci necítíte nekomfortně. A až vám zase někdo bude radit, že se musíte naučit milovat sami sebe, zeptejte se na tři důležité otázky – proč musím milovat sám sebe, co znamená to milovat a co znamená to sebe. Jinými slovy, proč to vlastně máte dělat, co to vlastně máte dělat a co to vlastně máte milovat. Přeci když vám někdo řekne, že se musíte naučit udělat klidruhrk na uškvaní, také se zeptáte proč byste se sakra museli učit něco takového dělat, co je to klidruhrk a co je to uškvaň.

Můžete namítnout, že zatímco nemáte ani tu chuť, co by tak mohlo být klidruhrk a uškvaň, tak co je to milovat, co je to já a proč je nutné se milovat, to přeci ví každý. Ale opravdu to víme? Opravdu dokážeme zcela precizně a logicky konzistentně definovat, kdo jsme, co je to milovat a proč je nutné milovat se sama? Osobně jsem přesvědčen, že odpovědi na tyto otázky drtivě většině lidí chybí a považují za možná nejhorší obžalobu českého školství, že sice víme, kdy se narodil kdekjaký král a kdy a kde se s jiným králem kvůli čemu pobili, ale vůbec netušíme nic o tom, co je „já“ a jaký k sobě samému máme mít zdravý vztah.

### Část první – obecná

Jméno René Descartes jste už asi slyšeli. A jestli ne, tak na tom vlastně až tak moc nezáleží, jen si nechci připisovat cizí zásluhy. Byl to právě Descartes, který vnesl zásadní změnu do způsobu, jakým se filosofové celých cca 2000 let před ním tázali. Descartes si při pohledu na dějiny filosofie a vědy před ním položil vcelku logickou otázku (velmi zjednodušeně parafrázováno) – máme tu stovky filosofů a tisíce knih. Spousty protichůdných odpovědí na jednu a tutéž otázku. Máme tu vědu a máme tu víru. Máme tu výchovu, vzdělání, společnost a její normy. Máme obrovské množství protichůdných informací a „pravd“. Tak čemu můžeme opravdu věřit? Co můžeme SKUTEČNĚ vědět? Což je otázka,

kteřá se snadno položí, ale těžko odpoví. Proto Descartes pokračuje – abych zjistil, co je jisté a nezvratné, musím nejprve vše, a já dodám OPRAVDU VŠE, zpochybnit. Pokud vše zpochybním a nezůstane mi nic naučeného, nic čeho se mi dostalo výchovou, vírou a všemi ostatními vnějšími vlivy, zůstane něco, co lze opravdu prohlásit za nezpochybnitelné a tedy jisté?

Pokud vše zpochybním, nelze vyvrátit, že pochybuji. Z toho, že pochybuji, a z toho, že reflektuji proces pochybování plyne, že myslím. Existuje-li, možná přesněji probíhá-li, proces myšlení, musí existovat myslící subjekt, nazvěme jej pro jednoduchost mysl. A to je naprosto jisté. Descartes tento subjekt myšlení nazývá *res cogitans* (věc myslící). Bohužel však přeci jen zůstává tak trochu v zajetí své doby, společnosti a víry a dále dovozuje věci, které, podle mne, jako jisté dovodit nelze. Já jsem přesvědčen, že v tomto okamžiku je naopak nutné se zastavit. Není nic víc, co bychom z této úvahy mohli dále korektně dovozovat. Pokud vše zpochybníme, zůstane nám jen subjekt myšlení, mysl (a dostáváme se tak na pozici epistemologického solipsismu, jak vysvětlím později).

Přijmeme-li jako jediný nezvratný a nezpochybnitelný fakt existenci mysli a myšlení, plyne z toho několik, pro naši situaci mimořádně důležitých, konsekvencí:

## 1. SVĚT JE MÁ PŘEDSTAVA

Jako velký obdivovatel Arthura Schopenhauera jsem si prostě nemohl pomoci a jeho slavnou větu jsem pro název této kapitoly nemohl nepoužít. Samozřejmě se v kontextu výše řečeného jedná o mírně provokativní zkratku. Přijmeme-li jako jediný nezpochybnitelný fakt existenci mysli a myšlení, pak musíme současně přijmout, že o světě nemůžeme soudit nijak jinak, než jako o svém vlastním smyslovém vjemu. Nemůžeme nikdy vědět, jak svět, věci, lidé, vztahy, prostě cokoli mimo (vně) naší mysl je samo o sobě. A dokonce ani to, jestli krom naší mysli vůbec něco samo o sobě opravdu (existuje). Ovšem pozor, současně nemůžeme ani tvrdit, že svět vně naší mysli neexistuje. Otázku povahy a existence všeho vně naší mysl musíme nechat nerozhodnutelnou. Vše, co máme, je jen proud obrazů v naší mysli, které naše mysl nějak interpretuje. A tato interpretace je vždy a bez výjimky interpretací ryze subjektivní. Protože to, na základě čeho obrazy interpretujeme, nemáme v mysli vrozené. Neexistuje žádné objektivní kritérium pro interpretaci našich vjemů. Způsob vnímání a myšlení v kategoriích času a prostoru máme jako lidé, jako příslušníci stejného živočišného druhu, evolučně všichni společný. Ale interpretaci vnímaného už nikoli. Například Evropan vidí na obloze letět letadlo, ale amazonský Indián vidí nějakého lesklého ptáka, kterého se (třeba) snaží ulovit kopím, protože jej nezná a obává se jeho řevu. A člověk z jiné kultury může vidět kupříkladu svá božstva letící po nebi a dávající nesmírným hromobitím najevo svůj hněv. Jeden obraz. Jeden okamžik. A mnoho možných interpretací.

Kdyby nám všem byla kritéria interpretace smyslových vjemů vrozena, nepotřebovali bychom, mimo jiné, žádné školy. Uměli bychom svět interpretovat v naprosté shodě všichni stejně. Jenže to neumíme. Učíme se mluvit, abychom spolu mohli komunikovat, z téhož důvodu se učíme číst a psát, ve škole dostaneme základní strukturu a systém, podle kterých interpretujeme svět (tj. obrazy světa v naší mysli), abychom byli schopni nějakého základního společenského soužití. Jde zde o společenskou dohodu, jak budeme interpretovat ty oblasti světa a života, které musíme interpretovat

všichni principiálně stejně, abychom jako společnost mohli fungovat. A podle mne také o důkaz, že ani ty nejzákladnější kritéria pro vědomou interpretaci světa nám nejsou vrozeny.

Dovolte mi krátký, do jisté míry zjednodušující příklad. Pokud se domluvíme, že si zahrajeme basketbal, musíme se domluvit, co bude cílem hry, jaké má být hřiště, kolik nás bude hrát, co je koš, za kolik je bodů, co je faul, jaký je trest za faul, co jsou kroky, co nepovolený driblíng, prostě se musíme domluvit na shodné interpretaci pravidel, podle kterých budeme hrát. Protože jinak spolu nemůžeme hrát.

Pokud se rozhodneme, že spolu budeme tančit, tak se prostě musíme domluvit na shodné interpretaci pravidel tance, který budeme tančit. Protože jinak to nemůže skončit jinak, než více či méně bolestným karambolem.

Se životem ve společnosti je to úplně stejné. Abychom mohli ve společnosti společně fungovat, musíme se domluvit na společných pravidlech pro interpretaci všeho, co je pro takové fungování nezbytné.

Ale opakují, žádné kritérium pro interpretaci obrazů světa v mysli není vrozené, všechny získáváme z vnějšku. Platí, že svět je má představa, a současně že svět je má interpretace této představy.

## 2. NESUĎ, ABYS NEBYL SOUZEN

Každá interpretace každého obrazu v mysli je tedy interpretací ryze subjektivní. Analogicky také každý soud je soudem ryze subjektivním a je jen a pouze v soudící mysli. Přičemž soudy mysl vytváří výhradně na základě kritérií získaných výukou, výchovou, společenskými normami, vírou atd. Tedy výhradně na základě kritérií, které nám do mysli vložil někdo jiný. Měl jsem kdysi na dějiny filosofie Paní Profesorku Christovovou, naprosto úžasnou dámu a moudrou ženu, která nám často říkala: „nikdy nemůžete vidět židli ze všech stran najednou“. A přesně tak to je. Pokud soudíme, soudíme na základě své vlastní interpretace neúplného obrazu v naší mysli podle kritérií, které nám byly implantovány z vnějšku. Pokud hodnotíme, hodnotíme pouze neúplný obraz v naší mysli, aniž bychom mohli mít sebemenší představu, jak moc nekompletní ten obraz je, jak moc (ne)koresponduje naše vnímání s realitou a co vůbec, mimo obrazů v naší mysli, reálné je.

Souzením se vymezujeme vůči druhým a utvrzujeme se v představách či přesvědčení o vlastní hodnotě. Velmi zjednodušeně řečeno, kdykoli soudíme, srovnáváme svůj vlastní obraz o sobě samém s více či méně nekompletním obrazem, který jsme si vytvořili o tom, koho nebo co soudíme. Často z jednoho krátkého okamžiku. Zkuste si pro příklad představit následující situaci: stojíte takhle v podvečer na přechodu pro chodce, blikne vám zelená a v tom se kolem vás prožene obrovskou rychlostí černá velká audina. Tmavá skla, troubí, jede městem daleko rychleji, než je povoleno i než je bezpečné. První automatická reakce drtivé většiny z nás? Vsadím se, že něco ve smyslu: ty vole, to je ale debil.

Jak asi kompletní můžeme mít v mysli obraz toho člověka, kterého „známe“ asi tak půl sekundy, když i lidi, které známe celý život a ze všech nejlépe, známe jen jako (do neznámé míry) nekompletní obraz v naší mysli interpretovaný a souzený na základě implantovaných kritérií? Jak asi kompletní je náš obraz té půlsekundy? Co víme? Víme, jestli ten člověk jede zdrogovaný na krupici, ožralý pod obraz, nebo jestli má v autě dítě s vysokou horečkou a k smrti vyděšený spěchá do nemocnice v panickém strachu o jeho život? Víme jestli má v autě těhotnou manželku, která začala krvácet – třeba v situaci, kdy jde vytoužené těhotenství, o které se snažili dlouhé roky? Víme, jestli nespěchá do LDN za umírajícím blízkým člověkem, kterému třeba vděčí za své krásné dětství a dobrý život? Víme, co se opravdu děje?

Samozřejmě, že tohle je jen ilustrace, zkratka, záměrně vyostřená. Ale instantně soudíme v podobných i ve zcela nevyhrocených situacích. Soudíme instantně a pořád. A nikdy jinak, než na základě obrazů v naší mysli, které často nejsou než pouhý fragment (nám ve svém celku nepřístupné) reality. Nikdy jinak než podle kritérií, které nejsou víc, než něco, co nám během života do mysli bylo implantováno rodiči, školou, společností atd.

Stejně jako ostatní soudíme i sebe. Kolikrát za den si řekneme: já jsem pako (blbec, debil, vůl, kráva...). Kolikrát si řekneme: tohle jsem (zase) podělal (synonyma si prosím doplňte). Kolikrát si řekneme: mám křivý nos (jsem tlustej, jsem hnusnej, mám křivé nohy, hubené ruce, malá prsa, velká prsa, malý zadek, velký zadek, malý penis, předkus, pleš, šilhám, mám pihy, mám hrozné vlasy, vypadám jako strašák do zelí, neumím mluvit s lidmi, atd, atd, atd, atd...)? Co hůř, kolikrát si řekneme: nejsem dost dobrej (nezasloužím si být šťastnej /pomiňme to, co napíše níže o štěstí/, nemám se rád, nenávidím se, nic jsem nedokázal, nikdy nic nedokážu, všechny jsem jen zklamal, všechno vždycky poseru atd.)?

Co ve skutečnosti děláme, když sami sebe soudíme je, že soudíme (naše mysl soudí) obraz, který sami o sobě máme (který o sobě má naše mysl), a to jak stále opakuji podle (do naší mysli) z vnějšku implantovaných kritérií. Žádná objektivní kritéria neexistují. Kritéria jsou vždy subjektivní a vždy jen v naší mysli (ale svůj původ mají mimo naši mysl). Hádám, že daleko spíše trefí slepec na tři kilometry prakem pětikorunu, než že bychom se v podobném soudu mohli trefit do reality my. Tak proč bychom měli sami sebe vůbec soudit? Správně – neměli bychom. Soudit sebe sama totiž znamená chovat se k sobě naprosto iracionálně a vztahovat svou hodnotu k něčemu, co má svůj původ mimo nás samotné.

Zatímco obraz sebe sama může být za určitých okolností poměrně úplný (přesněji řečeno, o sobě můžeme mít za určitých okolností nejpřesnější ze všech obrazů v naší mysli – k tomu se ještě vrátím a vysvětlím později), jak úplný obraz o nás asi tak mohou mít druzí? No přesně tak nekompletní a neúplný, jako my o druhých (vizte prosím výše). Současně víme, že soud je jen v mysli soudícího. Není žádná linka mezi soudem o nás a námi. Pokud nás někdo nějak soudí, je to čistě stav jeho mysli a čistě jeho problém. Nás se týká jen do té míry, do jaké se rozhodneme, že se nás týkat bude. A toto rozhodnutí bychom měli učinit zejména s přihlédnutím k tomu, co jsme si řekli o tom, jak takový soud asi tak zhruba může reflektovat realitu. Soudy druhých se nás vůbec nijak netýkají, až dokud se

nerozhodneme jinak. Stejně jako se naše soudy nijak netýkají druhých, pokud se oni nerozhodnou jinak.

Čímž se vracím k názvu této kapitoly. Nesud' druhé, abys nebyl sám sebou souzen. Soudy druhých o nás se nás nijak netýkají. Ale tím, že soudíme druhé, implicitně vytváříme také soudy o sobě, které se nás týkají velmi. A pokud byste tuto větu shledali logicky nekonzistentní, pak alespoň platí, že pokud si ve svém myšlení vytvoříme šablonu, že takřka neustále a instantně soudíme druhé, těžko se vyhneme tomu, abychom se stejně chovali k sobě samým. Tím, že soudíme sebe, chováme se k sobě zcela iracionálně a nezřídka si tím strašně ubíjeme (jak uvidíme hned v další kapitole).

### 3. MÁ MINULOST NEDEFINUJE, KDO JSEM

Minulost je (zde si dovolím použít slova Derrena Browna) příběh, který sami sobě o sobě vyprávíme. Ne minulost, ne to, co se stalo, ale to, jakým způsobem svou minulost interpretujeme a sami v sobě uchováváme, tj. příběh, který si o sobě stále znovu a znovu a znovu opakujeme, má vliv na to, jakým způsobem prožíváme přítomný okamžik.

Jak jsem již napsal, lidský mozek (mysl) evolučně baží (mimo jiné) po dvou věcech: po struktuře (řádu) a po smyslu. Experimentů, které to dokládají, existuje bezpočet. Jak víme, věci o sobě (v sobě) žádný řád ani smysl nemají. Ani svět žádnou strukturu ani smysl sám o sobě nemá. Ani vesmír žádnou strukturu ani smysl sám o sobě nemá. A i kdyby ano, nic z toho by nebylo naší mysli přístupno tak, abychom o tom mohli s naprostou jistotou soudit. Stejně tak nejsou žádná struktura a smysl vrozeny mysli, pokud se týká vědomé interpretace vjemů. Každá mysl strukturuje a osmysluje svět prostřednictvím toho, jak strukturuje a osmysluje obrazy světa v sobě. Strukturování a osmyslování jsou nedílnou součástí interpretace smyslových vjemů v naší mysli. Jak je ale potom možné, že mysl vkládá strukturu, řád a smysl do všeho, co vnímá, pokud se shodneme na tom, že žádný univerzální řád světa či smysl světa, ani řád života či smysl života nejsou mysli vrozeny? Odpověď je právě naše minulost.

Příběh, který sami sobě o sobě vyprávíme, formuje v naší mysli určité šablony struktur a smyslů, do kterých se naše mysl zuřivě snaží následně vměstnat interpretaci všech obrazů světa a života. Mozek interpretuje realitu z pozice očekávání. Očekávání, že všechny obrazy světa, vztahů i sebe sama lze interpretovat na základě šablon a struktur, které má v sobě náš mozek přednastaveny. Přednastaveny námi prostřednictvím příběhu, který sami sobě o sobě vyprávíme (tedy interpretací naší minulosti, nikoli minulostí samotnou). Všechny obrazy, které do mysli přichází pak mysl „přežvýká“ do svých přednastavených šablon a struktur a vyplivne interpretaci zcela konvenující těmto šablonám a strukturám.

Pokud sobě sám o sobě vyprávím příběh člověka od mala neoblíbeného, šikanovaného, později dokonce velmi násilně šikanovaného, člověka tak trochu jiného, kterému ostatní nerozumí, člověka který je obézní, závislý na jídle, s poruchou příjmu potravy, trpícího úzkostmi a depresemi, trpícího spoustou fobií, člověka, který nikdy neuspěl a vždycky všechno posral, pokud sám sobě o sobě vyprávím příběh oběti nepříznivých okolností, krutých spolužáků, nepřízně světa, šikany, narcistního

psychopata, pak vše, co do mého mozku přichází, mozek interpretuje přes tyto struktury a šablony a všechny mé vjemy každého přítomného okamžiku mého života reálně korespondují právě s takovými strukturami a šablonami. Pokud sám sobě o sobě vyprávím příběh člověka s fobií z výšek, veřejných toalet, lidí, společnosti, pavouků atd, pak přesně šablonou fobie bude můj mozek interpretovat jakýkoli vjem, který takto interpretovat půjde (zde velmi doporučuji pořad Derrena Browna s názvem Fear). Pokud sám sobě o sobě vyprávím příběh člověka trpícího depresemi a úzkostmi, paralyzovaného svou depresivní a úzkostnou poruchou, pak přesně takto bude můj mozek interpretovat všechny vjemy, které může interpretovat jako spouštěče a na ty pak bude reagovat depresí či úzkostí. Což ovšem neznamená, že člověk v tomto stavu má zahodit léky a začít si opakovat, že je v pohodě a že v pohodě bude. Naopak, západní medicína nám v tomto případě dává možnost koupit si medikamentózní léčbu čas k trvalé sebeléčbě a já každému jen doporučuji toho využít. Pokud budu sám sobě o sobě vyprávět příběh člověka, který vždy ve všem selhal, pak cokoli půjde interpretovat jako selhání, a tak lze interpretovat v podstatě cokoli, bude mozek jako selhání interpretovat. Pokud sám sobě o sobě budu vyprávět příběh oběti dlouhodobé drsné šikany, pak mozek jako šikanu bude vyhodnocovat cokoli, co tak vyhodnotit jen trošičku půjde. Pokud budu sám sobě o sobě vyprávět příběh někoho, kdo se k smrti nenávidí, pak cokoli, co tak půjde interpretovat, bude mozek interpretovat jako potvrzení oprávněnosti (interpretační struktury) sebenávisi. Pokud sám sobě o sobě vyprávím příběh oběti, pak vše, co jde, mozek interpretuje skrze šablonu oběti a reálně sám sebe prožívám jako oběť.

A každou takovou interpretací se mozek zároveň utvrzuje v tom, že svět interpretuje správnými šablonami a je nastavený správně.

Naše mysl svou interpretací osmysluje a strukturuje celý náš svět a život, každičkou jednu jeho sekundu, každičkou jeho součást. Mohu-li použít příměr volně inspirovaný jedním dílem Červeného trpaslíka, svůj život prožíváme uzavřeni na jakési psychoplanetě své mysli. A pokud je naše mysl nastavená takto pekelně, pak vše interpretuje právě takto pekelně. Prožitek je vždy reálný. A prožitek takto strukturovaného světa, kterému dává naše mysl takovýto smysl, trvalé prožívání světa a života v hranicích takto pekelné mysli, je podle mého názoru a osobní zkušenosti ta síla, která dokáže zlomit i tak silný pud, jako je pud sebezáchvy a sebedestruktivní chování interpretovat jako možné řešení, které je tu pro nás a pořád po ruce. Co více, sebedestruktivní chování (jídlo, alkohol, drogy, cokoli) v takovémto kontextu náš mozek interpretuje útěšně, protože jej vnímáme jako cestu z příšerného, trvalého a nesmírně bolestného prožitku pekla. Mozek sebedestruktivní chování interpretuje paradoxně jako pomyslný ostrůvek komfortu v nekonečnosti pekelné.

Což je mimochodem podle mého názoru jeden z nejzásadnějších důvodů, proč léčíme-li pouze sebedestruktivní chování samotné (tj. pokud se například snažíme zhubnout, přestat pít či se zbavit závislosti na drogách), bez toho abychom léčili i jeho příčiny (nikoli spouštěče, ale příčiny), dochází k tak obrovskému procentu recidivy, k jakému dochází. U lidí ve stavech, kterým se v tomto textu věnuji, se recidiva blíží ke 100%. My totiž svému mozku bereme jedinou útěchu, kterou má, jedinou cestu z pekla, kterou zná. Mnozí nemocní se dokáží kousnout a například zhubnout, ale tím nevyřeší svůj problém. Naopak mozek to může dokonce interpretovat tak, že došlo k dalšímu vyhrocení situace. A proto se, podle mého názoru, většina lidí, kteří se k sebedestruktivnímu chování uchylují



z výše uvedených příčin, ke svému sebedestruktivnímu chování v nedlouhém časovém horizontu opět vrací.

Souzením sebe sama a věcí, které se nám staly, vytváříme svůj příběh. Tím, že tento příběh o sobě sami sobě každodenně (třeba i podvědomě) vyprávíme, vytváříme šablony, skrze které mozek interpretuje svět, život, sebe sama. Čímž strukturujeme a osmyslujeme (interpretujeme) svou současnost a současně upevňujeme a „dolaďujeme“ ony šablony, skrze které mozek interpretuje svět, život, sebe sama. A tak pořád dál.

Nic, co se stalo, ani to nejhorší a nejbolestivější, nedefinuje, kdo jsme. Ale to, jak svou minulost (a současnost, která se plynule minulostí stává) interpretujeme, to jaký příběh sami sobě o sobě vyprávíme, to silně ovlivňuje, dokonce bych se nebál říci určuje, jak svůj život a svět prožíváme v přítomnosti (která se, jak už jsem řekl plynule stává minulostí).

Já sám jsem desítky let pomaličku ale jistě vytvářel z „psychoplanety své mysli“ naprosto děsivé a extrémně nehostinné místo k životu. Prožitek stále strašidelnějšího a nesnesitelnějšího pekla se časem stále zhoršoval a vyostřoval, až jsem se dostal do stavu, který už jsem nebyl schopen snést. S odstupem času jsem přesvědčen, že jsem byl ve stavu, kdy vůbec nebyla otázka, jestli nějakou formu sebedestruktivního chování dotáhnout do konce a odejít. Otázka byla jen a pouze zda dříve zvolím aktivní sebevraždu, nebo zda „bude stačit“ se prostě užrat k smrti. Jak se ukázalo později, dělilo mne od smrti maximálně několik týdnů. Problém byl v tom, že jsem vůbec neviděl a nebyl schopen vidět to, co jsem teď napsal zcela automaticky. Že to peklo sám (v) sobě vytvářím a zhoršuji jen já sám. Žil jsem v zajetí příběhů, které jsem sám sobě o sobě vyprávěl a příčiny všeho hledal (a jak jsme si vysvětlili výše, tak zcela samozřejmě i nacházel) mimo sebe. A vůbec jsem nebyl schopen pobrat a pochopit, co se to se mnou a kolem mne sakra děje. Jako každý v takové situaci jsem měl plán, jak se zabít. Věděl jsem, ze kterého mostu a kde skočím, věděl jsem, kde vstoupím do dráhy rozjetému vlaku, věděl jsem, kde se oběsím. Měl jsem napsané dopisy na rozloučenou a „věděl jsem“, že nějaká forma sebedestrukce je pro mne jediným východiskem.

Dnes tady sedím, uzdravuji se a píšu o tom knihu. Slavný výrok připisovaný (zřejmě neprávem) W. Churchillovi „pokud procházíte peklem, nezastavujte se“, který je oblíbeným citátem všemožných životazlepšovatelů, je totiž jedním z nejnepravdivějších a nejnebezpečnějších výroků, kterých se kdy kdo dopustil. I když dobře zní, je to strašlivá hloupost. Pokud procházíte peklem, okamžitě se zastavte, zkuste zjistit, co vás do pekla přivedlo a jak se z něj co nejrychleji dostat, a zmizte, dokud můžete. Peklo umí být totiž nekonečné. Nekonečně hluboké a nekonečně nesnesitelné. A hlavně - peklo je v mysli každého z nás. Peklo je mysl každého z nás. A (z) té neutečete jinak, než sebedestrukci. Nebo ji můžete změnit, aby peklem přestala být.

Stejně jako funguje mozek výše popsaným způsobem při strukturování, osmyslování a obecně interpretaci světa, života i sebe sama, tedy řekněme zjednodušeně v oblasti myšlení a mentálního zdraví, fungují stejné mechanismy do určité míry i oblasti zdraví fyzického. S maximálním důrazem na slova „do určité míry“. Tento mechanismus funguje všude tam, kde mozek interpretuje signály. Ale samozřejmě absolutně nefunguje všude tam, kde se jedná o fyzi(ologi)cký stav. Typickým příkladem

je fenomén chronické bolesti. Bolest je, velmi zjednodušeně řečeno, interpretace signálů v mozku. Pokud léta či měsíce každý den uléháme a vstáváme s tím, že trpíme chronickými bolestmi hlavy (ať už kvůli počasí, hluku, nebo třeba dávnému zranění krční páteře), pokud sami sobě o sobě vyprávíme příběh člověka trpícího chronickými bolestmi, pak mozek jakýkoli signál, který se mu do této šablony „podaří nacpat“ také takto interpretuje a skutečně trpíme chronickými bolestmi. Pokud ale učiníme něco, co náš příběh změní z „trpím“ na „léčím se“, pak se s velkou mírou pravděpodobnosti také změní interpretace stejných signálů v našem mozku a dojde ke zlepšení stavu či skutečnému vyléčení. To „něco“ může být u každého z nás dosti odlišný impuls, čin či proces. Pokud jsem například nastaven tak, že absolutně nepochybuji o účinnosti homeopatik a naopak opovrhuji západní medicínou (teď chvíli nemluvíme o sobě), pak půjdu-li ke svému obvodnímu lékaři, ten mi předepíše léky na bolest, ale já „vím“, že léky západní medicíny nefungují a léčba nezabere, pak skutečně léky nezafungují a léčba nezabere. Tento dobře zdokumentovaný fenomén nazýváme nocebo. Naopak půjdu-li k (ideálně tomu nejvyhlášenějšímu) homeopatovi s přesvědčením, že mi jeho léčba určitě pomůže, tak mi homeopatika s největší pravděpodobností opravdu zaberou. Tento fenomén, zdokumentovaný možná ještě lépe, nazýváme placebo. Na tomto principu fungují i všemožní léčitelé. Pokud trpím nějakým chronickým problémem a jsem zcela nezvratně přesvědčen, že léčitelství (uzdravení skrze kněze, šamanství atd) dokonale funguje, pak zásah léčitele (kněze, šamana) vyjde vstříc očekávání mého mozku a můj příběh se změní z „trpím“ na „léčím se“, přenastaví se interpretační šablony a mozek skutečně signály, způsobující dosud chronické bolesti začne interpretovat jinak a bolest zmizí nebo se zmírní. Samozřejmě dočasně, ale to už by bylo nad rámec tohoto textu.

A naopak. Existuje například studie, kdy dvěma skupinám lidí se srdečními potížemi byla aplikována odlišná péče. Jedna skupina byla pod silnou kontrolou a jejím členům byla neustále zdůrazňována rizika, možné komplikace, vážnost jejich stavu atd. Druhá skupina byla pouze sledována a v přístupu k léčbě se nic nezměnilo. Přičemž ve skupině pod silnou kontrolu s intenzivnější léčbou došlo k vážnějším komplikacím spojeným se srdeční chorobou v o cca 40% více případů, než ve skupině druhé. Plyne z toho, že bychom se neměli léčit? To prosím ani náhodou. Nikdy. Pokud jste nemocní, využijte všechny možnosti léčby, kterou vám věda nabízí. Plyne z toho něco jiného. Pokud příběh, který o sobě sami sobě vyprávíte, bude příběhem chronicky trpícího, bude váš mozek interpretovat všechno, co tak alespoň trošičku interpretovat půjde, jako projev nemoci a chronického trápení. Pokud váš příběh bude příběh člověka, který se léčí, pak mozek všechny signály, které tak alespoň trochu interpretovat půjde, bude interpretovat jako známky zlepšení.

Stručně a poněkud zkratkovitě řečeno, mozek funguje mezi dvěma póly – placebem a nocebem. A to všude, kde cokoli interpretuje. Šablony podle kterých interpretuje jsou vystavěny z příběhů, které sami sobě o sobě vyprávíme (z naší interpretace vlastní minulosti). A je jen na nás jaký příběh sami sobě o sobě vyprávět budeme.

#### 4. ŠTĚSTÍ JE JENOM SEN, BOLEST JE SKUTEČNÁ

I zde jsem si dovolil citovat A. Schopenhauera. Je paradoxem, že tento (zřejmě nejcitovanější autorův) výrok, učinil ze Schopenhauera takřka symbol filosofie pesimismu. Přitom tato slova, pokud

by byla správně pochopena a interpretována (slovem správně myslím tak, jak je interpretoval sám Schopenhauer například ve své korespondenci – tedy tak, jak byla v kontextu jeho filosofie opravdu myšlena), mohla by spouště z nás ukázat cestu, jak se vyhnout a předejít mnoha trápením. Věc se má tak. Pokud akceptujeme jako fakt, že svět, věci, děje ani vztahy nenesou samy o sobě (v sobě) žádnou axiologickou hodnotu ani jiný přívlastek (což vše jim dává naše mysl svou interpretací, hodnocením a soudy), pak musíme přijmout i to, že samotný koncept štěstí je zcela pomýlený. Obzvláště pak, pokud nám má štěstí přinést cokoli mimo nás. Jinými slovy, pokud do čehokoli mimo sebe (škola, kariéra, bohatství, vztahy, prostě cokoli) implantujeme svou naději, že nás to učiní šťastnými a začneme o to usilovat, mohou nastat v podstatě jen dvě varianty. Buď toho nedosáhneme a vystavíme se (falešně) představě, že jsme nedosáhli svého štěstí, což přináší pocity selhání, neštěstí – tedy bolest. Nebo cíle dosáhneme a většinou zjistíme, že se štěstí nedostavilo či dostavilo jen na velmi krátký okamžik. Logicky, v daném cíli, jak víme, nikdy štěstí ani nebylo. Byla jen naše představa, že dosáhneme-li této mety, dá nám to štěstí. A logicky se upneme k dalšímu cíli se stejnou nadějí a stejnými možnými výsledky. Jsme jako člověk, snažící se dojít na horizont. Čím intenzivněji po tom toužíme a čím rychleji jdeme, tím rychleji nám horizont ubíhá. A i když si uvědomíme, že jsme vlastně došli na místo, které se v naší původní pozici zdálo být horizontem (tedy dosáhli svého cíle, jen to štěstí nějak nepřišlo, nebo jen na velmi omezený čas), ve skutečnosti leží horizont stále před námi. Což nám přináší frustraci z nemožnosti dosáhnout tak velkého štěstí, o jaké usilujeme – a tedy bolest. Tuto bolest skutečně prožíváme. Protože se jedná o stav naší mysli, je pro nás také naprosto reálná. Štěstí je pouze pomýlený koncept naší mysli, zatímco bolest z nemožnosti či neschopnosti jej dosíci je absolutně skutečná. Přesněji řečeno, tato bolest jako taková skutečná samozřejmě není, ale prožitek této bolesti skutečný je.

Zde se nabízí logická námitka: pokud je prožitek této bolesti skutečný, ač tato bolest sama o sobě neexistuje, proč by nemohl být stejně reálný prožitek štěstí, ač štěstí samo o sobě neexistuje? Protože prožitek této bolesti vzniká v naší mysli. Bažení po štěstí je v naší mysli. Prožitek jeho nedosažení či nedosažitelnosti, případně frustrace z toho, že v dosaženém cíle žádné štěstí není, to vše vzniká a je v naší mysli. A zatímco prožitek bolesti je v naší mysli, zdroj štěstí vkládáme mimo naši mysl, do něčeho, co je mimo nás. Čekáme, že se nám jej dostane odněkud mimo naši mysl. To je důvod, proč je bolest prožitkem skutečným, kdežto štěstí je pouhá chiméra. Prožitek této bolesti můžeme ze svého života zcela eliminovat. Stačí opustit naprosto falešný a iracionální koncept šťastného života.

## 5. ZA VŠECHNY SVÉ POCITY, MYŠLENKY A ČINY JSEM ZODPOVĚDNÝ JEN JÁ SÁM

Pokud tedy přijmu, že vše jsou jen obrazy v mé mysli, interpretované, hodnocené a souzené mou myslí, že mimo (ve smyslu vně) mysl není nic, o čem bychom mohli nesporně tvrdit, že to má nějaký smysl, hodnotu, řád, strukturu či jiný přívlastek, pokud přijmu, že všechna hodnocení, soudy, příběhy, které sám sobě o sobě vyprávím, konstrukt štěstí a všechny ostatní konstrukty mysli, že to vše není než v mé mysli, pak co z toho všeho plyne? Nic více a nic méně, než že za všechny své pocity, myšlenky a činy jsem zodpovědný jen já sám. Jakýkoli můj pocit je jen a pouze stav mé mysli a moje zodpovědnost. Nikdo jiný a nic jiného s tím nemá absolutně žádnou příčinnou souvislost. Jakékoli hodnocení, soud, interpretace atd. jsou jen a pouze stavy mé mysli a moje zodpovědnost. Nikdo jiný a

nic jiného s nimi nemá absolutně žádnou příčinnou souvislost. Stejně je to s mými rozhodnutími a činy. Nikdo jiný a nic jiného nenese za mé činy žádnou zodpovědnost. Jen já sám. Jen já sám nesu absolutní zodpovědnost za všechny aspekty svého života. Což také znamená, že mám absolutní svobodu cítit, myslet a jednat sám za sebe.

Pochopení, že za všechny své pocity, myšlenky a činy jsem zodpovědný jen já sám, bylo naprosto zásadním milníkem mé léčby. Je obrovský rozdíl mezi tím, když mi někdo něco říká a já to přijímám, a mezi tím, když stejnou věc dokonale pochopím a přijímám. V prvním případě vkládám centrum zodpovědnosti za platnost (účinnost, správnost či vliv na můj život) daného výroku vně sebe. V druhém případě pak toto centrum zodpovědnosti leží v mé mysli.

Jak už víme, nic mimo (vně) mé mysli se mne nijak netýká. Proto ani motivace ležící mimo mou mysl se mne nijak netýká. Všichni ti životazlepšovatelé, životní koučové, mentoři, psychokdovíci a v horším případě ezošmejdi, kteří jsou ve skutečnosti jen obchodníci s vaším zoufalstvím, do vás mohou horem spodem hustit, jak se musíte naučit milovat sebe sama, učit vás techniky sebezlepšování, prodávat vám workshopy a semináře, v nejhorším případě vás zavléct do nějakých šamanských rituálů spojených s požíváním drog, odvarů z liján, konzumací jedovatých hub nebo olizováním žabího jedu. Pokud jste ale v natolik vážném stavu, že váš mozek interpretuje své sebedestruktivní chování jako chování útěšné a jako jediný způsob úniku z pekla, kterým sám sobě je, pak neexistuje žádný způsob, jakým by jakkoli silná vnější motivace tuto šablonu v mozku mohla trvale zlomit. Opakuji, nic vně mysli se nás nijak netýká. Vnější motivace v naší situaci absolutně nefunguje, protože nemůže fungovat.

Pokud jste v natolik vážném stavu, že váš mozek interpretuje své sebedestruktivní chování jako chování útěšné a jako jediný způsob úniku z pekla, kterým sám sobě je, pak se nedokážete trvale uzdravit ani kvůli dětem, ať je milujete sebevíce. Ani kvůli té nejkrásnější a nejlepší ženě (muži) v celém vesmíru. To neznamená, že je milujete nedostatečně. Ani, že jste selhali. To znamená, že centrum zodpovědnosti za své uzdravení vkládáte mimo svou mysl (vně sebe) což, jak jsme si již vysvětlili, prostě a jednoduše nikdy trvale fungovat nemůže.

Z vnější motivace můžete zhubnout, nebo třeba přestat pít. Ale nemůžete se uzdravit. Což znamená jediné – dříve či později přijde recidiva. Recidiva vyvolá pocit selhání. Pocit selhání vede ke zhoršení stavu – toho stavu, kdy mozek sebedestruktivní chování vnímá útěšně a jako jediný únik z pekla, kterým sám sobě je.

To je také důvodem mého extrémně negativního postoje (když už jsme u toho nesouzení ☺) ke všem těm životazlepšovatelům, kteří slibují, že vám pomohou zhubnout a přitom jim jde jen o to, prodat své pochybné služby, instatní sajrajty místo normálního jídla, léky na hubnutí a nakonec vás uvrtat do bandáží žaludku a plastických operací. Kdyby jejich metody fungovaly, tak by (západní) svět jistě neřešil stále se horšící epidemii různých forem sebedestruktivního chování (v tomto případě obezity). Dovolím si být záměrně extrémně zlý a použít vyostřenou formulaci – všichni tito šmejdi, nabízejí nefunkční a velmi nákladné terapie lidem, jejichž stav implikuje velkou náklonnost k hledání záchrany

mimo sebe samých. Je to čiré parazitování na něčí nemoci, což osobně považuji za mimořádně odpudivé (když už tedy jsme pořád ještě u toho nesouzení).

Výše napsané paradoxně neznamená, že bych psychologickou, psychoterapeutickou či psychiatrickou pomoc zavrhoval. Právě naopak. Jsme-li ve stavu, který implikuje extrémní tendence hledat centra zodpovědnosti prakticky za vše, včetně vlastního uzdravení, vně své mysli, pak kvalitní psychoterapeutická a psychiatrická péče může člověku koupit čas k započetí vlastní sebeléčby. Člověk zcela paralyzovaný depresemi, úzkostmi a peklem, které ne jen prožívá, ale kterým sám sobě je a tudíž z něj nemá jiného úniku než je sebedestruktivní chování, takový člověk v takovém stavu prakticky nemá šanci začít sám sebe úspěšně léčit. Člověk v takovém stavu je člověkem v totálním rozvratu, ne ve stavu, kdy by byl schopen intenzivní a náročné sebeterapie. Proto pokud psychiatrická či psychoterapeutická péče může tento stav dočasně kompenzovat (třeba i medikamentózně), je to pomoc, po které velice doporučuji sáhnout. Ano, víme, že je to pomoc z vnějšku, která není než dočasnou úlevou na úrovni interpretace signálů v mozku. Jenže dočasná úleva je přesně to, co v začátku potřebujeme, abychom získali nějakou základní kapacitu k práci na sebeterapii, na vyléčení se. Jak už jsem napsal, jen si tím koupíme trochu času. Jenže to je také přesně to, co nám v začátku může zásadním způsobem pomoci.

Závěrem bych se chtěl obrátit, na ty z vás, kteří sami problém nemají, ale má ho někdo v vašem okolí. Máte-li ve svém okolí člověka v takto vážném stavu, kterému byste chtěli pomoci, mějte prosím na paměti, že říci obéznímu nejez, alkoholikovi nepij nebo drogově závislému nefetuj je stejné, jako křičet na topícího se ze břehu plav. Vypadá to jako dobrá rada, ale ve skutečnosti je to naprosto k ničemu. Jedinou možností, a zvažte, zda něco takového chcete podstoupit, protože je to neskutečně náročné a frustrující, je dát takovému člověku absolutně bezpodmínečnou lásku a pomalu, trpělivě, tisíckrát a možná stotisíckrát mu zkoušet ukazovat cestu k sobě samému. S tím, že se klidně může stát, že to celé bude zbytečné. Protože šance na uzdravení u člověka v takovémto stavu je hodně malá.

Část druhá – o konkrétní cestě k uzdravení

Musím se přiznat, že má vlastní cesta k sebeuzdravení začala vlastně tak trochu náhodně. Byl jsem ve stavu, který už znovu nebudu popisovat, a do toho všeho ještě po dlouholetém vztahu s těžkým narcistním psychopatem. Pro narcistní psychopaty jsou typické dvě věci – jde o lidi naprosto extrémně manipulativní a jde o lidi, kteří doslova baží po konfliktu. K tomu, že můj vztah s takovýmto člověkem vůbec nebyl náhoda se ještě dostanu. Stejně jako k tomu, jak taková manipulace (ne)funguje.

Protože jsem v tu chvíli žil plně v zajetí pekla, o kterém jsem byl navíc bytostně (a jak už víme zcela mylně) přesvědčen, že je dílem mé minulosti a mého okolí, hledal jsem jen způsob, jak s takovým narcistním psychopatem jednat, abych se vymanil z jeho vlivu a měl klid. No a úplnou náhodou jsem narazil na práci profesora Sama Vaknina, věnovanou právě narcistní poruše osobnosti. Uvědomil jsem si, že hodně z jeho práce jde určitým způsobem transformovat a překlomit i na můj stav (ani to není náhoda, jak si na správném místě ukážeme). Práce a přednášky profesora Vaknina tak tvoří

základ této kapitoly a hlavně základ mé cesty k sebeléčbě. A jemu také patří kredit za mnoho zde uvedených myšlenek.

Každá, i ta nejdelší cesta, je složena z jednotlivých kroků. Stejně tak i moje cesta k sebeuzdravení. Proto se pokusím tuto svou cestu popsat právě po jednotlivých krocích, doufám že to tak bude nejpřehlednější a nejpřístupnější i pro vás, kteří jste text dočetli až sem.

## 1. NAJDI SEBE SAMA

První krok na mé cestě sebeléčby problémů, s nimiž se potýkám, byl analogický s prvním krokem Descartesovým při hledání něčeho nezpochybnitelně jistého. Abych našel sebe sama, musím poznat a odstranit vše, co pochází nebo má svůj původ ve vnějších vlivech, tj. mimo mou mysl. Jinými slovy má mysl musí najít sebe samu, očištěnou od všeho, co má svůj původ mimo ni. V tomto směru má lidská mysl obrovskou výhodu v tom, že vše, co nějak reflektuje, v tomto případě tedy vše, co se v ní děje, převádí do jazyka. Proto pokud mysl reflektuje sebe samu, můžeme si pro jednoduchost všechny reflektované procesy představit jako hlasy. Cílem tohoto kroku je tedy rozpoznat a zlikvidovat všechny hlasy, kromě toho jediného svého. Kromě hlasu svého já. Kromě (hlasu) své myslí.

Jakkoli to může vypadat jako směšně snadný úkol, ve skutečnosti je to velmi tvrdá práce. Práce, kterou nelze přerušit ani na jednu jedinou sekundu. Práce, jejíž výsledek je kdesi v nedohlednu. Konkrétní způsob, jak to udělat, si asi musí najít každý sám. Mně se nejlépe osvědčilo se prostě neustále a bez sebemenší přestávky soustředit na hlasy ve své hlavě a dle výše uvedených kritérií je třídit a likvidovat. Z dříve napsaného víme, že žádný soud, žádné hodnocení, žádná interpretace nejsou ve skutečnosti hlasem našeho já. Také žádné bažení po čemkoli, v čem spatřujeme jakési (pofiderní) štěstí či uspokojení. Nic, co přenáší centrum zodpovědnosti mimo naši mysl (např. ono klasické „co si o mně pomyslí“, „co by tomu řekli“, „to se nehodí/nesluší/nedělá“ atd.) není náš hlas. Žádné strachy, obavy, zpochybňování sebe sama, hodnocení a souzení sebe sama není náš hlas.

Jakmile jsem se začal plně a kontinuálně soustředit na svou mysl, byl jsem naprosto v šoku z toho, kolik hlasů neustále v mé myslí běží. To nebyly desítky, byly to stovky, jestli ne tisíce. Protože jde často i o celoživotně budované a fixované interpretační šablony, není možné tyto hlasy jednoduše vypnout. Jak jsem vysvětlil výše, soudíme, hodnotíme a interpretujeme zcela automaticky, instatně a kontinuálně. Proto je důležité se začít plně soustředit na svou mysl a bez ustání se soustředit na všechny hlasy, které v ní běží. Hlasy, které už ani nevnímáme, protože zní v naší myslí pořád a dlouhé roky. U každého takového hlasu jsem si musel říci – TOTO NENÍ MŮJ HLAS. Z počátku jsem si připadal jako někdo, kdo z absolutního ticha vstoupil na arabský trh v době největšího shonu. Trvalo vážně dlouho, než jsem se v tom hluku zorientoval, než jsem začal identifikovat jednotlivé konkrétní hlasy a než těchto hlasů začalo ubývat. Ubývají stále. Pomalu, ale jistě. Někdy je těžké je správně rozeznat jako cizí hlasy. Spousta těch hlasů je totiž hlasem těch „co to s námi přece myslí dobře“. Tyto „starostlivé“ hlasy jsou leckdy nejhorší. Protože ve skutečnosti nejvíce odvádí naši mysl mimo sebe samu. Ale i tyto hlasy je nakonec třeba rozeznat a umlčet. A ten úplně poslední hlas, který zůstane, ten který všechny ty ostatní hlasy tak dlouho umlčovaly, je ten hlas, který hledáme. Náš hlas.

Najít sebe sama znamená zbavit se všeho, co má svůj původ mimo naši mysl. Znamená to najít svou mysl. Obrazně řečeno to znamená najít svůj hlas. A všechny ostatní bez milosti zabít a tím umlčet.

## 2. POZNEJ SEBE SAMA

První částí na cestě k poznání sebe sama je uvědomit si, že nejsme nic, než mysl. To jsme si už výše vcelku obsáhle vysvětlili. Náš individuální život však probíhá v konkrétních podmínkách, ve společnosti a v nějakém kontextu. Poznat sebe sama tedy znamená nejen uvědomit si, že to jediné jisté je, že jsme věc myslící. Znamená to také poznat sebe sama v kontextu svého života. Poznat své silné stránky, slabé stránky, pravdivě poznat roli ostatních v našem životě a bez jakýchkoli příkras popsat své strachy. V tomto se relativně shodují s profesorem Vakninem a do jisté míry vycházím z jeho práce. Nesouhlasím ovšem s jeho konceptem „core identity“, a to zejména v tom, že naše pravá identita by měla být neměnná. Podle mne nic jako neměnná identita neexistuje a i profesor Vaknin se od tohoto konceptu v posledních pracích začíná odklánět. Jak jsem již uvedl, podle mého názoru poznat sebe sama znamená pochopit, že jsem věc myslící plus poznat sebe sama v konkrétním kontextu a všech aspektech svého života. Jinými slovy – poznat sebe sama znamená poznat co jsem absolutně plus co jsem tady a teď v konkrétních kulisách svého života.

Základní podmínkou k poznání sebe sama je absolutní upřímnost k sobě samému ve všech směrech. Vypněte všechny obranné mechanismy, vypněte všechny obrazy a představy, které o sobě máte, zapomeňte na jakékoli přikrášlování, omlouvání si čehokoli, buďte k sobě totálně upřímní. Zapomeňte na všechny příběhy, které sami sobě o sobě vyprávíte. Trochu zjedodušeně řečeno – podívejte se na obraz sebe sama ve své mysli tak, jak skutečně je a jak jen nejpravdivěji to lze jej popište (ale nesudte!).

Obraz, který takto získáme, je obrazem toho, kdo jsme tady a teď. Je to obraz našeho aktuálního stavu. Už víme, že soudit sebe sama je vrcholně iracionální činnost. A víme proč to tak je. Proto také víme, že soudit tento svůj obraz by byl krok zcela mimo náš úkol. Naším úkolem je získat co možná nejpravdivější obraz sebe sama tak, jak jsme tady a teď, zcela neovlivněný čímkoli mimo naši mysl. Není možné zároveň svůj vlastní obraz soudit a zároveň s maximální možnou mírou pravdivosti nahlížet. To jsou dva zcela protikladné akty mysli. Lze činit buď jedno, nebo druhé. Ale nikdy oboje.

Představme si tento obraz jako obraz člověka stojícího na pomyslné startovní čáře. Tou startovní čárou je přítomný okamžik, cílová šachovnice končí okamžikem smrti. Co bylo před přítomným okamžikem je úplně a na tisíc procent irelevantní. Víme, že naše minulost nedefinuje, kdo jsme a víme proč. Je úplně jedno, co se v minulosti stalo, co jsme udělali nebo neudělali, co kdo udělal nebo neudělal nám. S ničím, co bylo, v tuto chvíli nejde vůbec nic dělat. A nijak se to našeho přítomného okamžiku netýká. Jsme v nějaké situaci teď. Je to jakýsi výchozí stav. Je vlastně svým způsobem úplně jedno, jaký je to stav. Prostě je takový, jaký je. Chceme-li o sobě získat obraz co možná nejpravdivější, musíme jej popsat bez jakéhokoli hodnocení, bez jakéhokoli souzení, tak, jak jej naše mysl nahlíží.

Stejně tak už víme, že role ostatních v našem životě je v teoretické rovině absolutně nulová. Soudy a hodnocení druhých o nás se nás nijak netýkají, dokud se nerozhodneme jinak. Je to jen stav jiné

mysli, který s naší myslí nemá nic společného. Přesto ale v nějakých vztazích žijeme, žijeme-li ve společnosti a nikoli v absolutní samotě. Máme rodiče, partnery, děti, pohybujeme se v nějakých kolektivech. Některé tyto vztahy mohou v naší výchozí situaci působit nějaký typ konfliktů. Jakkoli nyní už víme, že nikdo jiný nemůže mít na náš život žádný vliv, pokud se nerozhodneme jinak, je naším úkolem na tomto místě přesně popsat sebe sama a svou situaci. A pokud je naší součástí nějaký vztahový konflikt, třeba z dětství, třeba léta neřešený, pak to tak prostě je. Je to naše výchozí situace, ne ideální stav.

A stejně tak je to i s našimi strachy. V tuto chvíli už víme, že strachy, fobie, deprese či úzkosti, to vše má svůj skutečný původ mimo naši mysl. Ale znovu – cílem je co možná nejpravdivěji popsat svůj skutečný stav tady a teď, ne ideál. Máme fobie, máme strachy, máme úzkosti, máme deprese. Je to tak. Nepřibarvujte si to. Nebagatelizujte to. Popište svůj obraz ve své mysli jak nejpravdivěji je to možné.

Trochu zavádějící je požadavek nahlédnout všechny své přednosti a slabosti. Ta dvě slova totiž tak nějak implikují soud. Přednosti = dobré vlastnosti, slabosti = špatné vlastnosti. Zůstaňme raději u toho, že prostě popíšeme svůj obraz a tyto škatulky vynecháme. Kolikrát už jste slyšeli nějakého psychokohosi nabádat lidi, aby si napsali deset svých dobrých vlastností s tím, že špatné vlastnosti nám jde psát daleko snadněji, než ty dobré? A k čemu to je? Máme nějakou genetickou a „talentovou“ výbavu a máme nějaké naučené šablony chování. Máme vlastnosti. „Dobré“ a „špatné“ je věcí souzení. Tedy věcí zcela nepatřičnou. Prostě popište svůj obraz ve své mysli jak nejpravdivěji je to možné. Tečka.

Obraz sebe sama, který takto získáme, stanovuje hranice toho, kdo jsme. Stanovuje hranice, za kterými nejsme my a do kterých naopak nikdo nesmí. Mít a uvědomovat si své hranice je vrcholně důležité. Například proto, abychom mohli pracovat na zbavení se všech toxických vztahů, aby na nás nikdo nemohl přenášet svou zodpovědnost za svůj život a abychom my mimo tyto hranice nepřenášli zodpovědnost za sebe samé.

Důležité je si uvědomit, že poznávání sebe sama je kontinuální proces. S tím, jak se měním, mění se i můj obraz a život. Proto radikálně upřímná sebereflexe nesmí být aktem jednorázovým, ale musí v našem životě být přítomna trvale a neustále. Představme si sebereflexi jako přímý přenos našeho života na plátně naší mysli. Každé jednotlivé políčko toho filmu je naše já tady a teď. Pokud by sebereflexe nebyla kontinuální, vytvářeli bychom si obraz o sobě tady a teď na základě filmového políčka z naší minulosti. A tudíž nutně nikoli tak pravdivý, jak pravdivý může být.

### 3. PŘIJMI SEBE SAMA

Já sám a můj život, to je to jediné co tady a teď mám. Nemám žádné jiné já, nemám žádný jiný život, nejsem nikdo jiný. Jsem to já, tady a teď. A žiji svůj jediný život, v jediném přítomném okamžiku. Co jiného mohu udělat, než to prostě akceptovat, přijmout sebe sama, přijmout kdo jsem a přijmout svůj život? Nic jiného nedává sebemenší logiku. A souzení se či obracení se do minulosti pak ze všeho nejméně.



Přijetí sebe sama bez hodnocení, soudů a bez podmínek je to jediné, co se sebou a pro sebe můžeme udělat. Přestaňme přemýšlet v šabloně „přijmu se, když zhubnu (slovo zhubnu můžete libovolně nahradit čímkoli ze svého života)“. Podmínky v plném přijetí sebe sama nemají žádné místo a hlavně žádný důvod ani smysl. Nic jiného, než to, co jste teď a tady, není. A pokud se bezpodmínečně nepřijmete v každém jednotlivém okamžiku, budete se jen a pouze točit v iracionálním sebesouzení a ubližování si.

Představte si své já, obejměte se a řekněte si: „vše, co přijde, zvládnou“. Nemáme nikoho, než sami sebe. Nemáme, než své já v kontextu našeho života tak, jak je tady a teď. Nemůžeme pro sebe udělat nic, než se obejmout a zvládnout vše, co je třeba zvládnout. Zvládnete to. Ale zvládnete to, pouze pokud sami sebe bezvýhradně přijmete. Opačně (tedy tak, že se přijmete podmíněně, až to nebo ono zvládnete) to nefunguje a nemůže fungovat.

#### 4. MILUJ SEBE SAMA

Sebeláska je maximálně pravdivý pohled na sebe sama plus bezpodmínečné sebezpřijetí sebe sama. Jako taková musí být také zcela bezpodmínečná. Není v ní místo pro žádné proč, když, až. Není v ní místo pro žádné podmínky. Můj život je jediný život, který mám. Mé já je jediné já, kterým jsem. Vědět a bezpodmínečně přijmout, kdo jsem, to je zdravý přístup k sobě samému a to je sebeláska.

Sebeláska není udržovat se ve falešně pozitivním obrazu sebe sama. To je láska k něčemu, co nejsme. Sebeláska je láska k tomu, co jsme. Bez přívlastků, bez soudů, bez hodnocení, bez podmínek. Mnozí psychoterapeuti používají po mém soudu velmi škodlivou techniku, kdy své klienty učí, aby si každý den třeba před spaním představovali, jaké to bude, až (například) zhubnou. Jaké budou mít úspěchy v práci, jak dosáhnou svých tužeb ohledně partnera, jak skvělé bude tohle a tamto. Jenže tím přesně své klienty učí milovat falešný obraz jich samých, něco kým tady a teď nejsou. A tím implicitně u lidí v takto těžkých psychických problémech také potvrzují sebenenávist, nenávist k tomu, co tady a teď ve skutečnosti jsou. Současně také své klienty utvrzují v tom, že příčina všech jejich problémů a trápení je (například) obezita. Jenže obezita je až ten poslední symptom naší skutečné nemoci. Příčinou obezity je naše sebedestruktivní chování a příčinou toho je naše skutečná nemoc. Odtránit obezitu nic nevyřeší. Je to jako zbavit pacienta horečky, ale neřešit její příčiny – a nechat ho zemřít na zápal plic s uspokojením, že zemřel bez teplot. Řešením je poznat sám sebe i se svou nemocí, přijmout se bez podmínek, tj. bezpodmínečná sebeláska. I když, ono to není v pravém slova smyslu řešení. Je to nutná podmínka k tomu, abychom svou nemoc mohli začít řešit.

Zdravá sebeláska je stejný vztah, jako láska, kterou by měli dávat rodiče dětem. Rodičovská láska by měla být zcela nepodmíněná a absolutní. Milujeme (měli bychom milovat) své děti, aniž bychom je soudili, aniž bychom je hodnotili, aniž bychom svou lásku a přijetí čímkoli podmiňovali. Milujeme je (měli bychom je milovat) takové jaké jsou, vždy stejně, tady a teď. Může se stát, že naše děti udělají něco, co nás rozdělí. Ale to nikdy nezmění naši lásku. Ta je (měla by být) totiž nepodmíněná. Pokud svou lásku k dítěti podmiňujeme, pokud mu lásku projevujeme pouze pokud je „hodné“, „dobře“ se učí, chová se, jak si představujeme, má úspěchy ve sportu, hezky kreslí, zpívá, hraje na klavír, tančí atd, pak nemilujeme své dítě. Milujeme svou představu o tom, jaké by naše dítě mělo být. A svému

dítěti tím strašně, opravdu strašně ubližujeme. Učíme ho totiž, že ne ono samo, takové jaké je tady a teď, je hodno lásky. Ale že lásku si musí zasloužit tím, že bude takové, jaké někdo jiný (v tomto případě rodič) chce, aby bylo. Čímž se roztáčí koloběh, který může snadno skončit tak, že se dětská mysl začne měnit v peklo, ze kterého možná za nějaký čas neuvidí jinou cestu, než sebedestruktivní chování.

Sebeláska je totéž, jako mít sám k sobě zdravý a co možná nejpravdivější vztah a bezpodmínečně sám sebe přijmout, ať jsem kdokoli. A to je totéž, jako být sám sobě rodičem. Koncept zdravé sebelásky jako seberodičovství (self-parenting) osobně považuji za mimořádně přínosný. Mít o sobě nejpravdivější možný obraz v každém okamžiku, bezpodmínečně se přijmout a být tu vždy a stoprocentně pro sebe je úplná a zdravá sebeláska.

Na samém začátku jsme si položili tři otázky. Co je to „já“, co je to „sebeláska“ a „proč bychom se měli naučit milovat sebe sama“. Na všechny tyto otázky nyní, dovoluji si tvrdit, známe logickou a racionální odpověď. Mohlo by se zdát, že tady můžeme skončit. Jenže ono je to právě naopak. Bod, ve kterém jsme teď není konec cesty za sebeuzdravením, ale nutná podmínka jejího začátku. Víím, kdo jsem. Jsem si sám sebou jist. Přijímám sám sebe bez podmínek. Vždy stojím sám za sebou. První kroky na cestě k sobě samému jsem udělal. Nezbyvá, než udělat první krok na cestě k sebezměně a sebeuzdravení.

## 5. SEBEZMĚNA

Proč tvrdím, že nejpravdivější možné sebepoznání, bezpodmínečné přijetí sebe sama a bytí tu pro sebe vždy a za všech okolností, tedy zdravá sebeláska, jsou nutnou podmínkou pro to, abychom mohli začít se sebeuzdravováním se? Má-li být sebeuzdravování se řízený proces, musím vědět kdo jsem tady a teď. Použijeme-li obraz cesty, pak sice mohu znát svůj cíl, ale nemohu zvolit správný směr a cestu k němu, pokud nevím, kde stojím. Stejně tak nemohu měnit sám sebe, nevím-li kdo jsem.

Zdravá sebeláska, seberodičovství, mimo jiné znamená, že pro sebe chci to, co je pro mne „nejlepší“ (slovo nejlepší používám záměrně v uvozovkách, jde pochopitelně o silně zjednodušující výraz použitý pro zachování srozumitelnosti textu. Slovem nejlepší rozumím to, co přináší nejvíce žádoucí výsledky). Jak mám vědět, co je pro mne skutečně „nejlepší“, pokud nevím, kdo jsem? Naopak, pokud víím, kdo jsem, pokud mám zdravý pohled na sebe sama, tak také víím, co je pro mne „nejlepší“. Ale nejen to. Nejen, že to víím, ale také to pro sebe chci. Tohle je extrémně důležitá věc. Pokud léčíme jen symptomy, řekněme morbidní obezitu, aniž bychom „vyřešili“ sebe sama, pak musíme dodržovat spoustu (vnějších) pravidel a režimových opatření, musíme být na sebe přísní. Pokud jsme prošli procesem, na jehož konci je zdravá sebeláska (seberodičovství), pak se muset měnit na chtít. Já nemusím, nemusím nic. Já pro sebe chci to „nejlepší“. A toto „chci“ má svůj původ zcela v mé mysli. Je to vnitřní motivace. Nemusím, chci to. A chci to pro sebe a kvůli sobě. Nejsem na sebe přísný, jsem na sebe hodný. Už sám se sebou nebojuji, ale naopak, vše co dělám, dělám pro sebe a kvůli sobě. Zdravá sebeláska tedy, jak jsem řekl, znamená přechod od „musím“ (kvůli něčemu, co má původ vně mé mysli) k „chci“ a chci to pro sebe, protože je to pro mne „nejlepší“ a chci to já. Zdravá sebeláska je

přechodem od vnější motivace, která nikdy trvale fungovat nebude, k pevně ukotvené motivaci vnitřní, která jako jediná funguje zcela přirozeně.

To, co pro sebe chci (nazvěme to pro jednoduchost v tomto kontextu cíli), vždy vychází z maximálně pravdivého obrazu sebe sama tady a teď. Jen tak budou mé cíle přiměřené mé situaci, splnitelné a dosažitelné. Pokud od základní školy bojuji s nadváhou, jsem chronický dietář s poškozeným metabolismem, je mi 46 a vážím skoro 200 kg, těžko pro mne může být cílem zhubnout za rok na 80 kg. Nebo za dva roky. Nebo za tři. Mým cílem dokonce nebude ani zhubnout. Můj cíl bude chovat se k sobě tak, abych odstranil příčinu svého chorobného stavu, příčinu svého nezdravého vztahu k jídlu, abych dělal jen to, co mi prospívá, jedl jen to, co mi prospívá, pil jen to, co mi prospívá a to vše v míře, která mi nejvíce prospívá. Samozřejmě, že při tom budu i hubnout, ale to hubnutí není cíl. Cíl je uzdravení se do takové míry, do které se uzdravit mohu.

Každý jednotlivý cíl, ten nejjobecnější i ten nejbližší, musí vždy vycházet z maximálně pravdivého obrazu sebe sama tady a teď. Asi se všichni shodneme kupříkladu na tom, že každému prospěje, zařadit do svého denního režimu pohyb. Ale konkrétní realizace onoho „chci zařadit pohyb“ bude najisto jiná u člověka s téměř 200 kg a pohybovým aparátem v havarijním stavu, než u celoživotního sportovce s pár kily navíc. Naše cíle musí vycházet z nás samých a být „nejlepší“ pro nás samotné. Já jsem svou změnu začínal v situaci, kdy jsem se po úraze zad někdy i několik dnů nedokázal postavit na nohy. Nedokázal jsem se pořádně obléci. Měl jsem skoro 200 kg a mílovými kroky směřoval k imobilitě. Pro mne byl dosažitelný a přiměřený cíl dostat se do stavu, kdy bych zvládl obejít dům a obléci si ponožky. Když jsem to dokázal, tak zvládnout každý den pár set metrů chůze. Nyní jsem v situaci, kdy zvládám ujít několikrát týdně pět kilometrů a každý den alespoň půlhodinovou procházku.

Tím chci říci, že vaše cíle jsou opravdu výhradně vaše a pokud už potřebujete své pokroky nějak sledovat, srovnávejte se vždycky jen a pouze se sebou samými. Srovnávat se s ostatními je naprosto iracionální a pro naši změnu také zhoubné. Každý z nás žije svůj život za sebe a pokud se rozhodl něco změnit, uzdravit se atd., pak se rozhodl v nějaké své konkrétní situaci. Ne v situaci někoho jiného. I kdyby všichni lidé na světě chodili denně 100 kilometrů nebo si cestou do práce střihli jen tak mimochodem dlouhý triatlon, můj aktuální cíl je chodit jednou každý den pěšky do práce (7 kilometrů) a časem odložit hole. A jestli všichni ostatní běhají denně ultramaraton a obden přeplavou kanál La Manche je úplně, ale úplně jedno.

Také se, smím-li radit, vyvarujte kvantifikování změn. Jinak řečeno, neřešte čísla. Neřešte, jestli jste za měsíc shodili dvě nebo čtyři kila, jestli jste ušli za měsíc 5, 75 nebo 150 kilometrů atd. Změna není o číslech. Chceme se uzdravit. To je náš cíl. Dělat v každém aspektu svého života to nejvhodnější pro své uzdravení podle situace, ve které jsme, to je náš cíl. Kvantifikované cíle dříve či později zcela přirozeně nesplníme. Myslete na to, že máme velmi vážné a komplexní psychické problémy. Léčíme se. A vystavovat sám sebe situacím, které náš mozek může interpretovat jako selhání, vystavovat sám sebe situacím, kdy se mozek může pohodlně vrátit k zažitým starým interpretačním strukturám, to prostě z žádného úhlu pohledu není to „nejlepší“, co pro sebe můžeme udělat.

V případě, že se snažíme uzdravit ze stavu, kdy sebedestruktivním chováním je nezdravý vztah k jídlu, konkrétně hledání útěchy v jídlu (a tedy přejídání se a morbidní obezita), je kvantifikace cílů velmi škodlivá i z mnoha „objektivních“ důvodů. Povaha našeho stavu (tendence hledat cíle, motivace ale i chyby a výmluvy mimo svou mysl) dosti často vede k tomu, že se člověk dostane do jakéhosi stavu obsedantní fixace na číslo na váze. Víím, jak to bude znít. Ale když jsem se snažil zhubnout, aniž bych léčil příčiny svého stavu a aniž bych se léčil celkově, dostával jsem se do situací, kdy jsem se vážil dvacetkrát, třicetkrát i padesátkrát denně a jakýkoli výkyv váhy nahoru či jakákoli stagnace váhy vedly k naprosté panice. Při posledním pokusu o hubnutí pak i k vyložené škodlivému chování, kdy jsem se při stagnaci váhy snažil alespoň něco vypotit ve vanách s horkou vodou atp. To opravdu není to nejlepší, co pro sebe může člověk udělat a je to jen jiná forma sebedestruktivního chování. Což je mimochodem zajímavé. Léčíme-li pouze symptomy a sebereme-li mozkem jeho sebedestruktivní chování (které, jak vííme, mozek interpretuje jako útěchu a jedinou cestu z pekla, kterým mozek sám sobě je), spíše než bychom se uzdravili, najde si mozek sebedestruktivní chování jiné. A jen tím svůj stav a situaci zhoršíme.

Stejně tak je dokázáno, že lidský metabolismus nefunguje jednoduše na tolikrát opakovaném principu CI-CO (Calories in – Calories out). Poslední studie dokazují, že lidský organismus umí s kalorickým deficitem poměrně efektivně pracovat, kompenzovat jej z některých oblastí tzv. bazálního metabolismu atd. Velmi zjednodušeně řečeno, dlouhodobý výrazný kalorický deficit vede k tomu, že tělo vysílá mozku signály, které mozek interpretuje jako nedostatek či bídu. Mozek, zejména v našem stavu, tyto signály interpretuje tak, že je potřeba jednak dostat více jídla (pak má člověk takové ty klasické vlčí hlady, chutě na sladké a tučné atd), jednak že je třeba ukládat co možná nejvíce energie do zásob (tj. do tukových tkání). To následně může vést k tomu, že organismus začne deficit kompenzovat snížením výdeje a váha začne stagnovat. A pokud opět ubereme příjem, roztáčíme spirálu, kdy zpomalujeme metabolismus, ten se snaží nízký příjem kompenzovat z těch oblastí výdeje, které nejsou absolutně nezbytné pro přežití, a současně se snaží ukládat vše, co jen lze. Roztáčíme spirálu, která nevede k uzdravení se, ale k pořádnému zdravotnímu průšvihovi. Tento fenomén potvrzují i klinické studie, ovšem z jiného úhlu pohledu. Je prokázáno, že oblasti mozku, které odpovídají za regulaci pocitu hladu, vykazují u lidí, kteří zhubli 10% své hmotnosti (kalorickou redukcí), zvýšenou aktivitu, než před začátkem redukce hmotnosti. Tato aktivita mozku vede nejen ke zvýšenému pocitu hladu, ale také ke zvýšeným chutím na tučné, sladké a další vysoce kalorické potraviny. Z biochemického hlediska jde zjednodušeně řečeno o to, jakým způsobem se do krve uvolňuje leptin a jak mozek vyhodnocuje signály ohledně sytosti/hladu. Opět musím opakovat, léčíme-li pouze příznaky nemoci, tedy pokud se snažíme pouze zhubnout, aniž bychom vyřešili příčiny naší nemoci, pak místo abychom se léčili, čím dále tím více sami se sebou bojujeme. A mám velkou obavu, že tohle je boj, který nelze vyhrát. Lze se vyléčit, ale nelze sám se sebou vést válku. Ne trvale a dlouhodobě s pozitivním výsledkem.

A to už vůbec nemluvíím o tom, že existují případy, kdy kombinace genetických dispozic s dalšími vlivy (například právě opakované diety s velmi velkými kalorickými restrikcemi) mohou způsobit situaci, v níž jsou jakékoli váhové úbytky extrémně komplikované a dosáhnout jakéhokoli váhového úbytku může být velmi dlouhodobý a náročný proces. Stejně tak má výrazný vliv zdravotní stav, pokud člověk trpí například inzulinovou rezistencí, pak není žádný způsob, jak prostou kalorickou restrikcí

zhubnout. Prostě a jednoduše – metabolismus je neuvěřitelně komplexní a složitý systém, fungující vysoce individuálně. A pokud se fixujeme na číslo na váze, ve skutečnosti se upínáme ke špatnému a zcela falešnému cíli.

Jediná cesta a jediný správný cíl je uzdravovat se, dělat pro sebe to nejlepší, co můžeme, tak intenzivně a tak rychle, jak můžeme. Je úplně jedno, jestli hubneme kilo, dvě, tři nebo čtyři měsíčně. To jediné důležité je, že děláme, co je nejlepší pro naše uzdravení. Proto se já třeba vážím jen jednou za půl roku. Čistě abych měl nějakou hrubou představu o výši kalorického příjmu a zbytečně se nepřejídal ani nepodjídal. A totéž doporučuji i vám. Stejně tak bych si dovilil důrazně varovat před všemi, kteří vám budou garantovat nějaký kvantifikovaný úbytek kilogramů v nějakém daném čase. Nic takového garantovat nelze a takovými lidem se vyhněte velkým obloukem. Protože lžou. Buď úmyslně, nebo z neznalosti. Ale v každém případě lžou.

Tak jako jsou naše cíle jen naše a musí vycházet z naší situace tady a teď, je i celková intenzita a rychlost změn jen naše a musí vycházet jen a pouze z naší situace tady a teď. Chceme pro sebe to, co přinese „nejlepší“ výsledky. A pro mne „nejlepší“ je učinit tak velkou změnu, jak velkou změnu učinit mohu, a to v čase, ve kterém ji učinit mohu. Nedávejte si žádné časové horizonty, jakkoli je to svůdné. Stačí dělat pro sebe to „nejlepší“, co můžete. A tak rychle a intenzivně, jak můžete. Nemůžete učinit rychlejší či intenzivnější změnu, než můžete. Není to ani dobře, ani špatně, prostě to tak je. A to „nejlepší“, co pro sebe můžeme udělat, je prostě to přijmout. Co opravdu pro sebe chceme? Změnit se a uzdravit se, nebo splnit termín? Zeptejte se sami sebe, jak dlouho jste se dostávali do stavu, kdy váš mozek byl sám sobě natolik brutálním peklem, že sebedestruktivní sklony začal vnímat jako útěchu? Já celý život. Nejméně 40 let. To nejlepší, co pro sebe mohu udělat, je uzdravovat se. Tak, jak mohu. Jak rychle a intenzivně mohu je něco, s čím nic neudělám, tudíž nemá smysl to jakkoli řešit. Vždy, když nějaká dílčí změna přestane zabírat svou část mé kapacity ke změně, když se nějaký dílčí cíl či změna stane běžnou denní rutinou, přidám si cíl další. A nesnažím se dělat víc, než skutečně můžu a zvládnou. Ono to totiž nejde. Určitě ne dlouhodobě.

Jedna velmi moudrá mladá dáma mi pokaždé, když jsem vyprávěl o tom, jak se změním, říkala: „změna to je, jen když se to děje“. Vždycky jsem se tím cítil hrozně dotčený a ukřivděný. Protože lidé s podobnými problémy přesně takto svět vnímají. Ale je to absolutní pravda. Změna či léčba to je jen když se to děje. Mluvit o změně je jako mluvit o stavbě domu – je úplně jedno jak moc a jak dlouho o ní mluvíme, dům to nepostaví. Se změnou je to stejné. Vůbec nezáleží na tom, jak velkých změn a jak rychle jsme schopní ve srovnání s ostatními. Důležité je, jak velkých a jak rychlých změn jsme schopní ve své situaci tady a teď. Možná úplně na začátku zvládneme jen zdánlivě titěrně malé změny. Ale titěrná změna v situaci jednoho člověka je obrovskou změnou, která pohne celým vesmírem, v situaci někoho jiného. Neexistuje příliš malá změna, pokud je to to „nejlepší“ čeho jsme v tu danou chvíli schopní. Neexistuje příliš dlouhá doba, pokud postupujeme tak rychle, jak v danou chvíli můžeme. Není důležité, jak rychle se změna děje, ale že se děje tak, jak nejlépe můžeme.

## 6. SEBEKÁZEŇ

Byznys s motivací a učením nových návyků, byznys s tím, že vás někdo naučí sebekázni, je skoro tak velký a prosperující, jako byznys s neštěstím morbidně obézních. Kdejaká celebrita prodává motivační diáře, motivační projevy a kdo by se divil tomu, až někdo začne prodávat i motivační toaletní papír. Motivačních citátů je plný internet, motivačních a různých sebezlepšovacích kurzů, seminářů a kdo ví čeho všeho je ke koupi tolik, že kdyby cokoli z toho fungovalo, tak už by nic z toho dávno nebylo potřeba. Téměř každý, kdo mluví o změně, mluví také o sebekázni. Když se někdo mění, pracuje na sobě, automaticky je to vnímáno tak, že svádí sám se sebou jakýsi boj. Že bojovat sám se sebou vyžaduje velkou sebekázeň atd. Ale co když je to celé úplně jinak? Co když je to celé daleko, daleko jednodušší, než se nám všichni ti životazlepšovatelé a ezokdovíco snaží pořád dokola tvrdit, aby mohli pořád dokola prodávat své produkty, kurzy a semináře?

Připomeňme si, co už jsem napsal dříve. Zdravá sebeláska znamená mimo jiné přechod od musím ke chci pro sebe to „nejlepší“ a chci to kvůli sobě. Protože je podmíněna radikální upřímností k sobě samému, znamená také, že vím, co je pro mne „nejlepší“, a že také vím, jak velkou změnu a jak rychle jsem schopen činit. Zdravá sebeláska znamená se sebou nebojovat, ale prospívat si tak, jak nejvíce mohu. Jinak řečeno, zdravá sebeláska znamená, že vím co je pro mne „nejlepší“, chci pro sebe a kvůli sobě to, co je pro mne „nejlepší“ a že pro sebe dělám ve všech směrech to, co je pro mne „nejlepší“ a to způsobem, který je pro mne „nejlepší“. A to je celé.

Richard Grannon ve své přednášce o sebedisciplíně říká, že chybějící sebedisciplína je projevem nezdravého přístupu k sobě samému. Konkrétně sebenenávisti, nebo naopak lásky k falešnému obrazu sebe sama (a já bych dodal nebo obého současně, protože jedno druhé vzájemně nevylučuje). V tomto s ním nemohu souhlasit více. Dovolím si však tvrdit, že pokud sami k sobě máme naopak zcela zdravý přístup, pokud je náš pohled na sebe samé zdravou sebeláskou a seberodičovstvím, pak to, že dělám věci, které jsou pro mne „nejlepší“ a to tak, jak jen jsem schopen je dělat, je v mém přístupu k sobě samému implicitně obsaženo. Sebedisciplína není něco, na čem by bylo nutno jakkoli samostatně pracovat. Vlastně by se dalo trochu radikálně říci, že tam, kde je zdravá sebeláska, není třeba žádné sebedisciplíny, protože zdravá sebeláska zcela implicitně znamená nejen vědět, co je pro mne „nejlepší“, ale také to tak, jak jen dokážu, činit.

Téma sebedisciplíny je tak stejně falešné a prázdné, jako byznys všech těch, co slibují, že vás jí naučí. Kde je zdravá sebeláska a seberodičovství, není třeba sebekázeň vůbec nijak řešit. Kde je nezdravý vztah k sobě samému, tam sebekázeň vždy více či méně chybí a vždy chybět bude. Protože tam je sebekázeň jen další marný boj se sebou samým, další válka, kterou jak už víme nelze vyhrát.

## 7. ZDRAVÁ SEBELÁSKA A OTÁZKA ETIKY

Až dosud jsem se věnoval výhradně tomu, jak se chovat k sobě samému. Aby ale byla první část této knihy kompletní, je třeba ještě uvážit, jakým způsobem koncept zdravé sebelásky určuje naše chování k ostatním. Tvrdím, že neexistují žádné vrozené mravní normy, ani žádné obecné mravní normy vně naší mysli (respektive pokud by i existovaly obecné mravní normy vně naší mysli, nemohli bychom o jejich existenci s jistotou soudit a nemohli bychom ani soudit o tom, s jakou mírou adekvátnosti je případně nahlížíme, pokud by nám byly nějak přístupné). Buď tedy zdravá sebeláska implikuje nějaké

mravní normy na individuální úrovni, nebo je neimplikuje a pak se budeme muset vypořádat s důsledky etického nihilismu, na jehož půdě bychom se rázem ocitli.

Shrňme si pro začátek filosofické východisko této knihy. Vycházíme z úvahy, že mysl a myšlení bezesporně existují. Současně, a to je velmi důležité, ale netvrdíme, že mimo naši mysl nic neexistuje. To, co tvrdíme je, že o tom, zda a jak (existuje) je cokoli mimo naši mysl nemůžeme adekvátně soudit. Tedy nemůže korektně soudit ani o existenci ani o neexistenci čehokoli mimo naši mysl. Pokud bychom chtěli postoj, z něž má kniha vycházet, zařadit, pak jde o tzv. epistemologický solipsismus. Epistemologický solipsismus je filosofický směr, který existenci vnějšího světa nekonstatuje ani nepopírá a otázku po jeho existenci nechává nerozhodnutelnou. Za jedinou jistotu považuje přímo mentální obsahy našeho já (tj. naší mysli). Z hlediska časového lze tento postoj logicky omezit pouze na přítomné mentální prožitky.

Dovolte mi, prosím, malou odbočku do dějin filosofie. Mnozí filosofové se vůči veškerým formám solipsismu (z latinského solo ipse – jen já) velmi striktně vymezovali a tento směr byl dokonce označen za intelektuální hříčku, která odvedla většinu vzdělaných lidí od filosofie. Mnozí filosofové 18., 19. a 20. století se se solipsismem snažili nějakým způsobem vyrovnat. Epistemologický solipsismus je však ve svých základních tezích stále nevyvrácený a je považován za nevyvratitelný. Pro mnoho myslitelů je ale také extrémně provokativní. Zejména tím, že jednotlivce zbavuje autority soudit o existenci či neexistenci čehokoli krom mysli a jejích aktuálních obsahů. Což nutně k vede k rezignaci na jakákoli metafyzická témata. Epistemologický solipsismus je pravým koncem metafyziky a obrazně řečeno fackou do tváře lidské pýše pramenící z falešného přesvědčení o tom, co vše je našemu rozumu přístupno, jak velkou a mohutnou poznávací schopností jsme nadáni. Proto je epistemologický solipsismus vnímán často velmi negativně, jako směr svým způsobem destruktivní. Jak jsme si ale ukázali, pravý opak je pravdou. Právě výchozí pozice epistemologického solipsismu nám umožnila najít cestu k sobě samým, začít se uzdravovat a měnit. A jak si hned ukážeme, velmi podobně pozitivní (mohu-li si dovolit použít tento hodnotící výraz) odpověď implikuje mnou (z pozice epistemologického solipsismu) formulovaný koncept zdravé sebelásky i v otázce etické.

Pro to, abychom mohli rozhodnout, zda a případně co tato pozice znamená v otázce našeho chování k ostatním, je důležité si připomenout několik základních premis. Víme, že druhé nemůžeme adekvátně soudit ani hodnotit, tudíž je nijak nesoudíme ani nehodnotíme. Víme, že pokud ostatní můžeme nějak bezesporně nahlížet, tak nejspíše jako věci myslící, subjekty myšlení. Jinými slovy - jediné co můžeme říci o člověku bezesporně je, že pokud je člověk jako druh tvorem myslícím, pokud myslí, pak s největší pravděpodobností musí každý jedinec tohoto druhu existovat aby subjekt myšlení (samozřejmě teď jdeme hodně velkou zkratkou, ale přijměme pro náš účel tuto výrazně zjednodušující formulaci za dostatečnou). Pokud se zaměříme na to, co můžeme tvrdit bezesporně, pak o ostatních můžeme tvrdit (s nejvyšší možnou mírou pravděpodobnosti) jen a pouze to, co můžeme bezesporně tvrdit o sobě samých. Z toho lze, podle mého názoru dovodit, že jako lidé jsme si všichni zcela bezvýhradně a bez výjimky rovni. Respektive přesnější formulace zní, že se za sobě rovné musíme nutně považovat, pokud se chceme pohybovat v hranicích logické úvahy. Jediný rozdíl mezi námi tkví v tom, že o ostatních nemůžeme mít do stejné míry adekvátní poznání, jako můžeme mít o sobě samých. Což ovšem zjevně nezakládá nerovnost, kterou navíc, pokud se zřekneme souzení

a hodnocení, ani nemáme jak vymezit a jak vyjádřit. Z toho tedy plyne první závěr – koncept zdravé sebelásky implikuje nutnost zcela bezpodmínečně přijmout všechny lidi za sobě (navzájem) absolutně rovné.

Což logicky znamená, i v kontextu na toto téma již napsaného, že se musíme chovat tak, abychom neprolamovali hranice žádného jiného já. A také to, že máme plné právo se přiměřeně bránit v situaci, kdy kdokoli jiný prolamuje hranice já našeho. Dále víme, že o druhých nemůžeme nijak vědět, co je pro ně skutečně „nejlepší“. To víme pouze ve vztahu k sobě samému. Z naší výchozí filosofické pozice a z uvedených premis lze podle mého názoru korektně vyvodit základní pravidlo etiky plynoucí z konceptu zdravé sebelásky: chovej se k ostatním vždy tak, jak by ses v dané situaci choval k sobě samému. Jinými slovy, chovej se k druhému tak, jako bys sám byl v daném okamžiku na jeho (a současně i na svém) místě.

Zdravá sebeláska neznamena etický nihilismus ani relativismus (což je námitka, se kterou se poměrně často setkávám). Znamená, že se sami kvůli sobě a pro sebe chováme k ostatním tak, jako bychom sami byli na jejich místě. Samozřejmě, že nikdy nemůžeme vědět, do jaké míry je naše reflexe a interpretace té které konkrétní situace adekvátní. Nikdy tedy není možné vědět, jaké chování či jednání je v každé jednotlivé konkrétní situaci „absolutně nejlepší“. Ale chovat se podle výše uvedeného principu znamená chovat se vždy tak, jak „nejlépe“ je to možné, přesněji řečeno tak, jak „nejlépe“ jsme schopni se chovat. A opakují, dělat to kvůli sobě a pro sebe, protože toto chování má svůj původ v naší zdravé sebelásce. Což znamená, že sami se sebou nemusíme nijak bojovat, že se takto chováme automaticky a přirozeně. Že se takto chovat nemusíme, ale že se takto chovat chceme.

Jsme tedy ve stavu, kdy se obecná maxima vždy jednat a rozhodovat se tak, jak je pro nás „nejlepší“ stala základním principem našeho života. Problém ale je, že jde o obecnou, teoretickou maximu našeho jednání. Jinými slovy, známe definici toho, co bychom měli dělat (dělat pro sebe to „nejlepší“, co můžeme, tak intenzivně, jak můžeme a tak rychle, jak můžeme), plně chápeme a rozumíme proč tomu tak je, ale pořád je to jen první krok. Druhý krok je aplikace teoretické maximy v každodenní životní praxi.

On totiž může být, a určitě se s tím každý někdy setkal, dost velký rozdíl mezi tím, že vím, že to nejrozumnější, co pro sebe mohu udělat, je dělat pro sebe to „nejlepší“, tak intenzivně a tak rychle, jak mohu, a tím, že to skutečně dělám.

Samozřejmě, že velkou částí řešení je, že to nejen vím, ale že to sám pro sebe také chci. A čím zdravější pohled na sebe sama máme, tím je přechod mezi vím, chci a dělám přirozenější a stává se doslova automatickým. Jenže nezřídka i v této fázi narazíme na další poměrně zásadní problém. My totiž ne vždy víme či alespoň tušíme, co je pro nás vlastně „nejlepší“.

Kontinuální učení se



Ze školy víme, proč letadlo letí, který král se s kým kdy nepohodl a kde si to v jaké bitvě vyřídili, známe chemické vzorce kdejakého blivajzu, víme co se těží v Burundi a co se pěstuje v Belize. Umíme spočítat kde co, víme kdo co napsal a kdo co složil. Ale nevíme, jak mít zdravý přístup k sobě samým a jak o sebe pečovat, jak se o sebe starat. Nevíme, jak komunikovat s ostatními, vztahy se často stávají daleko více válkou než soužitím. Nevíme to nejen ze školy, ale většinou ani od rodičů, které to také nikdo nenaučil. A když to nevíme my, nemůžeme to naučit ani své děti.

V jednom z mých oblíbených dílů Top Gearu zazněl legendární výrok: „Vůbec jsme nevěděli, co máme dělat. Tak jsme si sedli a nedělali jsme nic“. Jistě, v daném kontextu šlo o vtip a hyperbolu. Jenže tohle je přesně obraz toho, jak mnozí zcela standardně přistupujeme k problémům. Často nevnímáme problém či „neúspěch“ jako informaci o tom, co bychom se měli naučit, na čem více pracovat, ale naopak jako vlastní selhání. A následně se konfrontaci se situacemi, které by mohly skončit neúspěchem vyhýbáme, abychom předešli dalším domnělým selháním a každým dalším selháním se sebeutvrzujeme v pocitu vlastní nedostatečnosti.

Řeknu vám tajemství. Žádné selhání neexistuje. Každá situace, každý „neúspěch“, každý problém nebo třeba kritika naší práce, chování atp. jsou jen a pouze informací o tom, jak jsme na tom tady a teď. Je to informace, která není sama o sobě ani dobrá zpráva, ani špatná zpráva. Je to prostě jen zpráva. Pokud kontinuální sebereflexi, maximálně upřímnou jak již víme, budeme nálepkovat jako „úspěch“, „neúspěch“, „selhání“ atd., pak jen konfrontujeme svou aktuální situaci s falešným obrazem sebe sama. S obrazem někoho, kým bychom chtěli být. Ten však nijak nesouvisí s tím, kým jsme tady a teď, kdy danou informaci o své situaci reflektujeme. Je to přístup, který nás nikam neposune. Pokud danou informaci reflektujeme korektně, tedy právě jako informaci o svém stavu tady a teď, pak víme, že každá taková informace neříká, jací jsme, neříká kdo jsme, jen říká, co bychom se měli naučit, na čem pracovat atd. Zdravý pohled na sebe sama je kontinuální upřímnou a co možná nejobektivnější sebereflexí své situace tady a teď a zdravý pohled na sebe sama znamená, že pro sebe chceme dělat to nejlepší. A logicky to nejlepší, co pro sebe můžeme udělat, pokud dostaneme informaci o tom, co bychom se měli učit či na čem pracovat, je se to učit a pracovat na tom. Zdravý pohled na sebe sama je tedy, krom všeho již dříve řečeného, kontinuální proces sebevzdělávání založený na co možná nejupřímnější kontinuální sebereflexi. Víme, že minulost nijak nedefinuje to, kým jsme. Logicky tedy ani současnost nijak nedefinuje to, kým budeme. Kým a čím budeme v každém okamžiku tady a teď záleží jen a pouze na nás, je to naše zodpovědnost.

Neexistuje žádný konečný cíl učení se, žádný ideální stav „vševědění“. Stejně jako je sebereflexe sebereflexí v každém okamžiku tady a teď, tj. stejně jako sebereflexe procesem, je kontinuálním procesem i učení. Z každého okamžiku se můžeme učit a v každém okamžiku si můžeme, ba přímo musíme najít to, co bychom se ještě mohli naučit. A každé rozhodnutí člověk se zdravým pohledem na sebe sama činí s otázkami:

- Je to to nejlepší, co pro sebe mohu udělat?
- Co se z této situace mohu naučit?
- Jak mne toto rozhodnutí posune ve snaze být nejlepší verzí sebe sama?

Poslední otázka naráží na téma, které je třeba vyřešit podrobněji – téma cílů. Řekněme si tedy nyní něco o cílech, zda si nějaké dávat a případně jaké.

Konkrétní cíle jsou zlo

Od školy děti učíme dosahovat nějakých stanovených cílů. A nálepkujeme je tím, že srovnáváme jejich aktuální stav s cílem, který jsme jim stanovili. S cílem, který s nimi nijak nesouvisí, není to jejich cíl a není to cíl, který by jakkoli reflektoval jejich aktuální situaci, dovednosti a možnosti. Čímž našim dětem nesmírně ubližujeme. Co přesně je cíl? Cíl je obraz mne samotného, který preferuji před svým aktuálním stavem (jinými slovy, obraz, který mám raději než své skutečné já tady a teď). Tím, že si dáváme konkrétní cíle tedy kopeme na své cestě hned dvě hluboké jámy.

1. Opět si vytváříme falešný obraz sebe sama mimo sebe sama, podle kritérií která nemusí být a většinou ani nejsou naše. Obraz, který máme raději než sebe sama tady a teď. Což, jak víme, je něco zcela iracionálního a velmi si tím ubližujeme.
2. Nikdy nemůžeme vědět, čeho přesně jsme schopni dosáhnout. Známe svou situaci tady a teď, ale nikdy nemůžeme vědět, čeho můžeme skutečně dosáhnout (což podrobněji rozebereme níže). Porovnáváme-li se s cílem příliš ambiciózním a pro nás nesplnitelným, ženeme se do spirály prohlubující se frustrace z jeho nedosažení. Porovnáváme-li se s cílem příliš nízkým, plýtváme svým potenciálem a riskujeme, že nikdy nebudeme nejlepší možnou verzí sebe sama. Proto je klasická rada stanovovat si realistické cíle naprosto špatná. My totiž nikdy nevíme, jaké jsou pro nás realistické cíle. A každý konkrétní cíl je jen obrazem nás samých mimo nás samých a mimo realitu přítomného okamžiku. Je to obraz, který je falešný, obraz někoho, kým nejsme.

Pokud chceme být nejlepší možnou verzí sebe sama, musíme přijmout, že nevíme, jaká konkrétně verze nás samých to je. A že právě to, tedy být nejlepší možnou verzí sebe sama je náš cíl. Ovšem s jedním důležitým upřesněním – být nejlepší možnou verzí sebe sama tady a teď, v každém konkrétním okamžiku. Nejde tedy o dosahování nějakého ideálu v budoucnu, ale cílem se stává proces samotný. Každý okamžik je stejně důležitý a každý okamžik, každé rozhodnutí je současně cesta a současně cíl.

Takto nastavený cíl znamená, že se srovnáváme výhradně sami se sebou, vždy tady a teď, nikoli s nějakým budoucím obrazem sebe sama, který s námi vlastně nemá nic společného.

Tak trochu z opačného konce se vracíme k tématu, na které jsem narazil v textu o poznání sebe sama. Tedy ke střetu konceptů core identity a fluidní identity. Koncept „core identity“, tedy koncept já, které je v základu neměnné, totiž implikuje, že každý z nás je v základu nezměnitelný. Jsme jako Vánoční stromeček. Můžeme na sebe věšet ozdoby dle své úvahy, světýlka, řetězy nebo jablíčka a ořechy, ale stromeček samotný je neměnný. Krom situace, kdy se rozhodneme ho zapálit (sebedestruktivní chování). Poznáme-li sebe sama, poznáme-li svou core identity, poznáme do značné (nebo přesněji řečeno do určité) míry také „nejlepší“, protože jedinou a neměnnou, verzí sebe sama.

Koncept fluidní identity nahlíží na já, trochu obrazně a trochu zjednodušeně řečeno, jako na aristotelskou „látku (hýlé)“. Tedy jako na jakýsi substrát, který v sobě zahrnuje všechny možnosti, čím může být (prosím filosofy o to, aby mne nebrali za slovo, jde tu o připodobnění, obraz, ne o vědeckou interpretaci Aristotelova hylemorfismu). Jinými slovy já je vše čím máme možnost být (čím jsme v možnosti, in potentia), nikoli soubor toho, čím jsme (čím jsme v uskutečnění).

Koncept core identity interpretuje já jako (do určité míry) neměnnou danost, koncept fluidní identity naopak interpretuje já jako kontinuální proces, jiným slovem, pro náš účel mnohem vhodnějším, jako kontinuální vývoj.

Nejde ale nakonec o dvě strany jedné mince? Nelze celý tento konflikt vyřešit prostě tak, že obě odpovědi spojíme do jednoho, komplexnějšího a méně černobílého pohledu? Co když je naše já právě souborem všech možných potenciálů, všech možností, kým můžeme být a současně neustálým procesem vývoje, uskutečňováním možností?

Z pozice epistemologického solipsismu nemůžeme bezesporně tvrdit všechny potence (všechny možnosti), které můžeme uskutečnit. To je mimo schopnost našeho rozumu a tato tvrzení jsou pouze více či méně pravděpodobná (přičemž ani míru té pravděpodobnosti nelze bezesporně tvrdit). Jinými slovy, v tomto pojetí nelze core identitu s jistotou poznat a ani nijak ovlivnit. Ale uskutečnění všech možností je naopak čistě v naší moci. Nebo přesněji řečeno – uskutečňování. A protože nemohu vědět, zda se tím či oním mohu či nemohu stát a do jaké míry, jedinou možností, jak to zjistit, je to zkusit a zkusit se vším úsilím, kterého jsem schopen.

Což neznamená, že bychom měli podléhat oblíbeným „motivačním“ řečníkům (a všem těm komerčním ezozlepšovačům všeho a všech) a myslet si, že můžeme zvládnout a dokázat cokoli chceme a být čímkoli a kýmkoli chceme. Ale stejně jako nemůžeme vědět, čím a kým a do jaké míry být můžeme, tak nemůžeme vědět, kým a čím a do jaké míry být nemůžeme. Na místě tedy není ani víra, že dokážeme cokoli, ani víra, že něco dokázat nelze. Ani jedno z toho ale také není náš cíl. Náš cíl je být nejlepší verzí sebe sama v každém okamžiku tady a teď. Cílem je proces učení se.

Já například miluji basketbal. Už asi nebudu profesionální hráč v NBA (kvůli věku, zdravotnímu stavu, obezitě atd atd). Jenže totéž od mala slyšel Tyron Bogues. Byl malý, málo atletický, dostat se na dobrou univerzitu a z ní do NBA neměl sebemenší šanci. Všechnu kritiku bral jen jako informaci, že se musí učit intenzivněji a pracovat tvrději. Na univerzitu se dostal, potom do prvního týmu a potom do NBA. Byl nejmenším hráčem, který kdy ligu hrál. Ale nejen to. On ji hrál naprosto skvěle. S Michaelem Jordanem hrál ve filmu Space Jam, ve svém týmu Charlotte Hornets dodnes drží rekord v počtu získaných míčů. I když byl některým hráčům tak nějak do pasu, nikdo proti němu nechtěl hrát. Ono je totiž úplně jedno, že mu odmala říkali, že to nedokáže. On tvrdě pracoval a dokázal to.

Jakou šanci dávali Michelu Petruccianimu, že bude špičkový, jazzovým pianistou? Nulovou. Byl těžce postižen genetickou vadou a dalšími nemocemi. Jeho fyziognomie prakticky vylučovala dráhu špičkového klavírního virtuosa. On ale tvrdě pracoval, naučil se svůj handicap nahradit svébytnou a

unikátní technikou hry a virtuozem se stal. Přes velmi mladý věk, ve kterém zemřel, je legendou světové jazzové klavírní hry.

Podobných příběhů jsou desítky, stovky a tisíce. A mají společné jedno. Nikdo z těch lidí neuvěřil, že něco nemůže dokázat. Každý den tvrdě pracovali, učili se a zlepšovali. Nesrovnávali se s ostatními, ale jen sami se sebou. A nakonec dokázali být nejlepší v tom, co milovali. Ne všichni můžeme být Mugsy Bogues nebo Michel Petrucciani. Ale každý z nás může být nejlepší verzí sebe sama, ať už jde o to, jakým jsme člověkem, nebo o to, dělat co milujeme. I já se mohu zlepšovat v basketbalu nebo šachách. I já mohu být nejlepší verzí sebe sama v libovolném aspektu života a ve všech aspektech života, pro které se rozhodnu. Samozřejmě, že zlepšovat se v basketbalu či šachách je fajn, ale popsaný princip jednání a rozhodování je zcela zásadní ve všech aspektech života.

Špatná známka ve škole není selhání, ale informace o naší aktuální situaci, o tom co bychom se měli učit, v čem pracovat intenzivněji. Nepřijetí na vysněnou školu není selhání, ale informace o naší aktuální situaci, o tom v jakých oblastech se učit a pracovat intenzivněji. Nepřijetí do zaměstnání ve výběrovém řízení není selhání, je to informace o naší aktuální situaci, o tom jak se rozvíjet a co zlepšit, abych pro danou práci byli vhodnými kandidáty. Problémy v sociálních interakcích nejsou selhání ani danost, je to informace o naší aktuální situaci, informace že na svých sociálních dovednostech musíme více pracovat. Problém ve vztahu neznamena selhání jednoho z partnerů, ani že se k sobě nehodíme. Je to jen informace o naší aktuální situaci, o tom na čem ve vztahu pracovat. To, že jsem popáté shodil 50 kg a po šesté 60 kg přibral není selhání. Je to informace o mé aktuální situaci, o tom co se musím naučit a na čem pracovat.

Pokud máme na sebe sama nezdravý pohled, jsme zvyklí klást centrum zodpovědnosti mimo sebe, tvrdit že špatné známky máme, protože si na nás učitel zasedl, nebo protože je mají všichni. Že jsme se nedostali na školu je proto, že je stejně všude protekce a korupce. Totéž v případě konkurzu na nové místo. V sociálních interakcích máme problémy proto, že nám ostatní nerozumí a nechápou nás. Problémy ve vztahu máme proto, že jsme k sobě vlastně možná nikdy nepatřili, nebo proto že se náš partner změnil, nebo má někoho jiného atd. Žádná snaha nemá cenu, vnímáme-li sami sebe jako někoho, komu svět a lidé nerozumí, všichni a všechno je proti němu. A situacím, kdy hrozí problém či domnělé selhání je lépe se vyhnout, abychom si zachovali falešný obraz sebe sama coby někoho superiorního, někoho komu ostatní závidí a současně ho nechápou a proto jsou všichni a všechno proti němu.

Přenášení centra zodpovědnosti mimo sebe může také vést k opačnému sebesouzení a sebenálepkování. Domnělé neúspěchy a selhání nás utvrzují v tom, že je pro nás učivo příliš náročné, jsme hloupější než spolužáci, na danou školu nemáme, na vysněné místo nestačíme, nikdo nás nemá rád a pro žádného partnera nejsme dost dobří atd. Ani zde nemá žádná snaha cenu, vnímáme-li sami sebe jako někdo zcela neschopného, nedostačujícího svým vlastním nárokům na sebe sama, případně nárokům okolí. Lidé s takovýmto mentálním nastavením se nezdávkou ocitají v paradoxní situaci, kdy každé selhání doslova vyhledávají, protože se jím utvrzují ve svém nezdravém pohledu na sebe sama. Což je paradoxně zdánlivě dobrý pocit. Vlastně nám každá taková situace říká: vidíš? Máš pravdu. Máš pravdu když se vnímáš jako někdo, kdo je hloupější než druzí, kdo nikdy nic nedokáže, kdo

všechno vždycky posral. Máš pravdu, když se vnímáš jako někdo, komu svět a lidé nerozumí, všichni a všechno je proti němu. Současně ale každým selháním strašlivě trpí, protože se jím utvrzují ve svém nezdravém, velmi negativním pohledu na sebe sama. Doslova jím zintenzivňují peklo, kterým se sami sobě stávají či kterým už sami sobě dávno jsou.

Stručně řečeno - zatímco zdravý pohled na sebe sama nás vede na cestu a po cestě k tomu, být nejlepší verzí sebe sama v každém okamžiku, nezdravý pohled na sebe sama nás stahuje do spirály vedoucí k úzkostem, depresím a sebedestruktivnímu chování.