

Veronika Foilentová

# AKO BYŤ SO SEBOU SPOKOJNÝ



**N**



Veronika Foilentová

# AKO BYŤ SO SEBOU SPOKOJNÝ



# Obsah

Sebahodnota ~~~~~	11
Práca ~~~~~	35
Oddych ~~~~~	57
Peniaze ~~~~~	83
Sociálne siete ~~~~~	103
Osamelosť ~~~~~	125
Vzťahy ~~~~~	143
Nároky ~~~~~	169
Ideál krásy ~~~~~	191
Sebarozvoj ~~~~~	223

Autorka: © Veronika Foltová, 2024

Vydal: © N Press, s. r. o., v roku 2024 ako svoju 137. publikáciu

Vydanie prvé

ISBN 978-80-8230-304-2

**Ak si človek neváži  
sám seba dostatočne  
len preto, že je, vonkajšia  
pochvala je ako droga.**







Tento rok budem mať tridsaťsedem. Myslela som si, že je to dosť na to, aby som vedela, aké sú moje silné stránky, kde sú moje limity, a aby som si vedela pomôcť, keď to potrebujem. Realita je však iná. Nevieam, či by som našla niekoho, kto je ku mne taký prísny, ako som k sebe ja sama. Omnoho viac láskavosti a empatie viem dať iným ľuďom.

Sebahodnota je slovo, ktoré moja generácia v detstve či počas dospievania asi nikdy nepočula. Nevedeli sme, že by sme sa mali správať pekne aj k sebe. Že by sme sa mali mať radi bez ohľadu na to, či sa nám niečo podarí alebo či len ráno vstaneme z postele. Dnes u mnohých mojich priateľov vidím, že to na nich zanechalo stopy. Sú to výnimoční ľudia, ale nevidia sa tak. Nevedia byť k sebe dobrí a slová, ktoré o sebe vo svojej hlave hovoria, sú také ničivé, že by ich o nikom inom nepovedali.

Túto knihu som chcela napísať pre všetkých mojich blízkych, ale aj neznámych ľudí, ktorí prežívajú to isté. A tak trochu som ju chcela napísať aj sama pre seba.

Na prípravu som v práci dostala mesiac voľna. K tomu som si nahlásila celú dovolenku a na tri mesiace som odišla zo Slovenska. S partnerom sme cestovali po Európe, popri pamiatkach a túrach sme pracovali. Pre mňa to bolo obdobie, keď som si potrebovala oddýchnuť od toho, čo sa na Slovensku deje, a aj od toho, ako rýchlo sa to deje.

A tiež som si chcela oddýchnuť od mojej túžby byť najlepšia, dostávať pochvalu, byť videná. Vypla som notifikácie a na sociálne siete som takmer nič nepridala. A bolo to náročnejšie, ako som si myslela.

Pracujem v médiách takmer pätnásť rokov, dostala som ceny, napísala som tri knihy za tri roky. Ale mne samej to stále nestačí. Rozhovory, ktoré nájdete na nasledujúcich stranách, vysvetľujú prečo.

Psychológ Andrej Jeleník v jednom z nich hovorí: „Ľudia s nízkou sebahodnotou ignorujú svoje limity, až kým nezažijú vyhorenie či neúspech, čo dramaticky znižuje ich

sebavedomie a sebaúctu. Ich identita je postavená na vonkajších úspechoch, a keď sa ich spýtam ‚Kto ste, keď nepracujete?‘, často nevedia odpovedať.“

Aj mňa sa to pýtala moja psychoterapeutka a ja som nevedela, čo jej na to povedať.

Ak si človek neváži sám seba dostatočne len preto, že je, vonkajšia pochvala je ako droga. A aj malý neúspech sa javí ako fatálny.

Z rozhovorov s mnohými mojimi blízkymi priateľmi a aj z tých, ktoré som viedla sama so sebou, som do tejto knihy vybrala desať tém. Dúfam, že vám pomôžu, aby ste našli láskavejšiu cestu k sebe.

V knihe nájdete rozhovor o sebahodnote, o tom, čo znamená, ako na nej pracovať a prečo mnohým z nás chýba. Hovoríme o ideále krásy a aký dôležitý je pre nás vzhľad. Nájdete tu rozhovor o práci, pracovnom tempe a limitoch, ale aj o tom, čo je reálny oddych a ako by mal vyzeráť. Hovoríme o sebarozvoji, či ho potrebujeme a kedy je ho už priveľa. Prečítate si rozhovor o vzťahoch, ale aj o samote a o tom, kedy je už nebezpečná a kedy, naopak, môže pomôcť. Hovorili sme aj o nárokoch, ktoré na seba kladieme, o tom, ako ovplyvňujú náš život, ale aj o tom, ako našu spokojnosť ovplyvňujú peniaze alebo sociálne siete.

Táto kniha by nevznikla, ak by si desať zaneprázdnených odborníkov a odborničok nevyčlenilo pre mňa niekoľko hodín. A preto im ďakujem a dúfam, že vďaka ich času a ochote sa dozviete niečo viac o sebe a o tom, ako byť so sebou spokojnejší.

Chcem poďakovať aj mojím kolegom a vedeniu Denníka N, že mi umožnili na chvíľu odísť a získať potrebný oddych a odstup. Mojej editorke Vite za jej skvelý prístup a slová, ktoré som potrebovala počuť.

A ešte osobné poďakovanie Marekovi, ktorý vždy nájde najlepšiu cestu a je mi oporou. Bez neho by táto kniha nevznikla.

**Veronika Folentová**

# Sebahodnota

**Ľudia majú často obavu,  
že ak budú k sebe  
láskavejší a priateľskejší,  
nič nedosiahnu**



Mnohí vorkoholici navonok pôsobia sebavedome, no ich sebahodnota závisí len od úspechov a uznania druhých, hovorí psychológ Andrej Jeleník. Ľudia s nízkou sebahodnotou ignorujú svoje limity, až kým nezažijú vyhorenie či neúspech, čo dramaticky znižuje ich sebavedomie a sebaúctu.

## Andrej Jeleník

Psychológ a lektor. Vyštudoval psychológiu aj dejiny umenia a kultúry na Trnavskej univerzite v Trnave. Absolvoval dlhodobý výcvik v procesorientovanej psychoterapii, rôzne nadstavbové výcviky, napríklad v terapii traumy EMDR alebo na emócie zameranej terapii a množstvo ďalších vzdelávaní na Slovensku aj v zahraničí. Bol prvým certifikovaným lektorom tréningových programov zameraných na všímavosť a súcit na Slovensku. Pracoval ako psychológ v psychologickom poradni ústredia práce, neskôr v psychosomatickom centre Mind and Body a aj ako lektorkonzultant v tréningovo-konzultantskej firme Image Lab. Momentálne má poradenskú prax, venuje sa aj lektorovaniu a facilitácii skupín.



### **Dá sa na človeku zistiť, či má nízku sebahodnotu?**

Vonkajší dojem býva veľmi klamlivý, lebo vieme veľa zakryť. Ak je niekto viac plachý v spoločenskom kontakte, opatrnejší, menej výrečný alebo je nerád stredobodom pozornosti, nemusí to znamenať, že má nízku sebahodnotu. Prejav nízkej sebahodnoty sa opakujú, zvlášť v náročných situáciách, a je dôležité ich vnímať v kontexte celkového správania a životných okolností. No časté signály sú napríklad silná sebakritika, strach z neúspechu, tlak na dokonalosť, kladenie nereálne vysokých nárokov na seba a frustrácia z ich nedosahovania či potreba neustále si overovať, že to, čo hovorím a čo si myslím, je v poriadku. Že si to myslia aj ostatní členovia skupiny.

### **Lebo neverím, že to, čo hovorím, má hodnotu?**

Áno, že na tom vlastne nezáleží. A ak poviem niečo, čo sa druhým nepáči, radšej spochybním seba samého, než by som sa dostal do konfliktu. Je to snaha byť ten správny, bezchybný a príjemný v očiach druhých ľudí. Z istého pohľadu je to aj prirodzená potreba – byť vnímaný pozitívne a niekam patriť, no problémom sa to stáva, keď ma druhí svojím prijatím či neprijatím definujú natoľko, že už ani neviem, kto vlastne som, a zakrývam len vlastnú neistotu.

### **Ako by mala vyzeráť zdravá sebahodnota?**

Ľudia si často zdravú sebahodnotu zamieňajú so sebavedomím alebo s vysokou mienkou o sebe. Predstavujú si, že mám vysokú sebahodnotu, keď o sebe zmyšľam len pozitívne, mám zo seba len dobré pocity a kašlem na druhých a na to, čo hovoria. Nie je to úplne tak. Zdravá sebahodnota vychádza z vnútra a je nezávislá od podmienok. Od toho, či vlastným dom a auto alebo nie, či poviem niečo inteligentné alebo nie, či sa mi niečo podarilo alebo nie, či mám alebo nemám vysokú školu alebo doktorát. Zdravá sebahodnota je hlboké presvedčenie o tom, že mám hodnotu už len tým, že som.

## **Aký je rozdiel medzi sebahodnotou, sebavedomím či sebaúctou?**

Hoci sú tieto pojmy prepojené, každý označuje trochu odlišný aspekt vzťahu k sebe. Sebahodnota je ako korene stromu – základné vnímanie seba ako hodného rešpektu, lásky a prijatia, bez ohľadu na okolnosti, so všetkými našimi silnými aj slabými stránkami. Sebaúcta je ako kmeň a konáre stromu – vnútorná pevnosť a štruktúra odrážajúca našu mienku o sebe, naše sebahodnotenie v rôznych situáciách na základe schopností, úspechov aj hodnôt.

### **A sebavedomie?**

Sebavedomie je ako lístie a plody – vonkajší prejav viery vo vlastné schopnosti dosahovať ciele. Zatiaľ čo sebahodnota je stabilná, sebaúcta a sebavedomie sú viac ovplyvniteľné okolnosťami, pohľadmi druhých a skúsenosťami. Mnohí vorkoholici navonok pôsobia sebavedome, no ich sebahodnota závisí len od úspechov a uznania druhých. Cítia sa dostatoční, len keď podávajú vysoké výkony, čo vedie k silnej sebakritike, strachu zo zlyhania a chronickému stresu. Ignorujú svoje limity, až kým nezažijú vyhorenie či neúspech, čo dramaticky znižuje ich sebavedomie a sebaúctu. Ich identita je postavená na vonkajších úspechoch, a keď sa ich spýtam „Kto ste, keď nepracujete?“, často nevedia odpovedať.

### **Majú ľudia s nižšou sebahodnotou častejšie vyššie sebavedomie?**

Myslím, že je to pomerne častý fenomén, ako spôsob kompenzácie. Sebahodnota vychádza z vnútorného nastavenia. Ak ju mám nízku, nemôžem sa oprieť o základné presvedčenie, že som v poriadku taký, aký som. Že nikomu nemusím nič dokazovať. Je tam prázdno či neistota, a tak hľadám oporu a potvrdenie len cez svoje výkony, správanie a to, ako ma vníma okolie. Vysoké sebavedomie v tomto prípade slúži ako ochranný mechanizmus, ktorý má zakryť vnútorný pocit nedostatočnosti,

no stojí to veľa energie, keďže potrebujem zakryť slabosti, chyby, problémy, nedokonalosť.

### **Vonkajšie hodnotenie sa tak stáva pre mňa dôležitejším ako moje emócie či hodnotenie samého seba?**

Áno, práve to môže viesť k tomu, že sa prestávame cítiť rovnocenní s ostatnými, čo priamo ovplyvňuje našu dôstojnosť. Dôstojnosť je slovo, ktoré sa v psychológii často nepoužíva, ale podľa mňa veľmi dobre vystihuje podstatu pravej sebahodnoty. Naznačuje, že ako ľudské bytosti sme si rovnocenní. Typický obraz narcisa, ktorý sa povyšuje nad ostatných aroganciou, ponížovaním či zhadzovaním tých, ktorí ho niečím rušia, nie je obrazom človeka, ktorý je spokojný so sebou a má sa rád.

### **Čoho je obrazom?**

Naopak, je to obraz človeka, ktorý hlboko vnútri nenávidí svoju nedokonalú ľudskosť. Ponižovanie určitých skupín ľudí či ich odsudzovanie je často spôsobom, akým projektujeme na druhých stránky seba, ktoré nedokážeme prijať alebo z ktorých máme strach. Napríklad častá homofóbia u mužov môže byť prejavom strachu a hanby za zraniteľnosť a senzitivitu – vlastností, ktoré sú spoločnosťou častejšie prisudzované ženám, no ktoré v nejakej miere máme všetci.

Rovnako ak nekriticky obdivujeme napríklad celebrity či politikov do takej miery, že ich automaticky považujeme za authority a niečo viac, než sme my sami. Pritom zabúdame, že sú to obyčajní nedokonalí ľudia. Je dobré mať ideály a inšpirovať sa, no zároveň nezmenšovať pri tom svoju vlastnú moc a schopnosti. Niekedy odporúčam klientom, ktorí si všimnú, že sa dostali do modu „ja/my verzus tí druhí“, aby si položili otázku: Čo mám s tými druhými spoločné? Čo zdieľame ako ľudské bytosti?

### **Majú ľudia v dnešnej dobe problém so sebahodnotou?**

Podľa mňa áno. Klientom, ktorí sa kritizujú za malé sebavedomie či sebaúctu, aj odporúčam pripomínať si, že milióny,



ak nie miliardy ďalších ľudí sa cítia podobne, hoci to na nich nemusí nikto vidieť.

**Odkiaľ pochádza predstava, že človek musí byť dosť dobrý, aby sa vedel prijať, aby bol hodný lásky, rešpektu, dôstojnosti?**

Ovplyvňuje to veľa faktorov, no spomeniem dva kľúčové. Jedným sú kultúrne vzorce, rodové stereotypy a očakávania, ktoré má od nás spoločnosť a komunita či kultúra, v ktorej žijeme. Druhým je to, v akej rodine sme vyrastali a do akej miery sme zažili bezpodmienečné prijatie a lásku. Už len to, ako nás privítajú, keď sme sa narodili, či sa cítíme v bezpečí, či sa stretneme s vreľým dotykom a úsmevom, ktorý nás víta, alebo nás vezmú hneď od mamy a idú vážiť a merať. Sebahodnota je o tom, ako sa vnímam a pristupujem k sebe, ale vzťah k sebe sa vytvára vzťahmi s prostredím a v prostredí okolo mňa. Tieto dve veci nie sú oddelené. Keď rastieme, potrebujeme, aby nás rodičia aj ľudia okolo nás konzistentne a dostatočne predvídateľne vnímali a zrkadlili, aby nám dali najavo, že to, akí sme a čo prinášame, je cenené, záleží na tom. To je základná ľudská potreba. A je tiež dôležité, aký majú vzťah nielen ku mne, ale aj k sebe samým a voči sebe navzájom. Všetko toto formuje náš vzťah k sebe.

**Čo sa deje, ak sa mi nedostáva takejto pozornosti?**

Vtedy sa náš pohľad na seba postupne mení. Prichádza pocit, že nie som dosť, ak nebudem napríklad poslušný alebo jednotkár. Keď sa narodila moja dcéra, bol to zázrak. Povieť si, že ten nový človek je úžasný taký, aký je. A sám seba sa pýtam, kedy tento pohľad na ľudí mizne. Kedy sa to stráca? Na svet príde úžasná bytosť, ktorá stačí taká, aká je, vôbec nič pre to nemusí robiť. A v nejakom bode sa to začne meniť a na to, aby bola dosť, zrazu musí spĺňať toto a robiť tamto. Myslím, že je veľmi dôležité v tomto najranejšom období dovoliť si čo najviac len tak byť s dieťaťom, netlačiť tak na rozvoj či zapĺňanie voľného času novými podnetmi, dovoliť si byť spontánni.

### **Prečo sa to deje?**

Súvisí to najmä so širšími vzorcami našej komunity a spoločnosti, ktoré vyžadujú, aby sme nejakí boli. Vplýva na to aj to, že sa komunity zmenšujú a často sú veľmi individualizované a pretrhávajú sa vzťahy so širšou rodinou. Jedna z kľúčových zložiek sebahodnoty je pocit spolupatričnosti – že sem patrí, k ľuďom a zemi okolo seba. Druhá zložka je pocit jedinečnosti, že sem nielen patrí, ale prinášam aj niečo jedinečné, kvalitu pre iných ľudí a je to videné, cenené a okolie sa zaujíma o to, kto som. Namiesto toho, aby len hovorili, čo by som mal a čo nemal robiť, ako by som sa mal správať, rozmyšľať a ako by som sa mal cítiť, tak sa zaujímajú o mňa ako takého a o moje vnútorné kvality. To veľmi ovplyvňuje môj základný pocit, že môj vnútorný svet a to, čo prinášam, sú dôležité.

### **Ako zmeniť to, že sa neviem prijať a moja sebahodnota je nízka?**

Je to, samozrejme, proces, ktorý vyžaduje odhodlanie, sebareflexiu a odvahu pozrieť sa na miesta, kde sa nemáme radi či dokonca sa nenávidíme. Všímavosť, uvedomovanie si svojho bezprostredného prežívania bez toho, aby som ho hodnotil, naopak, so zvedavosťou, je zručnosť, ktorú môžeme kultivovať a pomáha uvedomiť si príbehy, ktoré o sebe rozprávame, získať nadhľad. Pamätám si doteraz na jeden moment z intenzívnej praxe, keď som si uvedomil, že ťažké spomienky na detstvo, ktoré mi bežali vtedy v hlave, sú len spomienky, nedefinujú ma ako človeka. Bola to obrovská úľava. Cez všímavosť, v angličtine mindfulness, postupne zisťujeme, že sme oveľa viac než myšlienky, ktoré nám bežia hlavou, či pocity a reakcie, ktoré sa v nás objavujú. Máme voľbu, ako na ne odpovedať. Postupne si tak vytvárame zdravší vzťah k svojmu vnútornému svetu.

### **Ako so všímavosťou začať?**

Odporúčam začať všímavosťou k telu, praktizovať jemné prechádzanie pozornosťou cez rôzne časti tela, vnímať napätie

alebo uvoľnenie. Tým rozvíjate interopeciu – vnímanie tela zvnútra, čo pomáha pri emočnej regulácii a rozpoznávaní potrieb. Učíme sa rozlišovať medzi pocitmi a myšlienkami, hodnoteniami. Vďaka takému nadhľadu dokážeme spozorovať a spochybnit kritické hlasy v našom vnútri. Uvedomenie si, že sme viac než naše neustále sa meniace myšlienky a pocity, vedie k ich prijatiu a podporuje láskavejší vzťah k sebe, ktorý je ako živiny v pôde.

### **Stačí sa prijať a vnímať sa pozitívne a budem v živote spokojná?**

Hoci sa v západnej psychológii historicky veľa kládol dôraz na jednotlivca, sebestačnosť a autonómiu, viacerí vedci, napríklad Kristin Neff či jeden z najväčších expertov na sebaúctu Roy Baumeister začínajú ten prísľub, že keď budeme o sebe lepšie rozmýšľať, budeme mať lepší život, spochybňovať. Dokonca neustála snaha cítiť sa so sebou dobre môže prehlbovať neustále porovnávanie sa buď s druhými, alebo s nejakým vnútorným obrazom, kým si myslíme, že by sme mali byť. Namiesto toho, aby sme sa len snažili neustále zlepšovať svoje sebahodnotenie a bojovali s pocitmi nedostatočnosti, môže byť užitočnejšie zamerať sa na hlbšie spojenie so sebou a druhými cez autentickosť, zraniteľnosť a súcit. To nám môže priniesť trvalejší pocit pohody a naplnenia.

### **Ako mám zistiť, či mám nízku sebahodnotu?**

Niekedy sa stačí pozrieť do zrkadla a vnímať svoj pohľad na seba – je kritický, chladný alebo necítite nič? Pozrite sa sami sebe do očí. Časté pochybnosti, úzkosť a strach z rozhodnutí môžu signalizovať nízku sebahodnotu, často sprevádzanú problémami so stanovovaním hraníc. Buď máte strach povedať „nie“, alebo si nastavujete tvrdé hranice, aby ste sa ochránili. Negatívne myšlienky o sebe či neschopnosť byť v prítomnosti a relaxovať tiež poukazujú na tento problém. Môžete stratiť kontakt so svojimi silnými stránkami, talentmi a potenciálom, čo vedie k úniku do závislosti alebo pokusom o kontrolu druhých.

**Mnohí vorkoholici navonok pôsobia sebavedome, no ich sebahodnota závisí len od úspechov a uznania druhých. Cítia sa dostatoční, len keď podávajú vysoké výkony, čo vedie k silnej sebakritike, strachu zo zlyhania a chronickému stresu.**

## **Odkedy sa buduje sebahodnota?**

Istý základ sa tvorí už počas tehotenstva. Okrem genetiky pôsobí aj to, v akom prostredí sa plod vyvíja počas tehotenstva, aké podnety má moja nervová sústava, v akom rozpoložení je moja mama, či ma chce alebo nie, či sa na mňa teší, či som vítaný. Tvorí to pôdu, v ktorej neskôr začne rásť strom nášho vzťahu k sebe, hlavne v období, keď sa tvorí naša individualita.

## **Ktoré sú najrizikovejšie obdobia, keď sa môže sebahodnota narušiť?**

Ide o obdobie, keď sa začína budovať povedomie o „ja“. Ide o zhruba druhý až tretí rok dieťaťa. Je to aj obdobie vzdoru, keď dieťa začne často hovoriť „nie“ a oddeľuje sa od rodičov. To je prvé senzitivne obdobie, keď si začína vytvárať pojem seba. Vtedy je dôležité, koľko kvalitného času a pozornosti vieme dieťaťu venovať a nakoľko reflektujeme jeho pocity a záujmy. To môže prispievať k pocitu sebahodnoty a dôstojnosti dieťaťa. Sme dizajnovaní na to prijať láskyplný dotyk, pohľad, zvuky a slová. Ak ich nedostávame, chýba nám to. Ukazuje to jeden pekný experiment – ročné dieťa je posadené do stoličky a mama sa s ním hrá a reaguje naň. V jednom momente začne mať mama nehybnú tvár. Dieťa veľmi rýchlo začne riešiť, čo sa deje, potom začne byť viditeľne vo veľkom strese a potrebuje, aby mama bola prítomná a reagovala na to, čo dieťa prežíva. Je to „výživa“, ktorú kľúčovo potrebujeme vo všetkých obdobiach detstva, ale aj v dospelosti. K citlivým obdobiam patrí aj vek 6 až 12 rokov, keď sa začína škola a už to nie je len o rodine, ale aj o tom, či zapadáme do skupiny, a potom puberta. No je dobré vedieť, že vzťah k sebe sa formuje celý život.

## **Ako do toho vstupujú sociálne siete, s ktorými dnešná generácia detí a adolescentov vyrastá?**

Spôsob komunikácie na sociálnych sieťach je iný, ako potrebujeme. Nevidíme výraz tváre, nepočujeme tón hlasu, chýba dotyk a kontakt. Sú tam len vizuálne slová, do ktorých si môžeme veľa dosadiť. Neuvedomujeme si to, ale sme vtedy v ríši

fantázie. Sociálne siete aj výrazne posilňujú faktor porovnávania sa. Výskumy ukazujú, že potrebujeme zapadnúť a byť súčasťou skupiny. Často to robíme cez statusové signály, ktoré sociálne siete ešte zvyrazňujú.

### **Ako si to mám predstaviť?**

Prezentujem sa cez to, ako vyzerám, s akými ľuďmi sa stýkam, čo som dosiahol. Zvýrazňuje sa porovnávanie a dôležitosť statusu a hierarchia skupiny. Takéto prejavy však nevpávajú dobre na naše vzťahy. Omnoho dôležitejšie pre nás je, ako sa vieme prepojiť s inými ľuďmi, a pocit spolupatričnosti. Koľko záujmu viem ukázať druhým ľuďom, aká je miera mojej empatie, porozumenia, odpustenia. Cez očný kontakt, pohľad, tón hlasu. To sa na sociálnych sieťach veľmi nerieši. To nedáte do párriadkového statusu s fotkou. A aj preto sa tieto zručnosti nerozvíjajú. Vidieť to aj na zhoršujúcom sa duševnom zdraví mladých ľudí, stúpa miera sebapoškodzovania a iných duševných ťažkostí, čo veľmi súvisí so sebaobrazom, ktorý o sebe mám. Ak je moje prežívanie veľmi závislé od sociálnych sietí, ovplyvňujú ho nároky, ktoré sú premenlivé, často škodlivé a v zásade nereálne. Stačí sa pozrieť, koľko majú dnes deti záujmových krúžkov, školy, projektov, a porovnať to s tým, koľko času majú na spontánne vymýšľanie a hranie sa. A aj to je jeden z dôvodov, prečo sa dnes mladí ľudia necítia dobre. A to nehovoríme o kyberšikane a agresivite na sieťach.

### **Niektorí môžu mať dojem, že práve cez sociálne siete, lajky a komentáre si svoju sebahodnotu môžu zvýšiť a pomáha im to k pocitu, že niekto ich ocení. Je to tak?**

Je to len dopamínová hra a tá nie je bezpečná. Zverejním post a dostaví sa pocit spokojnosti, ale ten je vybudovaný len na krátkodobom potešení, ktorý mi dáva pocit ocenenia. Tieto pocity sú veľmi prchavé. Spomeňte si, ako dlho ste sa tešili, keď sa vám niečo podarilo alebo keď ste získali nejakú cenu. Ako dlho trval dobrý pocit, že ste niečo dokázali? Často je to len krátka

chvíľa a potom príde otázka: „A čo teraz? Čo ďalej?“ Ak mám sebaobraz postavený len na takýchto pocitoch, som na rýchlejšej ceste k závislosti, lebo svoju hodnotu opieram o dopamínové potešenie.

### **Ako funguje?**

Máme výskum, ktorý ukazuje, že keď sa nám napríklad po zverejnení príspevku na sociálnych sieťach zdvihne hladina dopamínu, časom táto hladina klesne – a to ešte nižšie, ako bola predtým. Na chvíľu sa cítime výnimočne, no potom nás zasiahne pocit prázdna a nepohodlia. Platíme tak za krátkodobé potešenie. Keď opadne vlna dopamínu, zrazu už nie sme stredobodom pozornosti a cítime sa obyčajní. Tento pokles mnohí nedokážu uniesť. A pretože sa neučíme znášať tento diskomfort, snažíme sa mu vyhnúť – napríklad tým, že pridáme ďalší príspevok. Ale keď naše pocity pochovávame namiesto toho, aby sme ich prijali, pochovávame ich zaživa. My ich prekryjeme, prehlusíme, väčšinou len ďalším dopamínom, a tak vznikajú závislosti. Od konzumu, od pozornosti, od rozmýšľania, keď neustále v hlave riešime, ako vyzerám, čo som povedal, čo povedali o mne iní, a chcem mať pocit, že niečo robím. To je tiež určitý typ závislosti.

### **Lebo za ničnerobenie nedostanem ocenenie?**

Presne, nepríde k tomu, že by sme vďaka tomu dostali dávku dopamínu. A ani ja to neocením. To je najsmutnejšie, že ani nevieme ako, ale opúšťame samých seba. Strácame vnútorný hlas, ktorý by sa o nás staral. Otvoríme si sociálne siete, skrolujeme a ani nevieme, čo všetko si do seba púšťame, lebo tam nie je vo vnútri nikto, kto by sa spýtal, ako to na mňa pôsobí, ako sa v tom cítim. Až kým v jednom momente naše telo povie, že stačí, a začne nám to dávať najavo. A ja som zrazu veľmi prekvapený, prečo so mnou niečo nie je v poriadku, prečo som tri týždne chorý a čo teraz bude. A namiesto toho, aby som sa zamyslel, že niečo vo svojom vnútri musím zmeniť, tak riešim,

či to ľudia bezo mňa tri týždne zvládnu alebo čo sa stane s mojou kariérou. Ani ochorenie si nevieme dovoliť, lebo keď k sebe nie sme láskaví a necítíme svoju hodnotu, vnímame každé oslabenie ako prejav slabosti.

### **Ako má byť k sebe človek láskavý?**

Najprv je dôležité si ujasniť, čo to vlastne je, lebo láskavosť k sebe si často mýlime s tým, byť na seba milý. Podstatou láskavosti je skutočný záujem o blaho seba aj druhých, čo znamená byť úprimný, podporujúci a niekedy aj pevný, keď je to potrebné. Alebo sa bojíme, že budeme príliš zahľadení do seba, sebeckí, čo je mýtus. Práve naopak, rozvíjať láskavosť a súcitiť k sebe je kľúčom k duševnému zdraviu a kvalitnejším vzťahom aj s druhými.

### **Je rozdiel medzi láskavosťou a súcitom?**

Byť súcitný k sebe znamená, že viem byť k sebe láskavý aj vo chvíľach, keď mi je ťažko alebo keď sa trápim. A aktívne niečo robím pre to, aby mi bolo ľahšie. Nie je to len emócia, ale aktívny postoj. Niekedy používam takú predstavu: „Spomeňte si na momenty, kedy vám bolo ťažko a niekto k vám pristupoval s porozumením, rešpektom, počúval vás. Ako ste sa cítili?“ Vtedy si mnoho ľudí povie, že pocit, keď im niekto pomáhal, keď im bolo ťažko, bol dôležitý a potrebujú to. Chcú, aby sa k nim iní ľudia tak správali. Potom ich nabádam, aby si predstavili, že by tak vedeli pristupovať aj sami k sebe, keď sa im nedarí a keď im je ťažko. Aby boli v tých chvíľach sami sebe k dispozícii s takýmto prístupom, aby boli starostliví k tomu, čo prežívajú.

### **Prečo to nerobíme? Prečo vieme byť často viac láskaví a súcitní skôr k iným než k sebe?**

Ak v detstve zažívame, že naše potreby a pocity rodičia vnímajú len do určitej miery či vôbec, alebo nemajú kapacitu sa im venovať, veľmi rýchlo si osvojíme, že na našich emóciách nezáleží a dôležité je, aby boli iní ľudia okolo nás spokojní. Túžime zapadnúť, cítiť sa hodnotní. Ak tento pocit nedokážeme získať



z vnútra, hľadáme ho zvonka – len aby sme prežili. Výskum psychiatricky Natálie Kaščákovej ukazuje, že na Slovensku je veľmi rozšírená vývojová trauma. Skoro každý druhý Slovák zažil traumou zanedbávania alebo zneužívania, keď potreby dieťaťa neboli naplnené. To výrazne ovplyvňuje náš sebaobraz. Zdravie spoločnosti závisí od toho, aký sebaobraz má každý jej člen. A platí to aj opačne – spoločnosť môže jednotlivcovi so sebaobrazom pomôcť.

### **Ako?**

Tento vzťah medzi spoločnosťou a jednotlivcom krásne ilustruje príklad z jedného afrického kmeňa. Americký psychoterapeut pozoroval mladú ženu z kmeňa, ktorá mala popálenú a zjazvenú tvár, no vystupovala sebavedome a hrdo. Keď sa pýtal náčelníka, čo sa stalo, dozvedel sa, že ju v detstve jej mama v záchvate hnevu poliala vriacou vodou. Komunita však reagovala okamžite – dievčaťu povedali, že si to nezaslúžila, že je dôležitou súčasťou komunity a že ju majú radi. Aj keď zažila veľkú krivdu, podpora komunity jej pomohla udržať si svoju hodnotu. Tento príklad ukazuje, aká dôležitá vie byť podpora okolia, najmä v detstve, keď sme zraniteľnejší. Zároveň tu však vstupujú do hry aj určité mýty o súcite, ktoré v našej spoločnosti pretrvávajú.

### **O aké mýty ide?**

Často si myslíme, že súcitiť k sebe samým prináša prílišnú mäkkosť, slabosť, egoizmus alebo to, že si len zľahčujeme svoje nedostatky. Alebo ľudia majú často obavu, že ak budú k sebe láskavejší a priateľskejší, tak nič nedosiahnu. Ale v skutočnosti je súcitiť sám osebe aktom odvahy a vnútornej sily. Keď začneme byť k sebe láskaví a otvárame dvere súcitu, môžu sa vyplaviť staré pocity bolesti, hanby alebo traumy, ktoré sme roky potláčali. To môže byť veľmi nepríjemné a je jedným z dôvodov, prečo vieme byť často súcitní k iným, no vyhýbame sa súcitu k sebe samým. Súcitiť však potrebujeme nie vtedy, keď je nám

dobre, ale práve vtedy, keď je nám ťažko. Aj pre takúto prekážku je dôležité pri budovaní súcitu k sebe mať vzor, človeka, ktorý nám ten súcit sprostredkuje, najmä keď čelíme bolesti. V tomto môže pomôcť práve psychoterapia.

**Nízka sebahodnota sa často prejavuje aj neúmerným pracovným tempom, keď ľudia nepovedia „nie“ a chcú dostať pochvalu za výkon. Je nízka sebahodnota faktor, ktorý môže viesť k vyhoreniu?**

Určite. Prispieva k tomu spájanie sebahodnoty s úspechom aj to, ako v našej spoločnosti úspech vôbec vnímame. Kultúrne sme pod veľkým tlakom na dosahovanie vysokého spoločenského statusu a finančného zabezpečenia, čo nám dáva pocit, že sa takto stávame „niekým“. Úspech je často spojený s neustálym rastom, produktivitou, stúpaním po rebríčku a zaneprázdnenosťou. Potom sa ľudia cítia dôležitejší, len keď sú zaneprázdnení a veľa toho zvládnu, a menej dôležití, keď sú pomalší a menej zaneprázdnení. Vytvára sa taká monokultúrna predstava, hoci existuje mnoho rôznorodých životných ciest, podobne ako aj naše ja v skutočnosti nie je jednoliate, ale veľmi rôznorodé. Máme v sebe rôzne roly, perspektívy aj kvality, často protichodné, ako ráznosť aj krehkosť. Vyhorenie môže byť aj znakom toho, že túto rôznorodosť potlačíme, odrezávame aspekty našej osobnosti, napríklad nežnosť, ktoré nerezonujú s trhovými hodnotami a prevládajúcou predstavou o úspechu. Vyhorenie, kríza či dokonca blízkosť smrti však môžu byť aj príležitosťou na objavenie autentickejšej životnej cesty, ktorá je v súlade s našou skutočnou podstatou.

**Ako by si mali dospelí nastaviť limity?**

Nastaviť si limity znamená vnímať svoje potreby a vedieť ich chrániť. Mnohí z nás boli v detstve naučení, aby potláčali svoje potreby, emócie a ignorovali signály, ktoré nám vysielala telo. Príde ku mne klient, ktorý bol v detstve zraňovaný, no keď

**Ked' sa narodila moja dcéra, bol to zázrak. Poviete si, že ten nový človek je úžasný taký, aký je. A sám seba sa pýtam, kedy tento pohľad na ľudí mizne.**

**Kedy sa to stráca? Na svet príde úžasná bytosť, ktorá stačí taká, aká je, vôbec nič pre to nemusí robiť. A v nejakom bode sa to začne meniť a na to, aby bola dost', zrazu musí spíňať toto a robiť tamto.**

prejavil prirodzený hnev, dostal od rodiča reakciu, že má problém s hnevom. Tento klient nepríde ku mne s tým, že bol zraňovaný, ale s tým, že má stále problém s hnevom. Hoci je už dospelý, prestal dávať váhu svojmu prežívaniu, ale pozerá sa na seba a diagnostikuje sa stále očami toho nespokojného rodiča.

### **Ako teda s nastavením limitov začať?**

Na to, aby sme mohli nastaviť limity, najprv potrebujeme dobre poznať tú časť nás, ktorá si limity potrebuje nastaviť. Znamená to, že začneme rešpektovať svoje vnútorné reakcie ako prirodzené a obsahujúce nejakú inteligenciu namiesto toho, aby sme hneď rozmýšľali, čo je s nami zle. Ako začať? Pravidelne si doprajte malú pauzu, obráťte pozornosť na chvíľu dovnútra a vnímajte telesné pocity či emócie. Skúste si uvedomiť malé momenty, keď sa cítite vyčerpaní alebo pod nátlakom. Prežívajte tieto pocity vedome, v tele, a povedzte si napríklad: „Moje potreby sú dôležité. Čo by teraz potrebovala tá časť mňa, ktorá sa cíti takto vyčerpane či nepríjemne?“ Možno niekoho, kto si dovoľí povedať „nie“ veciam, ktoré nás vyčerpávajú alebo nám škodia, či už ide o ľudí, situácie, alebo nároky na náš čas.

### **Ak si nastavím hranice a trvám na nich, môžu prísť obavy, že ma okolie bude vnímať ako lenivú. Ako prekonať strach a výčitky z toho, že si nastavím hranice?**

Tento strach je bežný najmä pre ľudí, ktorí vyrastali s pocitom, že musia neustále uspokojovať ostatných alebo potláčať svoje vlastné potreby. Často nás vychovávali tak, aby sme sa sústredili na ostatných, a keď konečne prídeme na to, že je potrebné stanoviť si hranice, môžeme mať obavy, že budeme vnímaní ako „leniví“ alebo „sebeckí“. Je dôležité rozpoznať, že tieto obavy pochádzajú zvyčajne od vnútorného kritika, ktorý môže mať svoje korene v minulých skúsenostiach alebo aj v spoločenských normách.