

Nedostatečný pocit vlastní hodnoty

**Sebedestruktivní vnitřní programy
a jejich překonávání**



Nedostatečný pocit vlastní hodnoty

**Sebedestruktivní vnitřní programy
a jejich překonávání**

HEINZ—PETER RÖHR

Původní německé vydání:

Heinz-Peter Röhr *Wegweiser zum Glück*

© 2010 Schwabenverlag AG, Patmos Verlag, Ostfildern

České vydání:

Translation © 2013 Petr Babka

© Portál, s.r.o., Praha 2013

ISBN 978-80-262-0653-8

Poděkování	10
Jazyková poznámka	11
Úvod: Jak sami sobě stojíme v cestě ke štěstí	12

ČÁST I

Síla tajných programů	15
Jak se v nás tvoří pocit vlastní hodnoty	16
Tajné programy určují pocit vlastní hodnoty	16
Otcovská a mateřská poselství	20
Rodinný mýtus	23
Vztah k vlastnímu tělu	25
Tajné programy	30
Jsem nežádoucí/nevítaný	32
Jsem nedostatečný	34
Chci být nejlepší, ale nestačím na to	36
Přišel jsem zkrátka / Nezažil jsem dostatek	38
Měl bych být jiný, než jsem	40
Jsem bezmocný	41
Jsem bezbranný	41
Jsem vinen	42
Mně se nic nepodaří / Vždycky prohrávám	44
Jsem černá ovce	45
Vždycky všechno dělám špatně	46
Chci zůstat dítětem	46
Jsem pořád nemocný	47
Jsem bezcenná bytost	48
Já to nezvládnou	48

Musím poslouchat	49
Extrémně negativní programy	50
Tajné úkoly	51
Kořeny tajných programů	54
Tajné programy v dnešní společnosti soustředěné na výkon . . .	55

ČÁST 2

Antiprogramy – falešná spása 57

Typické antiprogramy	58
Výkon, práce, úspěch, uznání	59
Perfekcionismus	62
Chorobná pracovitost („workoholismus“)	63
Moc	64
Maskování a předvádění rolí	66
Dělat neviditelného	67
Extrémní přizpůsobivost	68
Plané „úvahy“	69
Pomáhání	70
Vztah	71
Sex	73
Alkohol, drogy a sebestrukce	73
Vzdor	74
Útěk do nemoci a deprese	76
Denní snění / fantazie o vlastní velkoleposti	76
Hazardní hry	77
Jídlo	77
Sportování	78
Konzum	78
Dát průchod frustracím	79
Agrese/násilí	80
Podvádění	80
Proč se v nás antiprogramy tak úporně drží	81

Nové programy pro lepší život 83

Vypracovat nový program 84

Rozhodnout se 84

Vina, nebo odpovědnost? 85

Co je důležité 86

Rozšiřovat vědomí 87

Přijmout sám sebe 88

Princip „tady a teď“ 88

Nové programy 91

Jsem vítaný/žádoucí 91

Jsem vždy dostatečný / vždy si (vy)stačím 95

V sobě najdu všechno, co potřebuji 105

Jsem vítěz 109

Dnes mě nikdo neurazí! 110

Jsem hoden lásky 111

Nemusím nic dělat pro to, aby mě druzí měli rádi 113

Jsem nevinný 113

Mám svou hodnotu 116

Mám právo na své mínění 117

Mám právo na své pocity 118

Život s novými programy 123

Co je podstatné pro emocionální zakotvení 123

Typické problémy při instalování

nových programů do každodenního života 127

Jak najdeme své tajné programy? 132

Tělesné následky negativních programů 147

Otázka po smyslu života 150

Duchovní cesta 154

Závěr 160

Kazuistiky	161
Rozmazlování	161
Když náš život určuje někdo jiný	165
Syndrom pomocníka	166
Poruchy příjmu potravy	168
Sexuální traumatizace	171
 Literatura	 173

*Poznávat znamená chápat všechno tak,
jak je to pro nás nejlepší.*

Friedrich Nietzsche

Poděkování

Poděkování patří mým pacientkám a pacientům, kteří se zaujetím přijali a začali praktikovat mou novou koncepci – práci s tajnými programy. Mohl jsem doslova vidět, jak mnozí z nich konečně poznali a pochopili pravé příčiny svých potíží, po nichž tak dlouho marně pátrali. Evidentní terapeutické pokroky, jichž dosáhli s pomocí nových programů, mě nakonec přiměly k napsání této knihy.

Své milé ženě Annemii děkuji zejména za to, že byla vždy ochotna diskutovat se mnou o této koncepci a kriticky ji reflektovat. Měla směřodatný podíl na tom, že koncepce dostala srozumitelnou podobu.

Bad Fredeburg,
v listopadu 2009

Jazyková poznámka

Pro přehlednost a čitelnost vynecháváme pohlavně specifické rozlišování jako spokojený/spokojená; závislý/závislá; dělal/dělala. Užíváme jednotně mužského rodu, ale samozřejmě máme na mysli obě pohlaví; žena i muž spadají ostatně pod pojem člověk. (Pozn. překl.)

Úvod: Jak sami sobě stojíme v cestě ke štěstí

Je hodně lidí, kteří jsou nespokojení se svým životem. Dokonce jsou přímo nešťastní. Ať se snaží jakkoli, štěstí a radost ze života nenacházejí. Obvykle si neuvědomují příčinu své nespokojenosti – že mají problémy s pocitem vlastní hodnoty.

Nedostatečný pocit vlastní hodnoty vyvolává v člověku dojem, že je nešťastný. Ale nejen to, může ho zavést do úplných propastí. Výsledkem jsou úzkostné poruchy, deprese, chorobné závislosti a psychosomatická onemocnění. Většina duševních onemocnění ostatně pochází z narušeného pocitu vlastní hodnoty.

- Proč má ve společnosti zaměřené na výkon skoro každý aspoň někdy problémy s pocitem vlastní hodnoty?
- Proč bývají i úspěšní lidé nespokojení sami se sebou a nedokážou se radovat z ničeho, čeho dosáhli?
- Proč právě výherci milionových výher upadají do depresivních krizí?
- Proč bohatství a úspěch nepřinášejí štěstí?
- Proč se pocit vlastní hodnoty nezlepšuje, když se člověk hodně snaží?
- Proč může být chvála škodlivá nebo vůbec nevhodná?
- Proč leckteří lidé ani chvíli v klidu neposedí a musí pořád „něco dělat“?
- Proč lidé se slabým pocitem vlastní hodnoty dělají stále stejné chyby?
- Jak se dá pocit vlastní hodnoty efektivně zlepšovat?

To jsou otázky, jimiž se budu v této knize zabývat. Chtěl bych, aby čtenář poznal, proč je jeho pocit vlastní hodnoty oslabený nebo

narušený. Ale chtěl bych také, aby poznal, jak může opět dospět ke zdravému hodnocení vlastní osobnosti – jak se může doslova „dostat z úzkých“. Mnozí tápou v mlhách a nevidí dvířka, jimiž potřebují projít. Pozitivní pocit vlastní hodnoty, to není nic víc a nic méně než základ zdravého, naplněného a spokojeného života.

Ve své práci s lidmi, kteří trpí poruchami pocitu vlastní hodnoty, jsem si časem uvědomil, že tito lidé mají určité vnitřní programy, které je tvrdošíjně zavádějí do stále stejných slepých uliček a činí je trvale nešťastnými. Takové vnitřní programy v nás působí od nejranějšího dětství. V dalším textu jim budu říkat *tajné programy*, protože v nás pracují, aniž si to uvědomujeme. Tyto tajné programy se podobají počítačovému softwaru, který dovoluje pouze určité operace, zatímco jiné zcela vylučuje. Lidé s narušeným pocitem vlastní hodnoty jsou obvykle naprogramováni tak, že překážejí sami sobě, svému vlastnímu štěstí a spokojenosti, ačkoli o tom nevědí.

V první části knihy půjde o to, aby čtenář rozpoznal svůj vlastní tajný program a porozuměl mu. Je třeba poznat i nevhodné pokusy o překonání těchto programů. Takovým nevhodným snahám říkám *antiprogramy*. Typické antiprogramy popíšu v druhé části knihy. Změna může nastat jedině, když se podaří instalovat *nové programy*. Ve třetí části knihy se dočtete, jak je instalovat a jak jimi žít v každodenním životě.

Tato kniha obsahuje poznatky a koncepce z psychologie a psychoterapie mnoha směrů. Snažil jsem se použít z různých koncepcí to, co považuji za podstatné. Stýkají se zde tedy prvky psychoanalýzy, behaviorální terapie, transakční analýzy a existenciální analýzy. V úvahu jsem bral také spirituální koncepce, zkušenosti z praktického života i filozofické prvky.

V každém z nás běží nějaké více či méně škodlivé programy. Tato kniha je tudíž určena všem, kdo by se chtěli s pomocí nových programů zbavit starých vzorců chování a vyrazit k novým břehům – totiž k životu v sebeurčení, klidné vyrovnanosti a niterném pocitu štěstí.

Síla tajných programů

Jak se v nás tvoří pocit vlastní hodnoty

Tajné programy určují pocit vlastní hodnoty

Lidský mozek sice není počítač, nicméně naše životy se odehrávají podle určitých vzorců a programů. Mnoho lidí má emocionální problémy proto, že v jejich nitru existují dva programy, které pracují navzájem proti sobě. Časně nabytý, naučený a do hloubi vrytý program neustále rušivě zasahuje do aktuálně prožívaného života.

Pan K. je v práci velmi ctižádostivý. Nadřizení oceňují jeho výkony. Přesto je stále nespokojený. Nemůže dostát svému vlastnímu nároku: všechno dělat naprosto dokonale. Vnitřní nepokoj ho žene ke stále dalším výkonům. Nemůže se uvolnit a nedokáže si užívat svých úspěchů.

Pan K. si to neuvědomuje, ale v jeho nitru existují škodlivé programy. Jeden program je evidentní: „Snaž se, namáhej se, musíš něco dokázat, udělat kariéru, předstihnout ostatní.“ A jiný, mnohem hlouběji vrytý program říká: „Jsem nedostatečný.“ Právě tento starý program je příčinou nespokojenosti pana K. Je také tím, co ho žene do aktuálně prožívaného „programu“. Pan K. by tak rád konečně umlčel tu větu: jsem nedostatečný. Ale ať se snaží, jak se snaží, program „jsem nedostatečný“ se hlásí ke slovu znovu a znovu a s narůstající intenzitou. Hlásí se i ve chvílích, kdy pan K. dosáhl nějakého důležitého cíle a měl by všechny důvody k hrdosti a spokojenosti. Jak tomu rozumět?

Časně naučené programy jsou v nás uloženy tak, že se nedají prostě vymazat nebo škrtnout, v tom je ta potíž. Pan K. byl nemanželské dítě. Nevlastní otec ho jako malého chlapce odmítal. Dával

přednost jeho nevlastní sestře. Ta byla otcovým miláčkem a snadno dosahovala svých záměrů. Odmítnutí nevlastním otcem bylo pro pana K. ránou s trvalými následky. Nevyřčené poselství nevlastního otce znělo: Tvoje sestra je mi milejší, mám ji radši, je lepší než ty, ty jsi nedostatečný. Pan K. proto už jako dítě prožíval zklamání, smutek a vztek. Předsevzal si, že bude důležitý, cenný a zaslouží si lásku.

Může člověk vlastní hodnotu dokázat? Může si člověk vydobýt pocit vlastní hodnoty výkonností? Na to je jednoznačná odpověď: nemůže. Stabilní pocit vlastní hodnoty buď máme, nebo nemáme. Kdo chce svou hodnotu, svou cenu dokazovat, dělá to v podstatě proto, že si připadá méněcenný. Ale kdy se mu podaří konečně prokázat, že méněcenný není? Bude nevlastní otec pana K. vůbec někdy akceptovat? Z odstupu, který pan K. nemá, jasně vidíme, že je závislý na mínění svého nevlastního otce.

Snaha pana K. umlčet tajný program výkonnosti je sice pochopitelná, ale nevede ho k žádoucímu cíli. Naopak: pan K. se točí v bludném kruhu, který ho dovádí k zoufalství. „Výkonnost a perfekcionismus“, to je jeho antiprogram proti původnímu „jsem nedostatečný“.

Zásadní otázka zní: Jak dosáhnout konstruktivního přístupu k programu „jsem nedostatečný“?

Paní G. má zábrany v kontaktu se svým nadřízeným. Ví, že vlastně nemá důvod se ho bát. Její pracovní výkony jsou nadprůměrné. Však je to ve firmě hned znát, sotva paní G. odjede na dovolenou nebo onemocní.

Navenek znatelný program paní G. zní: „Musím se všem zavděčit“ a „Musím/chci plnit své povinnosti“. Také v paní G. pracuje hluboko uložený škodlivý program, který se v ní vyvinul a usadil již v raném dětství. Její dominantní matka ji velmi přísně vychovávala a jako způsob trestání používala zejména odepření lásky. Paní G. se

už nikdy nepřestala bát autorit. Strach, aby nebyla kritizována, ji dohnal k tomu, že se snaží dělat všechno dokonale. Její hluboko uložený program zní: „Jsem závislá. Když nebudu poslouchat, budu nedostatečná, nevyhovující, a budu za to odmítnuta a potrestána pohrdáním nebo nevšímavostí.“ Dávný strach z odmítnutí zatěžuje paní G. po celý život. Také v jejím případě je na místě otázka, jak by se dalo pozitivně zapůsobit proti tomuto vžitému programu.

Pan K. a paní G. jsou docela odlišní lidé, ale u obou by se dalo předpokládat, že mají pozitivní pocit vlastní hodnoty. Oba jsou schopní a oceňovaní pracovníci. Mají dostatek pozitivních zpětných vazeb. Příčinu jejich problému tedy musíme hledat jinde.

Jak jsme si již uvedli, příčinou je program, který přijali velmi brzy a který se proto vepsal tak hluboko, že jej můžeme označit za tajný program.

Většina lidí se vědomě i nevědomky snaží skrývat svůj vnitřně pociťovaný nedostatek. Stydí se za svou nedostatečnost v tom či onom. Hlubinný psycholog C. G. Jung mluví o tom, že každý člověk v sobě nosí svůj stín. Ten stín se nehodí k osobnosti, jíž bychom chtěli být. Tajné programy patří k těm našim částem, kterých bychom se v podstatě chtěli zbavit. Konfrontace s nimi není lehká, je však nutná, jak ještě uvidíme.

Tajné programy nemá nikdo napsané na čele. Často se dají odhalit a rozluštit pouze nepřímou. Někdy to vypadá, jako by duše tento negativní program utajovala.

Tajný program se nám vryl emocionální cestou. Proto se nedá jen tak vzít a vymazat. Je pevně zakotven v osobnosti, *dostal se nám do krve*. Patří k provoznímu systému. Jenže na základě provozního systému fungují i všechny ostatní programy.

V této knize se budeme s takovými tajnými programy neustále setkávat, budeme se s nimi seznamovat a zkoumat je. Když jsou tajné programy negativní, působí negativně také na pocit vlastní hodnoty.

Téměř všichni lidé si osvojili více či méně škodlivé programy. Mnozí mají kromě toho též programy pozitivní. Tajný program může znít i pozitivně: „vypořádám se se všemi nároky; mám v životě štěstí; všechno se mi v dobré obrátí; život je lehký; mám se rád takového, jaký jsem; nic mě nemůže vykoledit“. Tyto programy jsou naprosto nezávislé na věku, pohlaví, původu, majetku a sociálním postavení.

Každý člověk se rodí s těmi či oněmi vlohami. V některých lidech pouhých pár urážlivých či ponižujících výroků dokáže vyvolat hluboké znejistění a negativní program.

Na druhou stranu existují lidé, kteří vyšli z nesmírně těžkých rodinných poměrů, a přece se v nich ustavil stabilní pocit vlastní hodnoty. Základem pro negativní programy jsou obecně nedostatek lásky, odmítnutí, křivda, zanedbávání, tělesné a emocionální násilí.

Skutečnost je taková, že tajné programy v nás působí – s větší nebo menší intenzitou. Mohou nám způsobovat mírné výkyvy nálad, kterých si v běhu dní sotva všimneme. Ale mohou nám také poškozovat pocit vlastní hodnoty do takové míry, že už to musíme nazvat poruchou osobnosti.

My lidé jsme všichni stejně hodnotní, takže v principu může každý z nás mít silný pocit vlastní hodnoty. Jestliže nám v tom něco brání, pak jsou to právě ony vskrytu působící negativní programy. Dokud nezjistíme a nezměníme tyto tajné programy, nemůžeme získat pozitivní pocit vlastní hodnoty.

Bohužel nejde být co nejdříve šťasten podle jednoduchého vzorce. Jistě, duch doby to žádá a četné příručky nás přesvědčují, že to možné je.

Každý negativní program spouští určitou dynamiku, které je třeba porozumět. Počátkem negativního naprogramování je bolestný zážitek. Abychom necítili z něj plynoucí bolest, vytvoří se v nás anti-program. V případě pana K. je to: „Já dokážu, že mám svou hodnotu! Budu tvrdě pracovat, abych něco dokázal!“ Antiprogram paní G. zní:

„Musím se přizpůsobit; nesmím se dopouštět chyb; chci být perfektní.“ Když to však vidíme z odstupu, je nám zřejmé, že antiprogramy nemohou fungovat. I kdyby se pan K. namáhal sebevíc, i kdyby podal jakékoli výkony, křivdu způsobenou nevlastním otcem tím nevymaže. Totéž můžeme říci o paní G.: I kdyby se opravdu perfektně přizpůsobovala všemu, co od ní může nadřizený očekávat, svého hlubokého strachu z kritiky a odmítnutí se tím nikdy nezbaví. U obou se z toho leda vyvíjí stále nutkavější jednání. Pan K. se snaží podávat stále lepší výkony, paní G. se snaží o stále dokonalejší dokonalost. Oba uvízli v destruktivním začarovaném kruhu a nevidí východiska.

Lidé jsou ve vytváření antiprogramů vynalézaví. V dalším textu se setkáme s mnoha antiprogramy. Všechny jsou málo platné. Kdo chce změnit stav svého pocitu vlastní hodnoty, měl by se zabývat svým tajným programem a nefunkčním antiprogramem. Co může skutečně pomoci, je instalace nového programu. Není to právě snadné, neboť negativní programy jsou většinou vysloveně zarputilé. V třetí části knihy si představíme nové programy. Uvidíme, jak je můžeme vytvářet a jak se je můžeme naučit „instalovat“.

Otcovská a mateřská poselství

Směrodatnou fází pro vývoj pocitu vlastní hodnoty je prvních pět až šest let života. V dalším životě mohou ještě silně zapůsobit různé osudové rány, ztráty, porážky, urážky a násilí. Jak tyto události zpracováváme, to už však záleží právě na oné rané fázi vývoje osobnosti.

Pocit vlastní hodnoty směrodatně určují v podstatě tři faktory. Prvním faktorem je problematika vztahu k rodičům – jaké měli rodiče požadavky, jak a v čem byli dítěti oporou, jakou péči a vřelost mu poskytovali. Také v obou uvedených příkladech bylo rozhodující, jakým způsobem projevovaly blízké osoby dítěti laskavost a jak s ním zacházely. V prvních letech života dítěte je v mnohém směrodatné

jeho nejbližší okolí. Druhým faktorem je takzvaný rodinný původ, tedy status rodiny. Třetím podstatným faktorem, který má značný význam pro rozvoj pocitu vlastní hodnoty, je vlastní tělesný pocit. Cítíme se ve své kůži dobře? Jsme smířeni se svým zevnějškem?

Rovněž geny mají velký význam. K našemu životnímu pocitu přispívají zděděné charakterové vlastnosti. Význam dědičných vloh se dlouho podceňoval. Výzkumy jednovaječných dvojčat, která vyrůstala v naprosto rozdílných sociálních situacích, u nich prokázaly překvapivé shody v mnoha oblastech. Na své zděděné vlohy však nemáme žádný vliv. Proto se jimi v této knize nebudeme příliš zabývat. Půjde nám spíše o to, jakými prostředky a metodami můžeme aktivně zlepšovat svůj pocit vlastní hodnoty, abychom mohli dospět k větší spokojenosti a životnímu štěstí. Obraťme se tedy k oblastem, které náš pocit vlastní hodnoty významně určují.

Děti se zhlížíjí ve svých rodičích jako v zrcadle, jinak řečeno rodiče svému dítěti vědomě i nevědomě předávají zcela určitý pocit jeho osobní hodnoty. Postoj rodičů k dítěti se samozřejmě nevyjadřuje pouze vyslovenými slovy, ale také mimikou, gesty a činy. Pozitivní zrcadlení souvisí s citovou náklonností: „Jsem rád, že tě vidím, rád jsem s tebou, jsi pro mě důležitý.“ Negativní zrcadlení je provázáno negativními pocity: „Jsi mi na obtíž, zklamal jsi mě, nevyhovuješ.“ Tato sdělení se dítěti vrývají hluboko do duše a stávají se mu tím, čemu říkáme tajné programy.

Matka malé Žofie trpí pocity méněcennosti. Vždycky žila ve stínu své úspěšnější sestry. Drama se opakuje v další generaci. Úspěšnější sestra má dceru, která jako takzvané vzorné dítě ční vysoko nad Žofií. Matka se snaží poskytnout své dceři všechno, ale Žofie přesto cítí, že matku zklamala. Nevyhnutelně vstupuje do její duše tajný program „jsem nedostatečná“. Žofie se snaží matce zalíbit, ale tajný program už není snadné vymazat.

Jak velké škody takový tajný program způsobí, závisí na různých faktorech: například na tom, jaký vliv mají na Žofii další osoby, zejména otec. Značnou roli hrají také zděděné vlohy.

Již malé děti se velice snaží o pozitivní zrcadlení u svých rodičů. Chtějí cítit, že jsou vítané, dobré a „v pořádku“. Důvěra v první kontaktní osoby, tedy v matku a v otce, má fundamentální význam a trvale určuje pocit vlastní hodnoty. Děti se s rodinou identifikují i v případech, kdy jim poskytuje nanejvýš nepříznivé podmínky. Je v nich hluboce zakořeněna touha po bezpečí, po domově. Každý člověk potřebuje, aby ho otec a matka akceptovali a měli rádi.

Dítě intuitivně cítí, jak je rodiče hodnotí. Mimo jiné vnímá jejich postoj k tomu, jak samo vypadá. Většinou chtějí být rodiče na své dítě pyšní. Když potom dítě neodpovídá rodičovským očekáváním, spouští se negativní dynamika.

Psychologické výzkumy prokázaly souvislosti mezi tím, jaké jméno dali rodiče svému dítěti, a tím, co od něj očekávají. Naděje, jakou rodiče vkládají do jména „Benedikt“, je docela jiná, než očekávání skrytá ve jméně „Benjamín“. „Zuzana“ budí jiné asociace než „Petra“. „Nomen omen“, říkávalo se. Někdy je jméno přímo program.

Také intonace, jíž rodiče své děti oslovují, je důležitá. Oslovují je přátelsky? S láskou? Nebo vztekem? Naléhavě? Odmítavě?

S jistotou můžeme předpokládat, že tato sdělení působí na dětskou duši. Právě tak se v duši dítěte zrcadlí potíže, které mají rodiče mezi sebou.

Pacienti s hraniční poruchou osobnosti si například vytvářejí extrémně negativní postoj k vlastní osobě. Nad propastí si připadají lépe než na pevném břehu. Proto je pro ně opouštění jejich tajných programů obzvláště těžké.

Může se stát, že matka s otcem mají k dítěti podobný postoj. Přesto se jejich postoje vždy zároveň odlišují. Každý člověk má ve svém nitru „mateřská“ a „otcovská poselství“. Poselství matky mívají

od nepaměti povahu péče a starostlivosti, zatímco otcovská poselství se týkají spíše požadavků, například požadavku prosadit se nebo „něco dokázat“. Může tomu však být i obráceně – otcovo poselství může mít charakter starostlivosti a matčino poselství může sdělovat požadavky.

Poselství otce a matky se často neshodují. Jeden z rodičů dejme tomu dítě odmítá, a tak se to druhý pokouší vyvážit. Ale ať do toho vkládá sebevíc energie, vyvážení nemůže dosáhnout, neboť do duše dítěte vstupuje všechno, co mu otec a matka signalizují a co dělají.

Pro pocit vlastní hodnoty má tedy ve většině případů mnohem větší význam odmítavý postoj. Odmítnutí jedním z rodičů je prokletí, které působí po celý život, dává do pohybu destruktivní energie a vyvolává sebepoškozování různého druhu.

Mnoho lidí si v sobě nese rozpolcený obraz rodičů. Mívají obraz dobré matky a negativní představu otce, anebo naopak. To způsobuje vnitřní rozpolcenost v nich samých, více či méně silnou. Když člověk odmítá matku nebo otce, odmítá tím vždy zároveň část sebe sama. Ať se mu to líbí nebo ne, vzešel z obou rodičů, ne jen z jednoho. Časem třeba poznává, že se v něčem chová podobně či stejně jako rodič, kterého odmítá. Mnohdy to vede k tomu, že člověk tyto rozpoznané součásti vlastní osobnosti popírá nebo odmítá. (Nechci být jako můj otec / jako moje matka.)

Rodinný mýtus

Každý člověk se narodí do rodiny a nikdo se ho neptá, je-li mu vhod, že žije a že je to právě v té rodině. Je tedy shoda okolností, jestli jsme se narodili ve střední Evropě ve spořádaných poměrech, jestli nám rodina poskytuje půdu a oporu pro zdravý vývoj, nebo jestli je prostředí méně spolehlivé, rodina je rozpadlá, nemá dostatečné nebo žádné materiální zázemí. Rodina může poskytovat základnu

pro život, který si člověk bude sám určovat. Ale může se stát také břemenem, kterého jako bychom se nemohli zbavit. Nad některými rodinami jako by viselo prokletí, stejně jako jsou prokletím obtíženy životy jedinců.

Víra je jak známo tou nejsilnější energií, kterou člověk může využít. Mnohdy si však svou víru, svůj postoj k sobě samým neuvědomujeme. Toto tvrzení může být na první pohled nesrozumitelné, ale je to tak: Většina lidí žije jako v mlhách, jako za závojem. V podstatě o sobě vědí velmi málo. Přesně to říká onen známý novozákonní výrok, podle něhož vidíme „třísku v oku bližního, ale břevno ve vlastním oku nevidíme“. Teprve když se nám podaří vytvořit si odstup, pohlednout na sebe jakoby zvenčí, teprve pak je možné udělat si jasno o svém původu. Směrodatný vliv rodiny se často podceňuje. Lidé žijí na vlastní pěst a myslí si, že to musí být tak, jak to je.

Součástí analýzy vlastní hodnoty je kritické zkoumání vlastního původu. Pocit hodnoty vytváří rodina. V rodině vzniká *program naší víry v sebe samé*. Tam vznikají ona hluboce vrytá hesla, časně vypálená do duše. Zdají se potom tak samozřejmá, že se o nich obvykle ani neuvažuje. Když se jim člověk pokouší bránit, zjišťuje s úžasem, jak jsou tyto brzy vtištěné rysy setrvačné, jak znovu a znovu vycházejí najevo.

Každá rodina má svůj rodinný mýtus. Mýtus je cosi jako prvotní příběh, který určuje a charakterizuje celou rodinu. Spočívá v určitých postojích, hodnotových představách a věroučných člancích, které přejímají jednotliví členové rodiny. Programování začíná velice časně, a tak je daný mýtus pro každého z rodiny úplně samozřejmý. Alespoň zpočátku můžeme na svět hledět jedine z perspektivy, která je nám předkládána jako ta jediná a pravdivá. Je to obraz světa, který je pro nás tak samozřejmý, že ho ani nemáme tendenci zpochybňovat.

Lidské myšlení bylo jiné ve středověku než v současnosti. Dnes se vysmíváme temným pověrám středověku. Za sto let bude obraz

světa zase radikálně jiný. Příští generace se nepochybně budou divit naší dnešní „prostoduchosti“.

Pro poznání vlastního rodinného mýtu je dobré podívat se nejdřív na prarodiče. Ti jsou velice důležití, neboť matky od svých rodičů leccos přebírají a předávají svým dětem. Jaké životní postoje tedy měli prarodiče? Jakými ideály žili? Jaký vztah měli k morálce, sexualitě, pracovním výkonům, penězům, spravedlnosti? Jaké měli osobité rysy a zvláštnosti? Pochopit jejich životní pocit je důležité. Lépe jej můžeme poznat s pomocí „postojů“, které známe z jejich rodiny: „Pro náš život je typické strádání a odříkání.“ Nebo: „My zůstaneme vždycky chudí.“ Nebo: „V naší rodině vládne atmosféra vřelosti.“ Nebo: „My se spolu vždy dobře bavíme, jsme veselá rodina.“ Nebo: „V naší rodině vždy bylo hodně svárů (nemocí, neštěstí).“ Nebo: „Život je plný nejistot, nebezpečí a nespravedlnosti.“

Když jsme zjistili, v jakých představách žily rodiny prarodičů, můžeme začít hledat tematiku vlastní původní rodiny. Často je zřejmé, že se opakují určité vzorce. Následně bychom měli zkoumat, jak zní naše vlastní věroučné články. V té souvislosti bych rád zdůraznil, že nebývá vždy snadné pochopit, jak silně je náš vlastní životní pocit určován raným naprogramováním. Možná jsme se všemožně pokoušeli bránit určitým rodičovským postojům a názorům. Ale jak ještě uvidíme, právě tím se zvyšuje pravděpodobnost, že se staneme obětí těchto programů.

Vztah k vlastnímu tělu

Každý člověk žije ve svém těle, s nímž je permanentně konfrontován. Do značné míry se identifikujeme s tím, jak vypadáme: „Líbím se sám sobě, jsem spokojen se svým tělem.“ Nebo naopak: „Jsem příliš vysoký; ... malý; ... tlustý; ... hubený.“ Takové „názory“, taková dogmata mocně působí na náladu i celkové ladění. Způsobují

v nás tudíž trvalé poškození pocitu vlastní hodnoty. Sebehodnocení se škodlivými účinky se může týkat i různých jednotlivostí: „Mám rozplácly nos, špičatou bradu, příliš krátké nohy.“ Ostatní lidé tato hodnocení mnohdy vůbec nesdílají. Řekli by: „Tvůj nos je úplně v pořádku, máš docela normální bradu.“ Mají jiné hodnocení. A tím jsme se dotkli jednoho z rozhodujících aspektů pocitu vlastní hodnoty: hodnocení. Pocit vlastní hodnoty závisí v první řadě na sebehodnocení. Jde o to, jak člověk posuzuje sám sebe. Je-li jeho sebehodnocení negativní, nevyhnutelně vzniká negativní pocit vlastní hodnoty; je-li pozitivní, je také pocit vlastní hodnoty pozitivní. Z tohoto hlediska vypadá řešení docela jednoduše: Když má někdo negativní názor sám na sebe, stačí, aby se začal hodnotit pozitivně, a bude se cítit lépe. Mnoha lidem se to však tak snadno nepodaří, což je jedním z témat této knihy.

Vzezření člověka hraje od začátku podstatnou roli. Psychologické výzkumy ukázaly, že kojenci a malé děti, které jejich vztahové osoby vnímaly jako hezké a roztomilé, zažili mnohem víc pozornosti a pozitivního kontaktu než děti, které nebyly tak atraktivní. Tento pozitivní pohled nevyhnutelně působí na pocit dítěte ze sebe samého. Jsou však na místě pochybnosti o tom, že by to byla pro děti vždy výhoda – zejména když tyto děti žily *jako ve vatě* a okolí je rozmazlovalo.

Rozmazlování je jednou z podob zanedbávání. Rozmazlení lidé se mimo jiné dostatečně nenaučili zacházet s frustracemi, nedospěli a ve vztazích se chovají závisle. Nemůže se v nich vyvinout silný pocit vlastní hodnoty, protože jejich život je určován pasivitou a nedostatkem vlastní iniciativy. Nedokážou se příliš radovat z vlastních výkonů, protože stále očekávají, že o jejich dobrý pocit se postarají druzí. Často se chování rozmazlených lidí vyvine do hysterického modu. Snaží se proplout životem pomocí svého šarmu, jsou urážliví, mají sklon k dramatizování, snadno ztrácejí kontrolu nad emocemi, jako je strach, vztek nebo smutek, případně si pomáhají nemocemi.

Atraktivní lidé jsou obecně ve výhodě. Častěji se setkávají s tím, že je druhí hodnotí pozitivně. Snáze najdou zaměstnání, a vůbec jakoby snáze zvládali život. Být krásný však neznamená, že by měl člověk automaticky také silný pocit vlastní hodnoty. Nikdo není dokonalý. Stačí tudíž často maličkosti, aby se na ně člověk upnul a ony se rozvinuly v komplex.

Ale pocit vlastní hodnoty může být na zevnějšku do značné míry nebo zcela nezávislý. Lidé, kteří neodpovídají běžným ideálům krásy, mohou mít silný pocit vlastní hodnoty. Podstatné je, že v nich jejich vnitřní program nevytvořil pocit nedostatečnosti. Pocity méněcennosti trpí často právě manekýni. To proto, že přehnaně a příliš detailně pozorují svůj zevnějšek a i nepatrné odchylky hodnotí jako extrémní deficity. Odborný název tohoto problému zní *dysmorfní porucha*. Bývají to fixace na určitou část těla a bývají doslova chorobné. Přeceňování vnějších znaků vede nejen v módní branži k extrémnímu konkurenčnímu tlaku, zatěžuje pocit vlastní hodnoty a vede k různým psychickým onemocněním, poruchám příjmu potravy a závislostem. Všechno jsou to následky špatného naprogramování.

Krása je někdy jen prázdná slupka. Někdy je krása peklem. Život takového člověka se točí jen a jen kolem vnějších věcí. Snaha vystupňovat svůj slabý pocit vlastní hodnoty prostřednictvím krásy musí ztroskotat. Vždyť kdy je člověk dost krásný? Vždycky se dá ještě něco zlepšit. Člověk pak přikládá nepřiměřený význam nepatrným tělesným nepravidłenostem. Následkem je teror perfekcionismu a závislosti. Závisť je nejen projevem slabého pocitu vlastní hodnoty, vede navíc k další destabilizaci. Vždyť se vždycky najdou lidé, kteří jsou dokonalejší.

Fixace na zevnějšek má mnohdy povahu chorobné závislosti. Nutkání být stále dokonalejší zavádí člověka do začarovaného kruhu. Slavné osobnosti bývají dokladem toho, že sláva a materiální úspěšnost nenapomáhají ke stabilitě pocitu vlastní hodnoty. Právě

požadavek „jestliže jsem úspěšný, musí se mi dobře dařit,“ podrobuje lidi silnému tlaku.

V naší společnosti založené na konkurenci každému hrozí, že se v něm vyvinou pocity méněcennosti. Už jsme uvedli, že mnoho lidí zaměřuje pohled spíše na to, co není dokonalé. Přeceňují drobné odchylky. Z toho pocházejí pocity méněcennosti a pochybnosti o vlastní hodnotě. Naproti tomu velké odchylky, například silná tělesná poškození, nemusí být pro pocit vlastní hodnoty takovou zátěží, jak se zdá. Lidé s tělesným postižením jsou spíše schopni přijmout nevyhnutelnou danost než ten, kdo musí snášet jen nějaké mírné omezení. Překvapivě akceptovat vlastní tělo dokážou často právě lidé s těmi nejtěžšími postiženími. Vytěží ze své situace to nejlepší. Soustředí se na to, co navzdory postižení dokážou. Bývají také schopni těšit se ze svých úspěchů a pokroků. Na svém postižení už nic nezmění, to je nepochybné, a proto už tomuto tématu nepřikládají význam. Když člověk vypadá „normálně“, mnohem snáze mu dochází, že má konkurenci. Zejména ženy bývají hodnoceny podle zevnějšku. Podle mě je však mnohem důležitější, že podle zevnějšku příliš hodnotí samy sebe a přikládají mu nadměrný význam.

Silný pocit vlastní hodnoty se v člověku může vyvinout, až když se zbaví závislosti na tom, jak vypadá, a přestane se podle toho hodnotit. Pro pocit vlastní hodnoty stačí dbát na udržování zevnějšku. Jistěže se můžeme potěšit novým kusem oděvu. Nová halenka však nikomu nepřidá na hodnotě ani důležitosti, i když si to mnoho lidí myslí.

Teror hodnocení podle vnějších znaků masivně podporují sdělovací prostředky a reklama. Mnozí lidé se porovnávají s upravenými obrázky modelů a modelek a snaží se podle nich orientovat. Většinou přitom nevědí, že ony dokonalé obrazy mají málo společného se skutečnými lidmi. Fotografie se počítačově zpracovávají do maximální dokonalosti a z původního člověka mnoho nezbyvá. Ten podvod má však vážný dopad na pocit vlastní hodnoty u mnoha lidí.

Kdo chce analyzovat svůj pocit vlastní hodnoty, měl by si ujasnit vztah k vlastnímu tělu. Jak hodnotím svůj zevnějšek? Jakou hodnotu má dobrý zevnějšek? Jsem spokojen s tím, jak vypadám? Věta „pravá krása vychází z nitra“ není žádnou prázdnou floskulí. Z koho vyzařuje spokojenost, ten působí přitažlivě. Klidná veselost působí sympaticky.