

**Ilse Sand**

# **PODÍVEJTE SE NA SEBE LASKAVĚ**



**Jak se osvobodit  
od přehnané viny**

  
**portál**

Ilse Sand

# **PODÍVEJTE SE NA SEBE LASKAVĚ**

Jak se osvobodit  
od přehnané viny



portál

Původní dánské vydání:

*Venlige øjne på dig selv*

Text © Ilse Sand, 2020

České vydání:

Translation © Markéta Kliková, 2021

© Portál, s. r. o., Praha 2021

ISBN 978-80-262-1821-0

# Obsah

Předmluva . . . . .	6
Úvod . . . . .	8
<b>1 Vina a špatné svědomí . . . . .</b>	<b>10</b>
Opodstatněné, nebo neopodstatněné . . . . .	11
Typické pokusy, jak se vyhnout špatnému svědomí . . . . .	12
Přísady špatného svědomí . . . . .	13
<b>2 Odhalte poselství vnitřního hněvu . . . . .</b>	<b>16</b>
Řiďte se sebekritikou . . . . .	16
Když škodu nelze napravit . . . . .	18
Všímejte si, jak mluvíte sami se sebou . . . . .	19
Cvičte se v nahlížení na sebe samé laskavými očima . . . . .	20
<b>3 Můžete za to vy? . . . . .</b>	<b>22</b>
Sdílejte vinu . . . . .	23
Radost z přesunutí viny na druhé . . . . .	25
<b>4 Zaměřte se na svůj jízdni řád a zásady . . . . .</b>	<b>29</b>
Váš osobní jízdni řád . . . . .	29
Špatné dny . . . . .	30
Prozkoumejte své zásady . . . . .	31
Jak odhalit zásady, z nichž plyne pocit viny . . . . .	33
Jak zásady upravit . . . . .	34
Nevhodná pravidla zrušte . . . . .	35
<b>5 Nenechte se řídit strachem . . . . .</b>	<b>38</b>
Uzavřete se strachem přátelství . . . . .	38
Naučte se své pocity zvládat . . . . .	40
Odvažte se nebýt oblíbení . . . . .	41
<b>6 Odhalte něčí neodpovědnost . . . . .</b>	<b>43</b>
Považovat se za oběť představuje problém . . . . .	43
Past na oběti . . . . .	45
Nezpracované pocity z dětství . . . . .	46
<b>7 Všímejte si regrese . . . . .</b>	<b>48</b>
Zdravá regrese . . . . .	48

Když regrese představuje problém . . . . .	49
Jak se vysvobodit z pasti oběti . . . . .	50
Jak pomůžete druhému vymanit se z role oběti . . . . .	51
<b>8 Nastavte si hranice . . . . .</b>	<b>53</b>
Oběti vyžadují utlačování sebe samých . . . . .	53
Nastavte si hranice pro to, co si chcete vyslechnout . . . . .	54
Hněv oběti . . . . .	55
<b>9 Přiznejte si vinu . . . . .</b>	<b>57</b>
Za svá rozhodnutí neste odpovědnost . . . . .	58
Věnujte dárek . . . . .	59
<b>10 Vyhněte se kompenzování . . . . .</b>	<b>62</b>
Příklad 1: Rodič kompenzuje vůči svému dospělému dítěti . . . . .	62
Příklad 2: Dcera kompenzuje vinu kvůli špatnému pocitu . . . . .	64
Příklad 3: Bratr kompenzuje kvůli zraňování v minulosti . . . . .	65
Odpusťte sami sobě . . . . .	65
<b>11 Zbavte se neopodstatněné provinilosti . . . . .</b>	<b>68</b>
Rozdíl mezi vinou a studem . . . . .	68
Prozkoumejte špatné svědomí . . . . .	70
Vyjádrěte bezmoc . . . . .	71
Nechte své špatné svědomí promluvit . . . . .	72
<b>12 Najděte uvolnění hlouběji uvnitř sebe . . . . .</b>	<b>76</b>
Provinilost kvůli radosti . . . . .	76
Hněv jako krycí pocit . . . . .	76
Špatné svědomí jako obrana proti bezmoci a smutku . . . . .	77
Přát si je stěžejní . . . . .	78
Zjistěte, co můžete změnit . . . . .	79
Pokud se vzdáte příliš brzy . . . . .	81
<b>13 Vzdejte se iluze o moci . . . . .</b>	<b>83</b>
Odpovědnost a moc . . . . .	84
Přetavte hněv ve smutek . . . . .	86
<b>Epilog: Laskavost je nakažlivá . . . . .</b>	<b>90</b>
<b>Přehled technik . . . . .</b>	<b>91</b>
<b>Test: Stačí málo, a už vás dohání špatné svědomí? . . . . .</b>	<b>96</b>
<b>Poděkování . . . . .</b>	<b>105</b>
<b>Použitá literatura . . . . .</b>	<b>106</b>

## Předmluva

Obrazně lze říci, že svědomí je místem, v němž hodnotíme sami sebe. Jestliže jste se pustili do četby této knihy, zřejmě se občas posuzujete příliš přísně.

Sebereflexe může být realistická, nicméně často je zabarvena nejrůznějšími faktory, které ji mohou velkou měrou ovlivnit negativně.

Je dobré být schopen vnímat vlastní vinu a špatné svědomí. Dokládá to, že jste odpovědný člověk, který by rád pozitivně ovlivňoval svůj život i život druhých.

Pravděpodobně nejste ve všech oblastech svědomití stejnou měrou. Někteří lidé se velmi odpovědně staví k životnímu prostředí, jiní k řešení praktických úkolů. Tato kniha se primárně zabývá odpovědností, kterou pocítujeme ve vztazích.

Někdo si velice rychle přičítá odpovědnost např. za nepřímou atmosféru, selhání či bolest a užírá se přehnanými výčitkami. Jiní lidé se za cokoli negativního obviňují jen zřídka nebo nikdy. Většina z nás se nachází kdesi mezi těmito dvěma extrémami. Nicméně v průběhu času se trochu vychylujeme buď jedním, nebo druhým směrem. Zažíváme dobré období, kdy sami sebe a vlastní život vnímáme pozitivně. Jindy procházíme špatnými dny, kdy se zasypáváme kritikou, hryže nás špatné svědomí a připadá nám, že nejsme k ničemu.

Jako kazatelka jsem mnoho let naslouchala lidem zatíženým výčitkami a špatným svědomím. Jako psychoterapeutka jsem ovšem dostala možnost s lidmi pracovat a jejich pocity zkoumat na hlubší psychologické rovině.

Kromě toho jsem sama zažila značné uvolnění ve chvílích, kdy jsem pochopila, že mé špatné svědomí je z části neopodstatněné či přehnané.

V knize naleznete techniky, s jejichž pomocí si uklidíte ve špatném svědomí a nacvičíte si, jak se na sebe dívat laskavě

očima – tedy jak optimalizovat vlastní životní zásady, setřást ze sebe vinu za něco, co způsobil někdo jiný, uzavřít přátelství se strachem a ukončit ničivé konflikty. A také jak najít sílu tím, že si vinu přiznáte, budete ji sdílet s druhými, pokud je to relevantní – a odpustíte si.

Úvodní kapitoly vrhají světlo na složky špatného svědomí a na to, jak lze sebekritiku leckdy využít konstruktivně, zatímco jindy je pouhým zlovykem.

Další kapitoly pojednávají o nedostatečné odpovědnosti. Pravděpodobně mezi svými blízkými znáte někoho, komu leccos snadno projde. Pokud vám ke špatnému svědomí stačí málo, přitahujete lidi, kteří rádi přenechávají pocit viny a odpovědnost na jiných. Proto je zásadní si uvědomit, jak se ochránit a osvojit si ochranné mechanismy.

Na konci každé kapitoly se nacházejí cvičení, která by vám měla ozřejmit vaše pocity viny nebo nedostatečnosti, takže se naučíte lépe rozlišovat mezi tím, co je skutečné a co je nerealistické.

V samotném závěru pak naleznete přehled postupů uvedených v knize a test, v němž si změříte sklon ke špatnému svědomí.

Přeji Vám šťastnou, objevnou cestu do vlastního svědomí, do vás samých i do vašich vztahů.

Ilse Sand  
Hald Hovedgaard  
srpen 2019

# Úvod

Valdemar má špatné svědomí, pokud mámě nezvedne telefon. Takže její hovor přijme pokaždé – i ve chvílích, kdy by se raději nenechal rušit. Tue miluje banány a nejraději by v práci snědl všechno ovoce na míse, jenže má špatné svědomí, pokud si vezme víc než jeden kus. Rikke nerada sportuje, ale rozhodla se, že si bude udržovat kondici, a tak si chodí několikrát týdně trochu zaběhat. Jinak ji totiž hryže svědomí.

Vina, sebeobviňování a špatné svědomí patří mezi faktory, které ovlivňují naše chování. Neděláme pouze to, co se nám zlíbí, ale také projevujeme ohleduplnost, dáváme někomu prostor, dělíme se a snažíme se dodržovat pravidla.

Již od útlého dětství na statku jsem se každou chvílí trápila výčitkami. Jednou jsem chytila dvě ropuchy. Udělala jsem jim v lavoru s pískem a vodou rybníček, ve kterém mohly plavat. Pak jsem je pustila z hlavy. Když jsem si na ně po drahé době vzpomněla a šla je do sklepa zkontrolovat, byly mrtvé. Nebyla jsem tehdy moc velká, ovšem uvědomovala jsem si, že za jejich smrt můžu já. Byla jsem z toho nešťastná a strašně jsem se styděla o tom komukoli povědět.

Přestože mám od dětství sklon k přílišné sebekritičnosti, bývám občas také odpovědná příliš málo. Co se týče praktických úkolů, daří se mi někdy předstírat, že neexistují, dokud se jich neujme někdo jiný.

Jinak se to má s bolestí, kterou prožívají mí nejbližší. Jednou jsem vyrazila navštívit maminku do nemocnice v Aalborgu. Na chodbě jejího oddělení jsem minula zrcadlo. Usmála jsem se na sebe. Byla jsem na sebe hrdá – protože jsem tuto návštěvu vmáčkla do svého zaneprázdněného života a ujela 150 km, i když je pro mě řízení auta náročné.

O dvě hodiny později jsem se v tomtéž zrcadle zahlédla znovu – a zděšeně ucouvla. V obličeji jsem byla strhaná a bledá



a vypadala jsem, jako bych trpěla silnou depresí. Zaplavily mě tíživé pocity špatného svědomí a zabránily mi uvažovat jasně.

Tehdy jsem si nebyla jistá, co mě ve společnosti mámy vysálo nejvíce. Zda to bylo její povídání o ženě na vedlejší lůžku, jejíž syn ji navštěvuje každický den, přestože bydlí na druhém konci Dánska. Zda to byl výraz v jejích očích při pohledu na mě. Nebo zda tím důvodem prostě a jednoduše byl onen zanedbatelný citový kontakt mezi námi.

V určitých obdobích jak v dětství, tak v dospělosti převažoval ve vztahu k mé mámě pocit špatného svědomí. Dobře jsem si uvědomovala, že nemá opodstatnění. Přesto mi trvalo několik desítek let, než jsem se z jeho sevření pozvolna vymanila, a dala tak prostor skrývaným citům.

Mimo jiné mi techniky v oblasti viny a odpovědnosti pomohly objasnit, kudy vede hranice mé odpovědnosti. A jakmile jsem pochopila, že špatné svědomí bývá projevem jiných pocitů, celé to do sebe zapadlo. Osvobození přišlo ve chvíli, kdy jsem byla s to pojmout bezmoc a smutek, který se dostavil, jakmile se pocit viny začal rozpouštět. Bylo to úlevné osvobození poté, co jsem si opět dovolila být úplně obyčejným člověkem se zcela obyčejnými pocity vzteku, bezmoci a štěstí.

Doufám, že vám mé zkušenosti jak z práce kazatelky a psychoterapeutky, tak z mého osobního života pomohou opustit přemrštěnou část vašeho špatného svědomí, takže na sebe nahlédnete laskavými očima, budete se vnímat celistvěji a lépe si ve vztazích odpočnete.

## Vina a špatné svědomí

Špatné svědomí se objevuje, pokud jste zavinili něco negativního.

Například jste odřekli něco dohodnutého, na co se váš kamarád velmi těšil. Nebo jste porušili úmluvu sami se sebou a lehli jste si na pohovku, přestože jste si původně plánovali jít cvičit.

Fakt, že jste něco zavinili, znamená, že jste něčeho příčinou. Možná jste zapříčinili něco dobrého, např. jste v bytě krásně uklidili, nebo něco špatného, např. jste vytopili sousedy, protože jste zapomněli zavřít vodu.

Být vinen = zapříčinit (zavinit) něco špatného.

Špatné svědomí je nepříjemný pocit, že jste udělali něco, co škodí ostatním či vám nebo je v protikladu k hodnotám vašim či ostatních. Nebo jste se vyhnuli něčemu, co jste podle sebe nebo druhých měli udělat. Jak vidíte, znamená pocit viny a špatné svědomí v podstatě totéž a já oba výrazy v knize používám synonymně.

Špatné svědomí vás může přivést na správnou cestu i svést na scestí. V některých případech vám ukáže cestu, jak něco napravit. Jindy vás donutí udělat víc, než na co máte sílu, nebo se vzdát sebe samých či vlastních hodnot.

Síla pocitu viny, který vás zaplaví, vypovídá více o vás jakožto osobnosti než o vaší vině. Je možné být vinen, a přitom vinu nepocítovat, stejně jako naopak: cítit se vinen, aniž jste se opravdu provinili.

V některých případech špatné svědomí zase víc vypovídá o člověku, vůči němuž ho pocítujete, či o vašem vzájemném vztahu než o vás samých. Uděláte-li si test v samém závěru knihy, zjistíte, že je možné si ve stejných situacích představit dvě různé osoby a dosáhnout odlišného výsledku. Jistě jste sami zažili, že jste vůči někomu schopni pocítit špatné svědomí

kvůli sebemenšímu přešlapu, např. kvůli pětiminutovému zpoždění, zatímco to vůči někomu jinému berete víc v pohodě.

Rozdíl lze pocítovat i v síle špatného svědomí vůči vám samým ve srovnání se silou ve vztahu k ostatním.

Uvedu příklad:

Přestože jsem si naplánovala, že si např. udělám úplně klidnou sobotu a nic si na ten den nedomluví, může se stát, že stejně neodmítnu kamaráda, který si bude přát být v mé přítomnosti. Pokud bych ho totiž odmítla, byl by z toho smutný, což bych si kladla za vinu.

KARINA, 28 let

Karina se nakonec zachová tak, aby pocítovala co nejméně špatného svědomí, tedy přijme kamarádovo pozvání. Někdo jiný by možná bez potíží kamarádovi řekl ne, protože vlastní plány bere velmi vážně a větší výčitky by pocítoval, pokud by porušil úmluvu sám se sebou.

## Opodstatněné, nebo neopodstatněné

Pokud vaše špatné svědomí jakkoli koresponduje s tím, co jste udělali, či naopak neudělali, jedná se o skutečný pocit viny. Jestliže jste strčili do někoho ve frontě a špatné svědomí vás přiměje se honem otočit a omluvit, je všechno v naprostém pořádku. Vyčítáte-li si šlehačkový dort v průběhu diety – nebo vynecháte-li naplánované cvičení, případně jakkoli jinak nedodržíte vlastní rozhodnutí a hodnoty –, třeba vás špatné svědomí postrčí správným směrem.

Cítíte-li se vinni, aniž byste přesně věděli proč, či v důsledku neštěstí a situací, které nemůžete ovlivnit, jedná se o neopodstatněné špatné svědomí.

**Opodstatněné špatné svědomí** ⇒ síla vašich výčitek odpovídá stupni vašeho vlivu a rozsahu škody

**Neopodstatněné špatné svědomí** ⇒ vaše výčitky jsou s ohledem na situaci přehnané

Rozlišovat mezi těmito dvěma podobami je zcela zásadní. Ke každému typu je totiž potřeba přistupovat jinak. Když se objeví neopodstatněná vina, je nutné ji rozeznat a rozklíčovat jako irrelevantní či jako chybnou interpretaci skutečnosti. Jak pracovat s iracionálním špatným svědomím, se dočtete v kapitole 11.

Opodstatněnému pocitu viny, který koresponduje s aktuální situací, je potřeba podívat se do očí, abyste se vyhnuli tomu, že vám bude diktovat, jak se v životě zachovat. Jestliže totiž těžko uznáváte vlastní vinu a nepocítujete špatné svědomí, snadno budete aplikovat nevhodné strategie, které mají pro vaše soužití s ostatními lidmi neblahé důsledky.

## Typické pokusy, jak se vyhnout špatnému svědomí

Kdyby bylo možné se zavděčit úplně všem, i vám samým, špatnému svědomí byste se vyhnuli. To je bohužel velmi výjimečné. Často je zapotřebí volit a dát něčemu přednost. Pokud dostanete pozvánku na dvě akce týž den, někoho zřejmě zklamete, protože na dvou akcích zároveň být nelze. Rozhodnete-li se strávit víkend prací na zahradě, mohou vás zaplavit výčitky, že jste neuklidili doma a nedodrželi vlastní hygienické standardy – nebo nenavštívili kamaráda, který vás potřebuje vidět.

Otázkou je, jak se se špatným svědomím vypořádáte. Níže uvádím dvě velmi časté strategie: pštrosí a mravenčí.

- **Pštros:** Tento typ se vyhýbá děsivým konfrontacím tak, že strčí hlavu do písku. Někteří lidé vůbec nepoznají, že se pro něco rozhodli. Vždycky přijdou s vysvětlením, proč nemohou jednat jinak nebo proč je ve skutečnosti někdo jiný příčinou jejich chování.
- **Mravenec:** Někteří jiní se mohou rozkrájet, aby všem kolem sebe činili radost nebo je uspokojili. Doufají, že právě tak se vyhnou nepříjemnostem. Pokud se jim to ani přes veškeré úsilí nepodaří a ostatní budou zklamaní, snaží se to úporně vykompenzovat, např. jsou obzvláště ochotní podat

pomocnou ruku, dělají ostatním, co jim na očích vidí, nebo se naprosto pokoří. Stejně jako mravenci jsou neskutečně pilní a malincí.

Soužití ve vztahu ztěžují obě strategie.

Pokud reagujete jako pštros, jistě je vám zatěžko se po konfliktu usmiřovat. Není snadné se setkat na půli cesty a navzájem si pomoci nést odpovědnost za nedorozumění, pokud si sami nemyslíte, že můžete za to, co ho vyvolalo.

Jestliže je vám bližší strategie mravenců, zřejmě se snadno vyčerpáte a o druhém si myslíte čím dál méně dobrého, pokud jeho očekáváním a požadavkům nenastavíte hranice. Kromě toho se ocítáte ve vysokém riziku stresu či rozvoje deprese. Navíc sami sebe znevažujete, protože ze sebe činíte otroka očekávání druhých.

V následujících kapitolách vám představím alternativní strategie ke zmírnění špatného svědomí. Nejprve se podíváme na to, jaké pocity špatné svědomí obsahuje.

## Přísady špatného svědomí

Lze rozlišovat mezi základními pocity a kombinacemi pocitů. Základní pocit lze nalézt u lidí ve všech kulturách a národech i u vyšších zvířecích druhů. Všechny ostatní pocity lze vysvětlit jako kombinaci základních pocitů. O tom, jaké pocity spadají do kategorie základních pocitů, se vedou spory. Na následujících čtyřech se shodují všichni psychologové:

- hněv,
- strach/úzkost,
- smutek,
- radost.

Tyto čtyři základní kategorie stačí na vysvětlení většiny pocitů, které nás zaplavují.

Zklamání je např. směsicí smutku a hněvu, zatímco pocit napětí je kombinací strachu a radosti.

Při špatném svědomí se mohou projevit všechny čtyři základní pocity. Hněv se obvykle obrací dovnitř.

- **Hněv:** Užíváte se výčitkami.
- **Strach:** Bojíte se vzteku či úsudku druhých lidí či sebe samého. Nebo že se vám prostě povede špatně.
- **Smutek:** Přáli byste si, abyste se vy či druzí zachovali jinak nebo se ocitli v jiné situaci.
- **Radost:** Jste vděční nebo škodolibí, protože něco špatného postihlo někoho jiného, a ne vás.

Uvedu dva příklady špatného svědomí, v němž se mísí tři či čtyři základní pocity:

Jednou jsem ze stresu přehlédla auto a nabourala do něj. V jeho kapotě zůstala vyboulenina. Měla jsem z toho špatné svědomí. Vyčítala jsem si, že jsem v provozu nedávala dostatečně pozor. Bála jsem se, že se na mě bude zlobit můj přítel a dotčený motorista. Bylo mi líto peněz, o které kvůli vyboulenině přijdu, a musela jsem si přiznat, že nejsem tak dokonalá řidička, jak jsem si myslela. Nicméně mám trochu radost, že je na mém autě jen malý škrábanec, a nikoli boule jako na druhém autě. JANE, 25 let

Celý den jsem brouzdala na internetu, přestože jsem si naplánovala úklid. Večer jsem z toho měla špatné svědomí. Zlobila jsem se sama na sebe, že jsem se nevzchopila. Bála jsem se, co si o mně bude myslet okolí, protože mám doma nepořádek a špínu. Navíc mi bylo líto, že to tam takhle vypadá – a že zjevně nejsem schopná naplnit vlastní představu o tom, že jsem pořádná a disciplinovaná. ULLA, 38 let

Smutek málokdy generuje problémy. Jedná se o zdravou reakci, která volá o pomoc druhých a vyžaduje naši vlastní péči

o sebe samé. Hněv namířený dovnitř nás ovšem může vysát. A strach z vlastního či cizího odsouzení nebo hněvu povede k utlačování sebe samého.

## CVIČENÍ

Představte si situaci, v níž máte špatné svědomí. Zauvažujte, do jaké míry vnímáte čtyři základní pocity. Případně je procentuálně ohodnoťte, např.:

- Hněv namířený dovnitř: 20 %.
- Strach: 70 %.
- Smutek: 8 %.
- Radost: 2 %.

### RESUMÉ KAPITOLY 1: **Vina a špatné svědomí**

Špatné svědomí sestává ze základních pocitů, kterými jsou hněv, strach, smutek a občas možná také trochu radost. Pocit provinění může být buď opodstatněný, či neopodstatněný, tzn. neúměrný situaci.

Někteří lidé důsledně odmítají nést vinu za cokoli negativního, zatímco ostatním jde o vlastní dokonalost v takové míře, že se děsí jakýchkoli známek špatného svědomí. Naštěstí existují i další formy chování.

Na ně se zaměříme v následujících kapitolách.