



KOLIK  
SEBEROZVOJE  
OPRAVDU  
POTŘEBUJEME  
KE ŠTĚSTÍ?

# Teror pozitivismem

Je hezké snažit se brát věci s úsměvem a myslet pořád pozitivně. Jenže se můžeme dostat do situace, kdy pozitivita může být až toxická. Jak se téhle pasti vyhnout a proč je fajn občas nedělat vůbec nic?

TEXT: JANA UHLÍŘOVÁ



**Jana Uhlířová,**  
redaktorka

„Prošla jsem velkým množstvím kurzů, od ezopaloučků po buddhismus, a stejně se teď nejvíc učím od svých nejbližších – rodiny, přátel, kolegů. A jsem za to ráda.“

**M**ožná jsem už zdeformovaná a dlouhodobě tvarovaná životem v relativně velkém městě, ale mám pocit, že nám okolní svět občas dává najevo, že nejsme dost. Dost chytří, hubení, svalnatí, bohatí, úspěšní, rychlí... Guru, rádci, koučové a další mají plný ezovějírův návodů, jak být jiný, lepší, konečně efektivní a jak se zbavit se pocitu, že nebudeme dost rychle. Podle návodů všude kolem bychom měli víc vydělávat a víc utrácet, víc evičit, lépe vychovávat děti a odmala je zvykat na hon z kroužku na kroužek, bezchybně jíst (jste to, co jíte, takže třeba já jsem obrovský lívanec jedoucí na krutě), neustále být rychlejší a skvělejší. Jako by nestačilo, jací jsme.

## KOLEM SEBEROZVOJE VYKVELL NESKUTEČNÝ BYZNYS

Jasně, že většině z nás by víc pohybu, spánku a vitamínů neublížilo, ale špatná zpráva – kurzem s lákavým a zavádějícím názvem „Buddhou za víkend“ k osvícení nedojdeme. Mám pro vás ale i dobrou zprávu – jste dost dobří takoví, jací jste. Právě teď. Přesně v okamžik, kdy čtete tyto řádky. Nemusíte se nikam hnát. A nemusíte se ani cítit špatně a nepatříčně za to, že se někdy cítíte špatně, trapně, nepatříčně. Jste dost dobří už teď. Tečka. Nemusíte se měnit, abyste se měli konečně rádi. Mějte se rádi už teď a pak vám půjdou i případné změny o dost lépe, pokud po nich toužíte. Je přitom dobré všechny svoje pocity pojmenovat a nestydět se za to nestydět se za to. Nevyhledávat jen zábavné a odpočinkové stránky života a nepodléhat trendu svůj život prezentovat jako nekonečnou párty a zábavu, kdy žijeme nonstop a místo céček sbíráme lajky. Kdy i práce vypadá jen jako zábava a jestli to pro vás 24/7 tak není, dě-

láte něco špatně. Stejně tak, pokud nemáte v každé situaci po ruce pozitivní motivující ezoterické moudro – jste pozitivní, i kdybyste se do toho sluníčkového šklebu měli nutit. Masku si sundáváte až doma – nebo ještě lépe, nikdy. A to je kámen úrazu. Přiřkat si, že všechno není jen sluníčko, chce koule. A občas k tomu, abychom si poradili se svými pocity potřebujeme průvodce. Potřeba průvodce je přirozená. Kde ale najít učitele, když se v sobě nebo v životě neorientujeme, a kolegyně, přátelé nebo rodina nám neumí odpovědět? Je to jako se vším v životě – existuje spousta fantastických knih a učitelů, ale v té záplavě možná uniknou naší pozornosti. Navíc rozvoj sebe sama v blahobytné části světa je a bude v módě a vykvétl kolem něj neskutečný byznys. Jděte tedy v té záplavě tam, kam vás vede intuice, protože tady, i když nerada, sama použiju poněkud ezomoudro: „Když je žák připraven, učitel se objeví.“

## DOPŘEJTE DRUHÝM SVOBODU

Sebezlepšování a sebezvdělávání je dobré. Neustrnout tam, kde jsme, a jít dál je fajn, ale všeho přiměřeně. Jak se říká, neštěstí většiny lidí nespočívá v tom, že by si stanovovali příliš nízké cíle, ale v tom, že si stanovují cíle nízké a bohužel jich dosáhnou. Nezaměňujeme ale pak lenost za intuici (to se mi nechce, je to namáhavé, proto budu říkat, že mi má intuice radí to nedělat) nebo seberozvoj za neustálé bičování sebe samých, že tahle nejsme dost dobří a musíme se honit jak myška v kolečku, které si paradoxně roztáčí sama. Perfekcionismus je past. Stejně jako iluze o sobě samých jako neustále šťastných a dobře naladěných bytostech, které nic nesloží. Občas máme na krajíčku všichni a je to tak v pořádku. Přiřknání si vlastních limitů nebo negativních pocitů ale neznamená, že od teď budete jen zachmuřeně chodit v černém roláku s knihou od Nietzscheho pod paží a démonicky proklamat, že Bůh je mrtev a všechno je zmar. Ne, necháte emoce proudit a pak je propustíte. Nebudete popírat, že není dobře vám, a dáte prostor i jiným lidem bez toho, že je odbydete s tím, že „takhle to vesmír chce“. Necháte je prožít

## ZATNĚTE SOCKÁM TIPEC

K duševnímu klidu přispívá i přestat sledovat lidi, kterým závidíte. Vyžaduje to ale naprostou upřímnost k sobě samému. Jedna známá blogerka nedávno přiznala, že ve chvíli, kdy se s manželem dlouho a neúspěšně snažili o miminko, na chvíli přestala sledovat všechny mamablogy, a když se i jí zadařilo, zase se k nim vrátila. Nemá totiž cenu si duševně zeď plnit obrázky lidí, kteří mají to, co vy ne, a ve vás jejich život nezbuzuje inspiraci a motivaci, ale závist, lítost nebo vztek a tyto negativní emoce vás nenasměrují k tomu, abyste se sebou něco udělali. Když je přestanete sledovat, třeba jen na čas, uleví se vám.

## TIP NA ČTENÍ



S pomocí této knihy se naučíte na sebekritiku reagovat zdravě a využívat ji ve svůj prospěch. (Grada 2019, 229 Kč).



# TÉMA, o kterém se MLUVÍ

PŘÍKLADY TOXICKÉ  
POZITIVITY A CO S TÍM

## „TY JSI TAKOVÁ DRAMA QUEEN,

si z toho nic nedělej a vzhop se! To Anička by to zvládla mnohem líp!“ No, jenže my nejsme Anička a je normální, že někdy nás věci mrzí nebo trápí a je lepší se vztekat či vybrečet než nasadit škleb a tvářit se, že je všechno jas a květ. Pokud druhým není dobře a trápí je to, tak je potěší, když jim řeknete, že v ně věříte, že jim fandíte a zvládnou to.

## „BUĎ POZITIVNÍ“

Klidně buďte i negativní, pak najdete řešení nebo něco, na co se můžete těšit nebo se radovat. Mít trápení jako životní program nikam nevede.

## „GOOD VIBES ONLY“

Ne, jsou i jiné „vibes“ než dobré, a je to normální a dospělá si je to přiznat a pracovat s tím.

## „NIKDY SE NEVZDÁVEJ“

Někdy je odejít a vzdát se to nejlepší, co pro sebe můžete udělat, i když jde třeba o zavření firmy nebo rozchod.

všechny emoce místo abyste je plísnil, že pro vás nejsou dost sluníčkoví. Oni zase budou. Potlačovat smutek za fasádu úsměvu je jako dát facku tělu i duši. Věřte proto v (rozumnou) práci na sobě. Kdybychom se nevyvíjeli, zakrníme. A přitom je dobré vědět, že někdy nemusíte nic. Vůbec nic. Jen si třeba k tomu druhému sednout, když mu není dobře, obejmout ho nebo podat kapesník, aby si otřel oči. Je normální cítit se občas slabý, smutný, unavený nebo vyčerpaný. Není normální si na tento stav natáhnout masku smajlíka a běžet dál. Jsme lidé, jsme křečci a někdy nám není dobře. To je normální. Stejně jako to, že se oklepeme a jdeme dál. Vždycky se seberete a půjdete dál, protože jste silnější, než si myslíte. Život je teď, i když se vám stav teď nelíbí. Prožijte si ho, přijměte sami sebe i s tím stínem a běžte dál. Snažte se být spokojení, trénujte mysl, pracujte s emocionálními bagážemi. Vidět ve všem něco dobrého je dar, který se můžete naučit. A v životě to občas funguje tak, že nám dojde až časem, kam nás nakonec zdánlivě negativní věci přivedly. Můžete se naučit být pozitivní, hledat řešení, být proaktivní s vědomím, že ani tak nelze kontrolovat vše.

## PŘEJTE SI DO VESMÍRU, ALE PAK HNĚTE ZADKEM

Nestačí si věci jen přát, ale makat na nich s vědomím vlastních limitů. Všichni totiž asi nebudeme Kim Kardashian, neocitneme se na obálce Forbesu, nemusíme si chystat řeč na přebírání Oscarů nebo Nobelovky (i když ji můžete mít v šuplíku). Všichni nebudeme jako reklama na šťastnou rodinu. A je to dobře. Úspěch je pro každého něco jiného, stačí vědět, kdo jste, co chcete, a nejen si pasivně přát s tím, že to někdo nebo něco zařídí, ale makat

na tom. „Důležité je, aby se bylo stále na co těšit a o čem snít,“ říká můj táta už dvacet let. Nesnit svůj život, ale žít svůj sen, vstát a udělat, co chceme. Stanovit si cíle, na které dosáhnou a jít za nimi. „Příroda nás učí moudrosti, když ji necháme. A jestli je pro mě tím největším luxusem mít možnost ve středu v poledne ležet na louce a pozorovat na nebi nebeské písáře, pak najdu způsob, jak to udělat. Nechci skončit jako upachtěný manažer, který běží, dokud se nesvalí s infarktem a nikdy nezvedne oči k nebi. Co je to za luxus? Zkuste přibrzdit to svoje životní pendolín, přesunout se na lokálku a nelitovat ani toho, kdyby jela na slepou kolej. Někdy může být lepší. A mít s sebou na cestu pár dobrých přátel, protože sdílený život je stokrát lepší,“ říká táta, který u žádného duchovního učitele nikdy nebyl, protože slyší sám sebe.

## NEBOJTE SE NOVÝCH ZAČÁTKŮ

A pokud vás kurzy, guru a učitelé navedou tím směrem, na které stojí i váš vnitřní učitel, je to fajn. Stejně jako obklopit se lidmi, kteří vám budou majákem, když ztratíte směr a světlo v bouři všedních trampot. A ještě jeden tip pro radost ze života: nebojte se být v nějaké oblasti života začátečníkem. Znáám lidi, kteří začali kolem sedmdesátky malovat, cvičit jógu, cestovat nebo skákat s padákem. Nebojte se být v něčem nováčky, i když vás lenost strhává do své bezpečné náruče. Únik z pasti komfortu se vyplatí, protože když se něco učíme, znovu ožijeme. Začátky a změny jsou plné života. Jak říká táta, není třeba shánět hotel s nejvyšším počtem hvězd, noc pod širákem noc s miliardou hvězd nad námi je největší luxus a největší počet hvězd, který někdy ve sprintu za zdáním přepychu přeběhneme. Někdy prostě jen stačí podívat se do sebe a pak zvednout oči k nebi. ♡

Zeptali jsme se...



Mgr. Dalibor Špok, Ph.D.  
| PSYCHOLOG  
www.daliboršpok.cz

## SEBEROZVOJ BY NÁM MĚL POMÁHAT KVALITNĚJI ŽÍT PRO DRUHÉ

### Nabízíte kurz Umění radosti a kontrola myslí. Jak lze prožívat radost každý den? Je to reálné?

Hlavním zdrojem ne-radosti je to, co mysl přináší: starosti, nutkavé myšlenky, opakované přemýšlení o něčem, na co myslat nechcete. Scénáře, fantazie a vnitřní komentování mají obrovský vliv, který si často uvědomíme až v okamžiku, kdy se je podaří poprvé zkrátit. Pak vidíme rozdíl. Druhým aspektem každodenní radosti je umět nevstupovat do častých škodlivých emočních stavů – závislosti, zlosti, nepřejcnosti. Může se jednat o drobné pocity, přesto, opakují-li se často, otráví den, prožívání a tedy život.

### Někdy naplňování cílů bráníme sami sobě, protože si nevěříme. Jak najít cestu k sobě? A potřebujeme učitele „z vnějšku“?

Hovoříte o moudrosti. To je dovednost, na kterou přicházíme celoživotně – kvalitním a upřímným žitím a následkem rozhodnutí. Klást otázku, zda potřebujeme „vnějšího učitele“, je jako se ptát, zda potřebujeme učitele pro cokoli jiného. Ve skutečnosti ho nepotřebujeme. Vše se můžeme naučit běžnou zkušeností. Trvá to ale déle a nikdy se nedostaneme na úroveň jako ti, které někdo provází. Učitel nemusí být psycholog či terapeut. Může to být přítel, vzor, blízký člověk. **Jak se nestat člověkem, který pobíhá z kurzu na kurz a v rámci seberozvoje zapomíná žít?**

Měli bychom se ptát, zda nám seberozvoj pomáhá kvalitněji žít pro druhé. To je definice kvalitního života. Kvalitní život není, že žiju v sofistikovaném hédonismu mezi masáží, jógou, meditací a během. Je podmíněn tím, jak se dokážu zaměřit na druhého, odložit své zájmy a představy, někomu nepadnou pomoci, něco vytvořit, něco

pro druhé zorganizovat...Abychom to dokázali, pro to se musíme rozvíjet. Je to jako s autem, které dáváme do servisu, abychom měli jistotu, že bude fungovat co nejlépe. To ale neznamená, že auto je cílem. Je prostředkem, který má překlenout vzdálenosti k druhým. Z běžného života víme, že pokud se někomu stane auto konečným cílem, spíše ho litujeme. Rozvoj sebe sama bychom měli chápat podobně – rozvíjíme něco, co nesmí být samotným cílem. Ale přijít na to nemusíme hned. Největším nebezpečím seberozvoje je, že se stane prostředkem narcismu, díky kterému si jen „děláme dobře“.

### Jak pocítit, že jsme dobří, jací jsme teď, a nepodporovat v sobě pocit „to nestačí, musím přidat“?

Proč by k takovému pocitu bylo potřebné dospět? Podle mě by to bylo škodlivé. Účelem seberozvoje nemá být nalhávání si něčeho, co není pravda. Promiňte mi přímá slova, ale jsem-li obézní, škaredý, starý, nezměním to tím, že popřu realitu a budu před zrcadlem odříkávat, že jsem štíhlý, krásný a mladý. Podívat se na realitu, jaká je, a mít na to odvalu, je základním předpokladem seberozvoje. Musíme se vidět jako chybující, jako pořád špatní v něčem, co stojí za to vylepšit. Ale to nemá ovlivňovat schopnost mít se rád.

### Může i příliš pozitivního přístupu škodit (situace, kdy se usmíváme za každou cenu)?

Ano, to je nesprávně chápaný pozitivní přístup. Nemá znamenat, že mám v sobě neustále vytvářet příjemné pocity. Pozitivní přístup znamená, že se v každém okamžiku mám snažit budovat co nejlepší kvalitu, kterou jsem schopen – kvalitu myšlení, prožívání, slov, činů, vztahů s druhými. Může zahrnovat i nepříjemné emoce. Musím ale vědět, jaký mají účel a proč. **Jak se zorientovat v obrovské nabídce kurzů seberozvoje?**

Každý máme svobodu podívat se do oblasti, která se zdá důležitá – pro někoho to může být psychologický kurz, pro druhé šamanské setkání či newage přednáška. Bylo by naivní očekávat stejný přístup, účinek a kvalitu. Poradil bych jediné – ptát se: Dělá mě to lepším? Nezapadám do sektářství? Říďte se selským rozumem a intuicí a podívejte se, zda se po setkání cítíte dobře, nikoliv ponižováni či nepochopeni. Zamyslete se,

„Kvalitní život neznámá, že žijeme v sofistikovaném hédonismu mezi masáží, jógou, meditací a během.“

zda vám to něco dalo a to, o čem poradce hovoří, dává smysl. Je vysvětlení pochopitelné? Nelíčí komplikované teorie? Psychologii dělám dvě desítky let a nesetkal jsem se s tématem, o kterém by nešlo hovořit obvyčejnou řečí. Nemusí být jen vina poradce, pokud si na některou z otázek odpovím negativně. Je to důkaz, že se k sobě nehodíte. Poradenství je subjektivní, podobně jako jednomu totožné jídlo v restauraci chutná a druhý se ošívá. Najděte si jiného poradce, který vám bude vyhovovat.

„Nevidíme věci takové, jaké jsou. Vidíme je takové, jací jsme my.“

Anais Nin, americká spisovatelka

XXXXXXXXXX

XXXXXX, XXXXXX