

# Sebeláska nesmrdí

**Celá existence je dialogická, jsme neustále ovlivňováni jeden druhým, píše psycholog PAVEL NEPUSTIL. V čem se liší dialog od monologu a láska od závislosti? A co to znamená mít rád sám sebe?**

Když jsem studoval sociální práci, s kamarádem jsme si dělali legraci ze spolužáků, kteří byli příliš zaujatí sami sebou. Jakmile jsme u někoho zaregistrovali, že o sobě rád mluví a rád se poslouchá, hned jsme mu přiřkli přezdívku „Má-se-rád“. Vysmívali jsme se touze po obdivu, zaměřenosti na sebe, neobjevování druhého. „Sebeláskou“ jsme pohrdali.

Rád bych si nyní, po pětadvaceti letech, udělal revizi tohoto pojmu: byla to opravdu sebeláska. Čemu jsme se smáli? Nemýlili jsme se, když jsme přemýšleli se sebechválou? Abych byl poctivým revizorem, podrobím analýze obě části této složeniny: tedy „sebe“ i „lásku“. Začnu u toho druhého.

## Tvořivá spolupřítomnost

Dialog je aktem lásky, stálo velkým písmem na posledním slidu prezentace finského profesora Jaakka Seikkuly, který přijel v roce 2013 do Brna, aby mnohé z nás nadchl přístupem s názvem Otevřený dialog. Kolegyně, se kterou nyní lektoruji psychoterapeutický výcvik se stejnojmenným názvem, se mi jednou svěčila, že odvaha tohoto klinického psychologa mluvit otevřeně o lásce v kontextu psychoterapie pro ni byla zásadním impulsem, aby se tímto směrem vydala.

Rád bych hned na úvod podotkl, že dialogem zde myslíme něco jiného, než jak je tento koncept chápán v běžné řeči, v médiích nebo v politice. Když například ruský ministr zahraničí Sergej Lavrov před dvěma lety prohlásil, že je Rusko připraveno vést dialog s Ukrajinou, tak to zjevně neznamenalo, že bylo připraveno Ukrajinu milovat.

Dialog ve svém nezprofanovaném a nepokřiveném významu je podstatou veškerého bytí. Významní teoretici dialogu, ke kterým patří například Ivana Marková, československá rodačka žijící dlouhodobě v Anglii, jej popisují jako sílu, která udržuje veškerý - nejen lidský - život v chodu procesem vzájemného reagování a odpovídání, a to následně vede k nekonečnému proměňování významů. Jsme neustále

ovlivňováni jeden druhým, vzájemně závislí, naše existence je dialogická. Pokud chceme uvažovat o lidské mysli, nemůžeme jí rozumět osamoceně, odpojeně od okolního prostředí, které ji utváří. Jinými slovy: stejně jako mají mysl, duše nebo psychika zjevnou tělesnou podstatu, mají také podstatu vztahovou, dialogickou.

Právě v tomto pojetí se zdá, že dialog a láska odkazují k něčemu velmi podobnému. Mnozí filozofové, sociologové, psychologové, ale i další vědci označují lásku jako energii, která stojí v základech společnosti. Je přitom zapotřebí překročit hranice dominantního pojetí romantické lásky mezi dvěma lidmi. Psycholog Erich Fromm ve svém klasickém díle *Umění milovat* popsal hned šest typů lásky: romantickou, bratrskou, mateřskou, erotickou, lásku k Bohu a sebelásku. A podle slavných biologů Maturany a Varely, jejichž práce stojí v základech systemické terapie, jsou všechny sociální fenomény láskou podmíněny. „Bez lásky, bez přijetí druhých nevzniká žádný sociální proces, žádná socializace, a tudíž ani žádná lidskost.“

Podobně také polská filozofka Jolanta Brach-Czaina píše o nemožnosti dosáhnout existence bez lásky, která v sobě propojuje akty poznávání, spolubytí a tvoření. Jinými slovy, vyznačuje se hlubokou tvůrčí spolupřítomností překračující hranice toho, co je: „Díky lásce zjišťujeme, že se tento svět může stávat jiným světem, tato existence jinou existencí, a to, co je, může být vším.“

Tato slova působí silně už jen svým estetickým vyzněním, ale neměl by v nich zaniknout důraz na změnu, transformaci, vzájemné proměňování. Psychologové, biologové i filozofové zabývající se láskou a dialogem se shodují na tom, že tyto fenomény nezůstávají stejné, nesměřují k rigiditě, tedy prostému opakování téhož. V tom se odlišuje dialog od monologu a láska od závislosti. Monolog a závislost vyvolávají dojem jistoty. Nic se nemění, vše zůstává při starém. Dialog a láska nás místo toho zvou k objevování nového, neznámého, nejistého, přitom ale s jistotou, že právě v tom spočívá základ lidské existence.



# „Láska se vyznačuje hlubokou tvůrčí spolupřítomností překračující hranice toho, co je.“

## Co na sobě nesnáším

Láska tedy znamená spíše změnu než stabilitu, vede nás k osahávání neznámého namísto opakování známého, a to ve vzájemných vztazích i ve vztahu člověka k sobě samému. Co to ale vlastně je, to „sobě“?

Teorii self je v psychologii nespočet a je snadné se v nich utopit, doslova v nich ztratit sama sebe. Zkusme proto nenahlížet na self, ale podívat se přímo do něj, do sebe. Jsme opravdu, každý jeden z nás, jen jeden? Jedno „já“? Z určitého pohledu ano. Máme jedno tělo, jedno jméno, jednu občanku. To je však jen omezený pohled. V různých prostředích a s různými lidmi se zpravidla ukazuje naše rozmanitost v celé své krásě.

Když se jednou za čas objevím u svých rodičů, kteří stále žijí v bytě, kde jsem strávil dětství, vždycky se silněji ozve moje rebelující část. Nechce se mi například připojovat k jejich kmitání po bytě, neustálé potřebě vyvíjet činnost. Cítím určité puzení rozvalit se v křesle, zaklonit hlavu, pomalu křoupat oříšky a s lehkým úsměvem filozofa sledovat jejich pomíjivou aktivitu, která se ve chvíli, kdy dozní, ztrácí v nicotě. Protože jsem ale u našich zpravidla s dětmi, které mě zase vtahují do jiné polohy vyznačující se daleko větší dávkou odpovědnosti a aktivity, chovám se ve výsledku jinak než před třiceti lety. Mí rodiče však ve mně přesto rozpoznávají svého syna, tak jak ho znají („nezměnil se“), a moje děti svého tátu, tak jak ho znají („nemění se“). A já vnímám obě části sebe sama, tak jak je znám. V jejich neustále proměnlivosti.

Nejsou to samozřejmě jediné části, které se ve mně ozývají. Obecně by se dalo říct, že všechny výraznější vztahy, které v životě navazujeme, veškerý čas strávený v nejrůznějších prostředích, kulturách a subkulturách, obdiv k četným idolům, imaginárním přátelům, fiktivním postavám tvarují různá self, různé podoby našich já. Přitom jde málokdy o vědomou volbu. Mnoho podob self vzniká nečekaně a nechtěně. Nepříjemné zážitky z odmítnutí a posměchu mohou například formovat „opatrné já“ nebo „ustrášené já“, které pak může ostře kontrastovat s „hrdinským já“ utvářeným skrze popkulturní idoly nebo postavy v románech. Přesně tyto rozpory bývají ostatně častým předmětem zájmu mých klientů v psychoterapii:

„Jedna moje část křičí, že chce bojovat, druhá se schovává a cítí se provinile.“

„Tohle je to moje hravé já, to mám ráda, ale nevím, co si počít s tím destruktivním já.“

„Těch částí je tam hodně a pořád se překřikují.“

Podobné výroky někdy dokonce zaznívají nejprve ode mě jako od terapeuta, protože i ve mně daná situace probouzí mnoho částí a jejich sdílením mohu podnítit klienta, aby promluvil o těch svých a abychom je společně mohli prozkoumávat.

„Protože jsem také rodič, chvíli jsem vás poslouchal touto částí a začal jsem o vás mít strach.“

„Kdybyste mi to říkal někde u piva, tak budu určitě souhlasit, ale moje ‚terapeutické já‘ si v tom všímá více rovin...“

„Když jste mluvila o tom, jak se nemůžete zastavit, ozval se ve mně rebel, kterého znám z jedné části svého života...“

Ačkoli jsme tedy v terapeutické místnosti dva, dvě lidská těla, rozehrává se mnohohlasý koncert. V teoriích dialogu se používá termín polyfonie, převzatý z hudební vědy. Jde o vícero hlasů, jejichž úkolem není spolu ladit jako v harmonii, dosáhnout souzvuku – mohou si každý zpívat svůj jedinečný part s různou melodií, ale musí se vzájemně poslouchat. Na YouTube je možné nalézt řadu polyfonických písní z různých kultur, znějí někdy hodně zvláštně, nezapodobitelně, ale jedno mají společné: zpěváci jsou vždy ve vzájemném spojení, nebo, lépe řečeno, napojují se na proud hudby, který spoluvytvářejí. Ačkoli každý zpívá něco trochu jiného, pečlivě poslouchají, co vzniká.

Může se přitom velice dobře stát, a v psychoterapii je to spíše pravidlem, že proti nějakému hlasu, části naší vnitřní polyfonie, se jiný zcela zásadně vymezí. „Tohle na sobě nesnáším,“ říkáme si často. Moje žárlivé já může kontrastovat s tím láskyplným, závislé self se svobodným, úzkostná část s neohroženou. Objednávka pro psychoterapeuta pak může znít: pomozte mi zbavit se této mé části, ať se můžu mít konečně ráda. Jenomže tato objednávka sama o sobě je problém.

## Nechat vosu dosednout

Připomíná mi to princip, který se moje děti naučily v lesní školce. Když na nás doráží otravná vosa, je neúčinnější nechat ji dosednout, i když je to v příkrém rozporu s intuitivní tendencí ji zahnat, udeřit, odpálit, zabít. Pokud ji v klidu soustředěně pozorujeme, necháme ji dosednout a pohlídáme si, abychom jí nezpůsobovali stres rychlými pohyby, zpravidla zůstane na místě jen pár sekund a pak odletí. Když ale začneme mávat kolem sebe, útočí většinou s ještě větší razancí. A často bodne.

Naučit se nechat vosu dosednout by mohl být základní princip sebelásky. Vosa je tím hlasem, který odmítáme, snažíme se jej zahnat, odstranit z dialogu, ale on na nás doráží čím dál víc. Dát tomu hlasu prostor, nechat jej zaznít, je přitom v příkrém rozporu s naší intuicí, protože se bojíme, že do nás vrazí jed a že to





Foto: Oto Palán

bude znamenat fatální ohrožení zbývajících částí našeho self. Tento strach, někdy až panika, nám neumožňuje udělat to jediné, co funguje. Nechat jej dosednout.

Pokud ale začneme vosu, tedy naši nechtěnou část, pozorně sledovat a umožníme jí najít si svoje místo, může se stát ještě něco jiného, než že nás píchne nebo odletí. Můžeme třeba zjistit, že to není vos, ale jiný hmyz, kterého se nemusíme bát, a tak nám přestane vadit jeho přítomnost. Anebo si všimneme, že ač je to vos, má hezké oči anebo zajímavou stavbu těla, což

zcela zásadně promění náš vztah k vosám. Možná si uvědomíme, že to, co jsme si mysleli, že je útok, nebyl útok, ale jen touha na chvíli si odpočinout. Anebo přece jen dostaneme žihadlo. A strašně se naštve, začneme sprostě nadávat a rychle to začneme řešit. V psychologii se takovému vyústění někdy říká katarze.

Přesně takto různorodě tedy můžeme nakládat s našimi nechtěnými hlasy. Možná by se mohlo zdát, že to je rezignace na změnu hraničící se sebedestrukci, ale připomeňme si, že láska není statická. Přijetím, nikoli





odmítnutím, otevírám prostor pro dialog, a potažmo pro změnu. Přičemž ale změna není naším cílem, obzvlášť ne konkrétní změna. Cílem je dialog mezi všemi hlasy, včetně těch nechtěných, a to v první řadě znamená jejich přijetí. V psychoterapii je toto doprovázení při přijetí jednotlivých částí sebe sama základní úlohou terapeuta. Skrze terapeutovo přijetí může dojít i k sebepřijetí.

## Vůně lásky

Sebelásku bychom tedy mohli považovat za dialog mezi všemi částmi, ze kterých jsme poskládáni. Vyplatí se zopakovat, že to neznamená harmonii, ale polyfonii. Naše části mohou být ve velkém konfliktu, zastávat zcela odlišné pozice, ale slyší se, jejich hlasy mohou znít naplno, aniž bychom měli tendenci je zahnat nebo umlčet. Tímto dialogem se pak neustále proměňujeme. Sebeláska není hotový stav, je to kontinuální vnitřní dialog. A ačkoli nemusí být vždy úplně příjemný, jsme připraveni v něm setrvat. Bez konkrétního očekávání. Prostě jenom proto, že se máme rádi.

Všechno tedy nasvědčuje tomu, že jsme se s kamarády v našich dvaceti letech spletili. A to dost zásadně, protože sebeláska má nutně zcela jiné

projevy než chvástání a obklopování se lidmi, kteří nám pochlebují. Pokud se máme rádi, budeme se chovat spíše opačně. Tak jak se zajímáme o své různé části, se budeme zajímat i o druhé. A to včetně těch, kteří nám nejsou na první pohled úplně po chuti. Necháme je „dosednout“. Erich Fromm to pojmenoval explicitně: „Láska k sobě samému je nerozlučně spjata s láskou ke každé jiné bytosti.“

Ano, byla to nejspíš banální chyba. Prostě jsme si ve svém mládí, bez terminologické preciznosti a vědecké rigoróznosti, pletli sebelásku se sebechválou, což nejsou synonyma, ale antonyma. V té době se říkalo, že sebechvála smrdí. Nevím, jestli se to říká i dnes. Každopádně sebeláska nesmrdí. Ani nijak speciálně nevoní. Ale je krásná. ●

## Pavel Nepustil

je psycholog, rodinný terapeut a supervizor působící v Brně. Jako člen komunitního týmu Narativ facilituje síťová setkání Otevřeného dialogu, v tomto přístupu také vzdělává další pomáhající profesionály. Specializuje se na problematiku drog, závislostí a rizikového chování. Publikuje a vyučuje v České republice i v zahraničí. <http://nepustil.narativ.cz/>