

Joy Johnsonová

MILUJ  
svoje **emoce,**  
**myšlenky**  
**a činy**

---

Praktická cvičení k sebepřijetí  
a sebeuzdravení

 GRADA®





Joy Johnsonová

MILUJ  
svoje **emoce,**  
**myšlenky**  
**a činy**

---

Praktická cvičení k sebedpřijetí  
a sebeuzdravení

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

Joy Johnsonová

## MILUJ svoje emoce, myšlenky a činy

Praktická cvičení k sebedřívětí a sebeuzdravení

Přeloženo z anglického originálu The Self-Compassion Workbook.

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Překlad René Souček

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7 jako svou 8588. publikaci

Realizace obálky a sazba Robert Prokopec

Odborná redaktorka Kateřina Patková

Počet stran 144

První vydání, Praha 2022

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

---

© GRADA Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4975-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-3781-7 (print)

GRADA Publishing; tel.: 234 264 401, [www.grada.cz](http://www.grada.cz)

*Tato kniha je věnována lidem, kteří se snaží  
pečovat o všechno a o všechny, ale často  
zapomínají nebo neumějí pečovat sami o sebe.*





# Obsah

**Úvod** 9

ČÁST I: Hodnota laskavosti k sobě 11

ČÁST II: Laskavost k sobě a myšlenky 23

ČÁST III: Laskavost k sobě a emoce 53

ČÁST IV: Laskavost k sobě v praxi 81

ČÁST V: Kupředu a vzhůru 117

**Zdroje** 131

**Odkazy** 134







# Úvod

Ahoj, já jsem Joy a dřív jsem bývala skalní perfekcionistka. Po většinu svého života jsem se snažila dodržovat nejrůznější pravidla a dělat všechno správně. Mám přirozenou potřebu lidem vyhovět. Jako dítěti se mi ve škole dařilo, a tak mi brzy došlo, že když budu dělat věci správně, půjde všechno hladce a vyhnu se konfliktům. Jako ochranu před psychickým utrpením jsem používala sebekritiku. Věřila jsem, že když na sebe budu přísná a tvrdá, bude mě to motivovat k tomu, abych něco dokázala.

Tenhle přístup po nějakou dobu přinášel docela dobré výsledky, nebo to aspoň tak vypadalo. Zvládla jsem i vysokou a stala se ze mě sociální pracovnice a psychoterapeutka. Postupem času však pro mě bylo stále těžší rozhodnout, co je správné nebo ideální, a to hlavně v tak složité a komplexní oblasti, jakou je duševní zdraví. Pravidla a systémy, kterými jsem se tak svědomitě řídila, nepomáhaly ani mým klientů ani mě a zdálo se, že mě nevedou na mé cestě tak, jak jsem očekávala. Byla jsem z toho úplně vyčerpaná a přemýšlela nad tím, že asi „změním zaměstnání“.

Abych své vyhoření překonala a osvojila si k téhle práci udržitelnější přístup, musela jsem pochopit, že „holýma rukama“ své vnitřní nastavení změnit nedokážu. Můj perfekcionismus byl na nic mně i mým klientům. Při individuální práci s nimi mi postupně docházelo, že mým úkolem je jen procházet s lidmi jejich bolesti a problémy, a přitom jim jemně připomínat, za co jsou odpovědní sami a za co pro změnu odpovědnost přijímat nemají (třeba za péči o emoce druhých nebo za změnu problémů systému). Tenhle pro mě zásadní objev jsem mohla udělat jen díky hluboké vnitřní práci, kterou mi umožnila **laskavost k sobě**.

Co mi taková laskavost dává? Dává mi prostor dýchat a být sama sebou. Dovoluje mi vytvářet život, který stojí za to žít. Život, který je jen můj a neřídí se představami jiných lidí o tom, co bych měla dělat podle nich. Laskavost k sobě mi umožňuje být terapeutkou, která je pro klienty partnerem při jejich putování životem, a zbavuje mě nutkavé snahy umetat jim přitom cestičku. Svým klientům můžu pomáhat a nabízet různé strategie, nástroje, plány a doporučení, ale nemusím se snažit

udělat všechnu práci za ně. Stačí mi s nimi prostě *jen tak být*. Učím se být přítomná sama sobě a lidem, které mám ráda nejvíc. I po letech na tom ještě pořád musím pracovat, ale můj vnitřní sebekritický hlas postupně slábne.

Při psaní téhle knihy jsem používala úplně stejné nástroje, které nabízím i vám. Když jsem ji začala psát, můj sebekritický hlas mě nabádal: „Hele, psaní ti zrovna moc nejde. To každý hned pozná. Co tě to vůbec napadlo snažit se sesmolit celou knihu? Tohle fakt nezvládneš, tak se na to radši co nejdřív vykašli.“ Právě tenhle hlas mi psát bránil, přestože mě psaní vždycky bavilo a chtěla jsem to zkusit. Teď však mám nové nástroje a způsoby, jak takové myšlenky prostě nechat odplynout.

Během deseti let práce v oblasti duševního zdraví jsem toho zažila hodně. Pracovala jsem na psychiatrických klinikách, v call centrech s nepřetržitým poradenstvím, v psychologických ambulancích, v domácnostech klientů a teď mám svou vlastní soukromou praxi. Ještě jsem nepotkala klienta nebo známého, kterému by jeho hluboce zvnitřněná sebekritika neškodila nebo kterému by laskavost k sobě nebyla ku prospěchu.

Možná se obáváte, že „být laskaví k sobě“ zní hloupě nebo směšně a že to není nic pro vás. To chápu. I já sama jsem původně uvažovala tímhle stylem. Když jsem se začala o laskavost k sobě zajímat poprvé, taky jsem tomu moc nevěřila. Nikdo mě k ní nevychoval a o věcech jako je všímavost a vnitřní práce jsem skoro nic nevěděla. Čím víc jsem je však poznávala a čím víc jsem tyto nástroje začala používat v každodenním životě, tím víc jsem si uvědomovala jejich výhody.

Krása laskavosti k sobě spočívá v tom, že v nic z toho věřit nemusíte. Nabízím vám jen, abyste při čtení této knihy vyzkoušeli nový způsob myšlení. Nabízím vám, abyste dali přednost vlastním hodnotám a duševní pohodě před perfekcionismem, vyhýbavostí a obavami z toho, co si o vás myslí ostatní lidé. Přestože laskavost k sobě všechny vaše problémy nevyřeší, posílí vaši schopnost je každý den zvládat, protože vás bude učit být sebou samými a žít podle sebe. Chcete si přece v pro vás náročných chvílích od emoční zátěže ulevit, a ne si jí na hřbet nakládat ještě víc, že?

ČÁST I

# Hodnota laskavosti k sobě



## Co je to laskavost k sobě?

Nejjednodušší způsob, jak vysvětlit pojem laskavost k sobě je asi ten, že sami se sebou mluvíme a chováme se sami k sobě jako k blízkému příteli nebo milované osobě. Když za vámi člověk, kterého máte rádi, přijde s nějakým problémem nebo vám řekne o nějaké chybě, kterou udělal, tak mu pravděpodobně projevíte svůj zájem, starost a laskavost. Budete se mu snažit vyjádřit svou náklonnost a uklidnit ho, že chyba, již udělal, není podle vás žádná tragédie.

Chováte se ale stejně i sami k sobě? Uvědomujete si, že jste víc než jen nějaká konkrétní chyba, selhání nebo neúspěch? Nebo si za takové věci nadáváte? Kritizujete se a máte pocit, že jste něco zbabrali?

Velmi často máme problém chovat se sami k sobě stejně chápavým způsobem, jakým se chováme k jiným lidem. Když někdy začnu s lidmi mluvit o laskavosti k sobě, obávají se, že jde o přílišnou shovívavost. Pokud si však všimají toho, jak sami se sebou mluví, nebo pokud si představí, jak by se cítili, kdyby jim někdo říkal to, co neustále říkají sami sobě, začnou vnímat potenciální výhody této větší laskavosti k sobě.

Řekněme třeba, že za vámi přijde vaše zoufalá kolegyně z práce, která je celá bez sebe, protože zapoměla polovinu své firemní prezentace. Přísně si ji změříte a vysmějete se jí: „Hele, já to věděla. Ty seš prostě líná a blbá a nikdy to nikam nedotáhneš. Teď to aspoň bude všem jasný. Všechno, cos na tom projektu udělala, je na nic, ty se prostě nikdy nedokážeš postavit před lidi a něco jim odprezentovat. Do dalších projektů se radši nepouštěj a rozhodně se už nikdy o žádnou prezentaci nepokoušej. Šéf by tě asi měl přeradit na pozici, kde nic nepoděláš.“

Moc kolegiálně a kamarádsky vám to nezní, že? Určitě v tom není ani slovo podpory a laskavosti. V naší kultuře považujeme laskavost vůči přátelům a blízkým lidem za samozřejmost. Náš vlastní vnitřní dialog se však často podobá spíš kritické a shazující reakci, kterou jsme si právě popsali.

Teď se pokusíme o reakci laskavější: Podíváte se na kolegyni a tiše řeknete: „Hele, to jsou teda věci! Víím, že sis tu prezentaci perfektně připravila a určitě bys s ní zabodovala. Jenže většina lidí má trému, když má

mluvit před ostatními. A ty teď máš navíc spoustu stresu i doma. Chtěla bych ti nějak pomoci. Co pro tebe můžu udělat?“

Takovou reakcí dáte své kolegyni najevo, že tréma z projevu před publikem je normální a že vzniklá situace neodráží její skutečnou inteligenci nebo schopnosti. Připomenete jí, kým skutečně je, uklidníte ji, že jedno zaškobrtnutí nezlikviduje její hodnotu, a nabídnete jí svou pomoc a podporu.

Je jasné, která z těchto dvou reakcí by jí byla milejší. Mnozí z nás věří, že projevat laskavost je důležité a že to může lidem kolem nás dokonce změnit život k lepšímu. Proč by tedy laskavost k sobě nemohla mít stejnou sílu? Kristin Neffová, přední badatelka v oblasti laskavosti k sobě, ji charakterizuje tak, že díky ní se stáváte svým nejlepším spojencem a přestáváte být svým největším nepřítelem.

Není překvapením, že podle výzkumů souvisí vyšší míra laskavosti k sobě s nižší mírou deprese a úzkosti. Dokonce se ukazuje, že laskavost k sobě může vést k vyšší míře štěstí, optimismu, kreativity a dalších pozitivních emocí.

Proto jsem tak odhodlaná věnovat se této práci dál a předávat potřebné dovednosti ostatním lidem. Není to nic ve stylu nějakého „hurá optimismu“, který má jen vytvářet dobrou náladu. Je prokázáno, že laskavost k sobě má pro život jednotlivce obrovský přínos a pomáhá mu smysluplně se projevat ve svém okolí.

## Proč k sobě potřebujeme být laskaví

Ruch a shon moderního života laskavosti k sobě příliš nesvědčí. Očekává se od nás, že budeme co nejuvýkonnější a stále produktivní, produktivní a produktivní. Používáme nejrůznější porovnávací metody, abychom zjistili, jak dobře na tom jsme ve srovnání s ostatními lidmi. Tato očekávání nás však můžou snadno a rychle přehltnout a připravit nás o radost z práce a každodenního života.

Když sami sebe kritizujeme a máme na sebe nerealistické nároky, nedokážeme respektovat své emoce a věnovat si potřebnou péči, což v nás může vyvolávat strach a beznaděj. Naše sebekritika nás přepíná do re-



žimu přežití. Musíme dělat všechno jen dobře, jinak nás zaplaví příval nadávek a pocit zoufalství. Tento druh trvalého a skrytého stresu se podepisuje na našem duševním, emočním a fyzickém zdraví. Přesvědčení, že v životě nesmíme nic pokazit, nás může uvěznit v nekonečném kruhu bolesti a zklamání. Může nás paralyzovat a bránit nám v dosažení toho, po čem toužíme nejvíc. Sebekritika vede k přemáhání vlastních emocí, a my se pak chováme a jednáme v rozporu s našimi hodnotami. Následně se naše sebekritika ozve znovu, kvůli našim skutkům nás prohlásí za „ztroskotance“ a celý vzorec se opakuje. Pokud si neuvědomíme, že takové sebekritické myšlenky jsou škodlivé a zbytečné, můžeme v tomto bludném kruhu strávit celý svůj život.

Můžeme si myslet, že sebekritika nám slouží jako motivace. Při povrchním pohledu se zdá, že pokud jsme sami na sebe přísní, podněcuje nás to ke zlepšování. Toto přesvědčení je však v rozporu s výsledky výzkumů. Ve skutečnosti se ukazuje, že laskavost k sobě má mnohem větší motivační sílu. Přísný vnitřní kritik nás totiž může vyvoláváním strachu z neúspěchu vyděsit natolik, že se ani nepokusíme udělat věc, ze které máme obavy. Pokud však praktikujeme laskavost k sobě, motivuje nás naše vlastní nadšení, zájem, hodnoty a lidé, na kterých nám záleží.

Výzkum Brené Brownové o studu vnáší do této problematiky více světla. Podle její definice je stud „hluboké přesvědčení, že si nezasloužíme lásku a sounáležitost“ a „toto přesvědčení nikdy nevede k pozitivní změně.“ Stud vám říká, že jste udělali něco špatného, a proto je s vámi něco v nepořádku.

I při laskavém přístupu k sobě si můžete uvědomovat, že jste udělali něco, čeho litujete nebo co není v souladu s vašimi hodnotami. Můžete si připustit: „Ano, udělal/a jsem něco špatně, něco, co není v souladu s tím, kdo jsem já. Ale to ze mě ještě nedělá špatného člověka. Znamená to jen, že bych měl/a něco udělat jinak.“

Schopnost uvědomit si, že vaše chyba neurčuje vaši hodnotu, je propojená s pozitivní změnou. Pokud věříte, že jste víc než jen souhrn svých chyb, máte větší prostor pro naději a motivaci změnit své skutky tak, aby lépe odpovídaly tomu, kdo jste a jak se chcete projevat.

Laskavost k sobě také může vést ke smysluplnějšímu životu. Lidé otevření pozitivním i tíživým prožitkům můžou získat plnější zkušenost,

kteřá často vede k hlubšímu pocitu naplnění a propojení s ostatními. Dokonce se ukazuje, že lidé s vysokou mírou laskavosti k sobě obvykle prožívají větší pocit štěstí a vyšší míru optimismu, kreativity a dalších pozitivních emocí. Pokud dokážete být ve své bolesti a trápení víc přítomní a chápat, můžete být také víc přítomní ve své radosti a prožívat své emoce na hlubší úrovni.

Laskavost k sobě neznamena nedostatek odpovědnosti. Ve skutečnosti je tomu přesně naopak. Laskavost k sobě vám umožňuje jasně rozpoznat, kdo jste a čeho si nejvíc ceníte, a připomíná vám, že můžete žít v souladu s těmito hodnotami a vnitřními zásadami. Laskavost k sobě vám umožňuje rozhodovat se na základě vašich osobních hodnot, ne na základě strachu z toho, co něčemu řeknou ostatní nebo váš vnitřní kritik.

Tento přístup vám může otevřít celý svět možností. Představte si, že byste každý den přistupovali ke svým problémům s laskavostí a věřili, že si takovou laskavost zasloužíte. Představte si, nakolik by se vaše srdce mohlo otevřít ve vašich vztazích, rodině a práci. Vnitřní kritik nás drží v bezpečném úkrytu, brání nám přijímat riziko a propojovat se s ostatními lidmi. Laskavost k sobě nám umožňuje uvědomit si a požádat o to, co potřebujeme, a to je velmi odvážný čin.

Nejmocnějším darem laskavosti k sobě je vnitřní uzdravení, které nám může přinášet. Bolesti, zranění a traumata se často velmi složitými způsoby zvnitřňují. Ačkoli bolest prožíváme všichni, a ne vždy si za ni sami můžeme, vnitřní kritik naši bolest a strach ještě víc zhoršuje. Laskavost je mocný způsob, jak uzdravit náš vztah k sobě samým tím, že si sami poskytneme ujištění a podporu, po kterých nejvíc toužíme.

## Prvky laskavosti k sobě

Praktikovat laskavost k sobě znamená být sobě spojencem ve chvílích bolesti a problémů, což může vést k upřímnějšímu životu založenému na hodnotách. Taková praxe zahrnuje několik důležitých prvků jako jsou všímavost, sebezřetivost, ukotvení v hodnotách a vlídnost.

**Všímavost:** Být všímaví prostě znamená věnovat věcem pozornost. Všímavost vyžaduje, abyste se oprostili od toho, co si myslíte, že byste si měli myslet, cítit nebo dělat, a prostě jen pozorovali, co se skutečně děje. V modelu terapie přijetí a odhodlání (ACT) se tento přístup označuje jako „pozorující já“, tedy ta část ve vás, která se dokáže oprostít od prožívání myšlenek nebo emocí a pozorovat skutečné dění. Je to ta část ve vás, která si dokáže uvědomovat vaše vlastní posuzující myšlenky. Všímavost vám umožňuje být přítomní svému prožívání v daném okamžiku. Může vám pomoci uvědomovat si vaše pocity, potřeby a fyzické vjemy, abyste následně mohli jednat v souladu s vašimi hodnotami a cíli.

**Sebepřijetí:** Na laskavosti k sobě se mi nejvíc líbí, že po vás nechce, abyste si mysleli, jak skvělý a báječný člověk jste. Není to samolibost, která vyžaduje, abyste věřili ve svou úžasnost (nebo dokonce až výjimečnost), a která může také přinášet porovnávání s ostatními.

Laskavost k sobě po vás chce jen to, abyste věřili, že laskavost je lidem užitečnější než krutost. Pokud věříte, že laskavost je pro lidi dobrá, můžete ji projevovat i sobě a netrápit se svou „chybující“ nebo „obyčejnou lidskostí“. (Obyčejná lidskost je pojetí, podle kterého všichni lidé prožívají nejrůznější trápení a pochybnosti o sobě samých.) Laskavost k sobě vám připomíná, že nejste sami a že prožívání trápení není vždy dáno jen vašimi chybami.

**Ukotvení v hodnotách:** Co je pro vás ze všeho nejdůležitější? Když se ohlédnete za svým životem, co chcete, aby bylo všem jasné o vás a vašich názorech? Pokud si uvědomíte své hodnoty, pomůže vám to pochopit, co je pro vás nejdůležitější, a v souladu s tím se budete rozhodovat a jednat. V každodenním životě se snadno necháme polapit věcmi, které pro nás právě nejdůležitější nejsou. Takové žití se může zvrtnout v celoživotní hašení požárů nebo plnění požadavků a očekávání druhých, při kterém zapomeneme na své nejhlubší hodnoty.

Můžete si třeba vážit svého osobního života i pracovní kariéry. Jednou z vašich základních hodnot může být spolehlivost, což však neznamená, že musíte souhlasit s každým osobním i pracovním požadavkem, který vůči vám někdo vznese. Když si ujasníte, co pro vás spolehlivost zname-

ná, tak možná zjistíte, že ve skutečnosti vyžaduje vyjadřovat nesouhlas a nastavovat druhým hranice tak, abyste mohli plnit své povinnosti ve všech oblastech svého života. To vám umožní získat širší a úplnější obraz o svém životě a rozhodovat se na základě lepšího pochopení sebe samých bez ohledu na to, co byste měli dělat podle druhých lidí.

Brené Brownová a její kolegové po dlouholetém výzkumu vytvořili seznam nejčastějších hodnot, které lidem umožňují žít „autentický život“. Patří mezi ně například vděčnost, poctivost, oddanost, láska, rodina, empatie, udržitelnost, zásadovost, pracovitost a nezávislost.

Ze základních hodnot vychází vaše osobnost. Pokud máte jasno ve svých základních hodnotách, můžete žít tak, abyste s nimi byli v souladu. A když se vám něco nepovede nebo se něco hodně pokazí, nemusíte se uchýlovat k sebekritice a perfekcionismu, abyste zjistili, zda jste dost dobří, ale s pomocí laskavosti se snažte pochopit, kde nejste v souladu se svými hodnotami a svým pravým já a jak se k nim můžete vrátit. Vaše hodnoty vás budou vést, udržovat vás ve vašem středu a prakticky a účinně vás podporovat.

**Vlídnot:** *Merriam-Webster* definuje vlídnot jako „něžnou a shovívavou náklonnost“. Když vlídnot vyjadřujete sobě, znamená to jednoduše, že jste sami na sebe hodní. Být hodní sami na sebe není o nic víc shovívavé nebo hloupé než chovat se láskyplně k dítěti, partnerovi nebo milované osobě. Myslete na to, že způsob, jakým se chováte sami k sobě, je pro vaše vztahy stejně důležitý jako způsob, jakým se chováte k ostatním. Vlídnot znamená pečovat o sebe při nějakém trápení stejným způsobem, jakým bychom pečovali o člověka, kterého milujeme.

## Jak používat tuto knihu

Možná vás napadne: „To je všechno super. Ale co vlastně mám dělat?“ Představa, že se pokusíte přejít od celoživotní sebekritiky a perfekcionismu k laskavějšímu způsobu života, může být zpočátku děsivá. Dobrou zprávou je, že laskavost k sobě může rozvíjet opravdu každý. Stejně jako můžeme posilovat, abychom nabrali svalovou hmotu, nebo se učíme va-

řit či cokoli jiného, má většina z nás schopnost osvojovat si a rozvíjet nové dovednosti. Důležité je vnímat laskavost k sobě jako praxi, při které se každý den něčemu naučíte, ne jako další metodu k dosažení vlastní dokonalosti. Já sama jako psychoterapeutka, která mluví s mnoha lidmi o laskavosti k sobě každý den, musím tuto dovednost neustále trénovat a vždy ji také trénovat budu. Od doby, kdy jsem o laskavosti k sobě slyšela poprvé, jsem sice už ušla dlouhou cestu, ale každodenní cvičení, připomínky a opakování jsou pro mě stále velmi důležité, protože díky nim se moje praxe laskavosti k sobě stále víc prohlubuje.

V této knize najdete praktické strategie, které můžete snadno začlenit do svého každodenního programu. Zaměříme se na vaše myšlenky, emoce a skutky, abychom vytvořili efektivní metodu, jejíž praktikování pro vás časem bude stále přirozenější. Strategie, které shledáte jako nejužitečnější, se stanou kotvami dalšího rozvoje vašich dovedností. Jakmile si všimnete, že váš vnitřní kritik zase vystrkuje růžky, budete mít k dispozici několik nástrojů, s jejichž pomocí se znovu ukotvíte v laskavosti a ve svých základních hodnotách.

Při čtení narazíte na různá cvičení jako jsou pobídky k psaní a kreslení, meditace, jemné pohyby, dechové techniky, myšlenková cvičení a další. Ne každé cvičení vám bude vyhovovat. To je v pořádku. Je dobré experimentovat s různými strategiemi, abyste zjistili, která je pro vás nevhodnější. Pokud se vám nějaké cvičení zdá zpočátku příliš náročné, vyberte si cvičení, která se vám líbí nejvíc, ale také jedno nebo dvě, do kterých se vám moc nechce. Pokud pociťujete nějaký odpor, buďte k sobě mimořádně laskaví a všímaví. Často to totiž znamená, že takové cvičení se dotýká něčeho pro vás důležitého a citlivého, takže si dávejte pozor, abyste na sebe moc netlačili.

Většinu cvičení lze provádět samostatně, ale jsou promyšlena tak, aby na sebe navazovala a v každé části knihy přirozeně zlepšovala vaše pochopení a dovednosti.

Snažím se, aby v knize popsaná cvičení a strategie byly co nejjednodušší, protože skutečná vnitřní práce, kterou laskavost k sobě vyžaduje, není vůbec jednoduchá. Sebekritiku jako nástroj své ochrany totiž používáte už velmi dlouho. Opustit ji a dovolit si vidět věci novým způsobem může být zpočátku bolestný, obtížný a pomalý proces.