

# Když se v sobě vyznáme, prožijeme život naplno

Vědět o svých slabých i silných stránkách, uvědomovat si, co nás „rozhodí“ nebo vyvede z míry, to vše nám podle terapeutky MUDr. Ireny Zvánovcové pomáhá vytvářet zdravé vztahy k druhým lidem i k sobě samým.

***K čemu je dobré sebepoznání? A jak k němu dospět?***

Sebepoznání je důležitý celoživotní proces, který nám pomáhá v uvědomění si sebe samých. Člověk si díky němu uvědomuje, kdo je, jaké jsou jeho silné stránky, o co se v sobě může opřít. Poznává, jaké jsou jeho schopnosti a jeho potenciál. A když je v kontaktu s tím, co v sobě má a jaký je, ví o svých silných stránkách i slabinách, zná svá zranitelná místa, je si více „vědomý“ sám sebe. Může se tak opřít o své sebevědomí, což prakticky znamená opřít se o sebe sama a věřit si.

Sebepoznání vnímám jako důležitou součást psychoterapie. Když se člověk zná, věří si a má v sebe důvěru, tak může rozvíjet zdravé vztahy k lidem, ke světu a samozřejmě vztah k sobě, který je – pro mnohé možné překva-

chvátit jen tak, pro nic. To může u něho vést k rozvoji falešného sebevědomí a někdy, když se jedná o zcela nekritický přístup rodičů k dítěti, to může být jedním z rizikových faktorů pro vznik poruchy osobnosti v dospělosti. Pokud dítěti říkáme, že je v něčem úžasné a skvělé a ono to tak úplně není, pak tomu dítě nebude rozumět, věřit, ale o to více ho to může vést k obrovské snaze představu rodičů naplnit. U dítěte může vést jeho nadměrná snaha k přetěžování, protože dělá něco, na co úplně „nemá“, případně naráží na to, že ho vrstevníci neberou tak, jak by čekalo. Je třeba dětem zdravým způsobem ukazovat, v čem jsou dobré a v čem zase ne.

***Jak mají rodiče k dětem přistupovat? Bez podmínek?***

***„Je potřeba vědět, jak v určité situaci reagujeme, proč to tak je, co za tím stojí. Když hlouběji porozumím tomu, proč mám z něčeho strach, mohu se strachem, a tedy i se situací, lépe zacházet.“***

pivě – vztahem zásadním. Důležité je to, že ten, kdo má dobrý vztah k sobě, má daleko lepší předpoklad mít dobré vztahy i k druhým. Zní to možná jako fráze, ale dobrý vztah k sobě je základ.

***Připadá mi, že na tohle se moc nemyslí. I děti vedeme k tomu, že se mají dobře chovat k ostatním, ale o to, aby znaly a měly rády samy sebe, se moc nepokoušíme.***

To máte zcela pravdu. Důležité je, aby proces sebepoznání začal už v dětství. Často dítě chválíme za to, že je v něčem dobré, tedy za nějaký výkon, ale už mu tolik nedáváme najevo, že ho máme rádi takové, jaké je, tedy i s chybami. Zároveň bychom neměli dítě

Pro dítě je zásadní, aby od rodičů cítilo, že ho rodiče přijímají a mají rádi takové, jaké je, tzn. bez ohledu na výkony a úspěchy dítěte. Dítě potřebuje vědět, že i když donese trojku či pětku nebo když se mu něco nepovede, máma a táta ho mají pořád rádi. Dítěti je zároveň třeba „s láskou“ vytyčovat hranice. V praxi to znamená dávat dítěti najevo, že něco udělalo špatně či naopak že něco neudělalo, co udělat mělo. Vždy by dítě, i v této situaci, mělo cítit, že ho rodiče mají rádi.

***Jak můžeme poznávat sebe samé?***

V tomto „druhu“ poznávání nám pomáhá, když se sami sebe ptáme, jak nám v určité situaci je, v čem je pro nás důležitá, kde jsou

v určité situaci nebo vztahu naše hranice, co si ještě necháme líbit. Kde zůstáváme sami sebou a kde se už přizpůsobujeme druhým, co v nás je, na co jsme hrdí, co se nám daří... Základem je, že se ptáme sami sebe, vedeme se sebou dialog, zajímáme se o sebe. A to je podmíněno tím, že se máme rádi, že si skutečně stojíme za to, abychom se sami sebe takto ptali.

***Může nám při sebepoznávání nějak pomoci naše okolí?***

Určitě ano, poněvadž se poznáváme také tím, jak na nás reagují druzí lidé, jak nás vnímají a jakou zpětnou vazbu nám poskytují. To znamená, jak na ně působíme, čeho si na nás cení a naopak co jim na nás nesedí. Zpětnou vazbu od druhých je třeba brát jako další pohled na sebe sama, jako jiný úhel pohledu. Zde je však potřeba si uvědomit, že nic není stoprocentní, a tedy že i pohled druhých, který bychom mohli automaticky vnímat jako více objektivní než náš, může být také zkreslen, protože druzí lidé si do nás mohou například promítat svoje nevyřešené problémy. Takže pokud si myslím, že jsem hodná, ale druhý mi tvrdí opak, jsou to tak diametrálně odlišné pohledy, že je třeba přemýšlet, co ho k tomu názoru vedlo, a zároveň se ho ptát, proč nás takto vnímá. Důležité je, abychom byli otevření tomu, co k nám přichází zvenku od druhých, protože i přes možné zkreslení je jejich názor pro nás velmi cenný. Tímto způsobem vedeme s druhými dialog, během kterého poznáváme sebe sama, ohraničujeme se, uvědomujeme si své hodnoty, schopnosti (tzv. kompetence) a limity.

Dětem a dospívajícím v sebepoznání pomáhají rodiče, prarodiče, učitelé i kamarádi.

Rodiče se dítěte mohou např. ptát, jak se mu daří, jakou má náladu, jak se cítí. Proč je



smutné? Z čeho má radost? Tímto způsobem se dítě učí ptát samo sebe a poznávat se.

Pokud je pro dítě obtížné odpovídat na tyto otázky, tak je možno použít např. pohádky. Dítě může spolu s rodiči přemýšlet o tom, jak se která postava cítí, která postava je mu blízká, jak by se ono samo cítilo.

#### ***Máme v sebepoznávání pokračovat, nebo to je „jednorázovka“?***

Sebepoznávání vnímám jednoznačně jako dlouhodobý proces. I proto, že některé naše původně silné stránky se během času mohou změnit v něco, co nám stěžuje život. Třeba to, že jsme přespříliš svědomití a puntičkářští, nás v určité profesní pozici může začít blokovat. Proto musíme čas od času rekapitulovat a hledat, jestli bychom neměli rozvíjet nějaké své další stránky, které jsou funkčnější např.

pro náš profesní rozvoj, tedy aby odpovídaly naší aktuální profesní situaci.

#### ***Jak sebepoznávání vypadá v praxi? Doporučujete lidem, aby si třeba zapisovali, k čemu dospějí?***

Zapisování doporučuji, protože dává procesu sebepoznávání strukturu. Zvláště lidé, kteří nejsou v životě „úplně zakotvení“, nemají ve svém životě moc řádu a struktury, by si měli určité věci průběžně zapisovat nebo ukládat v elektronické podobě, případně si i dopředu napsat, co je v určité situaci důležité, co je může podpořit a posílit, aby danou situaci zvládli.

#### ***Oni si tak vlastně pojmenují, o co jde, a je to tak pro ně pochopitelnější.***

Ano, klientům, kteří docházejí na psychoterapii, doporučuji, aby si zapisovali např. to, co

je mezi sezeními napadne. Klienti na další sezení často přicházejí s tím, že je během týdne napadlo něco, co chtěli při sezení říci, ale nemohou si nyní na to vzpomenout. Rádím jim i to, aby si zapisovali svoje emoce, prožitky a situace, ve kterých je prožívali. Při sebepoznávání je totiž důležité naučit se uvědomovat si své prožitky a pocity. Klienti si často pamatují, jak něco probíhalo, co se dělo, kdo přišel..., ale nemohou si vybavit pocity, které prožívali. Tito lidé obvykle nejsou v dostatečném kontaktu se sebou samými, nejsou v kontaktu se svými emocemi. Je potřeba vědět, jak v určité situaci reaguji, proč to tak je, co za tím stojí. Když hlouběji porozumím tomu, proč mám z něčeho strach, je zde velmi dobrý předpoklad k tomu, že mohu se strachem, a tedy i se situací, daleko lépe zacházet.

Pokud se člověk, i přes opakovanou snahu sám sobě porozumět, v sobě vůbec nevyzná, nerozumí si, pak je dobré, aby vyhledal odbornou pomoc u psychoterapeuta, lékaře či psychologa.

#### ***Jak nám pomůže, pokud poznáme své přednosti?***

Když si uvědomujeme své silné stránky, své schopnosti, kompetence, když cítíme, že si nás druzí lidé váží, podporuje to naše zdravé sebevědomí a sebedůvěru. A když víme, že jsme v něčem dobří, můžeme tyto své silné stránky dále rozvíjet, a to formou profesního růstu nebo prohlubování svých zájmů. Obecně je dobré o sobě vědět co nejvíc, vypovídá to o tom, že jsme v dobrém kontaktu sami se sebou, máme se rádi, záleží nám na nás samých. A to je most k tomu, že jsme otevření druhým lidem, navazujeme a rozvíjíme s nimi zdravé vztahy. Proto vnímám jako pozitivní už samotný proces sebepoznávání, ne jen to, že zjistíme, co jsou například naše silné stránky.

#### ***K čemu potřebujeme znát své slabé stránky? Není to demotivující?***

Když porozumíme tomu, které naše stránky jsou slabé, co nás blokuje, proč se do

↪ něčeho raději nepouštíme, tak už pro nás nemusí být určité situace tak ohrožující a zátěžové. A když své slabiny poznám, tak mohu na nich „pracovat“ a v dané oblasti se rozvíjet. Navíc když o slabině víme, nezaskočí nás, když nás na ni upozorní někdo jiný nebo když ji chce použít proti nám.

**V mateřské škole se setkáváme i s dětmi, které mají poruchu pozornosti nebo jsou hyperaktivní. Do jaké míry s dětmi mluvíte o tom, že mají tenhle problém?**

To je vždy hodně individuální, rodiče by v těchto případech měli být v pravidelném kontaktu s učitelkou mateřské a dále i základní školy. Důležité je, aby učitelé na tento hendikep dítěte „násilně či okatě“ před ostatními dětmi neupozorňovali.

Je třeba mít na mysli osobnost dítěte, jeho zranitelnost a také jeho silné stránky. Dítě si začíná uvědomovat a je schopno mluvit více o tom, že má např. problémy se soustředěním, obvykle „až“ kolem 8. až 9. roku věku. Konfrontuje se s tím, když je ve škole větší tlak a očekávání vyrovnaného výkonu. Pro dítě je důležité cítit, že v tom není samo, že má podporu rodičů, učitelů, a hlavně potřebuje cítit, že ho rodiče mají rádi.

Zásadní je, aby o problému mohlo dítě mluvit s někým, kdo ho má rád a koho má rádo dítě, tzn. především rodiče. Dítě navíc díky tomu porozumí, proč mu něco nejde, jinak by si mohlo myslet, že je hloupé, neboť spolužáci se mu mohou takto vysmívat. Rodiče by měli při rozhovoru s dítětem na toto téma brát ohled na jeho věk, zároveň také dítě podporovat a chválit za to, v čem je dobré, co se mu daří. Pokud si rodiče nejsou jisti, jakým způsobem a kdy o tom s dítětem mluvit, tak je dobré požádat o pomoc dětského psychologa či speciálního pedagoga.

**Má v sebepoznávání své místo i něco, co by křesťané nazvali zpytováním svědomí? Tedy zkoumáním toho, jak dodržujeme morální zásady, zda jsme pravdiví a podobně?**

Uvědomění si svých vlastních zásad a hodnot prohlubuje a zkvalitňuje sebepoznávací proces. Každá společnost má svoje normy a pravidla, z nichž jedna velká skupina (právní normy) je zakotvena v různých typech právních předpisů. Tuto skupinu pravidel bych nyní na chvíli opustila.

Co se týče dalších dvou skupin norem, morálních a náboženských, má člověk možnost zaujmout k nim vlastní postoj. Pokud se s nějakou konkrétní normou z těchto dvou skupin ztotožní, vezme ji za svou, stává se tato norma součástí jeho vlastní hierarchie hodnot, v konečném důsledku ovlivňuje i jeho svědomí. Pokud tuto normu nepřijme, bude pro něho



**MUDR. IRENA ZVÁNOVCOVÁ** se narodila v roce 1968. Absolvovala 3. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Absolvovala také komplexní psychoterapeutický výcvik ve skupinové psychodynamické a hlubinně orientované psychoterapii, komplexní psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze, kurz krizové intervence a výcvikový kurz v psychoanalytické párové terapii. Po ukončení VŠ studia pracovala šest let v Psychiatrické léčebně v Opavě (naposledy jako zástupce primáře) a zároveň dva roky v soukromé Ordinaci pro psychoterapii a psychiatrii v Opavě. Od roku 1999 se věnuje výhradně psychoterapeutické práci, v letech 2004 až 2009 současně v pozici vedoucí terapeutického týmu Střediska pro psychoterapii a rodinnou terapii VFN Praha. Od roku 2007 provozuje v Praze svoji psychoterapeutickou praxi.

např. jen zákazem či příkazem a může si na ni stěžovat či s ní bojovat.

Pojetí svědomí v lidské společnosti má mnoho podob. Uvedla bych zde pojetí doktora V. E. Frankla, zakladatele logoterapie a existenciální analýzy, který ke svědomí říká: „Dalo by se definovat jako intuitivní schopnost najít jednorázový a jedinečný smysl, který se skrývá v každé situaci. Jedním slovem, svědomí je orgán smyslu.“ Osobně vnímám svědomí jako „vnitřní vyšší instanci“, se kterou jsem v kontaktu, když sama sobě naslouchám, když jsem ve vztahu se sebou.

„Hlas“ svého svědomí vnímáme tedy jediné tehdy, když jsme v kontaktu sami se sebou. Úkolem svědomí je intuitivně vycítit, co je z možnosti situace „správné, dobré uskutečnit“ a co naopak není „to dobré“. Jako velmi dobré přirovnání mi připadá to, že můžeme říci, že naše svědomí plní tak trochu roli životního kompasu. Pokud se „emočně uzavřeme“ vůči sobě, tedy i vůči svému svědomí, tak nemáme nic, podle

čeho bychom se orientovali v tom smyslu, co je správné, dobré a smysluplné, a co nikoli.

Stává se, že uděláme i něco, co „jde“ proti našemu svědomí. A pak musíme přemýšlet o tom, co nás k tomu vedlo, zda jsme tím překročili i jiné normy. Někdy se to stane bez našeho záměru, třeba když někomu ublížíme při autonehodě, a musíme se s tím vyrovnat. Pak je třeba připustit si, že člověk udělal něco špatného, a postupem času se učit přijímat sebe sama i s touto skutečností. Často je k tomu potřeba pomoc odborníka. Zde bych chtěla zdůraznit, že pokud tento proces „konfrontace a sebezpřijetí“ neproběhne a člověk tuto negativní zkušenost jenom vytěsni, tak to v něm zůstává jako tzv. časovaná bomba.

**To se stává i v případě, že někdo prožije velký smutek. Také se ho snaží vytěsnit, ale časem to vyubírá...**

Smutku se vyhýbáme uzavřením se vůči němu, uzavřením se vůči negativním pro-



žitkům celkově, tím se uzavíráme také vůči všem ostatním pocitům, tedy i pozitivním, ze světa k nám nemůže nic přicházet, tzv. se „zapouzdříme“, ztrácíme vztah ke světu, k lidem a především k sobě. Náš život ztrácí barvy, radost, naplnění a smysl a to je častá cesta do deprese. Na smutek někteří lidé mohou reagovat jeho odmítáním formou hněvu, zvýšeného aktivismu, což může vyústit až do workholismu. V těchto případech člověk také ztrácí kontakt se sebou a se světem, zároveň se může vyčerpat až do těžké deprese.

***Zdá se mi, že v tom někdy děláme u dětí chybu, vedeme je k tomu, aby neplakaly, aby se přes smutek přenesly...***

Když vidíme, že je dítě smutné, měli bychom se ptát, proč je smutné, zjišťovat, co ho trápí. Dítě se jinak naučí „polykat slzičky“, myslí si, že tím druhé obtěžuje, že je tím trápí.

***Když zjistím, že mi něco nejde, třeba se mi nedaří dodržovat časové plány, co s tím? Rezignovat? Nebo s tím nějak pracovat?***

Když rezignujete, tak se zablokujete a ustrnete, takže tuto cestu určitě nedoporučuji.

Pokud je problém v oblasti plánování, hodně pomáhá, když si úkoly zapisujeme. Následně hledáme, co nám může pomoci plán realizovat a co nás brzdí. Pomáhá, když si úkol, který řešíme, rozebereme na detaily a hledáme cesty a postupy k jejich realizaci. Někdy si ale sami pomoci nedokážeme, to když jsou naše „psychické bloky“ příliš silné. Tehdy je namístě konzultace s odborníkem.

***Někdy se stává, že když identifikujeme svou slabou stránku a začneme s ní nějak pracovat, jsme zklamaní z toho, že nám to nejde hned. A pak rezignujeme.***

Ano, to se opravdu stává. Pak je třeba hledat to, co nás v tom může blokovat, případně hledat další cestu ke změně. Zároveň je třeba zhodnotit, zda je možné slabou stránku opravdu změnit, nebo zda nejde o nějaký hlubší problém, který je třeba důsledkem úrazu. Když se zotavujeme ze zlomeniny nohy, tak neuběhneme hned maraton. Musíme přijmout svoje limity. Každý máme svoje slabiny a limity, které nezměníme, proto je zbytečné bojovat s větrnými mlýny. Můžeme ale změnit své postoje a nenechat se svojí sla-

binou přemoci. I když máme nějakou slabinu, limit, tak vždy něco můžeme... (minimálně zaujmout postoj k dané realitě).

***Co byste poradila člověku, který se v sobě nevyzná?***

Lidé obvykle nepřicházejí na konzultaci do mé praxe přímo s tím, že se v sobě nevyznají, ale spíše proto, že nevědí, co chtějí. Dalším motivem návštěvy psychoterapeuta je pocit prázdnoty, to, že nevědí, co čekat od života. A až pak se obvykle dostanou k tomu, že se v sobě nevyznají. Člověk, který dlouhodobě vnímá prázdnotu, je uzavřený, drží v sobě nějaké trauma, bolest, nereaguje na své potřeby a nepečuje o sebe sama, už většinou odbornou pomoc potřebuje.

Pokud dětem odmala pomáháme, aby se v sobě vyznaly, předcházíme různým psychickým potížím v dospělosti. A proto je dobré se sebezpoznáváním začít už od dětství a pokračovat i během dospívání a dospělosti. Pomocí této cesty sebezpoznávání můžeme život prožívat plně a s radostí.

**Mgr. Marie Těthalová**  
foto Jiří Kučera