

4. Vztah vlastní vysoké hodnoty a sobectví – „Nechci být sobec“

Často slýchávám od svých klientek obavy, když se bavíme o tom, že je potřeba se mít ráda, že nechtějí být sobecké. Je to jako mor, jako zaklínadlo, které je nám předáváno již od dětství: „Nebud' sobecká“. A jelikož se snažíme zalíbit (a nerozhněvat si je) svým rodičům, učitelům a vůbec všem autoritám, tak se vyhýbáme všemu, co by jen vzdáleně souviselo se sobectvím.

Co to tedy to sobectví je? Pojďme si to zase vysvětlit na příkladu: Představme si velmi vysokou horu. Třeba takových 2000 metrů. Na vrcholku hory je malá plošina, vyhlídka, místo, na které se vejde jen jeden člověk. Z jiného místa, než z této malé vyhlídky, není z hory žádný rozhled po krajině. Představme si **prvního člověka, sobce**. Vystoupá na horu, uvidí na vyhlídce někoho stát a rozhlízet se po krajině. Protože se chce také podívat po okolí, tak toho neznámého člověka srazí z té vyhlídky do propasti. Tak takto lze definovat sobce a sobectví: „Já něco chci a získám to za každou cenu, i když by to znamenalo někomu ublížit.“

Pojďme se teď podívat na druhého člověka. **Člověka, který se má rád a cítí se hodnotným**. Stejně, jako první člověk (sobec) vystoupá na vysokou horu a uvidí na vyhlídkové plošince stát cizího člověka, který se dívá po krajině. I náš člověk, ten, který má sebe rád, by se rád podíval z té vyhlídky po okolí. Přistoupí tedy k člověku, který na vyhlídce již je a požádá ho, že by se také rád podíval. S úsměvem, v klidu, bez boje a s pocitem vlastní hodnoty, mu přednese své přání. Druhý člověk, v 99,9 % mu prostě vyhoví. Většinou totiž vyhovíme něčí prosbě, pokud je to možné. To je lidská přirozenost. Definice člověka, který se má rád, tedy může znít takto: „Mám se rád a je v pořádku, že chci to, co chci. Tedy být šťastný“. Dokonce lze i říci, že člověk, který se má rád, je zákonitě i šťastný a přeje štěstí i druhému člověku“. Což se například o sobci říci nedá.

Abychom opravdu přesně vymezili sobce a uměli ho odlišit od člověka, který se má rád, je potřeba ukázat ještě jeden typ člověka. **Člověka, který se rád nemá.** Těch je kolem nás také velké množství. Zůstaňme u toho příkladu s horou. I náš třetí člověk vystoupá až na vrchol hory, k vyhlídkové plošince. I v jeho případě zde již stojí jeden člověk, který na horu vyšplhal před ním a teď se těší z krásného výhledu. Pro člověka, který se nemá rád v tomto případě nastává katastrofální a tragická situace. Zareaguje totiž například nějak takto: „Nojo, to jsem celý já a celý můj život. Prostě já mám vždy smůlu, nic mi nevychází, nikdo mne nemá rád, všichni mi ubližují. A i dnes, na této vyhlídkové plošince už někdo stojí a já se nemohu podívat na ten krásný výhled.“ A otočí se a smutný odchází dolů z hory. Bez toho, že by člověka, který na horu vylezl před ním, požádal, aby se mohl také podívat. To totiž člověk bez své hodnoty (bez toho, že se má rád) nikdy neudělá.

6.1. Sebehodnota a sebepoznání

Možná, že teď si říkáte: „Hm, ale já se ráda mám“...To se mne netýká.“ To je skutečně možné a bylo by to fajn. Zkuste si tedy, jen tak pro sebe, odpovědět po pravdě na několik následujících otázek:

1. Jaký mám partnerský vztah? Líbí se mi v něm? Mám pocit, že v tomto vztahu rostu já i můj partner?
nebo
Pokud žiji sama – jsem šťastná sama se sebou? Vybrala jsem si to tak? Naplňuji si své přání, cíle a představy?
2. Žiji v místě, kde chci, kde se mi líbí?
3. Žiji tak, jak chci, jak se mi líbí?
4. Dělán to, co chci, co se mi líbí?
5. Mám tolik peněz, kolik potřebuji a po kolika toužím?
6. Jsem zdravá? Miluji své tělo? Co se mi na něm líbí?
7. Plním si svá přání a sny?

Pokud jste odpověděla na všechny otázky ano, pak klobouk dolů. Pokud na 6 a méně, tak někde, hezky schovaný, se skrývá problém s vlastní hodnotou. Pokud byste se totiž měla ráda, tak by to mělo být za plný počet.