

Zamilujte

se

do

sebe



JEDNODUCHÉ KROKY
K VNITŘNÍ SPOKOJENOSTI

PŘELOŽIL JIŘÍ PEŠEK

**WALTER
RISO**

**Zamilujte se
do sebe**

© Walter Riso
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

*Všetchna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být
rozšiřována bez písemného souhlasu
nakladatele.*

Translation © Jiří Pešek, 2026
Cover © Daniel Pocar, 2026
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2026

ISBN 978-80-277-7395-4 (pdf)

WALTER RISO

Zamilujte se do sebe

JEDNODUCHÉ KROKY K VNITŘNÍ SPOKOJENOSTI

přeložil Jiří Pešek



OBSAH

ÚVOD	9
ZAMILUJTE SE DO SEBE	13
Čtyři pilíře sebeúcty	18
CESTA KE SPRÁVNÉMU SEBEPOJETÍ	23
Špatná sebekritika	26
Sebenálepkování: „jsem“ nebo „zachoval jsem se...“?	29
Nelítostná sebenáročnost	30
Všechno, nebo nic	33
Změna a revize	34
Záchrana sebepojetí	36
Snažte se být flexibilnější vůči sobě i ostatním	36
Přezkoumejte své cíle a reálné možnosti jejich dosažení	39
Nehledejte na sobě jen to špatné	40
Nesmýšlejte o sobě špatně	40
Mějte se rádi co nejvíce a co nejčastěji	41

Snažte se přiblížit své „ideální já“ svému „skutečnému já“	42
Naučit se prohrávat	43
 CESTA KE SPRÁVNÉMU SEBEOBRAZU	45
Váha srovnání	48
Osobní lupa	50
Zrcadlo, zrcadlo, pověz mi...	51
Vynalézání krásy	52
Zlepšení sebeobrazu	56
Zkuste si stanovit vlastní kritéria toho, co je krásné nebo estetické	56
Zavrhňte fyzickou dokonalost a přísné normy	56
Objevte a zdůrazněte věci, které se vám na sobě líbí	57
Váš sebeobraz se přenáší na ostatní	58
Fyzický vzhled je pouze jednou ze složek vašeho sebeobrazu	59
Nezveličujte to, co se vám na sobě nelíbí	60
Vždy se najde někdo, kdo vás bude chtít milovat	61
Nespravedlivé srovnávání	62
 CESTA KE SPRÁVNÉMU SEBEPOSÍLENÍ	65
Hédonistická filozofie	70
Explorační chování	71
Schopnost cítit: „Cítím, tedy jsem.“	73
Případ emocionálního zadržování radosti	78
Sebechvála	80

Tři iracionální přesvědčení, která nám brání se pochválit	81
Vnější chvála, která se může změnit v sebechválu	83
Jak na sebechválu?	86
Stručné shrnutí sebechvály	88
Dopřát si a odměnit se	89
Kultura lakomce aneb když se spořivost stává problémem	91
Ani vy nejste výjimkou: odměnit se musíte i sami	93
Ne represivním kultům	95
Zlepšete své sebezpevnění	100
Udělejte si čas na potěšení	101
Rozhodněte se žít požitkářsky	101
Příjemné emoce si tolik neracionalizujte	102
Aktivujte sebechválu a zapojte ji do práce	105
Bud'te skromní, ale nepřehánějte to	106
Dopřejte si	107
Boj proti duševnímu a citovému útlaku	108
 CESTA KE SPRÁVNÉMU VNÍMÁNÍ VLASTNÍ ÚČINNOSTI	 111
Pocit, že už se nedá nic dělat	116
Vnitřní bod kontroly	119
Atribuční styly	121
Problém vyhýbání se	124
Je nebezpečí skutečné?	127
Jak překonat nízkou sebeúčinnost?	129
Odstraňte všechna „to nezvládnú“	129

Nebud'te pesimističtí	131
Nebud'te fatalističtí	133
Snažte se být realističtí	134
Nepamatujte si jen to špatné	136
Přehodno'te své cíle	137
Otestujte se a riskujte	138
NA ZÁVĚR	141
BIBLIOGRAFIE	147



*Věnováno Fernandovi a Doře,
mým rodičům*

*Jedním pólem své bytosti jsem totožný
s kmeny a kameny. Tu jest mi uznávati
vládu zákona všeobecného. Tam
hluboko dole leží základy mého bytí.
Jeho síla je v tom, že jest pevně drženo
v objetí obsáhlého světa a v plnosti jeho
společenství se všemi věcmi.*

*Druhým pólem své bytosti jsem odlišný
ode všech. Zde jsem prolomil šik rovnosti
a stojím sám jako jedinec. Jsem naprosto
jedinečný, já jsem já, jsem nesrovnatelný.
Všecka tíže vesmíru nemůže rozdrtit mé
individuality. Podržuji ji přes ohromnou
gravitaci všech věcí. Jest zdánlivě
nepatrná, ale ve skutečnosti veliká. Neboť
se udržuje proti silám, jež by ji rády
zbavily její odlišnosti a obrátily v prach.*

RABÍNDRANÁTH THÁKUR
překlad František Balej

ÚVOD

Sebeláska je hrází proti duševnímu utrpení. Láska k sobě samému je nejen měřítkem toho, jak moc bychom měli milovat druhé („miluj bližního svého jako sebe sama“), ale zdá se, že působí jako ochranný faktor před psychickými nemocemi a jako prvek, který spoluutváří pohodu a kvalitu života.

Aktivovat veškerou dostupnou sebeúctu neboli milovat to, co je v člověku zásadní, je prvním krokem k jakémukoliv psychickému růstu a sebezdokonalení. A nemám tím na mysli temnou stránku sebeúcty, narcismus a fascinaci egem, pocit jedinečnosti, výjimečnosti či nadřazenosti nad ostatními. Nemluvím o slepém a bezuzdném „zamilování se“ do svého „já“ (egolatrii), nýbrž o skutečné schopnosti beze studu a strachu rozpoznat silné stránky a přednosti, které máme, začlenit je do rozvoje svého života a účinně a soucitně je předávat druhým. Milovat sám sebe a přitom pohrdat druhými nebo je ignorovat je čirá arogance; milovat druhé a přitom opovrhovat sám sebou je zase nedostatek sebelásky.

„Zamilovat se do sebe“ znamená „milovat se upřímně“. Vytrvat ve svém bytí (*conatus*), jak říkal Spinoza, za účelem obhájení své individuální existence a vyzdvihnutí toho nejlepšího v každém člověku. Milovat sebe sama znamená také podporovat zdravou sebezáchovu, jak prosazovali stoikové, a opatřit si co největší a zdravé potěšení, jak hlásal Epikuros. Milovat sebe sama znamená považovat se za hodného toho nejlepšího, posilovat sebeúctu a dát si šanci být šťastný už jen proto, že žijeme.



LÁSKA ZAČÍNÁ DOMA. Vaše první láska je ta, která je zaměřena na vás samotné, a v této první idylce se naučíte milovat existenci, nebo ji naopak nenávidět. Jak se vám mohou otevřít brány k lásce lidí kolem vás, když opovrhujete svým bytím, nepřijímáte ho nebo se stydíte za to, že existujete? Jeden pacient, jehož přemohla deprese, mi řekl: „Je mi líto, ale... stydím se za to, že žiju.“ Existuje snad větší úpadek bytí?

Stejně jako nenapadáte a neopomíjíte ty, které máte rádi, musíte totéž dělat i sami se sebou. Být sám sobě přítelem je prvním krokem k lepšímu sebevědomí. Milovat znamená hledat dobro druhého a těšit se z toho, znamená to, že jeho bolest nás bolí a jeho radost nás činí šťastnými. Se sebeláskou se děje něco podobného: pokud si člověk nedokáže odpustit, pokud se sám sobě protíví, pokud se nemůže vystát

a shazuje se, pak se nemá rád! Občas se mě někdo ptá, zda je možné nenávidět sám sebe, a moje odpověď je v tomto jednoznačná: „Samozřejmě, a jak intenzivně!“ Dokonce tak moc, že má člověk chuť zmizet z povrchu zemského, a podle toho se také chová.

Často se utápíme v bolesti, kterou si působíme sami. Traduje se, že jedna paní cestovala vlakem a ve tři hodiny ráno, zatímco většina cestujících spala, si začala hlasitě stěžovat. „Proboha, já mám strašnou žízeň! Strašlivou žízeň!“ opakovala pořád dokola. Její naléhání probudilo několik cestujících a ten vedle ní šel pro dvě sklenice vody: „Tady máte, paní, uhasťte žízeň a konečně se všichni vyspíme.“ Dáma obě sklenice rychle vypila, zatímco se lidé opět uložili ke spánku a snažili se znovu usnout. Už to vypadalo, že se vše vrátilo do normálu, dokud se po několika minutách znovu nezvyno: „Proboha, jakou já měla žízeň! Takovou strašlivou žízeň!“ Psychologické tresty začleňujeme do svých životů od útlého věku, aniž si to uvědomujeme. Jako by šlo o zcela normální, a dokonce žádoucí aspekt, snažíme se mu přizpůsobit. Utápíme se v utrpení, a někdy se dokonce chováme, jako by sebetrestání se bylo ctností, neboť „uklidňuje duši“. Ačkoliv je důležitost úsilí pro dosažení osobních cílů pravdivá, konstruktivní sebekritika je jedna věc a nemilosrdná sebekritika, jež nás tvrdě zasáhne a zabrání nám se rychle oklepat, je věc druhá. Jedna věc je přijmout užitečné či nutné utrpení a zcela jiná věc je zvyknout si na bolest, kterou si masochisticky působíme kvůli tomu, abychom se

„zbavili viny“ nebo se „snažili neztratit důstojnost“, jen aby nás měl někdo rád.

Výsledky výzkumu v oblasti kognitivní psychologie za posledních dvacet let jasně ukazují, že negativní pohled na sebe sama je určujícím faktorem pro vznik psychických poruch, jako jsou fobie, deprese, stres, úzkost, nejistota v mezilidských vztazích, psychosomatické poruchy, vztahové problémy, špatné studijní a pracovní výsledky, zneužívání návykových látek, problémy s vnímáním vlastního těla, neschopnost ovládat emoce a mnoho dalších. Závěr odborníků je jasný: pokud není sebeúcta dostatečně silná, budeme žít špatně, budeme nešťastní a plní úzkosti.

Tato kniha je určena těm, kteří se nemají dostatečně rádi, kteří žijí zapouzdření, svázání iracionálními pravidly, a neberou proto ohledy na sebe sama. Je určena také těm, kteří se kdysi uměli mít rádi a zapomněli na to kvůli životním těžkostem či nezřízenému závodu o přežití, kdy člověk sám sebe odsouvá do pozadí, jako by byl zbožím na jedno použití. Myšlenka této knihy je jednoduchá a zároveň složitá: „Zamilujte se do sebe; buďte odvážní; navažte románek sami se sebou v jakémsi ‚udržitelném já‘, díky němuž budete každý den šťastnější a odolnější vůči náporům každodenního života.“

ZAMILUJTE SE DO SEBE

*Nikdo nedefnuje vaši existenci,
dokonce ani osoba,
kterou milujete:
je to váš úkol.*

WALTER RISO

