

Yong Kang Chan

CESTA

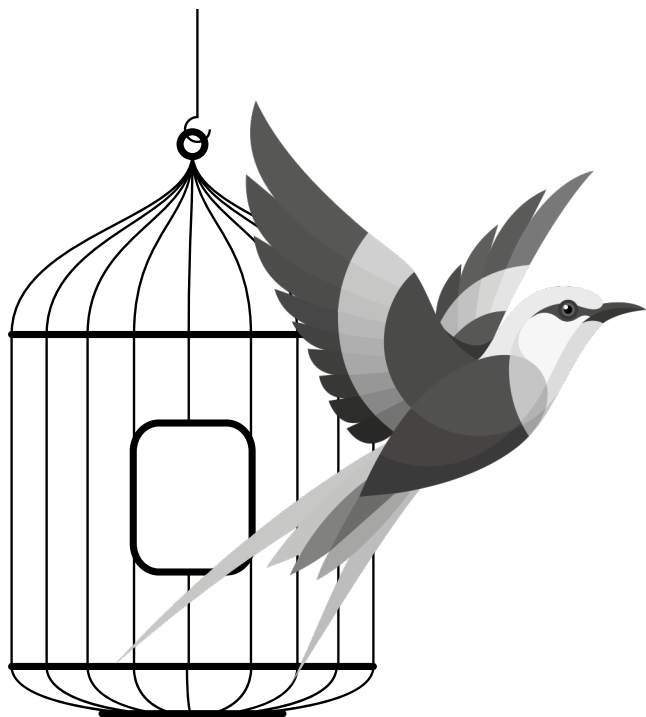
ke ZDRAVÉMU
SEBEVĚDOMÍ



Yong Kang Chan

CESTA

ke ZDRAVÉMU
SEBEVĚDOMÍ



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.

Yong Kang Chan

Cesta ke zdravému sebevědomí

Přeloženo z anglického originálu knihy Yonga Kanga Empty Your Cup – *Why We Have Low Self-Esteem and How Mindfulness Can Help*, vydaného ve Spojených státech, 2017.

Czech edition arranged through Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com)

All Rights Reserved

© Interior illustration created by Rusty Doodle

Copyright © 2017 by Yong Kang Chan

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7326. publikaci

Překlad Mgr. René Souček

Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Ilustrace Rusty Doodle

Počet stran 112

První české vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2462-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-2278-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-2840-2 (print)

Obsah

O autorovi	7
<i>Předmluva</i>	
PROČ JSEM NAPSAL TUTO KNIHU	9
<i>Úvod</i>	
MYSLEL JSEM SI, ŽE SE MÁM RÁD	11
Všechno závisí na našem vnímání	14
Jak vyřešit skutečný problém?	15
Sedm fází poháru	17
<i>Fáze 1</i>	
PRÁZDNOTA	21
Krása prázdnoty	22
Břemeno složité mysli	24
Strach z prázdné mysli	25
<i>Fáze 2</i>	
OVLIVŇOVÁNÍ	29
Jak naše zkušenosti z dětství ovlivňují naše vnímání sebe sama v dospělosti?	31
Proč bychom neměli své rodiče obviňovat?	35
<i>Fáze 3</i>	
PŘESVĚDČENÍ	39
Stejná událost, rozdílné významy	40
Proč si děti své zkušenosti vykládají nesprávně?	42
Jak přesvědčení vznikají?	44

Fáze 4

IDENTITA	47
Máme potřebu svou identitu ochraňovat	49
Proč je tak těžké svou identitu odložit?	51
Kdy opouštíme tuto fázi?	52

Fáze 5

POSUZOVÁNÍ	55
Nekonečný konflikt	57
Proč posuzování ještě není řešením?	60
Pozitivní identita stále zůstává identitou	66

Fáze 6

PROBUZENÍ	71
Když se pohár převrhne	74
Kdo jsem?	78
Film	79
Probuzení je uvědomění a prožitek	81

Fáze 7

MISTROVSTVÍ	85
Kdo je vlastně pánem?	87
Jak pozorovat své myšlenky a emoce	88
Jak zůstat duchovně probuzení?	90
Život je plný příležitostí pro duchovní praxi	93
Zpět do prázdnoty	96

Závěr

CO ZNAMENÁ MÍT RÁD SÁM SEBE	99
--	----

Líbila se vám tato kniha?	102
--	-----

Dárky zdarma	103
---------------------------	-----

Doporučené čtení	105
-------------------------------	-----

O autorovi

Yong Kang Chan, známý jako Nerdy Creator, je bloger, online lektor a osobní učitel. Jako dítě trpěl nízkou sebeúctou, a proto přečetl mnoho knih o osobním růstu, psychologii a spiritualitě.

Žije v Singapuru, kde učí matematiku a účetnictví. Na své webové stránce (www.nerdycreator.com) píše blog o laskavém postoji k vlastní osobě a o vědomé pozornosti, jehož cílem je pomáhat introvertům a lidem s nízkou sebeúctou.

Předmluva

PROČ JSEM NAPSAL TUTO KNIHU

Proč se nemám rád? S touto otázkou jsem si lámal hlavu mnoho let. Z vnějšího pohledu jsem věděl, že bych měl být šťastný. Měl jsem pro to spoustu důvodů. Dařilo se mi ve škole. Právě jsem dokončil univerzitu a získal práci v auditorské firmě. Měl jsem přátele, se svými kolegy jsem dobře vycházel a s nikým jsem se nehádal. I můj rodinný život byl pořádku, protože jsem žil v úplné rodině. Nemohl jsem si přát víc.

Měl bych se tedy mít rád, že ano? Ale nebylo tomu tak.

Už od dětství jsem trpěl nízkou sebeúctou. Ve společnosti jsem se cítil zvláště a nepatřičně. Myslel jsem si, že z toho vyrostu, ale to se nestalo.

Asi před osmi lety jsem si během jedné obědové pauzy zalezl na záchod a rozbřečel se, protože jsem se cítil úplně bezcenný a izolovaný od tohoto světa. Moje komunikační dovednosti se sice zlepšovaly, ale moje sebeúcta nadále nestála za nic. Ať jsem se sebevíc snažil mít se rád, měl jsem neustále pocit, že nejsem dost dobrý. Přestože jsem s lidmi kolem sebe dobře vycházel, cítil jsem se mimo a v izolaci. I když jsem věděl, že si zasloužím lásku a měl jsem pro to i důkazy, nevěřil jsem tomu.

Proč to tak mám?

Proč se prostě nedokážu mít rád bez jakýchkoli podmínek?
Proč se před ostatními pořád cítím méněcenný?
Proč mi nějaký hlas v hlavě neustále našeptává, že nejsem dost dobrý?

Může za to mysl.

Inspirací k napsání této knihy byla moje vlastní zkušenost s méněcenností a také publikace, které jsem o tomto tématu přečetl. Tato kniha je výsledkem ohlédnutí se za mým životem poté, co jsem překonal depresi. Jednou jsem ležel v posteli, přemítal jsem, jak moc jsem se během let změnil, a uviděl jsem určitý vzorec.

Rychle jsem si na papír nakreslil časovou osu svého života a na jednu jsem měl před očima obrázek poháru. V tom okamžiku mi došlo, že v této knize budu pro názornost používat pohár.

Pokud očekáváte nějakou složitou studii podloženou rozsáhlými výzkumy, pak tato kniha vaše očekávání patrně nenaplní. Snažím se psát jednoduchým stylem a promlouvat k duši člověka. Nenapsal jsem ji jako nějaký odborník na psychologii. Mým cílem ani není vás přesvědčovat, abyste uvěřili nějakým duchovním záležitostem. Tato kniha je napsána tak, abyste mohli prozkoumat sami sebe a zamyslet se.

Možná znáte klasický zenový příběh o prázdném šálku čaje. Zenový mistr nalévá do šálku svého hosta čaj, přestože šálek už je až po okraj plný. Doufám, že moji knihu budete číst s otevřenou a „prázdnou“ myslí. Neberte moje slova jako nějakou absolutní pravdu. Porovnávejte je se svou vlastní zkušeností, abyste zjistili, kolik pravdy v nich je právě pro vás.

Přeji vám dobré čtení!

Yong Kang Chan

Singapur

2017

Úvod

MYSLEL JSEM SI, ŽE SE MÁM RÁD

Když nás někdo požádá, abychom napsali seznam všeho, co se nám na sobě líbí, většinou dokážeme napsat několik věcí, přestože se třeba rádi ani nemáme nebo máme nízkou sebeúctu. Když jsem byl v pubertě, vypadalo moje první cvičení ze sebeúcty právě takto. Už od dětství jsem trpěl nízkou sebeúctou a pak mi někdo na internetovém fóru doporučil, abych napsal deset věcí, které se mi na mně líbí. Udělal jsem to a měl jsem z toho dobrý pocit...

Ale jen na chvíli.

Brzy jsem se zase vrátil ke svému obvyklému znevažování: Nikdo mě nemá rád. Jsem nudný. Nikdo mě nechce poslouchat ani si se mnou povídat. Kdykoli jsem viděl jiné studenty, jak se spolu baví a smějí se, cítil jsem se osamělý.

Vždycky když jsem byl se svými kamarády a oni se dobře bavili beze mne, cítil jsem se opuštěný. Když se mě na něco zeptali a já měl odpovědět, nešlo to. Koktal jsem a nevěděl jsem, co mám říkat. V hlavě jsem měl sice všechno dobře promyšlené a srovnané, ale jakmile jsem měl promluvit, tak moje slova nikdy nevyzněla správně. Bavilo mě studovat a učit se nové věci, ale nemohu říci, že bych měl školu nějak v oblibě. Ve společenských situacích jsem se cítil zvláště nepatřičně.

To trvalo mnoho let. Každý den jsem se cítil jako méněcenný, ale nějak jsem to přežíval. Pomáhalo mi zapisovat si pocity a myšlenky, a protože jsem se v komunikaci s ostatními zlepšoval, tak jsem svou nízkou sebeúctu nevnímal jako zásadní problém. Prostě jsem si myslel, že jednou budu mít stejnou sebedůvěru jako každý jiný a že ze sebe budu mít dobrý pocit...

K tomu však samozřejmě nedošlo.

Když jsem dostudoval univerzitu, začal jsem pracovat jako auditor. Brzy mi došlo, že práce je mnohem horší než škola, a to hlavně kvůli pauzám na oběd. Když jsme pracovali u nějakého klienta, tak to bylo v pohodě. Na oběd jsme chodili vždy všichni spolu. Když jsme však byli u nás ve firmě, vypadalo to, že každý patří do nějaké vlastní partičky. Někdy se mi stalo, že jsem během oběda zůstal sám v prázdné kanceláři.

Všichni šli na oběd, ale mě nikdo nepozval nebo na mě zapoměli. Když si na to vzpomenu dnes, zní to hloupě. Mohl jsem se přece sám někoho zeptat, jestli se mnou půjde na oběd. Jenže já jsem se tenkrát strašně bál odmítnutí. Co když mi řekne, že se mnou na oběd jít nechce? Nebude to vypadat, že se vnucuju?

Obědovou pauzu jsem doopravdy nenáviděl. Proč jsem však měl takový problém právě s obědem? Netroufal jsem si na něj ani zajít sám. Kdyby na mě kolegové zapoměli, já bych pak třeba někde seděl sám u stolu a oni by tam přišli, bylo by to trapné. A kdyby neměli o moji společnost zájem vůbec a pak by viděli, že obědvám sám, vypadal bych jako zoufalec, se kterým nikdo nechce jít na oběd. Proto jsem se vždy vyplížil do nejbližší jídelny a objednal si nějaké jídlo s sebou nebo jsem šel pořádný kus cesty do jiné části města, kde nebylo pravděpodobné, že bych potkal někoho od nás z kanceláře.

Když jsem na tyto své praktiky někdy neměl náladu, zavřel jsem se do jedné z kabiněk na záchodě a na oběd jsem radši nešel vůbec.

Došlo to tak daleko, že jsem se jednoho dne na záchodě zhroutil. Proč se proboha dospělý muž jako já ukrývá na záchodě a bojí se jít na oběd? Hrozně jsem se za sebe styděl. Všechno špatné je ale k něčemu dobré a já díky tomu pochopil, že musím změnit svůj život i sebe.

Následujících šest let bylo skvělých. Skončil jsem s prací auditora a stal se účetním. Sledoval jsem videa a četl knihy o tom, jak překonat nízkou sebeúctu, vybudovat si sebevědomí a být pozitivní. Nakoupil jsem si internetové kurzy, které mi pomohly změnit negativní smýšlení o sobě. Moje sebeúcta nesmírně vzrostla a já si začal víc věřit v životě i v práci. Napsal jsem dokonce svou první knihu, *Fearless Passion*, a stal jsem se počítačovým animátorem.

Život byl skvělý. Měl jsem se rád...

Aspoň jsem si to myslel.

Pokud jste četli moji vzpomínkovou knihu *The Emotional Gift*, tak asi víte, co se stalo pak: Spadl jsem do deprese, protože jsem nedostal slíbenou práci. Být nezaměstnaný však nebyl můj hlavní problém. Tato událost ve mně probudila nežádoucí emoce, které jsem k sobě pociťoval už v minulosti. Negativní myšlenky, které na šest let někam zmizely, byly najednou zpátky. Jako by se jen někam ukryly a čekaly na příležitost znovu zaútočit. A při prvním větším neúspěchu mě dostaly. Mou mysl zaplavila negativita a já jsem se propadl do deprese.

Po celých těch šest let jsem si myslel, že už jsem všechno pochopil.

Domníval jsem se, že nízké sebeúcty jsem se už nadobro zbavil.

Myslel jsem si, že už se mám bezpodmínečně rád.

Nebyla to pravda.

K rozdrčení mé sebeúcty stačilo jenom drobné klopýtnutí.

Proč je však naše sebeúcta tak snadno zranitelná?

Všechno závisí na našem vnímání

Nízká sebeúcta je přesvědčení, že jsme nedostateční nebo že nejsme dost dobří. Takto sami sebe vnímáme. Nejde o to, jak moc jsme úspěšní nebo jak si věříme. Můžete být bohatí, krásní a oblíbení u ostatních, ale nemáte dobrý pocit sami ze sebe. To, jak vás vidí jiní lidé, nemá na vaši sebeúctu vliv. Důležité je, jak vnímáte sami sebe vy.

Existují dva základní typy nízké sebeúcty. První typ je chronický a depresivní. Nenávidíte se a je jedno, co děláte nebo neděláte. Smýšlíte o sobě negativně a neustále se za něco trestáte.

Druhý typ je podmíněný. Vaše sebeúcta závisí na vašich schopnostech, potvrzení od ostatních nebo na něčem, s čím spojíte svoji sebehodnotu.

První typ lze poznat snadno, protože je velmi výrazný. Lidé z první skupiny vědí, že mají nízkou sebeúctu. Většina lidí s nízkou sebeúctou však patří do druhé skupiny, která není na první pohled tak výrazná. Lidé z druhé skupiny si na vědomé úrovni nemyslí, že jsou špatní. Když však něco nevychází podle jejich představ nebo s nimi někdo jiný nesouhlasí, tak se podvědomě cítí méněcenní.

*Lidé s nízkou sebeúctou
si dokonce ani nemusí uvědomovat,
že se cítí méněcenní.*

Například já jsem měl nízkou sebeúctu po většinu času stráveného ve škole a věděl jsem to. Když jsem začal pracovat, myslel jsem si, že se moje sebeúcta zlepšila, neboť se zlepšovaly moje komunikační

schopnosti a sebedůvěra. Nedošlo mi, že jsem svou sebehodnotu spojoval s prací. Když jsem o práci přišel, zmizela i moje sebeúcta a propadl jsem se do deprese.

Tento druh vysoké sebeúcty ve skutečnosti žádnou sebeúctou není. Jde o dočasnou záležitost, která je podmíněna aktuální situací. Hluboko ve svém podvědomí nadále věříme, že nejsme dost dobří.

Pocit nehodnoty je stále v nás, přestože myslíme pozitivně a věříme ve své schopnosti. To, že naše vysoká sebeúcta je jenom zdání, pochopíme ve chvíli, kdy skončí podmínky, které naši sebehodnotu potvrzovaly.

Jak tedy můžeme změnit vnímání sebe sama zevnitř?

Jak vyřešit skutečný problém?

Přestože nízká sebeúcta je problém vnímání, nevyřeší ho změna vnímání sebe sama. Je potřeba změnit pozici, ze které sami sebe vnímáme. V čem je rozdíl?

Když stojíme v hledišti na koncertě a někdo před námi blokuje náš výhled na pódium, tak se tím naše vnímání koncertu nezmění. Z koncertu nebudeme mít horší zážitek, pokud ho neuvidíme. Je to pořád ten samý koncert. Nebudeme měnit své vnímání koncertu, ale radši popojdeme někam jinam, odkud uvidíme lépe.

Co však dělá většina z nás, když jde o sebeúctu?

Nejprve se snažíme změnit sami sebe. Věříme tomu, že když budeme lepší a úspěšnější a budeme si víc věřit, tak dokážeme změnit způsob, jak sami sebe vnímáme.

Z dlouhodobého hlediska však tato strategie nefunguje, protože hluboko v sobě tomu skutečně nevěříme. Naše vnímání sebe sama je ovládáno systémem našich přesvědčení. Z pocitů méněcennosti jsme

si už vytvořili návyk. Tyto pocity nelze změnit, aniž byste předtím změnili svá přesvědčení. (Více k tomuto tématu se dočtete u fáze 3.)

Proto se následně snažíme změnit svá přesvědčení o sobě v něco pozitivnějšího. Změna navyklého způsobu myšlení nám může pomoci snížit negativní myšlenky a pocity vůči nám samotným. Vypadá to jako skvělý nápad a mně pomáhal dobrých šest let. Jenže mysl je zapeklitá věc. Pokud se nám do ní nepodaří proniknout a vyhledat svá přesvědčení jedno po druhém (jako v kartotéce), tak si mnoha z nich nevšimneme a nezměníme je.

*Lásku nenajdete v mysli,
tam totiž nesídlí.*

Změna přesvědčení o nás samotných navíc skutečný problém nevyřeší. Jak jsem zmínil v příkladu s koncertem, skutečný problém nespočívá v nás nebo v našich přesvědčeních. Nedokážeme se mít rádi, protože se vnímáme z nevhodné pozice, tedy z perspektivy naší mysli.

Mysl se hodí na spoustu užitečných věcí, jako je třeba posuzování, analyzování a porovnávání. Lásku v ní ale nenajdeme. Mysl chápe lásku pouze jako pojem s určitým významem.

Ve skutečnosti je to právě mysl, která vytváří naše trápení, negativní myšlenky a emoce. Když si řeknu: „Nikdo mě nemá rád,“ mohu na nějakém místě v těle vnímat nepříjemný pocit. Moje mysl si bolest spojenou s tímto pocitem zapamatuje a uloží ji někde v těle. Potom už stačí jen nějaký spouštěč, který tuto bolest aktivuje, a já se budu znovu cítit zraněný. Hledat lásku v mysli znamená hledat

lásku u tvůrce našeho vlastního utrpení. Mysl nám nemůže dát to, co hledáme.

Pokud dokážeme změnit svou pozici a přejít do perspektivy ducha, bude náš pohled zásadně odlišný. Harmonii, radost a lásku můžeme najít pouze v duchu. Když na sebe budete pohlížet z perspektivy ducha, dokážete se oddělit od dramatu ve své mysli. Teprve potom pochopíte, že vaše současné vnímání sebe sama není víc než mentální obraz vytvářený myslí.

Právě o tom je vědomá pozornost a celá tato kniha: o přesunu pozice vnímání z perspektivy mysli do perspektivy ducha.

Sedm fází poháru

Cílem této knihy je pomoci vám zbavit se všech přesvědčení o sobě, kterým věříte, a znovu vás propojit s vaším duchovním já. Měla by vám usnadnit rozlišování mezi vaším obrazem, který je vytvářen myslí a který se většinou označuje jako „ego“, a vaším skutečným duchovním já. Díky tomuto uvědomění byste se měli stát vědomými bytostmi, které umějí být v kontaktu s láskou, jíž ve skutečnosti jsme.

V celé knize budu používat jako symbol mysli pohár, který jsem podle jeho obsahu a naplněnosti rozdělil do sedmi fází takto:

- fáze 1 – prázdnota,
- fáze 2 – ovlivňování,
- fáze 3 – přesvědčení,
- fáze 4 – identita,
- fáze 5 – posuzování,
- fáze 6 – probuzení,
- fáze 7 – mistrovství.

Pokud jste se nezabývali psychologií, tak vám první tři fáze zřejmě nic neříkají. První tři kapitoly vám dají základní představu o tom, jak mysl funguje a jak se stáváme člověkem, kterým v současnosti jsme.

Většině z nás je blízká čtvrtá a pátá fáze, kdy je mysl nejaktivnější a nejrozvinutější. Málokdo si však uvědomuje, jak zásadním způsobem mysl ovlivňuje naše životy.

K našemu probuzení dochází v šesté fázi. V ní chápeme rozdíl mezi naším egem a duchovním já. Poslední fáze není fází konečnou, je to spíš pozvání k tomu, abychom si stále uvědomovali své duchovní já při každodenních činnostech.

Na konci každé kapitoly najdete krátké cvičení, které vám danou fázi pomůže lépe pochopit. Cílem všech cvičení je usnadnit vám dosažení většího uvědomění.

Vydejme se tedy spolu na cestu, kterou začínáme s prázdným pohárem.

Sedm fází poháru

①



PRÁZDNOTA

②



OVLIVŇOVÁNÍ

③



PŘESVĚDČENÍ

④



IDENTITA

⑤



POSUZOVÁNÍ

⑥



PROBUZENÍ

⑦



MISTROVSTVÍ