

## Poznej sám sebe

### Ale jak?

Řecko bylo za dob antiky kolébkou filozofie. Přesněji té evropské, jakou ji známe dodnes. Tehdejší filozofové začali podrobně dokumentovat své názory na to, jaký je smysl života, co doopravdy je, existuje, a co ne. Proč se věci dějí právě tak, jak se dějí, a pokud mají nějaký řád, můžeme ho ovlivnit? Spolu se spoustou otázek, které si pokládali a hledali na ně odpověď, zanechali lidstvu také několik rad.

Dvě z nich byly údajně vytesány nad vchodem do Délfské věštírny. „Gnóthi sauton“, tedy poznej sám sebe, a „Méden agán“, tedy nic příliš. Význam těchto slov může být na první pohled jasný. Jak toho ale docílit?

Poznání sama sebe je bezesporu velice důležitý úkol. Člověk, který se nezajímá o to, jaký je, nemůže odhadnout své jednání v nečekaných situacích. Nelze tvrdit, že sebezpoznání mu vždy pomůže při jejich řešení, často ale může být nápomocno, a to například i z toho pohledu, že se takovým situacím bude vyhýbat, nebo jim předcházet. Jak tohoto poznání ale dosáhnout.

Jako první by bylo určitě vhodné znímit metodu introspekce. Čas od času je vhodné „sednout si sám se sebou“ a zamyslet se nad tím, co se stalo, nestalo, mělo stát, a možná ještě stane, nebo navždy zůstane nenaplněnou minulostí. Položit si otázky, na které ani mezi přáteli nedojde řeč, protože jsou příliš osobní. Takové sezení bývá pro někoho dialogem mezi sebou samým a jeho „já“, pro jiného monologem, kdy se vědomě staví do role tazajícího i respondenta. Nesčetné množství variací dalších takovýchto sezení je limitováno jen fantazií jedince. Výsledek může být různý. Od radosti z toho, co se člověku povedlo, zvedlo mu náladu, až po smutek z nedosažených cílů a chyb, které se již nedají napravit. Za normálních okolností se různé pocity mísí, tvoří celek, a podle jejich povahy pak dotváří obraz toho, jaký člověk je. Pocity jsou ale subjektivní, stejně tak jejich výslednice. To, co je pro jednoho dobré, může být pro druhého špatné. V někom vyvolá nesmírný pocit radosti už to, že se probudí při východu slunce za jasné oblohy. Pro jiného bude výhra v loterii nebo narození dítěte jen další informací, o kterou musí rozšířit svůj běžný den, aniž by v něm vyvolaly výraznější emoce. Ať už ale chceme, nebo ne, všechny tyto pocity které více či méně vnímáme, ovlivňují naše chování, aniž bychom si toho všimli. Člověk, jenž bude šťastný, logicky přitahuje pozitivní věci, mimo jiné proto, že ty negativní si nepřipouští. Naopak někdo, komu se pocitově „lepší smůla na paty“, nemusí zaregistrovat to dobré okolo něj jen proto, že intuitivně, ze strachu, vyhledává špatné impulzy v domnění, že se jim bude moci lépe bránit. Nejsou tím myšleny extrémy, ale běžné každodenní drobnosti. Pokud člověka naplňují pocity radosti, všimne se, jak venku kvetou stromy, že sourozenec roste jako z vody a mnohého dalšího. To, že nejsou zametené schody, nebo že popeláři nevrátili popelnici na své místo, přijme zpravidla jako fakt, který nestojí v danou chvíli za pozornost, a pokud ano, pokusí se najít to nejrychlejší či nejpohodlnější řešení.

Když jej ale naplňují pocity smutku, spousta věcí působí přesně opačně. „Kvetoucí stromy? To bude zase alergie.“ „Sourozenec roste? Takže další výdaje za oblečení.“ A aby toho

nebylo málo, popelnice opět blokuje výjezd z garáže. Už jen čeká, co dalšího ho potká. Připravuje tím sám sebe vědomě na takové setkání.

Negativní pocity vyvolávají v člověku mnohem viditelnější reakce než ty pozitivní. Není to v tom, že by byly silnější, ale můžeme říci, že dobré pocity se vrývají do nás samotných, více tvoří to, jaký člověk je, zatímco negativní zůstávají spíše na povrchu a pokud převažují, časem vytlačí ty dobré z „nitra“. V dlouhodobém časovém horizontu to může mít devastující následky. Když se člověk čas od času zamyslí nad tím, co se v minulosti událo, a zeptá se sám sebe, jaké to v něm vyvolalo pocity, dokáže odhadnout svou náladu. Například, proč jej tak neuvěřitelně dráždí zprávy v televizi, jejichž obsah donedávna nechával bez povšimnutí, nebo proč mu vadí neustále se smějící přátelé, ač se ještě nedávno smál s nimi. Ať už bude výsledek jakýkoliv, není třeba se jej bát. Pokud si uvědomí, že se ho v poslední době zrovna štěstí nedrželo, a naopak se smůlou si začal tykat, má jedinečnou možnost, kterou by bez tohoto „sezení“, chvíle rekapitulace se sebou samotným, neviděl. Zahodit vše špatné za sebe a začít znova. Nemyslet na ty špatné věci, a pokud je to možné, vyhýbat, tentokrát vědomě, které by mohly přijít. Třebaže takové jednání je bezesporu vyčerpávající, v kombinaci s dobrým, přátelským, je to jediný způsob, jak daný stav mysli změnit. Sebeopozorování za situace, kdy člověku nic nechybí a prožívá nepopsatelný pocit štěstí, má také smysl. Jen tak si zapamatuje, jaké to bylo, mít vše, co v danou chvíli chce. Ten pocit naplněnosti a momentální neohroženosti, jež ho bude celého prostupovat, protože přece vše je tak, jak má být. A obavy z budoucna? Ono se to nějak udělá. A taková vzpomínka jednou, až nebude vše tak světlé, pomůže najít cestu zpátky. Možná, že ne přímo, ale jakmile si člověk vzpomene, jaké to bylo, když vnímal ony pozitivní pocity, bude se snažit udělat mnoho, ne-li vše proto, aby je prožíval znova. Vzpomínka na to dobré mu de facto dá cíl pro chvíle, kdy se vše bude zdát zbytečné.

Metoda inrospekce má ale jednu obrovskou nevýhodu. Nastanou situace, kdy je těžké si připouštět, ať už dobré, nebo špatné věci. Náš mozek prostě nepřijme fakt, že se udály, a my můžeme mluvit sami se sebou, jak chceme, aniž bychom na ně narazili.

To přináší druhou, mnohem diskutabilnější metodu. Podle většiny vědců tvoří bytí tři části: vědomí, podvědomí a nevědomí. Zatímco k prvním dvěma máme naustálý přístup a záleží jen na nás, jestli v nich budeme bádát, u nevědomí je tomu poněkud jinak. Lidská mysl si údajně pamatuje všechny důležité okamžiky. Od narození až po smrt. Tvrdí se, že před smrtí se člověku vybaví film. Od doby, kdy byl malý, až po chvíli, kdy umírá. Není to souhrn věcí, které on bral jako hlavní mezníky svého „pozemského“ života, ale souhrn toho, jak to vnímala jeho mysl, duše. Občas se člověku vybaví zvláštní pocit. Může být pozitivní, nebo negativní. Na tom moc nezáleží. Zvláštní je ale v tom, že ho nedokáže vysvětlit. Proč zničeho nic pohled na starou houpáčku vyvolá pocit bezpečí, radosti a štěstí? Takový, jaký už dlouhou dobu nezažil. Vědomí se v té chvíli snaží udělat vše pro to, aby si na důvod, proč tomu tak je, vzpomnělo. Naneštěstí, nebo snad naštěstí, mnohdy zcela neúspěšně. Funguje to i naopak. Proč pohled na starý dům, který člověk nikdy předtím neviděl, vyvolá pocit neuvěřitelné prázdnoty. Jako by někdo z ničeho nic chtěl sebrat obrovskou část jeho já a roztrhat ji. Neumí to vysvětlit, nedokáže se tomu bránit. Opět je šance, že si vybaví příčinu onoho pocitu, mizivá.

V historii se ale objevily způsoby, jak mít možnost nahlédnout do svého nevědomí. Na určitou dobu v něm hledat jako ve vědomí. Ať už za pomoci různých látek či odborného

dozoru psychiatra, cíl je vždy stejný. Odhalit něco, co je skryto. Celé zkoumání nevědomí má ale řadu úskalí. Pomineme-li náročnost celého procesu, člověk by měl přesně vědět, co hledá. Nevědomí je databází minulosti, kterou si naše mysl zakonzervovala, protože nás nějak ovlivnila. Minulost, která byla vybrána, aby zcela nevědomě tvořila to, jaký člověk je, bez možnosti korekce. Není účelem, aby ji měnil, nedá se zapomenout, ani jinak upravit. Dokonce by o ní ani neměl vědět víc, než zrovna ví. Ať už je důvod k uchovávání, nebo přesněji schovávání vzpomínek a s nimi spojených pocitů lidskou myslí jakýkoliv, nejsou to informace, ke kterým by člověk měl mít přímo přístup. Pokud toto pravidlo poruší a úmyslně začne v nevědomí hledat, vystavuje se nebezpečí, že objeví věci, které nechce. Policie při vyšetřování závažných trestních činů, pokud se u oběti vyskytne amnézie, občas přistupuje k metodě zkoumání nevědomí, aby zjistila, jak se událost doopravdy stala. Oběť se mnohdy rozvzpomene a podá usvědčující výpověď. Na klidu duše jí to ale nepřidá. Naopak se stává, že lidé s odhaleným nevědomím trpí pocity úzkosti, depresemi a podobně. Důvod je třeba hledat v původu amnézie. Lidský mozek za účelem sebeobranu odmítá ponechat tak hrozné vzpomínky v vědomí, proto je z něj smaže. S nevědomím to ale tak snadné není, tedy pokud se pro jendou spokojíme s definicí nevědomí jako neměnného skladu důležité minulosti. A tak mozek onu část nevědomí zablokuje. Člověk pak žije dál v „blažené nevědomosti“. Ano, jsou možnosti, jak tyto vzpomínky oživit. Opravdu to ale stojí za to?

Na závěr je vhodné položit si otázku. Do jaké míry mysleli Řekové poznání sebe sama? Šlo jim o to, aby byl člověk pochopit, proč dělá některé věci? Aby byl schopen s touto informací naložit a podle ní zařídit či upravit svůj život, aby byl pro něj co nejpříjemnější? Nebo snad měli na mysli, aby člověk poznal i tu část sebe, které je dokonce skryta jemu samotnému? A pokud ano, proč? Uvědomovali si, jak nebezpečné toto poznání může být? Nebo je snad druhý delfský nápis „Médén agán“, tedy nic příliš, jen pokračováním prvního nápisu „Gnóthi sauton“, tedy poznej sám sebe, a tudíž varováním?

Jan Zich