

EGOISTOU z vlastní vůle

Když jsem začátkem nového roku přemýšlela, o čem bude první novoroční článek, tak mi přišlo na mysl téma „egoismus“. Až potom mi došla úplná souvislost, že vlastně rok 2017 se numerologicky nese pod energiemi čísla 1, interpretovaného z více pohledů ve smyslu: EGO, Já jsem, osobnost, síla. Takže tento rok nám bude přehrávat témata k sebevědomí, sebedůvěře, sebelásce, změně osobnosti, vůli prosadit se a uspět, kreativě, novým začátkům...

text: Mgr. Blanka Demčáková
foto: Shutterstock.com

V encyklopedii se můžete dočíst, cituji: „Egoismus (z lat. ego, já) je moderní označení pro sobectví. Znamená (přílišné) sledování vlastního prospěchu a zájmu, případně i na úkor druhých. Dotyčný člověk buď zčásti, nebo zcela opomíjí jiné dění, problémy ostatních, nevnímá své okolí apod.“

„Já, já, já, jenom já...“ zřejmě většina z nás už slyšela slova ve známé písničce od skupiny Olympic ☺.

JÁ JSEM = OSOBNOST

V souvislosti s tímto tématem, z mého pohledu, osobnost člověka tvoří citová a rozumová složka. Jedná se o vzájemnou spolupráci: určující síly (intuice) a směřujícího kormidla (rozumu). Pro představu např. někdo potřebuje pomoc, a tak mu ji poskytnu, protože cítím, že v tomto případě chci (bez ohledu na to, zdali mi to někdy vrátí), anebo někdo mě o něco požádá a já vycítím, že se mě snaží zmanipulovat, a proto mu to neposkytnu (protože bych mu svoji pomocí jenom uškodil). Takže nejdůležitější, a tou hlavní hybnou silou při rozhodování



a následném konání je naše chtění i vycítění úmyslu druhých. Je jedno jakkoli egoisticky budeme my nebo situace pro okolí vypadat! Potřebujeme mít však klid v duši, že jsme vyhodnotili a rozhodli správně a moudře, tj. v souladu se svou intuicí. Egoistou je člověk bez morálního citění, který ve svém životě upřednostňuje více svoji chytrost než moudrost.

Kdy se stáváme egoistou?

Egoističtí můžeme být vlastně kdykoli, když převáží naše rozumová složka, a to ve kterékoliv oblasti našeho života: např. nepodělíme se s jídlem, i když máme přebytek (protože raději přijímáme než dáváme); nepůjčíme knihu, i když cítíme, že ten člověk je zodpovědný a brzy by nám ji vrátil (protože příliš lpíme na svém majetku); nezavoláme jako první (protože si potřebujeme pozvednout náš pocit důležitosti nebo si hledíme jenom sebe); pomáháme jenom kvůli pozvednutí sebevědomí a ocenění ze strany ostatních; rozlobíme se a budeme odměřeni, když se někdo rozhodne jinak, než mu poradíme atd.

Za egoismem se mnohdy skrývá nesebedůvěra (nevíra v sebe). Člověk má proto tendence se nepřirozeně vychloubat a zapůsobit na okolí, vynést se v tom nejlepším

světle jakožto „mistr světa amoleta“. Ve skutečnosti to ale svědčí o jeho nesebejistotě a pochybnostech o svých kvalitách. Ten, kdo je sebe-vědomý, nepotřebuje o tom za každou cenu dát vědět okolí, leda že o tom potřebuje přesvědčit sám sebe, aby se mohl cítit lepším ☺.

Dvě polohy egoismu

1. Egoistou vůči okolí (upřednostňování sebe)

Příznačné pro egoistu je, že je málo působivý a rád zůstává nepochopený – jen aby se náhodou nemusel měnit a aby dosáhl svého. Jeho oblíbená spojení jsou: ty mi nerozumíš, nechápeš mě, ty nechceš. Dovolí, aby se ho ostatní báli (má strach, že se odhalí jeho slabosti); dovolí vám, abyste se vedle něj cítili poníženi (jeho pohled není přímý, ale „shora“); snaží se vás přesvědčit, že zastíral pravdu pro dobro věci; skoro všechno umí lépe; více přemýšlí a málo cítí (nevnímá a nezajímá ho, co tím druhým způsobí); chce mít vždycky pravdu a málokdy se mýlí (nevadí mu, že z vás udělá totálního hlupáka); nemá úctu k druhému a vnucuje mu svá přání; manipuluje, protože se neumí prosadit čistým způsobem; chce to nejlepší pro sebe na úkor druhého; je chytrý jenom sám pro

sebe a má na zřeteli jenom vlastní blaho bez ohledu na to, co to přinese ostatním; „ukradne“ si rád něco z vaší energie, protože ji právě potřebuje...

2. Egoistou vůči sobě (zapomínání na sebe)

Egoistou se stáváme, když neustále nad sebou pochybujeme, rozumem hloubáme a řešíme jenom SEBE, bojíme se jít do akce a zkusit něco nového. Co KDYŽ – mě nikdo nepochopí, zesměšním se. Ještě to nemůžu udělat, PROTOŽE – nejsem na to dost připravený, co si o mě všichni pomyslí, jak budu vypadat? Nebo AŽ – budu mít více zkušeností, informací, budu vyzrálejší, nastane ten správný čas. Je důležité si uvědomit, že všechno je jednou poprvé, ať vypadáme, jak chceme, avšak nejdůležitější za tím vším je vždy naše vůle, úmysl, proč to děláme a co tím ostatním můžeme přinést.

Do této polohy EGA patří i nám už známé téma zrcadlení: např. když nás vytáčí partner tím, že se k nám chová egoisticky: Nebere ohledy na naše potřeby? Nedává nám pozornost? Nedocení nás? To my jsme egoistou sami k sobě: nebereme na sebe ohled, nedáváme si pozornost, neoceníme se, opomíjíme a nevnímáme sebe, důležitější je pro nás vždy někdo jiný, jenom ne my sami. Jeho chování nám vlastně pomáhá, abychom se postavili na to správné místo v životě, v rodině, ve vztahu. Nebo jsme vyčerpaní a na tom posledním místě, za partnerem a dětmi, sousedy, přáteli, rodiči...? Ano, tak to mají lidé, kteří mají službu druhým v sobě až nezdravě postavenou a chybí jim sebeláska. Ale nezapomínejme, že sloužit se dá i z místa prvního a nejlépe svým příkladem moudrého rozhodování a konání.

Egoismus versus sebeláska

Mnoho hodných lidí si plete egoismus se sebeláskou. Jsou tak hodní a změkčilí, že když se jim náhodou podaří projevit se o trochu více asertivněji, než jsou zvyklí, tak si přijdou až sobečtí, panovační, egoističtí. Hranici mezi egoismem a sebeláskou určuje ÚMYSL. Je naprosto v pořádku, když si ve svém životě stanovíme hranice a dokážeme říct zdravé a asertivní NE, anebo se zbavíme něčeho, co nám nevyhovuje a je pro nás nezdravé: jídla, lidí, vztahu, věcí, situací a především toho, co nás neustále stahuje dolů, pryč od nás samotných.

Ty z nás, kteří jsou hodně prolidští, pomáhající a mají nízký stupeň sebelásky (součástí je sebehodnota a sebebepěče), tak dokáže okolí lehce zmanipulovat, udělat je špatnými a přesvědčit je o tom, že takovými jsou!

Napoví jeden příklad z praxe: Po skončení přednášky se mě velice milá paní zeptala, jak se v životě zbavit panovačnosti a egoismu? Nějak mi to k ní nesedělo, a tak jsem zjišťovala, kdy a jak se tak projevuje?

Odpověděla, že jí to vytykají doma, když chce po dětech, aby se učily, uklidily, hodily věci do pračky... Kde je tu panovačnost? V tomto případě se jednalo o to, že paní byla pro své děti tou pravou, výchovnou a přísnou láskou a požadovala jen plnění základních povinností. Nepřebírejme za nikoho zodpovědnost a zároveň respektujeme svobodnou volbu každého (v důsledku lenosti jsou špatné známky a špinavé oblečení jenom jejich vizitkou ☺).

Často nejsme schopni své problémy ani správně pojmenovat, natož abychom našli klíč k jejich vyřešení. Mnohdy se trápíme zcela zbytečně! V jejím případě stačilo nazvat a definovat pojem lásky. Nevěřme více okolí než sobě a svým úmyslům!

Je potřeba se zbavit svého ega?

Teď je velice moderní, dokonce to učí i na různých kurzech, že je nevyhnutné zbavit se svého ega, rozpustit ho, nechat ho rozplynout. Na otázku „Jak se máš?“ slyším odpověď: „Víš, teď pracuji na tom, abych se zbavila svého ega!“ Příznám se, že mě to vyděsí, když to právě říká člověk, o kterém vím, že je maximálně vnímavý k druhým, má nízkou sebehodnotu, v životě se upozdazuje, takže si tím vlastně škodí. Měli bychom v životě více pracovat na tom, abychom rozvíjeli sílu svého ducha, která nedovolí ega přerůst, ale zdravě mu slouží. Udělejme z rozumu významného partnera pro spolupráci!

Symbolika a různé pohledy na ego:

Z psychosomatického hlediska ke zdraví se symbolika ega spojuje s KOLENEM. Možná i proto je koleno těsně spjaté s pokorou a „pyšní“ se, že má největší kloub těla ☺. Problémy s koleny mohou způsobovat dvě extrémní polohy:

1. nadhodnocené ego = člověk má potřebu, aby se událost vyvíjela dle něho, nepřijímá situaci, nedaří se mu objevit klady i velkých životních výzev a trápení; když nás život i nedobrovolně srazí na kolena – sklonit hlavu i svého ducha před námi zatím málo pochopenou spravedlností lidského života a lidských osudů; je potřeba se pokořit, pokleknout na kolena před vyšší silou – říká se přeci také „byl sražený na kolena“, tj. koná nad svoje síly; nebo tvrdohlavě prosazuje své zájmy, o něco usiluje a opomíjí nejbližší atd.

2. podhodnocené ego = člověk se neprojeví, kdy by měl, je pasivní a nemá sílu prosadit své zájmy, s malou sebedůvěrou, neumí se zastat sám sebe, bojí se říct, co cítí, nechává si to v sobě, nebojuje za sebe, je příliš změkčilý, povolný až nezdravě ne-sebevědomý atd.

Možná jste se v něčem našli, ale psychosomatiku nelze jen tak brát podle šablony.

Abychom dokázali říct, jaký postoj duše způsobuje zdravotní problém, je důležité vnímat a znát konkrétní životní příběh člověka, který je vždy jedinečný.

Podle duchovní numerologie se tento „jedničkový“ rok nese pod vibracemi energie SÍLA. Vede nás to k zamyšlení se nad otázkami: Kdo je to „JÁ“ a jaká je jeho podstata? Kdo jsem a jaký jsem? Proč jsem tu a jaký smysl má moje existence? V čem tkví vnitřní síla člověka? Jaké jsou možnosti jejího směřování? Koho/co máme v životě na 1. místě? Lze dokázat existenci vyšší síly? Kde a jak sílu čerpat? Odpovědi a můj postoj na tyto otázky se můžete dozvědět i na kurzu duchovní numerologie, který probíhá v Praze v Centru AVASA (www.avasa.cz, sledujte kalendář akcí).

Z hlediska čínské typologie jsou tendence k egoismu připisovány zvířeti KŮŇ (narození v roce koně neboli kuň alespoň na jedné z úrovní typologie osobnosti). Obrazně řečeno, nenechme se v životě vláčet svým egem jak splašeným koněm! Ale chyťme ho, osedlejme, uchopme pevně uzdu a svou vnitřní silou ducha ho vedme, aby sloužil našim pokynům. Apeluji na to, abychom nenechali rozumem ovládat svoji duši, protože ona je tou hybnou silou osobnosti a rozum pouze služebníkem! Když je potřeba, ochrání ji před vnějšími vlivy, bude jí podporou, takovým komorníkem, který plní pokyny svého hradního pána, poskytne servis, pečuje o něj, dotváří jeho osobnost, ulehčuje mu žití. Možná někdo má svého koně tak velkého, že ho nedokáže ani chytit, a nepůjde to tak lehce, ale snažme se poznat sílu, směr a plány svého ega ještě dříve, než zdivočí a stane se nezkontrolovatelným! Proto pozor v životě na přehnané a bezohledné chtění i konání!

Budme „sebe-vědomými“, ale přirozeně, ne přehnaně. Je potřeba se držet zlaté střední cesty v každém okamžiku momentálního vnitřního prožívání. Položme si vždy otázku, co je ve skutečnosti za každou věcí, kterou chceme? Za činností, kterou děláme? A cílem, kterého toužíme dosáhnout? Poznávejme tak sami sebe a své úmysly, dbejme na to, aby byly vždy čisté a správné. Ptejme se, jestli je za nimi naše ego anebo skutečně naše cituplná podstata osobnosti.

Přeji nám všem, aby tento rok byl láskyplný, plný vnitřní síly i úspěšné práce na svém zdravém sebevědomí a jedinečný na nové příležitosti, no jednoduše JEDNIČKOVÝ ☺.



Mgr. Blanka Demčáková

Intuitivní terapeut
osobního rozvoje
centra AVASA,
www.perlapoznani.cz