

# Sebe-vědomí

Mgr. Dana Chmelařová

Neurologická a psychiatrická klinika FN Plzeň, Lékařská fakulta Plzeň UK Praha

Nemoc a zejména chronické onemocnění s sebou často přináší pocit, že naše tělo „není v pořádku“.

Něco jako když se porouchají hodinky. Zastaví se, předchází, zpožďují... co s nimi, když nám neříkají správný čas. Už nemají cenu. A nemocný člověk? Cítí se ne-mocný. Přestává mít moc nad svým tělem a tím pádem i nad svým životem. Velice často slyším od pacientů, že po tom, co jim byla diagnostikována RS, si už nevěří. A to dokonce, i když je stav dobře kompenzovaný, mají pocit, že jejich hodnota klesla, cítí se méněcenní a domnívají se, že již v životě nemohou nic významného dokázat. Nebo snad dokonce, že již nemohou být šťastní.

Ale tak to není.

Člověk, i když jsou některé mechanismy v lidském těle přirovnávány k chodu a mechanismu hodin, nefunguje jako pouhý hodinový stroj. Má obrovskou schopnost se přizpůsobovat aktuální situaci a kompenzovat funkce, které, z nejrůznějších důvodů, nefungují optimálně.

Dalibor Špok, autor článku „Co je a není štěstí“ píše:

*„Štěstí není osud, vložený nám do kolébky magickými sudičkami. Není to náhoda nebo výhra ve sportce. Není to naše našťavané či radostné hodnocení toho, co nám život dal (a vzal). Je to výsledek našich rozhodnutí, naší (sebe)kultivace, našeho postoje k sobě samému a k tomu, čemu ve svém životě dáváme dlouhodobě přednost: co volíme, a co se budeme snažit minimalizovat.“*

*Není to cesta jen pro výjimečné, pro filozofy nebo askety. Je otevřená pro každého z nás. Její hlavní podmínkou je ochota a odvaha: podívat se na sebe upřímně, být otevřený možnosti změnit svůj názor a vidět věci jinak, učit se ze zkušeností, snažit se chápat hlubší roviny osobních i mezilidských situací a světa okolo sebe – a nepovažovat se za měřítko všeho okolo. Není to nová móda ani předražovaný návod na změnu vašeho života. Je to cesta ověřená tisíci lety. Je na ni zván kdokoli, kdo se nebojí vykročit...“*

Jak to ale zařídit v reálném životě? Jak být sebevědomý a šťastný, když nemoc s sebou přináší tolik těžkostí a omezení?

Když vyjdeme ze samotné podstaty slova „sebevědomí“, můžeme tedy začít uvědomováním si sebe samých. Za jeden jediný den nám projede hlavou tisíce myšlenek, pozitivních i negativních. Začneme tím, že se víc budeme věnovat těm pozitivním. Vědomě se soustředíme na to, co pozitivního pro sebe, a nebo i pro druhé, můžeme udělat. Místo toho, co všechno neovládáme, myslet na to, co zvládáme.

A když si trochu pohrajeme s přesmyčkou tak ze slova „ne-moc“ můžeme udělat „moc-né“. Ano naše myšlenky mohou být velmi mocné, když je nasměrujeme správnou cestou.

Pokud si netroufáte vyjít na cestu sami, vezměte s sebou někoho ze své rodiny či známých nebo se obraťte na pomoc psychoterapeuta, kterého vám mohou doporučit ve vašem RS centru.

*„Šťěstí je umění být spokojen.“*

*Ingram Bergman*

...přeji všem hodně sil při zdokonalování v tomto umění.



**Mgr. Dana Chmelařová**

Neurologická a psychiatrická klinika FN Plzeň, Lékařská fakulta Plzeň UK Praha  
Alej Svobody 80, 300 00 Plzeň  
chmelarova@fnplzen.cz