John Powell (úryvok z knihy Tajomstvo zotrvania v láske)

Základná ľudská potreba

Človek nie je jednoduchá bytosť. Skladá sa z tela, mysle a ducha a s týmito troma rovinami jeho existencie sa spájajú aj jeho potreby. Má svoje fyzické, psychické a duchovné potreby. Neuspokojenie na ktorejkoľvek z týchto rovín môže vyvolať bolestné strádanie celého organizmu.

V poslednej dobe začína panovať zhoda v názore, že existuje jedna základná, najdôležitejšia potreba, ktorá – ak je uspokojená – vo všetkom ostatnom takmer určite vytvorí harmóniu v zmysle telesnej a duševnej pohody. Ak túto potrebu dobre nasýtime, náš organizmus bude zdravý a my budeme šťastní. Je to potreba autentickej a hlbokej lásky k sebe samému, potreba úprimného a radostného prijatia seba samého, skutočnej sebaúcty, čo ústi do vnútorného stavu oslavy vlastného bytia: „Je dobré, že som ja… Som šťastný, že ja som ja!“

Vyvolalo vo vás čítanie predchádzajúcich riadkov nepríjemné alebo zmiešané pocity? Zdá sa, že kvôli vplyvom našej vlastnej kultúry sme doslova alergickí už aj na samotné slová, ktoré vyjadrujú lásku k sebe. Myšlienka, že by sme sa mali tešiť z našej vlastnej jedinečnej osobnej dobroty a oslavovať ju sa nám zdá byť veľmi vzdialená, až neprirodzená. Okamžite si ju v mysli spájame s egoizmom, domýšľavosťou a sebeckosťou a toto spojenie našu myseľ zastrie ako temné mraky.

Obávam sa, že väčšina z nás sa nikdy nedostane cez bariéru, ktorú vytvoril tento problematický slovník hovorenia o láske k sebe, nikdy sa nedostaneme za túto nedôveru, ktorú prechovávame voči sebaláske, aby sme tak mohli nájsť najdôležitejšiu súčasť ľudského bytia a objaviť počiatok každej ľudskej lásky.

Niekedy si lámem hlavu nad tým, čoho sa bojíme viac – či skutočnosti sebalásky a sebaúcty, alebo očakávanej reakcie ostatných. Myslíme si, že nás ostatní odmietnu, pokiaľ by naše zdravé sebavedomie vyplávalo čo len na okraj našej komunikácie s ľuďmi.

Raz som sa v prvý spoločný deň predstavil svojej univerzitnej triede ako človek, ktorý sa naozaj prijíma, verí si a má sa rád. Povedal som im, že som veľmi dobrý človek – láskavý, štedrý a milujúci. Uistil som ich o svojej primeranej inteligencii a o svojom vnútornom presvedčení, že som dobrý učiteľ s podnetným posolstvom. Snažil som sa to urobiť úprimne, vecne a poctivo. Niektorí študenti sa nervózne zasmiali a premýšľali, či to môžem myslieť vážne, zatiaľ čo iní na mňa upreli pohľad, akoby si kládli otázku: Máme ho zastreliť alebo postriekať sprejom? Jedno dievča, ktoré vyzeralo, že je na pokraji nevoľnosti, sa otočilo k osobe sediacej vedľa nej a nie celkom potichu poznamenalo: „Ty kokos! Aký je nafúkaný!“ Po tomto rozšírenom predstavení seba samého ako učiteľa, akého ste si vždy želali, ale báli ste sa ho očakávať, som začal preberať učivo kurzu. Až na nasledujúcej hodine som študentom vysvetlil svoj experiment. (Dodnes som si nie úplne istý, či všetci uverili môjmu vysvetleniu.) Každopádne som ich vyzval k tomu, aby si zvedomili svoje emocionálne reakcie na môj úvod. „Boli ste radi, že som mohol otvorene uznať a verejne priznať svoju sebaúctu? Dokázali ste sa ku mne pridať v oslave toho, že som tým, kým som? Alebo ste cítili odpor, podozrenie z egoizmu?“ Snažil som sa svojich študentov presvedčiť, že ich reakcie im prezrádzajú niečo o nich samých, o našej spoločnosti a o tom, ako reagujeme na prejavenú lásku k sebe samému.

Erich Fromm vo svojej knihe Útek zo slobody tvrdí, že egoizmus, domýšľavosť a nafúkanosť, ktoré vždy u druhého s podozrením očakávame, sú v skutočnosti opakom pravej sebalásky, pravého sebaprijatia a seba-ocenenia. Píše:

„Sebectvo nie je to isté čo sebaláska, je jej pravým opakom. Sebectvo je druhom chtivosti. Ako každá chtivosť, nesie so sebou nenásytnosť; dôsledkom toho je, že nikdy nemôže prísť k skutočnému uspokojeniu. Chtivosť je bezodná jama, ktorá človeka vyčerpáva nikdy sa nekončiacim úsilím uspokojiť svoje potreby, a to bez toho, aby to niekedy dosiahol. Sebecká osoba sa vždy úzkostlivo zamestnáva len sama sebou, nikdy nie je dostatočne spokojná, sužuje ju nepokoj a poháňa strach, že nebude mať dosť, že niečo zameškala alebo že jej bude niečo chýbať. Takéhoto človeka napĺňa spaľujúca závisť voči každému, kto by mohol mať viac.

Hoci sa na prvý pohľad zdá, že títo ľudia sú do seba priveľmi zamilovaní, v skutočnosti sa radi nemajú… Sebectvo pramení práve z nedostatku lásky k sebe... Narcizmus je rovnako ako sebectvo prehnanou kompenzáciou za základný nedostatok lásky k sebe...
Takýto človek nemiluje ani druhých, ani sám seba.“

Tu sa pred nás stavia otázka, ktorú si musí každý uvážlivo a v pokoji premyslieť: Aké sú vlastne moje skutočné pocity? Keď počúvam o niekom niečo dobré, pomyslím si: „Nepoviem mu to. Stúpne mu to do hlavy.“ Prečo nechcem, aby druhí boli so sebou spokojní? Prečo nechcem, aby uverili tomu, že sú „dobrí“? .. Prečo sa tak úzkostlivo starám o jeho či jej „pokoru“?

Možno, že odpoveď na tieto a podobné otázky ma povedie k zisteniu, že nechcem, aby druhí milovali seba, pretože ja nie som schopný milovať sám seba. Je známa psychologická pravda, že moje postoje voči druhým sú podmienené mojimi základnými postojmi voči mne samému.