

PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA PSYCHOSOCIÁLNÍCH STUDIÍ

Studijní obor: Psychologie



Podmín ná sebeúcta v mýtu, teorii a výzkumu

Conditional self-esteem in myth, theory, and research

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Praha 2018

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PhDr. Karel Hnilica, CSc.

Vypracoval:

Bc. Filip Jagrik

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedl v seznamu literatury.

V Praze dne 18. 4. 2018

Pod kováni:

Rád bych pod koval svému vedoucímu diplomové práce Doc. PhDr. Karlu Hnilicovi, CSc., za neúnavné poskytování studijních materiálů i konstruktivní kritickou a zároveň ochotnou podporu procesu tvorby práce.

ANOTACE

Autor se ve své diplomové práci zabývá tématem podmíněné sebeúcty, a to především jakožto systémem autoregulace významně ovlivňujícím motivaci a duševní zdraví člověka. Jako zdroje ke zkoumání tohoto fenoménu jsou zvoleny tři základní perspektivy volně opisující historicky odlišné způsoby poznávání: mýty a příběhy, psychologické teorie primárně pramenící z psychoterapeutické práce a psychologický výzkum spolu s koncepty z něj odvozenými.

ANNOTATION

The topic of this thesis is grounded in the contingent self-esteem phenomenon. Contingent self-esteem is viewed primarily as a self-regulation system which strongly relates with human motivation and psychological health. Three basic perspectives delineating historically qualitatively different ways of exploration are selected: myths and narratives, psychotherapy based psychological theories and psychological research.

Obsah:

Slovo úvodem.....	6
1 PODMÍNĚNÁ SEBEÚCTA V PŘÍBĚZÍCH.....	7
1.1 Mýtus o Narkissovi.....	7
1.2 Pohádka o železných kamnech.....	11
1.3 Klesání a sebeúcta.....	14
2 PODMÍNĚNÁ SEBEÚCTA V PSYCHOLOGICKÉ TEORII.....	19
2.1 William James.....	19
2.2 Sigmund Freud.....	20
2.3 Karen Horneyová.....	22
2.4 Donald Winnicott.....	24
2.5 Alfred Adler.....	26
2.6 Erik Erikson.....	29
2.7 John Bowlby.....	30
2.8 Abraham Maslow.....	32
2.9 Albert Ellis.....	33
2.10 Erich Fromm.....	37
2.11 Carl Rogers.....	40
2.12 Perspektiva narativní psychologie.....	44
3 PODMÍNĚNÁ SEBEÚCTA V PSYCHOLOGICKÉM VÝZKUMU.....	49
3.1 Baumeister: Pravá sebeúcta vs. defenzivní egotismus.....	49
3.2 Crockerová: Kontingence sebeúcty.....	51
3.3 Kernis: Stabilní sebeúcta, nestabilní sebeúcta a autenticity.....	56
3.4 Deci & Ryan: Sebeúcta v kontextu teorie sebedeterminace.....	61
Závěr.....	64
Seznam použité literatury.....	66

Slovo úvodem

Smyslem této diplomové práce je zkoumat fenomén podmíněné sebeúcty, a to s ohledem na trojici pramenů informací: mytologii, psychologickou teorii a psychologický výzkum. Volba těchto informačních kontextů vyvstává ze snahy o to postihnout daný jev co možná nejobširněji, z odlišných perspektiv, které zároveň zrcadlí historickou proměnu paradigmat poznávání. Jako možný přínos práce kromě auto-terapeutických úvah na jejího autora a potenciálního uspokojení podmínek jeho sebeúcty vnímám prohloubení porozumění dynamice sebeúcty, které může být k užitku odborné i laické veřejnosti.

Na tomto místě mi připadne dotknout se ústředního pojmu práce, aby bylo zjevné, čím je v textu míněna *sebeúcta*. Zároveň bych se rád vyhnul vypisování akademických definic tohoto pojmu, mimo jiné z důvodu, že snahou o definování – tedy ohraničení fenoménu, jakým je sebeúcta, nutně dochází k jeho redukci. V češtině slovo sebeúcta pochází od slova „ctít“ neboli „chovatí úctu“, tedy n koho (němu) si vážit, oceňovat, přikládat mu hodnotu, důležitost. V případě sebeúcty se tedy pak jedná o takový postoj i vztah k sobě samému. V textu je slovo sebeúcta používáno jako synonymum anglického *self-esteem* pocházejícího ze „self“ (indikující směr k sobě) a „esteem“, z převodního latinského „aestimare“ – odhadnout, přeneseně ohodnotit, ocenit.

Slovní spojení „podmíněná sebeúcta“ znamená takové „ctění“ a prožívání vlastní hodnoty, které je na něm závislé. Tato závislost – podmíněnost – se projevuje kolísáním úrovně a kvalit sebeúcty v sobě, v různých „podmínkách“ (například na základě aktuálního naplňování nároků, kritérií sebeúcty). Samozřejmě se vynoří otázka, zda vůbec může existovat sebeúcta naprosto nepodmíněná, anebo je sebeúcta každého člověka do určité míry – a ze své podstaty – závislá. Jako pozoruhodné se rovněž jeví, na jakých kritériích může být sebeúcta zakládána, jakých podob může nabývat a jakým způsobem ovlivňuje lidské bytí.

Aspektem, kterému v této práci přikládám prvotní důležitost, je, co znamená podmíněná sebeúcta (případně různé její kvalitativně odlišné varianty) pro dynamiku lidské osobnosti. Kromě zaměření na motivační stránku podmíněné sebeúcty se v práci orientuji také

na její konkrétní kritéria (podmínky), její vývoj u jedince, a na to, co podmíněná sebeúcta znamená pro naše vztahy, zdraví a svobodu.

1. PODMÍNĚNÁ SEBEÚCTA V PŘÍBÝTÍCH

lov k má od pradávna potěbu nejen jak rozumět sobě a svému, vnímat v prožívané zkušenosti nějaký řád a smysl, snad předvídatelnost. Proto začal svět a fenomény v něm opouštět příběhy, aby tak vpustil světlo, by bylo aspoň jaksi umělé, do „ne-vy-světleného“ a ze světa nesrozumitelného udělal svět srozumitelný. Dnes a denně se, navzdory v děkujícímu pokroku, tvoří další a další mýty, další a další vysvětlující příběhy. A kolik se nám těch které představy starobylých příběhů dnes mohou zdát úsměvné (například ty vysvětlující principy počasí nebo sluneční soustavy), vím, že mnoho příběhů, které přežily stovky a tisíce let, vdíčí své dlouhé „životnosti“ právě tomu, že v sobě nesou jakousi moudrost postihující archetypální situace a zkušenost lovce.

Z toho důvodu jsem se rozhodl začlenit do své diplomové práce i ty které staré příběhy, o nichž vím, že se nějakým podstatným způsobem dotýkají tématu podmíněné sebeúcty. Významy obsažené v mýtech a pohádkách nejsou vždy komunikovány zjevně a srozumitelně, naopak se často jeví, že je třeba hledat pod manifestní rovinu příběhu a skryté významy odkrývat. Proto v této části práce vždy pokud možno stručně shrnu zjevný děj příběhu a v další části textu se budu zabývat interpretací podstatných momentů.

1.1 Mýtus o Narkisovi

Příběhový rámec

Příběh Narkissa (Ovid, 2004) začíná v proudu řeky, kde se líbá bohyně Cephisis zmocňuje krásné níady Lyriopé. Nedlouho po tomto dramatickém výjevu porodí Lyriopé syna a dává mu jméno Narkissos. Lyriopé poté vyhledá slepého v štetce Teiresia a pokládá mu otázku, zda se její syn dožije požehnaného věku. V štec odvětlí „Pokud nikdy nepozná sám sebe“. Podle některých verzí mýtu (například Green a Sharman-Burke, 2001) se matka ve snaze o to, aby její syn nikdy neviděl svůj odraz v zrcadle, zbavuje všech zrcadel v chlapcově dosahu.

Syn roste do neobvyklé krásy a samolibosti, informace o obrazu jeho samého jsou však vždy závislé na obdivu zraťícím se v oči druhých lidí. Narkisovi se dostává tolika lichotek, že si začne myslet, že nikdo není hoden mu pohlédnout do tváře, a tak začne vyhledávat osamocené procházky po lesích. Při jedné takové vycházce potká nymfu

jménem Échó, která jej již po delší dobu miluje. Échó však, stížena božím hněvem, nemůže hovořit jinak než opakovat slova druhých. Když tedy při setkání s Narkissem opakuje slova po něm, mladík se rozhněvá a Nymfu vyhání se sdělením, že s „takovou, jaká je ona“ nebude mít krásný Narkissos nic společného.

Nymfa zahanbeně odchází ze scény, při němž bohové mlčky žádá o to, aby i Narkissos poznal, co znamená marná láska. Bohové její prosbu vyslyší – Narkissos se naklání ke studánce, aby se napil, a přitom v její hladině spatřuje spanilou tvář, do které se ihned zamiluje. Jakmile se však snaží slišeného mladíka obejmout, ten se rozplyne, jako by si z něj tropil žerty. Narkissos se nakonec nad svým odrazem v hladině studánky utrápí k smrti. Na místě tohoto smutného výjevu poté vyrůstá květina, která ponese jeho jméno.

Výklad

Narcismem se v běžné lidové řeči označuje nadměrná sebeúcta a samolibost. To je ovšem nepřesnost nebo minimálně neúplnost, jak si ukážeme hned na několika místech práce. Mýtus o Narkissovi volím do své práce (a v pořadí jako první příběh), nebo se domnívám, že narcismus, jemuž mýtus propůjčuje název, je krajním případem podmíněné, nestabilní sebeúcty.

Až kolik se v této části textu budeme věnovat spíše dynamice osobnosti Narkissa, jeví se, že příběh nabízí také vodítka k porozumění genesi narcismu. Nevšedně dramatické je již samotné pojetí Narkissa, násilný akt mocného muže „boha“ vůči mimořádně krásné ženě. Všimněme si, že po tomto aktu se již více otec příběhu neobjeví, což značí jeho faktickou nepřítomnost v rodině i nedělitost pro další děj.

Dalším zásadním momentem je bizarní věštbu. V věštbu zde můžeme chápat jako dále nevysvětlenou osudovou danost, „vrženost“ – to může na psychologické úrovni znamenat například specifickou situaci v dětství, která výrazným způsobem spoluurčuje další životlovka. V případě našeho příběhu si pro věštbu přichází matka, která, pod jejím vlivem, zabráňuje synovi v tom, aby se mohl vidět v zrcadle.

Narkiss v sebeobraz

Nemožnost pohlédnout do zrcadla podle mého názoru metaforicky vykresluje situaci, kdy Narkissos nemá jasný a pevný sebeobraz. Tuto nejasnost vlastní identity jen potvrzuje nepřítomnost otce. To, kým a jakým je, musí tedy Narkissos poznávat skrze reflexi od druhých lidí, která je na jednu stranu velmi příznivá, na níž je ale zároveň závislý. Z toho usuzují, že mladíkovo sebehodnocení je sice nadměrně pozitivní, ba velikášské, zároveň ale velmi křehké, nebo naprosto závisí na vzájemných vztazích – konkrétně zejména na obdivu - od druhých.

Narkisovy vztahy

Když Narkissos potkává Échó, nelítostně ji odmítá, nebo její „není hodná“. V tomto jeho vystupování se zračí jeho arogance. Tato povýšenost obvykle signalizuje, že člověk potěbuje devalvovat ostatní, ať se na ně vyvyšovat, aby si sám sebe mohl vážít. To, že je arogance právě ukazatelem jisté slabosti a zranitelnosti, mimo jiné dobře vystihuje i známý Werich v citát: „arogance je parukou k zakrytí duševní pleše.“

Z mýtu se jeví, že povaha Narkisových vztahů obecně tkví zejména v používání druhých za účelem potvrzování svého vysoce favorizovaného sebeobrazu. Potěba takového potvrzování opět implikuje vnitřní nejistotu, nebo potvrzovat je přeci třeba jen to, co „tvrdé“ - pevné a stabilní není. Jeví se, že druhým Narkissos přikládá úlohu zrcadla, jehož se mu (díky vřstění) nedostalo. Échó se tedy dostává zavržení, nebo její zjevná nedokonalost nezrcadlí Narkisovu domnělou a vytouženou dokonalost. Vzhledem k takové dynamice Narkissos, zdá se, odmítá vztahy, které by mohly potenciálně být opravdu intimní.

Asi nejznámější výjev z mýtu – obraz Narkissa, který se nemůže odtrhnout od fascinujícího odrazu sebe samého, se dá nahlížet jako podobenství o fascinaci vlastním egem. Takto intenzivní zaobírání se podobou sebe sama znamená zásadní zúžení životní perspektivy, v takovémto extrémním případě také brání kontaktu s druhými a okolním světem. Zároveň výjev zachycuje, že je Narkissos v této situaci uvězněný, znesvobodněný (nemůže se od odrazu odtrhnout).

Za povšimnutí také stojí, že Narkissova láska není láskou k sobě samému, nýbrž k vlastnímu sebeobrazu. Z podstaty takové lásky plyne, že nemůže nést ovoce, resp. že nemůže být láskou plodnou.

Narkissův sebeobraz – jeho identita – je velikášská, avšak zároveň závislá a tudíž nestabilní. Dá se soudit, že pokud je sebeúcta úctou k sobě – k tomu, kým jsem – nemůže být stabilní, pokud bude nestabilní identita, tedy odpověď na otázku, *kým* jsem. Narkissův osud ústí v aroganci a následně neplodnou posedlost vlastním sebeobrazem.

Jméno jako symbol identity

Zajímavost: Narkissova matka je Liriopé, její jméno pochází z řeckého *leirion* (lilie) a *ops* (tvář), přeložili bychom je tedy jako „tvář lilie“. Svěho syna pojmenovala velmi podobně – Narkissos – tedy narcis. Může tato skutečnost (či neskutečnost) mít nějakou signifikanci? Jméno je cosi, co nás zastupuje v sociálním světě, čím se s ním se ztotožňujeme – tj. s ním se považujeme za „totéž“, čím rámuje vlastní já. Jak píše Kundera (Kundera, 2016): „*Všichni svému jménu nerozumíme, neznáme jeho historii, a přesto ho nosíme s exaltovanou vřavou, splýváme s ním, líbí se nám, jsme na něm směšně hrdí, jako bychom ho snad byli sami vymysleli ve chvíli nějaké geniální inspirace.*“

Jméno, které člověk „nosí“, je jedním z osudových faktorů – ve smyslu, že si ho obvykle sám nevybírá – který spoluutváří jeho život. Existují výzkumy (např. Kopelman a Lang, 1985; Pelham et al.; 2002), které naznačují, že jméno člověka může mít vliv na tak významná rozhodnutí jako je volba povolání, místa pro život i výběr partnera. Tento efekt je obvykle popisován efektem písmen ve jménu (*name-letter effect*), a jeho vysvětlení se týká implicitní sebeúcty člověka – podobně podle hesla „co souvisí s mojí osobou/mým jménem, hodnotím pozitivněji“. I tento efekt poukazuje na separaci „já“ a „moje jméno“, resp. vztahu, který máme sami k sobě a vztahu, který chováme k svému jménu.

Všimněme si ovšem, že existuje ještě významnější vztah mezi jménem a jeho vlivem na život člověka. Neboť jméno tak úzce spojeno s lidskou identitou – s tím, kým člověk je – to, jaké svému dítěti rodiče dají jméno, může odhalovat jejich přání i nárok na to, „kdo“ má jejich dítě být. Výběr jména tak může ukazovat i odkrývat mnoho podstatného ze vztahu rodiče k dítěti (často ještě nezrozenému, ba zatím nepoatěmu).

A koli svou významnost m že mít to, zda dít dostane jméno po otci i d de kovi, oblíbeném zp váku i politickému v dci, jméno b žné i budící pozornost atd., v dnešní dob , kdy z ejm jen málo lidí rozumí významu jmen, slov, která pojí s „já“ svých d tí, m že jít p i výb ru jména prozaicky o to, co se rodi m líbí. V ím ovšem, že v mýtu je zapot ebí jména nahlížet se zvýšenou vnímavostí pro jejich smysl a propojení s osobnostmi jejich nositel (pro zpest ení p ipomínám, že nap íklad mezi indiány bylo b žné dostávat jméno na základ povahových rys).

V našem mýtu hlavní protagonista dostává jméno Narkissos. Matka tedy p i výb ru jména pro svého syna zvolila kv tinu, což je motiv, který je obsažen ve jménu jí samotné. M že to zna it jakousi snahu o rozší ení mat ina ega? Touha po tom, aby její dít tak jako ona i namísto ní ve sv t bylo obdivováno jako kv tina symbolizující krásu? Pokud jméno m že být chápáno jako nárok, implikuje rovn ž, za co bude dít rodi em v život oce ováno. Souvislostem mezi oce ováním ze strany d ležitých druhých a rozvojem vlastního sebeúcty se v tomto textu budeme zabírat na mnoha dalších místech.

1.2 Pohádka o železných kamnech

Podle n meckého psychoterapeuta Heinze Petera Röhra je narcismus, jeho vývoj i možnosti k jeho p ekro ení, detailn p ítomen v pohádce brat í Grimm *O železných kamnech* (u nás známá také jako *O železné peci*). Sv j psychologický výklad této pohádky autor p edstavil v knize *Narcismus – vnit ní žalá* (Röhr; 2001) a pojednává v ní o rozvoji a možnostech terapie narcistické poruchy osobnosti. Jeví se, že pohádka v kontextu podmín né sebeúcty um vystihuje specifickou dynamiku vztahovosti a autenticity.

P íb hový rámeček

Pohádka *O železných kamnech* vypráví p íb ližn toto: Žil kdysi princ, kterého „za as , kdy byla ještě kouzla všemocná“ stará arod jnice zaklela do velké železné pece uprost ed lesa. Po dlouhých letech, kdy byl princ sám uprost ed lesa, jej našla zbloudilá princezna. Princ jí nabídl, že jí pom že najít cestu zp t do íše jejího otce, pod podmínkou, že si ho (prince) vezme za manžela. Princezna souhlasí, když je ovšem zp t u krále, namísto

toho, aby se vrátila za princem do lesa, vyšlou z království postupně dvě neurozené „falešné nevěsty“. Tam se ovšem nepodaří prince vysvobodit. Nakonec – pod pohrůžkou – přeci jen do lesa dorazila princezna a prince vysvobodila. Princ si princeznu chtěl odvést do svého království, budoucí choť si však ještě žádala návštěvu svého otce. Princ tomu svolil pod podmínkou, že princezna s otcem nepromluví více než tři slova. Princezna souhlasila, svůj slib však porušila, načež se princ i železná kamna ocitli daleko za „skleněnými horami a ostrými meči“. Po náročné princeznině výpravě, kterou zde nebudu detailněji líčit, končí pohádka – nečekaně – svatbou prince a princezny.

Výklad

Kletba

časové ukotvení okolností, za nichž došlo ke kletbě, „zasas“, kdy byla ještě kouzla všemocná“ je odkazem na období dětství. V pohádce je tak zřejmý vystiženo, že v tomto období, kdy je u dítěte přítomno „magické“ uvažování, je osoba rodiče vnímána jako všemocná. Co více, v období raného dětství rodič ve vztahu k dítěti má též reálně nesmírnou moc nad dítětem, jeho sebe-prožíváním, nad tím, jakým způsobem se bude rozvíjet jeho osobnost – dalo by se říci, nad tím, jaký dospělou osobou z dítěte vyroste.

Kletba samotnou je možno chápat jako symbolem pro mocné působení rodiče na dítě, působení, které má zásadní negativní následky. V této pohádce je původcem kletby „stará ježibaba“. Podle Röhra tato kouzelná bytost není nikdo jiný než matka dítěte, přesněji její temné, destruktivní, problematické stránky matiny osobnosti. Tyto osobnostní prvky mohou být například matiny prožitky vlastní nedostatečnosti, strach ze selhání a pocity viny, které mohou ústit v neschopnost přijmout dítě takové, jaké je, a poskytnout mu nezbytnou lásku a pevnou oporu, které dítě pro zdravý rozvoj potřebuje.

Železná kamna

Železná kamna stojící uprostřed lesa – takový obraz již na první pohled působí dojmem izolace, osamělosti a nesvobody, pojme se ale na tento motiv zaměřit podrobněji.

Zajímavou se jeví úvaha, proč je princ uzavřen – jaksi bizarní – právě zrovna v kamnech a ne například ve skříni, v kleci či v jeskyni. Smyslem kamen je produkovat teplo, tato kamna stojí ovšem vyhaslá a studená uprostřed lesa. To můžeme chápat jako odkaz na chybění i potlačení vroucích, vteplých, „teplých“ pocitů, které jsou zdravou a radostnou součástí mezilidských vztahů. To, díky čemuž mohou kamna „sálat“, je oheň, tedy nějaký spalující, vášnivý živel, jakýsi pramen spontaneity – v kamnech v naší pohádce ovšem jakýkoli žár chybí.

Autenticita

Uvěznění v masivním pancíři i železných kamnech značí uzavřenost i nepřístupnost vlastních pocitů nebo jejich částí. Podstatou uvěznění je ztráta svobody, v tomto případě je to třeba chápat v přesnějším významu jako svobody vnitřní – tedy omezení možnosti být autenticky sám sebou, žít „z vlastního pramene“ (ten je zde jaksi uzavřen, „příškrčen“). Zároveň je zjevné, že pancíř, který je na jednu stranu efektivní ochranou proti vnějšímu světu, také člověku brání v naplnění možností být s druhými.

K zakletí do tohoto nesvobodného stavu bytí pravděpodobně došlo tak, že dítě vyrůstalo v takovém rodinném (vztahovém) prostředí, kde nebylo možno vyjádřit mnoho vlastních emocí, vlastní autenticitu – pročež tato byla potlačena. Víme, že náš „princ“ byl ve svém rodinném prostředí přijímán velmi podmíněně – jeho prožitky a projevy, které jsou přijímány nebyly, byly tedy uzavřeny. V takovém případě dítě, spíše než aby žilo svou spontánností (v laskavých mezích výchovy), ve své touze po lásce a přijetí spíše naplňuje potřeby svých rodičů (například potřebu obdivu a úspěchu, které na dítě rozšíření vlastního ega – přináší). Takovým způsobem se dítě učí získávat lásku a přijetí za požadované (i nevhodné) chování, a tímto tak ztrácet kontakt se svým pravým self. Dle mého názoru právě v takovém dynamismu tkví podstata zrodu nestabilní, podmíněné sebeúcty.

Česká psychoterapeutka Metalová (Metalová, 2014) v souvislosti s vytvářením „železných kamen“ píše, že „Jestliže nejsou dostatečně uspokojeny základní potřeby pozornosti, potvrzení, náklonnosti, a zabezpečení, dítě se stále více stahuje do izolace na základě motto /v tšinou nevhodného/: „Nikoho nepotřebuji, jsem mnohem lepší než osoba, od které bych měl očekávat lásku, jsem sám svým ideálem.“ To, co odmítnutí způsobilo, je

znehodnoceno nebo zničeno: „Nenávidím tě za to, že mi nedáváš to, co mi patří, ale neukážu ti, že něco potřebuji.“

Autorka (tamtéž) se dále vyjadřuje ve smyslu, že postava prince uvězněného v železných kamnech, je obrazem toho, že něco, co bylo velmi zraněno, se svému okolí uzavřelo. „Je to právě Já, které nemohlo být rozvinuto. Lovík pak nemá přístup ke všem svým pocitům. Nemůže se odvíjet plná radost ze života. Tlustý pancíř proud pocitové energie blokuje.“

1.3 K es anství a sebeúcta

V tomto oddílu práce se zabírám některými důležitými vyprávěními, o kterých se domnívám, že v sobě obsahují vodítka k porozumění fenoménu sebeúcty, resp. k takovému porozumění, které patří našim předkům. Jako příběhy, resp. meta-vyprávění, které podkládá kulturní a historický vývoj západní společnosti, vnímám k es anství. Proto bych se v této části textu pozastavil nad tím, co k es anství skrze Bibli explicitně i implicitně říká o povaze sebeúcty.

Příběhový rámec

Základní biblický příběhový rámec je následující. Boh k obrazu svému o šestém dni tvorbě světa vyplodil prvního člověka, Adama, tomu dal vládu nad ostatním tvorstvem. Adamovi Boh stvořil partnerku, by se mohl „milovat a množit“. Na základě neuposlechnutí Boží autority, které představovalo Evino utržení jablka ze stromu poznání, byli pramatka i praotec vyhnáni z ráje a mimo jiné první začali prožívat smrt. Toto neuposlechnutí znamenalo spáchání prvotního hříchu, kterým byli obžháni též potomci Adama a Evy. Tento hřích z lidských beder snímá až spasitel Ježíš Kristus.

Ježíš přišel na svět zázračně, po otci „bez poskvrny“. Z Bible se jeví, že povaha Ježíše Krista jest, že je jakožto Boží syn člověkem a Bohem zároveň. V průběhu svého pozemského života Ježíš ztvárnil novou, respektive zrevidovanou morálku a informace o tom, že každý

m že být spasen, že každý m že vstoupit v Království nebeské. Podstata náboženství (orientace „na Boha“) se od židovské poslušnosti k Božím pravidl m posunula spíše k lásce k Bohu. Mimo svého v rou něho kázání rovn ž zázra n uzdravoval lidi (další d kaz jeho božské povahy).

Formáln za rouha ství, ve skute nosti ovšem z vlastního rozhodnutí pro vykoupení lov ka, na znamení nejhlubší lásky k n mu, Ježíš Kristus vzal na sebe tíhu lidského h íchu, a po mu ení um el na k íži. T i dny po své smrti byl Ježíš vzk íšen a vzat na nebesa.

Implikace pro povahu lov ka

Z biblického meta-p íb hu se vyjevují vlastnosti totožnosti lov ka, které hrají d ležitě implikace pro lidskou sebeúctu. Nejvýrazn ji se ukazují dv zásadní vlastnosti lov ka, které vytvá í jakési pnutí. Jednou z nich je, že lov k je h íšný – a to již od svého p vodu, resp. od prvotního h íchu svých prap edk . V protikladu ke všemohoucímu a dokonalému Bohu je lov k rovn ž nezm rn malý, bezmocný, nedokonalý a pod ízený. Mají ovšem tyto vlastnosti být základem pro formování „k es anské sebeúcty“ a totožnosti?

lov k, krom toho, že je to h íšník a prostopášník, je rovn ž Božím stvo ením, dokonce takovým, které bylo stvo eno dle obrazu Božího a dostává moc nad ostatním tvorstvem. Nad to je lov k n kým, za jehož vykoupení položil sv j život syn Boží, ježíš Kristus. Tato fakta nahrávají p edstav , že lidská sebeúcta se m že opírat práv o tuto „sp ízn nost“ s Bohem, o to, že sou ástí identity k es ana m že být, že je tím, koho B h miluje.

Výše zmín ěné charakteristiky, které jsou podle Bible sou ástí lidské náture, se jeví být v rozporu v odpov ědi na otázku, kým lov k je, a zda í jak by si sám sebe m l vážit. Pro rozší ení perspektivy ve snaze o hledání odpov ědí v následujícím textu uvádím n které z biblických výrok , které se zdají být relevantní v otázkách sebeúcty.

Úryvky z bible

Ježíš odpov ěd l: „První je toto: Slyš, Izraeli, Hospodin, B h náš, jest jediný pán (Marek, 12:29); miluj Hospodina, Boha svého, z celého svého srdce, z celé své duše, z celé

své mysli a z celé své síly“ (Marek, 12:30). Z této pasáže je zjevné, že člověk má na prvním místě ctít a milovat Boha.

„Druhé je toto: Miluj svého bližního jako sám sebe! Váš první přikázání nad tato dvě není“ (Marek 12:31). Z této citace vyplývá, že člověk má milovat sebe samého stejnou měrou, jako druhé. Na otázku, jak má člověk milovat druhé odpovídá například evangelium Janovo: „Dávám vám nové přikázání, abyste milovali jeden druhého; právě jako jsem si já zamiloval vás, tak abyste i vy milovali jeden druhého (Jan, 13:34). Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci, budete-li mít mezi sebou lásku“ (Jan, 13:35).

Stejně poselství, tedy že je třeba milovat sebe sama a druhé najdeme i v dalších citacích Bible, například: „A Bůh přistoupil k tomu, aby stvořil člověka ke svému obrazu, stvořil ho k obrazu Božímu; a stvořil je [jako] muže a ženu“ (1. Mojžíšova, 1:27) a „Kdo nemiluje, Boha nepoznal, protože Bůh je láska“ (Jan, 4:8). Zároveň ovšem texty vybízejí k pokore (tedy rovněž k udržení „Boží hierarchie“): „Mocnější však je milost, kterou dává. Proto je ceno: Bůh se staví proti pyšným, ale pokorným dává milost“ (Jakub, 4:6).

Implikace pro sebeúctu

Z výše uvedeného se jeví, že podle křesťanské ideologie by lidská sebeúcta měla být založena na křesťanské lásce a sebelásce, přičemž jejím zdrojem by mělo být sepejetí s Bohem. A pokud křesťanství zdrazňuje to, že možnost spásy má každý, Boží přijetí se v posledku jeví (alespoň) jako podmíněné, a to naplněním křesťanské morálky, jehož míra rovněž odpovídá, jaké bytí člověka čeká v „Království nebeském“. Je nutno podotknout, že křesťanství jako meta-vyprávění má normativní charakter, ke vztahu člověka k sobě, k druhým a k Bohu se vyjadřuje v tom smyslu, jaký by tento vztah být měl, spíše než jaký je.

Křesťanská sebeúcta jeví se být tedy ve své podstatě podmíněná, nebo její stabilita i nestabilita se odvíjí od toho, jak člověk ctí anebo se zpronevňuje svrchované autoritě, resp. Bohu a jeho přikázáním.

Základní principy Starého Zákona podle Ericha Fromma

Výklad biblických principů je mnoho a mohou se mezi sebou zásadně lišit. Například psycholog Eric Fromm, který se mimo jiné věnoval studiu Talmudu a výkladu Starého Zákona, nabízí alternativní porozumění motivu „vyhnání z ráje“, které je pro mnohé spojeno s prvotním lidským hříchem a hříšnou povahou člověka. Podle Fromma (např. Fromm, 2003) je schopnost rozlišení dobra a zla je obecně pokládáno za ctnost. Adamovo a Evino neuposlechnutí Božího nařízení, které většina náboženských scholastik považuje za hřích, tak vnímá a oceňuje jako schopnost se nezávisle rozhodovat, uplatňovat vlastní svobodu a nepřiklánět se slepě k autoritářské morálce.

Biblický obraz vyhnání z ráje Fromm (tamtéž) chápe jako metaforu vykreslující proces lidské evoluce. Podle autora to, co následovalo snížením plodu ze stromu poznání, bylo v domnění toho, že je člověk oddělený od celku přírody a zároveň je její součástí. Práv lidská kvalita uvědomění povahy své vlastní existence člověka pravděpodobně odděluje od „šíše“ jiných živočichů. Podle Fromma je nabytí tohoto poznání „oddělenosti“ metaforou vývoje pre-humánních prvků, kteří žili instinktivním způsobem, spojení s celkem, v člověka, který si s úzkostí uvědomuje svou existenciální osamocenost, smrtelnost, malomocnost ve vztahu k přírodním a dalším silám, a v neposlední řadě i tíhu vlastní svobody.

Nejednotnost lidské existence (oddělenost od celku) je podle Fromma zdrojem pocitů studu a viny, a jako řešení této existenciální dichotomie autor spatřuje rozvoj unikátních lidských vlastností – lásky a rozumu (více k tomuto tématu v kapitole „Erich Fromm“).

Vyhnání z ráje a zrod sebeúcty

Jako zajímavé se jeví, že pocity, které jsou člověku dle biblického příběhu vlastní až po vyhnání z ráje – stud a vina – jsou pocity, které jsou v jistém smyslu opačné k prožitkům sebeúcty (hrdost, sebepřijetí,...). Oba prožitky, stud i vina, značí určitý nesoulad. Stud doprovází nesoulad mezi tím, jací bychom být chtěli a jací si myslíme, že jsme (ideální vs. aktuální self). Vina potom značí nesoulad mezi tím, jací myslíme, že jsme, a jací myslíme, že bychom být měli (aktuální vs. požadované self). Tyto odlišné druhy ideálů znamenají kvalitativně odlišné facety sebeúcty.

Ovšem je možné, že právě teprve po vyhnání z ráje, jak mu metaforicky rozumí Fromm, člověk začal mít zkušenost s prožitky týkajícími se sebeúcty v sebe, tedy ne pouze se studem a vinou, nýbrž také s hrdostí a pocitem vlastní hodnoty. Vyhnání z ráje tak může být chápáno jako (r)evoluční moment, kdy se člověk vymanivší se z „temna“ instinktivního, předevzdomého bytí, člověkem s v domím, začíná ídit též ideály. Nebo v domí, kterého člověk nabyt, s sebou přináší rovněž v domí možnosti volby, přináší svobodu a spolu s ní zodpovědnost. S v domím možností přichází nejen představy o tom, jaké věci jsou, ale i to, jaké by věci být mohly i měly. A právě to umožňuje zrod ideálů. Tedy právě až v momentě, kdy je člověk svobodný a začíná se (oproti jaksi mechanickému předevzdomému způsobu bytí) ídit nejen pudy, ale rovněž ideály, vytváří se prostor pro vznik sebeúcty jakožto mechanismu sebeúcty (základní vazba o tom, jak si stojíme oproti ideálům, kterým jsme poplatní).

Vyhnání z ráje Fromm vnímá jako určitý moment (resp. období) v průběhu fylogeneze (vývoje druhu) člověka. Není ale též možné, že si toto „vyhnání z ráje“ prožívá též každý z nás v průběhu vlastní ontogeneze (vývoje jedince)? Stud a vina jsou pocity, které jsou považovány za získané, přičemž jako první vzniká stud a až poté vina (pro podrobnější popis tohoto tématu viz kapitola „Eric Ericson“).

Když se dítě narodí, nikdo na něj nemá nároky, nebo se nepředpokládá, že je dítě schopné nějaké autoregulace (ve smyslu cíleného v domovolního ovlivování chování). S postupem jeho zrání však okolí začíná dítě učit, kultivovat, začíná na dítě mít nároky, nejprve například na poslušnost, dodržování hygieny, později na více a více oblastí chování. Dítěti začíná být ze strany svého okolí přisuzováno více a více zodpovědnosti za vlastní chování. Nárok v podstatě znamená touha po tom, aby bylo dítě v souladu s nějakým ideálem, s nějakou ideí. Tyto ideály dítě postupně vnímá, začíná tak mít přibližně moc i bez přítomnosti vnější autority i vyhlídky externího trestu i odměny. Touto internalizací ideálů a postojů se jako mechanismus autoregulace začíná vytvářet dětská sebeúcta a představa o tom, kým dítě je a kým by být chtělo a mělo.

Raně dětský intuitivní stav bytí, u něhož se dá předpokládat, že je dítě v těsném kontaktu s vlastním „pramenem“, s vlastním tělem a emocemi, začíná být skrze výchovu kultivován, dítě je postupně „vyháněno z ráje“, je připravováno na život v lidské pospolitosti. Víme, že pokud je proces této kultivace dětské přirozenosti nešetrný, dítě může ztratit kontakt s vlastními niternými potřebami, s vlastním pravým „self“. Možná, že když se později v dospělosti člověk vydává hledat svoje „pravé já“, snaží se v podstatě hledat ztracený svět,

cestu zpátky do bytí, které mu bylo kdysi vlastní, bytí, které je v kontaktu a v souladu s vlastním „pramenem“, s vlastními niternými potřebami, s vlastní spontaneitou.

Sebeúcta jako implantovaná kultura

Pokud chápeme sebeúctu jako autoregulační systém, můžeme si jej představit jako „implantovanou kulturu“. Smyslem tohoto „implantátu“ je kultivace lidské přirozenosti ve směru ideálů, které jsou pro prožitek sebeúcty relevantní. Tento systém vytváří jakési pnutí, které je, dle mého názoru, pro lidskou duši archetypální. Jedná se o odvěké pnutí mezi přirozeností a kulturou, divokostí a kultivovaností, světem přírody a světem lidí, energií pudovosti a světem ideálů. Nacházení rovnováhy mezi těmito „světy“ potom může být velkou životní výzvou a odpovídá na otázku, jak být sám sebou a zároveň s druhými.

2. PODMÍNĚNÁ SEBEÚCTA V PSYCHOLOGICKÉ TEORII

2.1 William James

William James, ikonicky pionýrská postava moderní psychologie, se hojnou měrou zabíral tématikou jáství. Mimo jiné popsal duální povahu já, tedy já jako poznávající (nositel perspektivy, *inné já*) a já jako poznávaný.

Autor velmi jasně rovněž popsal princip (1982), na jehož základě podle něj spoívá lidská sebeúcta. Tento princip topograficky popsal jako „vzorec sebeúcty“ (*formula of self esteem*). Podle Jamese sebeúcta rovná se úspěchům oproti nárokům (*success to pretensions*). Podle tohoto vzorce by mělo platit, že sebeúcta se dá navýšit stejně tak zvýšením úspěchu (výkonu), jako snížením očekávání (požadavků).

Výše zmíněný James v vzorec implikuje jednak to, že autor vnímal, že sebeúcta je dynamický fenomén, a jednak, že sebeúcta se odvíjí od nároků, které jí podmiňují. Je tedy ve své povaze podmíněnou. Tyto autorovy představy jsou pro text této práce velmi podstatné.

Rovněž dležitou koncepcí pro tuto práci je autorova představa, že člověk nemá pouze jedno „ideální já“, nýbrž že těchto ideálních já (stejně tak jako já aktuálních) existuje více (rovněž 1982).

2.2 Sigmund Freud

Podle Freuda má lidská sebeúcta tři základní zdroje. Mezi tyto zdroje patří reziduum primárního narcismu, naplnění nároků superega a uspokojení pramenící z lásky ze strany druhých lidí (Freud, 1914).

Primární narcismus

Narcismus je podle Freuda sebe-adorace spojená s tím, že člověk sám předmětem uspokojení své sexuální energie. Primární narcismus vnímá Freud jako libidinózní doplněk k sebezáchovnému pudu a je podle něj přítomný po narození u každého jedince. Všichni lidé mají podle Freuda tendenci k vyživování sebe sama a obranu před nebezpečím, tato touha po naplnění o sebe podle něj není ve své prvotní podobě striktně oddělitelná od jiných libidinózních tužeb. Primární narcismus zároveň souvisí s důležitým zážitkem všemohoucnosti, tzv. omnipotence, který přechází zjištěním, že je dítě ve skutečnosti závislé a v moci dospělého (Freud, 1914).

Podle Freuda je součástí normálního vývoje člověka to, že energie obsažená v primárním narcismu je postupně směřována do vnějšího světa, v první řadě typicky na matku a dále na ostatní osoby. Tento „úbytek náklonnosti“ k sobě, jakási citová investice, by měla v ideálním případě být kompenzována citem ze strany druhých osob.

Primární narcismus odlišuje Freud od tzv. sekundárního narcismu, který je charakteristický stažením libidinózního obsazení objektů z vnějšího světa (primárně druhých lidí) a přesunem libida zpět k vlastnímu egu. Takový narcismus může vést v pozdějším věku k patologii, mimo jiné pro to, že znamená jakousi citovou separaci od vztahů s druhými, Freud v tomto kontextu hovoří o megalomani, nízké sebeúctě a defenzivitě.

Balanc libidinózního obsazení ega a vnějších objektů, přeloženo do lidového jazyka, vyváženost sebe-lásky a lásky k druhým, Freud považuje za klíčové pro zdraví, nebo sebeláska (ego-libido) zajišťuje sebezáchovu jedince a láska k druhým (objektové libido) umožňuje přejít k druhému.

Z Freudova pohledu je tedy jedním z kořenů sebeúcty tzv. primární narcismus, jakási základní citová upnutost člověka k sobě samému. Jak bylo již výše zmíněno, jako další důležitý faktor ovlivňující sebeúctu je v psychoanalýze chápáno superego.

Superego

Podle Freudova strukturálního modelu (popsán např. v knize *The ego and the id, 1923*) vzniká superego jako vyvrcholení období oidipovského konfliktu (libidinózní fixace dítěte na rodiče opačného pohlaví) a to identifikací dítěte s rodičem stejného pohlaví. Superego neboli ego – ideál se dá chápat jako složka osobnosti integrující explicitní i implicitní, povodně rodičovské, později společenské, příkazy, zákazy a omezení, a funguje jako mechanismus sebekontroly.

Na jedné straně je tedy superego dynamismus vedoucí člověka k morálnímu chování a naplnění vlastního ego-ideálu, na druhé straně může být zdrojem obviňování a úzkosti, je-li v rozporu s chováním i prožíváním člověka. Víme, že superego je velmi těsně spjata se sebeúctou člověka, resp. že právě skrze sebeúctu, oceňování i obviňování (procesy související s prožitkem vlastní hodnoty) superego působí jako regulační prvek psyché.

Pakliže je superego příliš „přísné“, jeho nároky příliš vysoké (v psychoanalýze se někdy používá termínu *restriktivní superego*), může se pod jeho tíhou člověk cítit neustále nedokonale (ne ego-ideálně). Krajním případem velkého rozporu mezi ideálním a reálně vnímaným já je depresivní sebepojetí a prožitky méně cennosti.

Superego, respektive konflikty superega a id (primární) mají podle Freudovy perspektivy za následek represi, totiž potlačení takových obsahů (zejména sexuálních i agresivních), které jsou v rozporu s jedincovým superegem, tedy s jeho nároky na vlastní ego-ideál. Potlačení takových obsahů (snů, fantazií apod.) je podle Freuda do jisté míry normální, ve větší míře ovšem může vést k neurotickým symptomům. Smyslem psychoanalýzy je v takovém případě „přivedení“ těchto konfliktních obsahů do vědomí a jejich v domě zpracování a integrace.

Funkcí represe, stejně tak jako funkcí dalších obranných mechanismů, které Freud a později jeho dcera zkoumali a popsali, je chránit člověka před negativními (ve smyslu nepřijemnými) prožitky, primárně před úzkostmi a dále před pocity viny, studu, hanby atd. Jeví se, že se takové obranné mechanismy velmi často (ne výhradně) uplatňují právě tam, kde je ohrožena jedincova sebeúcta.

2.3 Karen Horneyová

Podle Karen Horneyové (1946) jsou neurózy zapříčiněny kulturními faktory, konkrétněji narušenými sociálními vztahy. Dominantními dynamickými faktory jsou u neuróz v autorině perspektivě tzv. kompulsivní puzení (*compulsive drives*), která se zakládají na pocitech izolace, bezmoci, strachu a nepřítelství, a jejich smyslem není satisfakce, nýbrž dosažení pocitu bezpečí. Podle autorky nutkavý charakter těchto sil způsobuje úzkost, která je podkládá. Příkladem těchto kompulsivních puzení je neurotická potřeba moci a neurotická potřeba lásky.

Autorka píše o tom, že přítomnost konfliktů v lidské osobnosti je přirozená, ba nevyhnutelná, a vyjadřuje se k možnosti tyto konflikty prožívat a řešit v domně. Tato varianta, oproti neurotickému popírání, zkruslování a jinému druhu vyhýbání se uvědomění konfliktů, které mohou být ohrožující pro idealizované self (a tudíž pro prožitek vlastní hodnoty) podle autorky vede k větší svobodě.

Psychoanalytická teorie Horneyové se zaměřuje primárně na vystopování a porozumění faktorům ovlivňujícím zdravý i neurotický vývoj osobnosti. Velká část teorie je věnována spíše neurotickému vývoji, jeho jednotlivým podobám a možnostem psychoanalytické léčby, která, podle autorky, může mít zčásti podobu též sebe-analýzy (*self-analysis*).

Rozporuplné self

Podle autorky je podstatou neurózy rozdělení self (*division of self*), respektive rozpor mezi idealizovaným a reálným self. Idealizované self je grandiózní, zveličená představa sebe sama, která vzniká obvykle v dětství, a jejímž primárním smyslem je překonání pocitu méněcennosti a úzkostí s nimi spojenými.

Toto idealizované, nerealistické self poskytuje člověku pocit vlastní hodnoty, významnosti a superiority a v jeho osobnostní struktuře působí obvykle jedním ze dvou typických způsobů. Prvním z nich je, že se neurotická osobnost s tímto sebeobrazem ztotožňuje a nevnímá ani nepoznává ty složky sebe sama, které jsou s tímto sebeobrazem v rozporu. Druhým trendem je, že si člověk rozpor mezi reálným a ideálním já trpce uvědomuje, a je zavláčen do „tyranie diktát“ toho, co by „mohl“, přičemž se perfekcionisticky snaží o dosažení nedosažitelného ideálního sebeobrazu. Tento druhý trend může často znamenat intenzivní sebekritičnost až sebe nenávisť. Podle Horneyové jsou oba tyto trendy v rozporu s osobnostním rámcem.

Podstatou vnitřních diktátů a neautentického (idealizovaného) sebeobrazu je podle Horneyové (1950) odcizení od *já*, kteréžto, jak již bylo zmíněno, je spatřováno jako ústřední problém každého neurotického vývoje. Autorka píše o negativním vlivu systému vnitřních diktátů na lidskou spontaneitu a autonomní usilování o osobnostní rást, tedy rást pravého já. Tyto nároky ideálního já jsou podle ní způsobeny různými druhy stresu, zejména potom výchovou takovými osobami, které jsou sami neurotické, a v zajetí vlastní neurózy lásky neschopné. Autorka tedy naznačuje, že trend idealizovaného, od reálného já odlišného self, který člověka zavléká do jaksi nepravdivého způsobu bytí, má tendenci se mezigeneračně replikovat.

Konkrétní podoba idealizovaného self je výsledkem vztahové zkušenosti, vlastních tužeb, potřeb a konfliktů. Specifický obsah tohoto idealizovaného self podle autorky určuje tzv. neurotické trendy, způsobů, kterými se člověk snaží svému idealizovanému self přiblížit. Mezi tyto trendy autorka počítá mimo jiné neurotickou potřebu lásky a přilnutí, neurotickou potřebu partnera, který přiveze jedince v život, neurotickou potřebu využívání druhých a neurotickou potřebu obdivu.

Neurotičnost těchto potřeb spočívá v jejich intenzitě, respektive v ultimátnosti jejich nároků, které jsou nedosažitelné a konfliktogenní. Autorka tyto neurotické potřeby později združuje v tři krajní tendence „pohybu“ vůči druhým: pohyb k lidem, pohyb od lidí a pohyb proti lidem. Aťkoli tyto tři druhy pohybů představují odlišné způsoby snahy o dosažení idealizovaného self, podle autorky

mají společné to, že jsou to strategie pro dosažení jakéhosi základního pocitu příslušnosti a náležitosti (*belongingness*).

Podle mého porozumění autoriny teze mají hluboký vztah k tématu stability self a sebeúcty. Podstatou rozvoje idealizovaného self je podle ауorky nějaký nedostatek, chybění v oblasti pocitu vlastní významnosti, vztahové hodnoty. To, že idealizované self má moc toto chybění kompenzovat, pro m znamená, že je „obsazeno“ dostatečnou sebeúctou. Tato sebeúcta se jeví jako závislá právě na naplnění nároků ideálního já (to je to, o čem Horneyová píše jako o systému vnitřních diktátů).

2.4 Donald Winnicott

Podle Donalda Winnicotta (1960), jehož teorie vychází z jeho zkušenosti psychoanalytika a pediatra, se na základě rané vztahové zkušenosti s tzv. „primárním objektem“ (obvykle matkou) u dítěte vyvíjí jeden ze dvou specifických stavů bytí, které autor nazývá pravé a falešné self (*true and false self*).

Pravé self

Pokud matka dítěte dostatečně citlivě reaguje na potřeby dítěte, podporuje podle Winnicotta (tamtéž) dětskou představu vlastní omnipotence, která je potřebná k rozvoji zdravého, myšleno pravdivého self. Tím, že se matka dostatečně (autor používá termín „*good enough mother*“) vnuje potřebám dítěte, potvrzuje a legitimizuje jejich existenci ve svém životě zkušenosti dítěte. Dítě si tak vytváří jakousi naladitelnost a vnímavost vůči svým vlastním potřebám a dalším z nich j pramenícím duševním obsahům, což podle Winnicotta klade základ k rozvoji pravdivého self.

Podle autora se v dospělosti vku zdravé, pravdivé self ukávkou projevuje primární vnitřní autonomií. Tato autonomie spoívá v tom, že člověk zakládá svou identitu a sebeúctu primárně na vlastních prožitcích a ne na hodnocení či jiných způsbných vazbách druhých. Dalším projevem této autonomie je způsob autoregulace, tzn. motivace a rozhodování je založeno na vlastních potřebách.

Winnicott zdrazuje, že představa stoprocentně autentického self je spíše teoretickou záležitostí, v realitě je pravdivé self a falešné self spíše jakési kontinuum.

Falešné self

Pokud matka (nebo jiná primárně pečující osoba) není dostatečně vnímavá a pečující, a namísto potěby dítěte klade potěbu vlastní, dítě se v rámci adaptace na tuto vztahovou situaci přizpůsobí potěbám matky (1965). V podstatě se tedy dá říci, že podle Winnicotta se buď matka přizpůsobí dítěti, anebo se dítě musí přizpůsobit matce. Toto přizpůsobení znamená, že se v domě self i jeho hodnocení začne vyvíjet z internalizovaných potěb okolí (matky) spíše než z vlastních niterných potěb. Takovým způsobem se začne utvářet falešné self, které jakoby překrývá self pravdivé. Podstatou rozvoje falešného self tedy je, že si dítě nevytvoří dobrý kontakt s vlastními potěbami.

Smyslem falešného self je podle Winnicotta ukrytí pravého self, které není přijímáno, oceňováno a opěvováno v prostředí, které matka dítěte vytváří. Mezi charakteristiky dospělých lidí s rozvinutým falešným self autor řadí problémy s vlastní identitou, intenzivní zaobírání se hodnocením druhých lidí, orientace na vnější autoritu, udržování vztahů a získávání souhlasu i na úkor vlastních potěb a duševního zdraví. Podle autora jsou tyto různé druhy závislosti na druhých v jistém smyslu pohodlné, protože obcházejí potřebu kontaktu s pravým self.

Prismatem tvarové psychologie bychom fenomén vývoje pravého i falešného self, který popisuje Winnicott, mohli nazírat jako otázku po tom, jakýma očiima člověk na sebe a na svět nahlíží. V případě falešného self bychom tuto metaforu doplnili tak, že na sebe člověk nahlíží očiima druhých (například „introjикованýma očiima vlastní matky“).

Součástí fenoménu falešného self je podle autora i rovněž určitá disociace od somatického prožívání a tendence k intelektualizujícímu přístupu (fenomenolog by řekl, že je člověk spíše ve své hlavě, než ve svém těle). Tato tendence je pravděpodobně v souladu s absencí vyladění na vlastní potěby a emoce. V raném dětství tato disociace má své funkce právě adaptativní, nebo pokud se dítě musí orientovat podle potěb druhých, musí je ze situace vnímat jako „vyrozumění“ - tedy musí zapojovat rozum, na rozdíl od registrování vlastních potěb, které jsou zakotveny ve vlastním těle.

Podle Winnicotta je možné v dospělosti skrze falešné self pronikat k self pravdivému za pomoci psychoanalytické léčby. Součástí této léčby by mělo být vytvoření podpůrného prostředí (doslova *holding environment*), které jakoby znovuvytvářelo povahu raného vztahu

matka-dítě . Skrze tento intenzivní a závislý vztah můžeme člověka rozpoznávat, přijímat, integrovat a žít své pravdivé self.

Implikace pro sebeúctu

Akoli se autor explicitně nevěnuje tématu sebeúcty, ve svých dílech a implikacích je jeho práce pro toto téma velice významná. Podle mého názoru je prozíravou součástí dynamiky falešného self rovněž ze své podstaty křehká, podmíněná sebeúcta. Podle Winnicotta si člověk, který má falešné self, na určité úrovni tuto nepravdivost, neautentičnost uvědomuje, proto se mi jeví jako zákonité, že rovněž sebeúcta a sebehodnocení budou nejisté. Vycházím z představy, že pokud je nejisté self, je nutně nejistá i těž sebeúcta (*self-esteem*).

Dalším aspektem s podstatnou důležitostí je, že pokud se člověk orientuje podle externích autorit i jejich zvnějšněných forem, jeví se jako pravděpodobné, že rovněž jeho sebeúcta bude závislá právě na hodnocení externích autorit („vnějšních očí“). To, zda potom bude tato sebeúcta relativně konstantní nebo kolísající, může záviset na schopnosti jedince naplňovat vnější podmínky vlastní sebeúcty.

Sebeúcta může hrát rovněž významnou roli při udržování stavu bytí s falešným self, nebo autentické části osobnosti mohou být v rozporu s ideálním (byť podsunutým) i požadovaným sebeobrazem, a tudíž také v rozporu s nároky, „podmínkami“ vlastní sebeúcty. Dynamika rozvoje falešného self, jak jej popisuje Winnicott, se začíná právě v sociální interakci, kde matka dítěte není schopná vytvořit prostor pro projevení a přijetí těch autentických stránek dítěte, proto ani dítě následně tyto své stránky není schopno přijmout, integrovat do vlastního self anebo si je uvědomit.

2.5 Alfred Adler

Pocit méněcennosti jako univerzální motivační síla

Koncept méněcennosti, téma ryze se dotýkající lidské sebeúcty, je jedním z ústředních pojmů teorie Alfreda Adlera, tvůrce tzv. individuální psychologie. Na rozdíl od většiny autorů považuje Adler pocit méněcennosti za univerzální jev pramenící primárně z dědičné fyziologické méněcennosti a z v domě vlastní limitovanosti a konečnosti. Podle

Adlera se jedná o fenomén, který je vlastní všem lidem, a který jakožto bazální prožitek nedostatku zakládá ústřední motivaci k lidskému snažení (Drapela, 2011).

Povaha snažení reagujícího na pocit méně cennosti, které Adler nazval „usilováním o nadřazenost“ i později „usilování o dokonalost“ má podle autora mít charakter racionální a sebe-uskutečňování (pro-sociální, zdravé usilování) i sobeckosti (anti-sociální, k psychologické patologii směřující usilování), tak či tak je však zřejmé, že pro Adlera byly pocity méně cennosti jedním z hlavních pramenů lidské motivace. Toto usilování je pro Adlera rovněž usilováním o smysl.

Adler tvrdí, že se v útlém věku děti s méně cenností, která, kromě již zmíněného, vyvine z pozorování, že oproti dospělým jsou relativně bezmocné, vyrovnávají racionálními mechanismy. Mezi tyto mechanismy patří například fantazie o moci a velikých skutcích, které děti, až vyrostou, vykonají (signifikantní má být také identifikace s „mocným“ rodičem i s hrdinami známých příběhů, kteří mají mimořádné nebo dokonce nadpřirozené schopnosti). Dalším z mechanismů zvládnutí méně cennosti má být snaha o zlepšování svých nedostatků i jejich kompenzace vynikáním v jiných oblastech.

Většina jedinců se, podle Adlera, s tímto bazálním pocitem méně cennosti víceméně úspěšně vyrovná, některé ale při své snaze o dosažení adekvátní sebeúcty, tedy při kompenzaci pocitu méně cennosti, ztroskotávají a vyvíjí se u nich to, co autor nazývá „komplex méně cennosti“ (nebo také tzv. *sekundární inferiorita*).

Komplex méně cennosti

Komplex méně cennosti v podstatě spoívá v ústředním navracení k primárním pocitům méně cennosti v situacích, kdy se jedinci nedokážou dosahovat „fiktivních“ cílů, které ho mají ujistit o jeho hodnotě. Adler v souvislosti s komplexem méně cennosti hovoří o snahách o hyper-kompenzaci (k jakémusi lidovějšímu popisu tohoto souboru fenoménů použil Adler také dnes rozšířený pojem „Napoleon v“ i „Napoleonský komplex“) i o méně úspěšných způsobech zvládnutí resultujících v asociačním chování. Snahám o hyper-kompenzaci komplexu méně cennosti se nikdy říká komplex nadřazenosti.

Podle adleriánů (Griffith a Powers, 2007) je ochrana sebeúcty jedince úlohou veškerých neurotických symptomů. Podle nich je jedinou legitimní spásou před ustavičným

pocitem mén cennosti pocit hodnoty, který pramení z p ispívání k obecnému blahobytu (tj. nesobecký, pro-spole enský zp sob usilování o p emožení mén cennosti).

Individuální životní styl

Podle Adlera (Adler et al., 1939) si na po átku svého života každý jedinec stanoví na základ svých kapacit, defekt a zkušenosti s prost edím, které ho obklopuje, zákon pohybu („law of movement“). Tento zákon pohybu implicitn obsahuje intuitivn vytvo ený životní cíl a dává tak vzniknout tzv. individuálnímu životnímu stylu jedince („individual style of life“). Individuální životní styl p edstavuje zp soby, kterými se lov k snaží p ekonat pocit mén cennosti vyv rající z neustálého srovnávání s nedosažitelným ideálem dokonalosti. Podle autora (tamtéž) je jediným legitimním zp sobem zmír ování pocitu mén cennosti dosahování pocitu vlastní hodnoty pro spole nost.

A koli Adler v podstat nev il v osobnostní typy a zastával názor, že typologizace je nebezpe ná, protože m že vést k redukcionismu a ztrát náhledu na individuální unikátnost, autor p edstavil ur ité vzorce (jakési „užite né fikce“), které mohou být typické pro specifický individuální životní styl. :

1. **panova ný typ** (the *ruling type*): tento typ lidí, agresivní bez sociálního cít ní i kulturní percepce, má tendenci dosahování pocitu superiority skrze dominanci ostatním
2. **zištný/ hrabivý typ** (the *getting type*): bojuje s pocitem mén cennosti skrze braní ostatním (nerovnováha mezi braním a dáváním)
3. **vyhýbavý typ** (the *avoiding type*): snaží se uniknout životním problém m a výzvám, odklání se od spole enského d ní
4. **sociáln užite ný typ** (the *socially useful type*): podle Adlera jediný zdravý typ, typ lidí s hojnou m rou sociálního cít tí, zájmu a aktivit

Jako zajímavé se jeví srovnání Adlerovi typologie nap íklad s charakterovou typologií Ericha Fromma i neurotickými orientacemi podle Karen Horneyové.

2.6 Erik Erikson

V lidské sebeúctě se jako v postoji snoubí kognitivní a afektivní roviny, přičemž některé teorie mají tendenci zdrazňovat jednu či druhou stránku tohoto fenoménu. Nabývání základního pocitu lásky a sounáležitosti mnoho autorů řadí do velmi raného období života člověka. Podlé známé vývojové teorie psychoanalyticky orientovaného Erika Eriksona (Erikson, 1963) je nabytí pocitu základní důvěry, který se rodí ze vztahu dítěte a o něj pečující osoby, prvním životním úkolem člověka – Erikson jej datuje do prvního roku života.

Vývojové fáze v kontextu sebeúcty

Pocit základní důvěry je ve svém jádru spjat s přesvědčením, že někomu záleží na mém a mých potřebách, a podle autora vytváří základní obraz světa (bezpečný, předvídatelný, nepřátelský, lhostejný apod.). Pokud je o dítě dostatečně adekvátně pečováno, získává tím implicitní informaci o tom, že je důležitý, milovaný, a zakládají se tak spíše neuvdomované, avšak silné základy pro povahu jeho budoucí sebeúcty. Rovněž další „cťnosti“, jak Erikson nazývá charakteristiky, kterých je podle něj v průběhu vývoje záhodno dosáhnout, mají podle mého názoru úzký vztah s rozvojem kvality lidské sebeúcty.

Smyslem další vývojové etapy je podle Eriksona dosažení pocitu **autonomie**, kterého dítě dosahuje prostřednictvím zkoumání vnějšího světa, svého vlivu na něj a na sebe samé (například nácvik hygieny). Podle autora následkem nenaplnění tohoto vývojového úkolu jsou považující pocity studu. Stud jako takový je velmi často spojen s prožitkem vlastní nedostatečnosti naznačující rozpor mezi tím, jaký člověk aktuálně je, a tím, k němu, jakému ideálu, by rád „dostál“. Stud jako takový je v podstatě signálem aktuálního ohrožení sebeúcty.

Adekvátní naplnění výše zmíněné vývojové fáze (stud vs. autonomie) podle mého názoru implikuje získání pocitu patřičnosti, jisté (nepatologické) pýchy, hrdosti, důstojnosti. Dosažení autonomie je rovněž výrazem nabytí určité moci (ve smyslu moci k naplnění toho, co je „ideální“, sociálně žádoucí, co je považováno za hodnotné). Na právě zmíněných prožitcích, které jsou opakem studu, se podle mého názoru ukazuje potvrzení významného vztahu tohoto vývojového období a původní sebeúcty.

Pro tuto vývojovou fázi „**iniciativa** vs. vina“ je příznačným atributem vznik sv domí (srovnej s Freudovým „falickým obdobím“). Nebezpečím tohoto vývojového období je převážení pocit viny, kteréžto jsou initelem, který jednoznačně negativně ovlivuje sebeobraz a sebeúctu dítěte. Pocity viny znamenají převládání „selhal jsem v tom, co by se mělo, co je správné, co se sluší a patří“ a jsou v rozporu s vlastním sebevědomím. V extrémním případě mohou zobecněné pocity viny ústít v ultimátní prožitek „jsem špatný člověk“, což je postoj ve své podstatě depresivní. Snad stojí za povšimnutí, že depresivní postoj často způsobuje zeknutí se dalšího usilování, tedy iniciativy.

V další vývojové fázi „**snaživost** vs. pocit méněcennosti“ se dostává do popředí výkonovost a srovnávání s druhými. Pokud dítě tuto vývojovou fázi adekvátně zvládá, výsledkem je podle autora aktivita, usilování o rozvoj vlastních možností. Nebezpečí hrozící při „nezvládnutí“ tohoto vývojového období spatřuje autor v převážení pocit méněcennosti, tedy pocitu, že „nemám stejnou hodnotu/cenu, jako ostatní“. Pocity méněcennosti jsou přímou kontradikcí zdravé sebeúcty a více je jim věnováno v kapitole o teorii Alfreda Adlera.

Pátou fázi Erikson charakterizuje polaritami „**identita** vs. zmatení rolí“. To, jaká je povaha sebeúcty je neoddelitelně spojeno s tím, kým se člověk cítí být, jaká je jeho totožnost. Toto sepejetí je jasně zřejmé rovněž v jazyce (eském i mnoha dalších). To, jaká je povaha sebeúcty (úcty k sobě) musí vyvstat z toho, kdo je to „já“. Pakliže není tato vývojová fáze úspěšně naplněna a člověk nemá stabilní identitu, dá se předpokládat, že ani jeho úcta k sobě samému nebude stabilní, nýbrž že bude kolísat spolu s měnícím se sebeobrazem (toto tvrzení je ovšem předpokladem mým, mojí hypotézou, nikoli tezí Eriksonovou).

Dostatečným naplněním výše zmíněných vývojových úkolů autor podmiňuje možnosti dalšího zdravého rozvoje intimního partnerství, produktivního života a integrovaného státu.

2.7 John Bowlby

Teorie vazby

Podle Bowlbyho slavné teorie vazby (attachment theory; např. Bowlby, 1969) základní vztahové nastavení člověka záleží primárně na kvalitě raného vztahu dítěte a pečující osoby. Podle Bowlbyho základní vztahová vazba slouží paradoxní funkci. Pokud má dítě

dostate n jistou vazbu, cítí se dostate n bezpečn na to, do asn se od matky (i jiné primárn pe ující osoby) vzdálit a prozkoumávat své okolí.

Rozvoji bezpečné vazby pe ující osoba napomáhá tím, že na dít spolehliv a citliv reaguje v p ípad pot eby (když má dít hlad, strach, nepohodlí atd.). Podle autora má dít , které má jistou vazbu, jednak pocity náležení, pé e a lásky, a jednak též základní pocit vlastní kompetence (nebo m že bezpečn zkoumat své možnosti v okolním sv t), tedy základní stavební kameny sebeúcty.

Nejistá vazba v kontextu sebeúcty

Marry Ainsworth (Ainsworth et al., 1978) v návaznosti na p vodní Bowlbyho teorii rozlišila n kolik typ nejisté vazby (*insecure attachment*). Pokud rodi na pot eby dít te nereaguje, i reaguje v nedostate né mí e, dít má podle autorky tendenci vytvo it si tzv. nejistou vazbu vyhýbavou. D tí s nejistou vazbou vyhýbavou v ur ité mí e rezignují na vyhledávání blízkosti, jsou nicmén aktivní v exploraci svého prost edí.

Další z nejistých styl citových vazeb - nejistá vazba úzkostná – podle autorky vzniká, pokud pe ující osoba na dít reaguji nekonzistentn . V takovém p ípad má dít tendenci blízkost vyhledávat a pokud možno se jí držet, a naopak se snižuje pravd podobnost, že dít bude aktivn zkoumat své okolí.

Podle Bowlbyho je u d tí, které mají vyhýbavou vazbu, pravd podobné, že mohou dosáhnout pocitu kompetence, avšak citová složka sebeúcty jim bude chyb t. Naopak u d tí, jejichž vazba je nejistá úzkostná, autor p edpokládá p evažující citovou složku sebeúcty a oslabenou složku vlastní kompetence.

Pracovní model jako internalizace attachmentu

V odpov na otázku, pro má povaha raného „attachment“ vztahu tendenci k p etrvání do dosp lého v ku, Bowlby (1973) p ichází s konceptem vnit ního pracovního modelu (*internal working model*). Podle autora si v procesu zrání dít vytvá í kognitivní reprezentaci (pracovní model) základního „vazbového“ vztahu. Zjednodušen e eno, dít , které si vytvo í jistou vazbu, uv í tomu, že je ve své podstat dobré a láskyhodné. Dít , které

si vytvoří nejistou vazbu má (oproti zdrazuji, že se jedná o hrubé zjednodušení) tendenci uvěřit tomu, že dobré a láskyhodné není, případně, že dobré a láskyhodné je pouze za určitých okolností, což tomuto přesvědčení ubírá na jistotě.

Výše zmíněné pocity jsou podle Bowlbyho později generalizovány na další osoby a situace, a dávají mimo jiné základ sebeúcty odpovídající kvality. Ačkoli jsou tato zobrazení podle autora logicky neobhájitelná, je pravidlem, že zakládají vnitřní pracovní modely, které přetrvávají do dospělosti.

Výzkumy na souvislost stylu attachmentu a detské sebeúcty (např. Sroufe, 1983) podporují Bowlbyho představy. Výzkumy se ovšem zaměřovaly spíše na úroveň sebeúcty a ne její stabilitu (může například nejistá úzkostná vazba pramenící z nekonzistentního poskytování péče nahraovat rozvoji nestabilní sebeúcty?).

2.8 Abraham Maslow

Sebeúcta jako deficientní potřeba

Podle Abrahama Maslowa, tvůrce známé teorie motivace, jejíž podstatou je hierarchické uspořádání potřeb, je sebeúcta jednou z tzv. deficientních potřeb, jež člověka motivují k svému naplnění, nejsou-li dostatečně uspokojeny (1943). Podle autora se v této potřebě (nebo spíše kategorii potřeb) dají vysledovat dvě odlišné tendence.

První z výše zmíněných je podle autora touha po dosahování cílů (*achievement*), touha po síle, sebevědomí, „dostatečnosti“ tváří v tvář své tu a vlastní svobodě. Druhou tendenci autor vnímá jako usilování o prestiž, reputaci. U první tendence jde tedy o vědomí vlastní zdatnosti (obšírněji bych ji nazval „vědomí vlastní moci“), u druhé tendence je potom v popředí ocenění ze strany druhých lidí.

Uspokojení těchto potřeb autor spojuje s pocitem sebeúcty, sebevědomí, kompetence, vlastní užitečnosti ve světě. Neuspokojení těchto potřeb podle autora znamená pocity méněcennosti, slabosti, bezmoci, a z nich pramenící depresivní postoje i další kompenzatorní a neurotické trendy.

Reverze v hierarchii potřeb

V některých případech může podle autora docházet k tzv. reverzím v hierarchii potřeb. Nejběžnější takovou reverzí je, když je potřeba úcty a sebeúcty nadřazena potřeba lásky (afiliace). Takový případ vzniká podle autora na základě získaného přesvědčení, že nejspíše bude milován, bude-li silný, mocný, bude-li v druhých vzbuzovat respekt a obdiv. Jádrem takového přesvědčení může být zkušenost, že je láska a přijetí podmíněná úctyhodností i obdivem. Podle autora v takovém případě potom nejde toliko o dosahování úcty a sebeúcty jako takových, nýbrž spíše o dosahování afiliace jejich prostřednictvím.

Maslow opakovaně zmíní uje, že potřeby se obvykle stávají zjemnými (emergence) v situaci neuspokojení. To znamená, že pokud má člověk dostatečně uspokojené potřeby úcty a sebeúcty, tyto pro něj nadále nejsou „tématem“, resp. mohou být aktivní (tj. motivací na přisobící) například pouze v situacích ohrožení. Toto jejich motivování přitom nemusí být nutně domováno.

Maslow používá termín „basically satisfied person“, tedy v zásadě uspokojený člověk, pro člověka, jenž má adekvátně uspokojeny deficientní potřeby (pro úplnost se jedná o potřeby fyziologické, potřeby bezpečí, potřeby afiliace a potřeby úcty a sebeúcty).

Podle autora je tedy doménou zdravého člověka, že jeho motivací je primárně sebeaktualizace, naplnění vlastního potenciálu, sebe-uskutečnění. Pokud má člověk aktivní jiné – deficientní potřeby v nějakém chronickém smyslu, je podle Maslowa nemocný.

2.9 Albert Ellis

Problematikou fenoménu podmíněné sebeúcty (a jejích alternativ) se hojně můžeme zabývat také psychoterapeut Albert Ellis, zakladatel přístupu racionálně emoční behaviorální terapie (REBT) a podle Americké Psychologické Asociace druhý nejvlivnější psychoterapeut dvacátého století.

Podle Ellise (Ellis, 2006) je sebeúcta, pokud jí rozumíme tak, jak se běžně předkládá, zjemněnejší emoční „poruchou“, se kterou se lidstvo setkává.

REBT a podmíněná sebeúcta

Podle REBT duševní život člověka není toliko ovlivněn tím, co se uvnitř děje, ale i vnějším prostředím. Člověk dále je, jako spíše tím, jaký význam těmto dějům člověk dá, jak si je interpretuje. Jako klíčovou pro celkovou změnu prožívání spatřuje tedy tento psychotherapeutický přístup změnu v oblasti přemýšlení, názoru, víry, přesvědčení. V perspektivě REBT je podmíněná sebeúcta spatřována jako nežádoucí kvůli své nestabilitě a tlaku, který na člověka vytváří. Podstatou podmíněné sebeúcty je přesvědčení, že hodnota člověka je podmíněná, tj. „člověk je dobrý, když...“. Jako alternativu navrhuje Ellis přijetí přesvědčení, že člověk je dobrý nepodmínečně, přičemž autor klade důraz na oddělení chování, jež je možno hodnotit, a celistvé já, jež nemá být předmětem hodnocení.

Ellis se ve své knize (2006) v rámci tématu podmíněné sebeúcty (*conditional self-esteem*) vztahuje ke koncepci Nathaniela Brandena, autora mnoha publikací s tematikou sebeúcty. Podle Brandenových převodních tezí je sebeúcta za všech okolností koncept pozitivní, přičemž je výrazně spjata s dosahovanými výsledky. V pozdější práci Branden přepouští existenci méně zdravé formy sebeúcty, respektive pseudo-sebeúcty, která pocit vlastní hodnoty odvozuje výrazně z externích zdrojů a zastiňuje vlastní vnitřní pohled.

Albert Ellis navrhuje koncept sebeúcty jakožto pocitu hodnoty, který je závislý na dosahování úspěchů i přijetí ze strany druhých lidí, a na jejichž základě dochází k sebehodnocení. Autor přepouští, že podmíněná sebeúcta má svou pozitivní stránku, tou je podpora výkonu a ekonomie dosahování moci. Zároveň však Ellis důrazně upozorňuje na to, že sebeúcta podmíněná úspěchem i přijetím, bude u člověka, který tyto „podmínky“ nikdy nemůže mít plně pod kontrolou, vždy došlá a nekonzistentní. Podle autora taková podmíněná sebeúcta v situacích, kdy člověk elí neúspěchu, může vést k sebeobviňování až k depresi (Ellis vnímal sebeúctu jako výrazný etiologický iniciátor deprese!). Pocity grandiosity i superiority by nebyly ohroženy pouze u lidí, kteří opravdu perfektní jsou, resp. úspěšně dostávají svým nárokům, Ellis tuto variantu přepouští, zároveň ji však považuje za nepravděpodobnou.

Nepodmínečné sebepřijetí

Jako východisko z této tíživé situace podmíněnosti Ellis navrhuje v domě rozhodnutí člověka k nepodmínečnému sebepřijetí (*unconditional self-acceptance*). Ellis rovněž

navrhuje, aby člověk oddal to, čím je, a své skutky, přičemž tyto skutky - na rozdíl od radikálně akceptovaného self – mohou být předmětem hodnocení. Podle Ellise je bezpodmínečné přijetí sebe sama zárukou stabilního pocitu vlastní hodnoty, takovou sebeúctu vnímá jako otázku rozhodnutí.

Z Ellisovy představy nepodmíněného přijetí rovněž plynou dvě sledky pro vztah člověka k druhým i k sobě samému. Pakliže se jedinec bezpodmínečně přijímá a není závislý na obdivu, projevech přijetí a ocenění ze strany druhých, může ve svých vztazích být svobodnější. Svobodnější může být rovněž sám se sebou, nebo přijímá-li se cele, může si spíše uvědomovat (a zažívat) složky své osobnosti, které by za jiných okolností byly (jakožto sebeúctu ohrožující) potlačeny, vytlačeny a projikovány do druhých. Ellis rovněž ví, že pokud není člověk tolik zatížen potřebou přijetí ze strany druhých, je svobodnější k tomu chovat se podle vlastní vnitřní morálky.

Rovněž se tedy dá říci, že špatná sebeúcta vychází – ne z toho, že je člověk špatný – nýbrž z toho, že má špatné představy. Konkrétně, že jeho představy obsahuje podmínnost, tj. jsem, dobrý, „když“...

Podmíněná sebeúcta a kognitivní chyby

Podle Ellise je kořenem v oblasti sebeúcty, jak bylo výše popsáno, disfunkční představy. Koncept kognitivních zkreslení (*cognitive distortions*), jež mají za důsledky (mimo jiné) disfunkční i jinak nežádoucí prožívání i chování, představil Aaron Beck (př. Beck, 1976). Konkrétní příklady pro sebeúctu relevantního kognitivního zkreslení, které předkládám dále, pochází z práce Davida Burnse (Burns, 1981), který Beckovu koncepci dále rozpracoval a významně se podílel na její popularizaci.

Výběr kognitivních zkreslení:

1. Filtrování

V obecné rovině zaměřením na jeden jev i aspekt (často negativní) a jeho zveličování za souasně zanedbávání ostatních jevů i aspektů. V praxi to může znamenat například zaměřením se na dílčí neúspěch a upozadění všech pozitiv a úspěchů v jiných oblastech.

2. Polarizované myšlení (tzv. černobílé vidění)

Myšlenková operace spoívající v radikáln zjeddušené kategorizaci na pouhé dv polarizované kategorie nenechávající prostor pro žádné mezistupn , i tzv. „odstíny šedi“. Takové kategorie jev by se výstižn dali nazvat „bu anebo“. P íkladem m že být sebehodnocení, jež je bu perfektní anebo „k ni emu“. Taková forma myšlení je velmi nebezpe ná jak pro sebeúctu, tak pro mezilidské vztahy. V intenzivní form je takto polarizované myšlení ásto p ítomno u lidí s diagnostikou hrani ní poruchy osobnosti.

3. **P ílišné zobecn ní** (*overgeneralization*).

Dalo by se íci, že toto kognitivní zkreslení má základ v evoluci. Zobecn ní život ohrožující situace na „situace podobné“ pravd podobn zachra ovalo životy našich p edk a i pro dnešního lov ka se jedná o velmi cenný nástroj adaptace a orientace ve sv t . P ílišné zobecn ní ovšem m že být škodlivé. V kontextu sebeúcty se m že jednat o zjednodušené zobec ování jednotlivých situací relevantních k pocitu vlastní hodnoty, nap íklad zobecn ní díl ího neúsp chu „odmítla m “ na „odmítají m “.

4. **Zkratkovité vyvozování záv r**

Toto kognitivní zkreslení spo ívá v interpretaci jev bez ov ování jejich reálných význam . Tam, kde k vyvození relevantního záv ru chybí vodítka, má lov k tendenci vykládat jevy v souladu s vlastním o ekáváním i p esv d ením o t chto (domnívám se, že ke zkreslení m že dojít rovn ž ve sm ru našich p ání i strach). Typickým p íkladem je, když nás nap íklad n kdo nepozdraví a my si to vyložíme jako projev toho, že nás nepozdravivší osoba nemá ráda i nás nerespektuje.

5. **Vztahova nost** (*personalization*)

Toto kognitivní zkreslení je specifický druh vyvozování záv r , jde o p esv d ení, že vše, co druhý lov k ekne nebo ud lá, je v p ímé reakci na m . U podmín né sebeúcty tuto tendenci asi nejtypi t ji vykresluje chápání nežádoucí reakce druhého jako projev nesnášenlivosti i odmítnutí.

6. **M lo by se** (*shoulds*)

Tendence k hodnocení jev (situací, sebe, druhých) na základ toho, co „by se m lo“ i „nem lo“. Pokud chování (ale také pouhé myšlení) není v souladu s tím, „co by se m lo“ jedinec poci uje vinu, pokud se druzí ne ídí t mito jeho p edstavami, hodnotí je negativn , p ípadn se na n zlobí. U této problematiky se jeví jako podstatné, zda má toto „m lo by se“

povahu vlastního niterného přesvědčení i je spíše zvnitřněných vnějších příkazů. Přemýšlení naplněné tímto imperativem může pro člověka znamenat bytí v jakémsi permanentním tlaku diktátu, přičemž jejich neuposlechnutím může mít neblahý vliv pro sebeúctu. Rovněž toto myšlení může stát v cestě relevantnímu sebepoznání, nebo pro člověka přitomnému tomu, jak v cíli „mají být“ může být obtížné propouštět si stránky vlastní osobnosti, které jsou s jeho imperativy v rozporu. Zároveň se jeví, že pokud se člověk drží toho, jaký by „být měl“ není zároveň u toho, jaký „opravdu je“.

7. Emocionální zdvořování

Zkreslení vycházející z přesvědčení „to, že to tak cítím, znamená, že to musí být pravda“. Pokud se tedy jedinec cítí hloupý, vyvozuje z toho závěr, že hloupý je atd. Takové přesvědčení může být velmi nebezpečné ve vztahu k druhým – například „necítím tvou lásku = nemáš mě rád“. Podstatou tohoto zkreslení je, že jsou emoce brány jako dostatečná míra pro posuzování různých (často komplexních) jevů, druhých lidí i sebe samotného.

8. Nálepkování (*labelling*)

Nálepkováním autor míní extrémní formu generalizace, při níž jedinec z malého množství kvalit vyvozuje kategorický závěr („dává nálepku“). Například když jedna osoba řekne něco hloupého, může ji „označit“ jako hlupáka. I toto kognitivní zkreslení může podstatnou měrou ovlivňovat prožitky vlastní hodnoty, podobně, jako jiné druhy generalizace. Typickým příkladem budiž situace nezdaru, po níž následuje soud „jsem k němu“.

2.10 Erich Fromm

Mnoho autorů rozlišuje dvě hlavní – ne nesouvislé, avšak kvalitativně odlišné – komponenty sebeúcty. Tímto jsou na jedné straně vlastní kompetence (všeobecně ji bychom mohli říci vlastní moc) i míra vlivu v rozličných doménách) a sebe-přijetí i sebeláska. Erich Fromm se ve svých textech a publikacích ponejvíce věnuje právě fenoménu sebelásky a lásky – podle autora základním stavebním kamenem zdravé společnosti.

Sebeláska, svoboda a zodpovídnost

Fromm o lásce píše jako „produktivní orientaci“ lidské duše, jako o aktivním a kreativním vztahování se k druhým, k sobě a k přírodě za souasného udržení vlastní integrity a udržené nezávislosti (např. Fromm, 1955). Autor zastává názor, že pokud dokážeme milovat pouze jednoho člověka a tato láska nás vzdaluje ostatním, potom k tomuto člověku můžeme mít vztah rozličné povahy, ale nemilujeme ho.

Fromm vnímá pravou sebelásku jako opak sobectví. Sobectví podle autora tkví v chamtivé starosti o sebe sama, která jako kompenzatorní mechanismus vyvstává právě z nedostatku autentické sebelásky. Jeví se tedy, že podobně jako například Maslow (1943) Fromm vnímal, že intenzivní zaobírání se vlastním egem je nežádoucím případem sebelásky spíše známkou jakéhosi nedostatku ve vlastní sebeúctě.

Konformní ego ideál jako útěk od svobody

Tématu sebeúcty a sebeobrazu se Fromm zabývá rovněž ve své knize *Útěk od svobody (Escape from freedom)*. Podle Fromma (1941) má člověk v zásadě dvě možnosti, jak k vlastní svobodě přistoupit, přijmout ji nebo jí unikat (*embrace or escape*). V unikání před vlastní svobodou Fromm rozpoznával převod neuroticismu. Podle autora je jedním ze způsobů úniku před svobodou tzv. automatická konformita. Automatickou konformitou autor míní přijetí společensky žádoucího obrazu osobnosti (ego-ideálu), který postupně nahradí vlastní ideál sebe samého a vede ke ztrátě autentického self.

Implikace Frommova názoru na lidskou sebeúctou, jeví se, jsou, že člověk ve strachu před svobodou a zodpovídností přijímá podsunuté podmínky sebeúcty, podsunutý ideál vlastní identity. Takovýmto mechanismem zřejmě dochází k tomu, že lidská sebeúcta je závislá na naplnění společenských ideálů, a ve své podstatě tudíž závislá.

Mateřská a otcovská láska

Fromm se rovněž ve své slavné knize *Umění milovat (The art of loving)* zabývá tématem podmíněné a nepodmíněné lásky. Autor (1989) přišel se známým rozlišením mateřské bezpodmínečné lásky a podmíněné lásky otcovské, přičemž ovšem zdůrazňuje, že se

jedná spíše o archetypy dvou odlišných principů, mateřského a otcovského. Dá se předpokládat, že tyto principy v sobě v určitém „poměru“ obsahuje každý vztah k sobě samému.

Mateřský princip spjatý s bezpodmínečným přijetím autor dává do souvislosti se Zemí, jež je člověku domovem, z čehož odkazem na to, že matka je „zemí“ pro své dítě, kterému dává život. Pakliže je mateřský princip spojen se zemí a tím, co je přirozené, otcovský princip poté autor spojuje se světem kultivace této přirozenosti, se světem lidí, jejich zákony, jejich usilováním.

Autor popisuje, že oba principy lásky jsou validní a mají svůj význam. Bezpodmínečná láska znamená přijetí bez toho, že by si musel člověk něco zaslouhovat, ani koho to štít, mnit, kým sám je. Podmínečná otcovská láska má podle Fromma zase to pozitivum, že ji, na rozdíl od lásky nepodmínečné, člověk může mít zčásti pod kontrolou, nebo závisí na jeho vlastní vůli a rozhodování. Důležitost tohoto otcovského typu lásky autor spatřuje v tom, že prostřednictvím jejího zasluhování se dítě učí adaptivně vřst do společnosti, do které se narodilo, a pokračovat v práci.

Balanc podmínečné a nepodmínečné sebelásky

Podle Fromma je součástí zdravého vývoje člověka vybudování vlastního vnitřního mateřského i otcovského principu (na rozdíl od Freuda autor odmítá představu vzniku osobnosti matky a otce). Mateřský princip by člověku měl zprostředkovávat přijetí sebe sama za jakýchkoli okolností, otcovský princip potom rozumovost, úsudek, morálku. Pakliže jsme na začátku této kapitoly zmínily rozdíl sebeúcty do dvou kvalitativně odlišných domén, možná nyní spatříme paralelu mezi mateřským principem a sebe-láskou, a otcovským principem a kompetencí.

Autor považuje za nezbytnost rozvoje zdravé osobnosti, aby oba principy lásky a přijímání, mateřský i otcovský, byly v určité rovnováze. Pokud by se člověk řídil pouze otcovským principem, jeho postoj vůči sobě by mohl být příliš přísný (vzpomeňte na Freudův koncept restriktivního superega), až nelidský. Pokud by se člověk naopak řídil pouze bezpodmínečným přijímajícím principem mateřským, mohl by ztratit úsudek a potřebu vývoje.

2.11 Carl Rogers

Carl Rogers, zakladatel na klienta orientované psychoterapie (client centered therapy), je osobou, jejíž zkušenost a názory v otázkách fenoménu jáství, sebeúcty a autenticity, jsou pro obsah této diplomové práce klíčovými.

Organismus a já

Rogers tvrdí, že základním zdrojem psychologických obtíží je inkongruence (např. Rogers, 1957, 1961). Inkongruenci Rogers popisuje jako diskrepanci neboli nesoulad mezi skutečným prožíváním organismu a jeho vnitřní symbolizací, kterou zprostředkovává „já“. Aby bylo tomuto sdělení rozumitelné, pokusím se nejprve vyložit pojmy „organismus“ a „já“.

Organismem Rogers rozumí psychofyzický uspořádaný celek, který je základem pro veškeré prožívání člověka. V organismu je rovněž zakotvena tendence k sebezachování, rozvoji, sebeaktualizaci (naplnění vlastního potenciálu), která se na mnoha úrovních projevuje jako potřeby.

„Já“ je částí jevového pole zkušenosti člověka a se vytváří vyvoláním z povodní jednoty organismu v průběhu toho, jak se jedinec od svého zrození vyvíjí. „Já“ vstupuje do vztahu k prožitkům organismu a tyto nějakým způsobem symbolizuje (slovně reprezentuje ve vnitřní domě), anebo také systematicky nesymbolizuje, pro což zůstávají neuvdomované (nebo alespoň neuvdomované jasně).

Kongruence

Dostatečnou shodou mezi prožitky organismu a jejich interpretací v „já“ Rogers nazývá kongruencí. Kongruenci autor považuje za kýžený stav bytí, který umožňuje člověku uvdomovat si a naplňovat své potřeby, být v dobrém kontaktu se „sebou samým“ a být vnitřně integrovaný. Tam, kde je tento soulad nedostatečný, autor hovoří (jak bylo zmíněno výše) o inkongruenci. Dá se předpokládat, že je adekvátnější si kongruenci a inkongruenci spíše než jako stavy „buď anebo“ představit jako kontinuum.

Poté, co jsme si vyložili, co je kongruence, se jako následující otázka, čím je vlastně zapříčiněná inkongruence. K žádné (popisné) nebo zkrácené symbolizaci zážitků

organismu podle autora dochází, pokud je tato zkušenost v rozporu se sebeobrazem člověka. Jako jeden z příkladů Rogers (tamtéž) uvádí matku, která onemocní vždy, když její jediný syn plánuje opustit domov. Skutečná touha matky v tomto případě je zůstat u svého syna, možná jediného zdroje uspokojení, v domě reprezentace této skutečnosti je ovšem - na rozdíl od nemoci - v konfliktu s jejím sebeobrazem dobré matky.

Rogers zastává, že pokud si člověk není inkongruence v sobě vědom, hrozí mu úzkost a desorganizace. Pokud si člověk takový vnitřní nesoulad – i například pouze na jakési intuitivní úrovni – uvědomuje, je to uvědomění „blízko“, pociťuje úzkost. Tato úzkost značí hrozbu (by například nerozpoznanou) pro aktuální sebeobraz. Podle autora je tato úzkost velmi často přítomná v psychoterapii, při procesu sebepoznávání, navyšování kongruence. Pro hlubší porozumění této tématice se dále budeme zabývat tím, proč je integrace některých zkušeností do „já“ ohrožující a vzbuzuje úzkost.

Pozitivní ocenění

Podle Rogerse (Rogers, 1959) poté, co se z povodní dříve nerozlišené skutečnosti skrze interakci se svými (zejména s důležitými druhými) začne vynořovat koncepce self (já), začne se rovněž projevovat potřeba pozitivního ocenění (*need for positive regard*). Tato pomějí to, zda je potřeba vrozená či naučená, tvrdí nicméně se jedná o univerzální a „pervazivní“ potřebu všech lidských bytostí. Autor rovněž zastává, že tato potřeba může u jedince nabývat větší intenzity než organismická potřeba sebeaktualizace.

Postupem času zkušenosti frustrace a satisfakce pozitivního ocenění self jedince začne prožívat i bez závislosti na druhých lidech (pozitivní ocenění tedy získává jistou míru autonomie), podle Rogerse tak vzniká potřeba sebe-ocenění (*positive self regard*). Tato potřeba tedy povodně vzniká ze spojení zkušeností ocenění a zkušeností „já“.

Podmíněné přijetí a podmínky vlastní hodnoty

Pokud jedinec (myšleno v průběhu dítství) zažívá zkušenost, že některé jeho jáské zkušenosti (*self-experiences*) jsou spojeny s pozitivním oceněním a jiné nikoli, podle Rogerse se rovněž jeho sebe-ocenění stává podobně selektivní. Pokud jsou některé jáské (ve smyslu

ego-vztažné) zkušenosti potlaeny proto, že nejsou hodny sebe-ocenění, podle autora vznikají tzv. podmínky vlastní hodnoty (*conditiones of worth*).

Rogers (tamtéž) tvrdí, že pokud by se jedinci dostávalo pouze nepodmíněného pozitivního ocenění, jeho sebe-ocenění by bylo rovněž nepodmíněné a nevznikly by u něj žádné podmínky vlastní hodnoty. Takový jedinec by podle autora neměl tendence potlaovat žádné zkušenosti vztažené k „já“ a jeho vývoj by byl psychologicky neproblematický. Autor ovšem rovněž dodává, že takový scénář je spíše hypotetický, a ve skutečnosti se v ryzí formě v podstatě neobjevuje. I v této otázce se tedy dá uvažovat o míře a intenzitě podmínek pozitivního ocenění a v návaznosti na to též o míře podmínek sebe-ocenění.

Rogers v podstatě říká, že to, jakou povahu má v dětství láska signifikantního druhého (nejist ji matky), určuje, jakým způsobem (za jakých podmínek) bude jedinec sebe samého oceňovat a milovat. Tyto podmínky vlastní hodnoty poté znamenají mocný motivátionální initel, který může v mnoha ohledech být v rozporu s jinými, r stovými potřebami (v rogersovském slovníku potřebami organismu). A tak se opět dostáváme k tématu inkongruence.

Kvůli potřebě sebe-ocenění má člověk tendenci vnímat vlastní zkušenost selektivně a zkresleně, s ohledem na své podmínky vlastní hodnoty (i sebeúcty). Podle Rogerse takové zkušenosti s „já“, které jsou v souladu s podmínkami vlastní hodnoty člověk obvykle vnímá a v domě symbolizuje adekvátně, oproti tomu ty zkušenosti, které kontradikují podmínkám vlastní hodnoty má člověk tendenci vnímat zkresleně, anebo je úplně potlaovat. Takovým způsobem vzniká inkongruence a s ní určitá úroveň zranitelnosti a maladaptace.

Jinak řečeno, podmínky vlastní hodnoty implicitně vytvářejí ideální sebeobraz člověka. Pokud některé zkušenosti relevantní k prožitku sebe samého ohrožují tento ideální sebeobraz, protože do něj „nezapadají“ nebo jsou s ním přímo v rozporu, člověk má v rámci uhájení pocitu vlastní hodnoty a sebeúcty motivaci k tomu je potlačit anebo vykládat zkresleně. To mu potom může stát v cestě k tomu, aby rozuměl n kterým vlastním potřebám, aby si „odžíval“ n které stránky vlastní osobnosti, a tudíž i jeho orientace v životě může být zavádějící.

Diskrepance v chování

Podle Rogerse (tamtéž) se inkongruence projevuje rovněž v rovině chování. Podle autora chování, které je v souladu s vlastním sebeobrazem, má člověk tendenci akurátně symbolizovat ve vnitřní domě. Ovšem takové chování, které je s vlastním sebeobrazem v rozporu, má člověk tendenci nerozpoznat jako patřící k němu samému, případně má tendenci takové chování vykládat selektivně a v souladu s vlastním self. To znamená, že takovému chování dá význam, který mu převodně neodpovídá.

Zkušenost ohrožení a obranné procesy

Pokud je nějaká část zkušenosti organismu inkongruentní se sebeobrazem (strukturou self zahrnující rovněž podmínky vlastní hodnoty), je vnímána jako ohrožující. Povahou tohoto ohrožení je, že pokud by byla taková rozporná zkušenost adekvátně symbolizována v „já“, narušila by integrovanou celistvost sebeobrazu (Rogers píše o sebe-konceptu jako o konzistentním gestaltu). Rovněž by došlo k narušení podmínek vlastní hodnoty, a tudíž k frustraci pocitu sebe-ocenění (sebeúcty), což by podle autora vyvolalo úzkost. Podle mého názoru to vedle úzkosti vede též k prožití viny (jakožto ukazatel odklonu od ideálního a požadovaného ideálu sebe sama).

Proti tomu, aby docházelo k výše popsaným negativně prožívaným důsledkům, člověk (často nereflektovaně) používá procesy obrany. Tyto procesy spoívají ve stylu vnímání a výkladu inkongruentní zkušenosti, a mají buď podobu ústředního nebo úplného popření (potlačení uvědomění), selektivity anebo zkreslení. Důsledkem obranných procesů je, mimo ochrany vlastního sebeobrazu a sebe-ocenění, zkreslené a neadekvátní vnímání reality, vlastního chování a potěšení.

Podle mého názoru je nejvyšším rizikem používání těchto obranných mechanismů, že člověk brání v poznání sebe samého, a tudíž také v rozvoji autentičtějšího způsobu bytí, který by následoval potěšení, které jsou člověku převodně vlastní. V mém porozumění autenticita, o které se zmiňuji, zahrnuje vztah člověka k sobě, k druhým lidem a ke světu. Jako ultimátní riziko těchto obranných procesů vnímám následování takové životní orientace, která (naučená, podsunutá) člověka nevede k opravdově autentičtějšímu a naplněnému životu.

2.12 Perspektiva narativní psychologie

Sebeobraz jako vyprávění

Prismatem narativní psychologie je lidské self (obraz sebe samého) spíše než jako statický i n jakým způsobem mechanický konstrukt, nahlíženo jako příběh i vyprávění (narace). U vyprávění oproti dalším způsobům kognitivní organizace informací vystupuje do popředí potřeba smysluplnosti (z pohledu tvarové psychologie by se jednalo „gestalt“, tedy „správný tvar“), jeho dramatická povaha a časovost, resp. dočasnost, která je vlastní každému lidskému bytí.

Autobiografický příběh, který, alespoň z perspektivy narativní psychologie, self vytváří, zahrnuje tendenci k smysluplnému výkladu životních událostí a jejich důsledků, přičemž tento výklad je třeba chápat ne staticky, nýbrž dynamicky a potenciálně proměnliv v závislosti na aktuální životní situaci.

Oproti literárnímu dílu je narace vytvářející vlastní identitu člověka neustále v pohybu ve snaze o smysluplnou integraci nových, ale rovněž starých zkušeností. V této perspektivě tedy minulost neplatí za něco neměnného, nebo se skrze současnost mohou proměňovat významy, které minulost nabývá. Podle Polkinghorna (1991)) se v závažných situacích může autobiografická narace „rozložit“, což může ústít v prožitky úzkosti i deprese z nesmyslnosti. Podle autora je tudíž jednou z funkcí psychoterapie pomoc při zrekonstruování smysluplné narace vlastní identity.

Narativní konfigurace

Proces organizace a integrace informací do narace, tedy vyprávění, Polkinghorn označuje jako *narativní konfiguraci*. Podle autora je primárním procesem narativní konfigurace identifikace počátku a konce události. Zaznamenání konce epizody znamená doplnění, uzavření správného tvaru, jinak jde o „gestaltu“.

Polkinghorne (1991) uvádí, že v Heideggerově pohledu životní příběh člověka začíná jeho zrozením a končí jeho smrtí. Člověk nemůže dopředu zakusit vlastní smrt, nicméně může mít zkušenost vlastní konečnosti, prospektivně-retrospektivní pohled na svůj život jako celek.

A koli je lov k vždy v neukon ené fázi svého životního p íb hu, jeho identita je konstituována s ohledem na vlastní kone nost.

Podle Heideggera má lov k dv možnosti, bu být autorem svého životního p íb hu (autentické „bytí z vlastního pramene“), anebo m že žít podle scéná e zkomponovaného druhými (vzpome me na Fromma a jeho p edstavu strachu ze svobody). Heidegger v tomto autorství zd raz oval p íjetí vlastní zodpov dnosti za rozhodnutí, která spoluutvá í vlastní životní p íb h.

Podle McIntyra (1981) je koncepce autorství vlastního životního p íb hu zvelí ením typickým pro moderní individualismus a narcismus. Autor namísto toho hovo í o tom, že lov k je ne tak autorem, jako spíše vyprav ěm vlastního životního p íb hu.

Archetypální vzorce p íb h

Podle Polkinghorna (1991) je narace p íb hu vlastního self, na rozdíl od jiných vypráv ění a p íb h , centrální pro poskytování smysluplnosti a identity lov ka. Podle autora (tamtéž) existuje společný narativní vzorec, který p edkládá zp sob, kterým si lidé vytvá í do asn strukturovaný self-koncept. Zárove však existují rozdíly v tom, jaké p íb hové linie jedinci používají k organizaci životní zkušenosti do do asné jednoty.

Autor zastává názor, že tyto p íb hové linie jedinec utvá í jen z ásti, nebo p edn p ejímá jakési p íb hové vzorce (chcete-li archetypy) obsažené v jeho kultu e. Tyto narativní vzorce vyv rají z historických zkušeností dané kultury a jsou p edávány formou pohádek, p íb h , literárních d l (osobn bych tento vý et rozší il o „rodinné mýty“).

Podle Maye (1975), autora, který se rovn ž zabýval tematikou narativních vzorc , jsou základem kulturní „zásobárny“ p íb h klasické mýty, tedy p íb hy, jež mají p vod v pre-literárním období lidstva, a jež se snaží smyslupln ě vyložit lidské zážitky existence, p írodních sil, vesmíru atd.

Darwinismus slov

N mecký filosof Blumenberg (cit. dle Polkinghorn, 1991) zastával, že je t eba si uv domit, že prastaré mýty, které dnešní společnost zná, jsou výsledkem tisíc let vypráv ění

příběh. Podle Blumenberga je pravděpodobné, že v průběhu tvoření, předávání, alterování a „vybrušování“ těchto mýtů, nepoměrů v těší množství příběhů upadlo v zapomnění v závislosti na jejich posluchačích, kteří je mohli reprodukovat a dále sdílet.

Proto Blumenberg vývoj mýtů připodobuje k přirodnímu výběru, jak jej známe z evoluční teorie, a hovoří o něm jako o „Darwinismu slov“. Je to právě proces těchto dynamických (konstruktivních a destruktivních) sil obtížně představitelného množství generací vypravěčů a jejich posluchačů, kterému vdáváme za bohatství a trvanlivost starověkých mýtů, které se k nám dostaly.

Integrace a kompletnost příběhu

Jak již bylo zmíněno, podle narativní psychologie na otázku po vlastní identitě, na otázku „kým jsem“, si člověk odpovídá formou vyprávění, které smysluplně organizuje události našeho života. To se netýká pouze událostí minulých, nýbrž též událostí i „epizod“, o nichž se domníváme (či doufáme), že je prožijeme v budoucnu. Tento příběh naší identity tedy více či méně obsahuje prospektivní komponentu, která mimo jiné slouží též jako rezervoár cílů, již chceme dosáhnout.

Crites (1986) zdrazňuje, že lidský self-koncept sestává z narativně strukturovaného vybaveného self (recollected self), tím se autor dotýká otázky, do jaké míry jsou části self aktuálně anebo dlouhodobě udomovněné, v domněnereflektované. Podle Critesova názoru je to tak, že čím kompletnější je příběh (lidské identity), tím integrovanější. Pokud tento příběh není dostatečně integrovaný, do minulosti orientovaný, podle autora to může jeho nositele vést k životní nespokojenosti až jakési bezradnosti.

Akoli každý má minulost, na které lidé jí mohou značnou část potlačit i vytvářet, případně může být člověk tak intenzivně vykloněn do budoucnosti, že povědomí o jeho kořenech je radikálně oslabeno. Právě tato „odpojenost“ od vlastní minulosti podle autora ústí ve ztrátu identity a ve stávání se pouhými přítomnými okamžiky, stíhajícími se jeden za druhým.

Já osobně spatuji potřebu integrace a akurátnosti vlastního životního příběhu ještě v jiném ohledu. Podle mého názoru tendence k potlačování, vytváření, racionalizování a jiného „schovávání“ či „ohýbání“ částí zkušenosti vlastního bytí pramení z potřeby obrany

(před bolestí, úzkostí, studem, vinou apod.). Jako v této oblasti podstatný se mi jeví fenomén obrany vlastního ideálního i požadovaného sebeobrazu a vlastní sebeúcty.

Domnívám se, že ve snaze o to vycházet vstřícně pod podmínkami naší sebeúcty, případně našemu vlastnímu ego ideálu, snadno zapomeneme nebo přehlédneme některé části našeho životního příběhu. Výhodou takového „zprůsobu vyprávění“ může být udržení si pocitu sebeúcty. Za velké riziko ovšem považuji, že pokud je životní příběh naší identity jaksi lživý, neautentický, zabráňuje též rozpoznání některých vlastních, pravdivých potřeb. To vede k omezování bytostných možností člověka naplňovat vlastní potřeby a žít spokojený život.

Kromě výše zmíněných důsledků nepravdivého životního příběhu se jako riziko (a zároveň příležitost ke změně) jeví, že tuto nepravdivost člověk může intuitivně vnímat. To může znamenat, své identity konstantně nedokáže, což se může ukazovat i na dynamice jeho sebeúcty.

Dynamika self-narace

Extrémním zkušenkou toho, jak odlišně může být nahlížen vlastní sebeobraz, má mnoho lidí, kteří mají zkušenost s bipolární afektivní poruchou (Power et al., 2002). V manické fázi nemoci má člověk tendenci vnímat sebe sama bezvýhradně pozitivně, až veličásky. Naopak ve fázi deprese je sebeobraz obvykle negativistický, zatížen pocitem méněcennosti, vinou, studem atd. Ke každému takovému náhledu na vlastní identitu patří prožívání sebeúcty odpovídající kvality.

Toho, že má self-koncept na jevové úrovni spíše dynamickou než statickou povahu, ovšem musíme pozorovat i na nepatologických, každodenních zážitcích. Je běžným fenoménem, že při nahlázení určité povahy (například po velickém úspěchu nebo významném neúspěchu) má člověk tendenci vnímat sám sebe určitým způsobem (například Showers et al., 1998). Zjednodušeně řečeno ve špatné náladě člověk sám sebe nahláží negativně, v dobré náladě pozitivně.

Pro možné vysvětlení tohoto fenoménu se jako příhodná jeví starobká metafora známá jako „Slepí muži a slon“. Podstatou této metafory je vysuzování závěru o celku pouze z některé její části, která je nám aktuálně přístupná. V tomto duchu se dá uvažovat o

aktuálním lidským sebeobrazu, který vychází ze souasně situace lovk, a postihuje pouze n které autobiografické aspekty, p i emž jiné vynechává.

Výše zmín ná hypotéza klade otázku, pro jsou v ur ité situaci v lidském sebeobrazu (a obecn ji v aktuálním lidském prožívání sebe samého, nebo se jeví jako pravd podobné, že aktuální podoba sebeobrazu rovn ž ovliv uje aktuální prožívání sebeúcty) aktivní pouze n které obsahy z ohromného množství autobiografických informací, p i emž jsou jiné „ponechány stranou“, neuv domovány. M osobn se jako smysluplná odpov na tuto otázku jeví proces tzv. *primingu*.

Priming v kontextu aktuálního sebeobrazu

Priming v psychologii ozna uje jeden z mechanism ů fungování implicitní pam ti. Jedná se o proces, jehož podstatou je ovlivn ní aktuálního chování i prožívání podm tem z d ív jška na základ vytvo ené asociace. *Afektivní priming* poté znamená takový druh tohoto jevu, p i které je emoce ur ité kvality asociována s ur itými mentálními obsahy – myšlenkami, fantaziemi atd.

Mechanismus primingu má tedy kapacitu na vysv tlení toho, že v situaci, kdy lovk prožívá ur itou emoci, m že mít nejp ístupn jší takovou „výse “ autobiografických událostí, která je s danou emocí asociována. Jednodušeji e eno, v situaci vnímané jako neúsp ch m že mít lovk tendenci vid t spíše tu neúsp šnou ást autobiografických informací, ze kterých mu vyvstává vlastní sebeobraz. Dá se p edpokládat, že takovou roli nehrají všechny emoce (nap íklad p ekvapení), nýbrž ponejvíce emoce vztahující se k vlastnímu egu a prožitku sebeúcty (prožitky radosti z úsp chu, vina, stud. atd.).

P i výše zmín ném tématu vyvstává otázka té, zda „byla d íve slepice nebo vejce“. Totiž zda je nap . emoce studu prediktorem negativn jšího sebeobrazu a tomu odpovídající sebeúcty, anebo zda je aktuáln negativn jší sebeobraz a sebeúcta p vodcem prožitk studu. V sou asné fázi textu se spokojím s p edstavou aktuálního sebeobrazu a odpovídajícímu emo nímu prožívání jakožto spojených nádob.

3. PODMÍNĚNÁ SEBEÚCTA V PSYCHOLOGICKÉM VÝZKUMU

Tato část tohoto skromného textu je vnována souasným výzkumným trendům významně relevantním k tématu podmíněné sebeúcty, a z nich pramenícím konceptům.

3.1 Baumeister: Pravá sebeúcta vs. defenzivní egotismus

Baumeister ve své práci zpochybňuje a hlouběji problematizuje představu, že vysoká sebeúcta je za všech okolností žádoucí, a že by její dosahování mělo být primárním smyslem psychologických intervencí či snah v rámci různých pedagogických programů. Podle autora je sice vysoká sebeúcta výzkumnými zjištěními spojována s větší životní spokojeností a větší iniciativností, to nicméně neznamená kauzální souvislost. Autor vyzdvihuje, že výzkumy sebeúcty nepotvrzují mnoho z lidových mýtů o ústřední a všespásné důležitosti vysoké sebeúcty, a naopak poukazuje na sociálně patologické důsledky „temné stránky“ vysoké sebeúcty (Baumeister et al., 2003).

Jedním z trendů, které autor kritizuje, je bezhlavé a bezpodmínečné chválení v rámci zvyšování sebeúcty, o kterém mnoho lidí věří, že je cestou ke zlepšování výsledků. Podle autora nicméně takové navyšování sebeúcty nemělo podporovat nezdravé, narcistické formy sebeúcty, jako zdravější alternativu autor navrhuje chválení za sociálně užitečné chování či chování podporující vlastní rozvoj (tamtéž).

Autorovi výzkumné snahy zděrazují, že vysoká sebeúcta má vícero forem, přičemž její jednotlivé podoby nejsou stejnou měrou „zdravé“, a už v individuálním psychologickém i společenském smyslu. Autor odlišuje pravou vysokou sebeúctu a egotismus, přičemž egotismus na rozdíl od „ryzí“ vysoké sebeúcty představuje pocit vlastní hodnoty upnutý na zveličené představě o vlastní významnosti, je nestabilní, defenzivní, je narcistická.

Sebeúcta a agresivita

Příkladem studie prokazující souvislost sociálně patologických jevů spojených s vysokou sebeúctou je výzkum agresivity (Bushman & Baumeister, 1998; Baumeister et al., 2000). Tato studie bojuje s lidovým i pseudopsychologickým mýtem, že tendence k agresivnímu

chování mají lidé s nízkou sebeúctou. Relevantní k agresivním projevům se jeví ohrožení vysoce favorizovaného sebeobrazu jedinců s vysokou nestabilitou, k nimž patří lidé s nízkou sebeúctou, tedy dalo by se říci se sebeúctou narcistickou.

K podobným výsledkům dochází i auto i výzkumu zaměřeného na povahu sebeúcty u adolescentů dopouštějících se šikany, a jejich obětí (Salmivalli et al., 1999). Podle autorů dospívající, kteří byli páchajícími šikany nebo šikanu podporovali, měli nejvyšší defenzivní sebeúctu. Naopak ti, kteří se zastávali šikanovaných, měli nejvyšší vysokou „pravou“ sebeúctu. Oběti šikany nejvyšší vykazovali nízkou sebeúctu. Výsledky výzkumu potvrzují Baumeisterovu představu, že páchající agrese a útisku nejsou nejvyšší osoby s nízkou sebeúctou, nýbrž osoby se sebeúctou defenzivní (egotismus), která je v zásadě křehká a závislá.

Teorie sebeúcty jako sociometru

Baumeister se rovněž podílel na rozpracování teorie sebeúcty jako sociometru (Leary & Baumeister, 2000). Podle této teorie je sebeúcta v podstatě vnitřním „zařazením“, které monitoruje míru, v níž je jedinec oceňován (či znehodnocován) jako vztahový partner (myšleno i v nejširším, společenském měřítku). Podle této teorie se jedná o mechanismus, který by měl jedinci napomoci dosahovat sociální inkluze a vyhnout se společenskému vyloučení, které je (i v průběhu vývoje člověka jako druhu bylo) z evolučního hlediska životu nebezpečné.

Jedním z výzkumů podporujícím tezi teorie sociometru je výzkum z roku 2007 (Anthony et al., 2007), v němž měli účastníci možnost přihlásit se do sociální skupiny, při níž přihlášení do této skupiny bylo buď automaticky garantované, anebo pouze pravděpodobné. Výsledek výzkumu ukazoval trend, že účastníci s vysokou sebeúctou se chtěli přihlásit do skupiny nezávisle na tom, zda byla účast garantována, naproti tomu účastníci se sebeúctou nízkou byli otevřeně přihlášení do skupiny pouze pokud nehrozilo riziko nepřijetí, resp. sociální exkluze. Jeví se jako paradoxní, že účastníci s nízkou sebeúctou v podstatě sami sebe vyloučili z možnosti být v sociální skupině, kde by mohli dojít k jejich nepřijetí.

3.2 Crockerová: Kontingence sebeúcty

Teorie a výzkumy Crockerové a jejích kolegů navazují na úvahy Williama Jamese (např. 1892), podle kterého sebeúcta jedince osciluje okolo její běžné úrovně v závislosti na úspěších a selháních v oblastech, na kterých jedinec zakládá pocit vlastní hodnoty. Zkoumání oblastí, na nichž jedinci zakládají vlastní hodnotu, tzv. kontingencí sebeúcty, se autorky snaží napomoci porozumět tomu, jakým způsobem sebeúcta souvisí s emocionálním prožíváním úlohy, jeho kognicí a regulací chování. Model kontingencí sebeúcty má rovněž ambice napomoci vysvětlení toho, jak sebeúcta „funguje“, jaká je její povaha nebo také například to, jakým způsobem a za jakých okolností sebeúcta hraje roli v sociálních událostech. Tato perspektiva se rovněž zabývá otázkami, jak se u úlohy kontingence vlastní hodnoty utváří a mění, zda jsou tyto primární zdrojem zranitelnosti a zda je sebeúcta některých lidí „nonkontingentní“ (Crocker & Wolfe, 2001).

Domény specifické kontingence sebeúcty

Autorka v rámci svých studií rozlišuje sedm hlavních kategorií kontingencí sebeúcty: **souhlas druhých** (*approval from others*), **vzhled** (*appearance*), **Boží láska** (*God's love*), **podpora rodiny** (*family support*), **školní kompetence** (*school competency*), **soutěžení** (*competition*) a **ctnost** (*virtue*). Tyto kategorie kontingencí vychází z výzkumů, kterých se účastnili zpravidla studenti vysokých škol (tedy specifická skupina lidí), nepředpokládáme, že by výčet těchto kategorií byl univerzální pro všechny lidi, a dokonce ani kompletní pro danou skupinu. Takováto konceptualizace nicméně umožní dosažitelnější způsob zkoumání fenoménu kontingentní sebeúcty a jejích domén.

Jedním z výzkumů, které poukazují na platnost autoriny teorie je výzkum z roku 2002 (Crocker et al.; 2002), který byl zacílen na kontingence sebeúcty u studentů hlásících se na postgraduální studium. V souladu s hypotézami autor studentů, kteří měli v této tendenci zakládat pocit vlastní hodnoty na svých akademických kompetencích, zaznamenali oproti studentům, kteří měli dominantní jiné kontingence vlastní hodnoty, větší kolísání sebeúcty v kontextu přijetí a nepřijetí na vzdělávací program.

Ve studii (tamtéž) se rovněž ukázalo, že emoční prožívání studentů bylo signifikantně spjato s aktuální úrovní sebeúcty. Tento jev byl nejvíce patrný u studentů, jejichž pocit vlastní hodnoty byl výrazně odvislý právě od jejich akademických kompetencí. Z toho autorky vyvozují, že afekt je nejvíce spojen se sebeúctou právě v kontextu událostí, které jsou relevantní ke kontingencím vlastní hodnoty. Podle autorek u studentů, jejichž sebeúcta byla nejméně stabilní, se rovněž objevovalo nejvíce depresivních symptomů.

V další studii Crockerová a Luhtanenová (Luhtanen & Crocker, 2005) autorky zkoumaly vliv narcismu a kontingencí vlastní hodnoty na konzumaci alkoholu. V rámci výzkumu s užíváním alkoholu souvisela míra narcismu, na rozdíl od obecné úrovně sebeúcty, která s výskytem zkoumaného fenoménu nesouvisela. Co se týče kontingencí sebeúcty, vyšší konzumaci alkoholu predikovalo zakládání vlastní hodnoty na vzhledu. Naopak kontingence jako ctnost i boží láska (God's love) i akademický úspěch souviselo s nižší konzumací alkoholu.

Jiný výzkum byl zacílen na vztah kontingencí sebeúcty a považující styl attachmentu. Výsledky výzkumu poukazovaly na spojitost bezbedné vazby a zakládání vlastní hodnoty na rodinné podpoře. Participanti, kteří měli spíše nadměrně zaujatý (úzkostný) typ vazby i bážlivě vyhýbavý typ vazby, měli větší tendenci zakládat vlastní sebeúctu na fyzické atraktivitě. Distancovaně vyhýbavý styl vazby se ve výzkumu pojil s menší tendencí k zakládání pocitu vlastní hodnoty na přijetí druhými, rodinné podpoře a Boží lásce. Výsledky tohoto výzkumu naznačují vliv dležitých raných vztahů na vytváření i volbu oblastí, na nichž jedinec zakládá vlastní hodnotu.

Vnitřní vs. vnější kontingence

Dležitým faktorem, který Crockerová v kontextu kontingencí sebeúcty rozlišuje, jest, zda jsou tyto vnitřní (např. ctnost i vnímaná Boží láska) anebo vnější (např. souhlas druhých nebo soutěžení). Podle autorůviny hypotézy, souladně např. s výzkumem z roku 2001 (Crocker and Wolfe, 2001) zakládání sebeúcty na

vnitřních kontingencích spíše souvisí s celkově vyšší sebeúctou, protože naplnění vnějších kontingencí sebeúcty je vždy závislé na okolí, tedy na proměnných, které člověk nikdy nemůže mít pod kontrolou. Ze stejných důvodů se jeví, že povaha domén, na kterých člověk zakládá pocit vlastní hodnoty má samozřejmě vztah též ke stabilitě sebeúcty.

Podle výzkumu z roku 2002 (Crocker, 2002) studenti, kteří zakládali svůj pocit vlastní hodnoty primárně na externích doménách (například na fyzické atraktivitě), měli oproti studentům s interními kontingencemi (například čistotnost), větší tendenci ke škále sociálních problémů, vyšší konzumaci alkoholu i drog a také k vyššímu výskytu projevů poruch stravování.

Motivace i zranitelnost

V soudobé psychologii nepanuje shoda ohledně toho, jaký je primární smysl sebeúcty. A už je tento smysl sociálně adaptivní (teorie sociometru), tkví v redukci úzkosti (teorie zvládnání hrůzy; *Terror management theory*) anebo spočívá v osmyslení lidského bytí (existenciální perspektiva), je jasné, že sebeúcta je mocným regulačním mechanismem. Tento regulační mechanismus se dá přirovnat ke kompasu, který spouští směřování lidského snažení. Ovšem to, kterým směrem ukazuje, a do jakých dálek člověk musí následovat, může mít zásadní vliv důsledky pro další životní potřeby.

Podle Crockerové a Knightové (2005) jsou kontingence sebeúcty, které zahrnují především to, kým člověk musí být i co by měl dělat, aby si sám sebe vážil jako člověka, proto zároveň zdrojem motivace i zranitelnosti. Podle autorek si následování této podmíněné sebeúcty žádá svou cenu v oblastech jako je učení, mezilidské vztahy, autonomie a tělesné i duševní zdraví.

Podle Crockerové (2002) lidé ve své snaze o dosahování a udržování vlastní sebeúcty mají tendenci filtrovat a svérázně si interpretovat informace vztahující se k jejich vlastní osobě. Pokud se jim dostává pozitivní zpětné vazby, přijímání těchto informací je obvykle neproblematické, pokud však zpětná vazba poukazuje na nějaké jejich slabosti i zkrátka stránky, se kterými se nechtějí ztotožňovat, tyto informace často nepřijmou. Takovým způsobem je chráněna sebeúcta jedince, na druhou stranu to ovšem znamená, že se z těchto informací člověk o sobě nemůže učit a tudíž sám sobě brání v osobním růstu. Podle autorky je

tedy následování sebeúcty často v rozporu s učením a tudíž také s možnostmi navyšování vlastní kompetence. Slovem kompetence autorka označuje obecnou schopnost i moc člověka působit si své prostředí, ovlivňovat svůj vlastní život.

Některí autoři (např. Kernis et al.; 1997) uvádí, že k výše zmíněným defenzivním reakcím na nežádoucí zptnou vazbu mají tendenci primární lidé, jejichž sebeúcta je křehká (závislá, nestabilní). To znamená, že pakliže je sebeúcta stabilní, nepřiznává zptná vazba může spíše být přijata, nebo není v takové míře ohrožující. Rovněž pravděpodobně sama intenzita následování vysoké sebeúcty může, jeví se, vycházet právě ze stability pocitu vlastní hodnoty, nebo tam, kde je sebeúcta závislá, je potřeba nejvíce aktivity pro její udržení.

Podle Crockerové (2002) hon za vlastní sebeúctou představuje rovněž často pékážku pro naše potřeby bytí ve vztazích (relatedness). Autorka poukazuje hned na několik aspektů vyhledávání a obrany vlastní sebeúcty, které mají vliv na naše vztahy. Jedním z těchto aspektů je, že pokud je člověk intenzivně zaměřen na vlastní sebeúctu, o to méně prostoru má pro vnování pozornosti druhým a jejich potřebám. Další problém autorka spatřuje v tom, že v situacích vnímaných jako sebeúctu ohrožující, mají lidé tendenci se v rámci svých vztahů chovat odmítavě, agresivně, obviňujícím způsobem i jinými způsobem, které je vztahu oddalují i jej poškozují. Autorka si též všimá toho, že samotné naplňování kontingencí vlastní sebeúcty často znamená přímé ovlivňování druhých. Například člověk, jehož sebeúcta závisí na tom, jak je chytrý nebo kompetentní, často potřebuje druhým dokazovat, že oni jsou chytřejší i kompetentnější. V takových případech může jít o uspokojení potřeby sebeúcty jednoho člověka za cenu frustrace stejné potřeby u někoho dalšího.

Sebeúcta a potřeby kompetence a vztahovosti

Ves svém článku z roku 2004 (Crocker & Park, 2004) se Crockerová společně se svou kolegyní zamýšlí nad možnou existencí adaptivnějších způsobů reagování na sebeúctu ohrožující události, způsobů, které by umožňovaly naplňování základních potřeb kompetence a vztahovosti. Autorky předkládají tyto i způsoby, které by mohly eliminovat negativní důsledky naplňování kontingencí pocitu vlastní hodnoty: sebe-potvrzování, opuštění dysfunkčních kontingencí, rozvoj nekontingentní sebeúcty a změna vlastních cílů z následování vlastní sebeúcty k cílům altruistickým.

1) Sebepotvrzování

Jedním ze způsobů mírnění negativních prožitků souvisejících se sebeúctou ohrožujících situací (ego threat) je podle autorek (tamtéž) tzv. Sebepotvrzování (self-affirmation). Podstata sebepotvrzování spočívá v tom, že si člověk v situacích ohrožujících prožitek vlastní hodnoty připomíná části sebe samého, kterých si na sobě váží. Autorky však zároveň upozorňují na to, že ačkoli může tato „technika“ být do jisté míry úlevnou, stále poutá člověka k tématu vlastní hodnoty.

2) Opuštění kontingencí

Opuštění kontingencí (abandoning contingencies) znamená v domě snahu o vyvázání se ze závislosti pocitu vlastní hodnoty na kontingencích, které jsou dysfunkční i externí. Ve výše zmíněném výzkumu (Crocker, 2002) se například jeví, že zatímco podmiňování vlastní hodnoty atraktivitou souvisí s paletou potenciálně škodlivých jevů, kontingence „ctnost“ se naproti tomu jeví jako protektivní.

3) Nonkontingentní sebeúcta

Posun k nonkontingentní sebeúctě (noncontingent self-esteem) autorky spatřují v přiblížení se právě, autentické, nepodmiňované sebeúctě (podobně jak o ní píše například Rogers). Protože je taková sebeúcta nezávislá, není zranitelná a tudíž nemá potřebu být defenzivní. Autorky samy poctivě vyjadřují pochybnost, zda i nakolik je existence takové ist nekontingentní sebeúcty možná, zejména pak v našem (myšleno západním) prostředí.

4) Změna cílů

Jako další cestu k zabránění tisku žkostí plynoucím z dosahování a udržování sebeúcty autorky zmíní změnu osobních cílů. Na rozdíl od výše zmíněných přístupů, které se všechny zabývají tím, jakým způsobem dosahovat pocitu vlastní hodnoty, změna cílů v podstatě znamená odvrácení pozornosti od zabírání se vlastní sebeúctou k cílům altruistickým, které pomáhají člověku jako individuuum. Tato autorkami zmíněná změna cílů se významně podobá Franklově technice dereflexe (například Frankl, 1975), jejíž podstatou je cílené směřování

vlastní pozornosti od symptomu i problematického prvku k takovým fenoménům, které člověk vnímá jako smysluplné.

3.3 Kernis: Stabilní sebeúcta, nestabilní sebeúcta a autenticita

Konceptualizace optimální sebeúcty

Linie Kernisových výzkumů a teoretických úvah se zaměřuje na zkoumání lidské sebeúcty v souvislostech, které přesahují pouhé sledování faktorů její obecné úrovně jakožto dostatečného kritéria. Kernis ve své konceptualizaci optimální sebeúcty poukazuje na důležitost, jakou má povaha sebeúcty, tj. zda je jistá, pravdivá, stabilní, kongruentní anebo křehká, defenzivní, nestabilní a inkongruentní. Jako podstatný ukazatel žádoucnosti sebeúcty určitého charakteru autor ukazuje lidskou autenticitu, kteroužto jako koncept rozpracovává (Kernis, 2003).

Jistá vs. křehká sebeúcta

Vysoká sebeúcta může mít podle Kernise varietu podob. Pozitivní prožívání vlastní hodnoty může být jisté, pevně zakotvené, nepřijímající vlastní slabosti, bez potřeby pocitu superiority nad druhými. Prožívání vlastní sebeúcty může být ale také křehké, náchylné k hrozbám, používající různé podpůrné a sebeobranné mechanismy. V Kernisově výzkumu z roku 2008 (Kernis et al., 2008) se například ukázalo, že lidé s vysokou jistou (stabilní) sebeúctou mají výrazně menší tendenci reagovat verbálně defenzivně na nežádoucí ztrátu vazby, než lidé s vysokou křehkou (nestabilní) sebeúctou. Tato křehká forma vysoké sebeúcty se v souladu s jejími projevy někdy nazývá sebeúctou defenzivní.

Stejný trend se ukazoval i v jiném autorově výzkumu (Kernis et al., 1997). V této studii zaměřené na vnímání vlastních reakcí na události úspěchu i selhání osoby s nestabilní sebeúctou mají oproti lidem se sebeúctou stabilnější větší tendence uvádět, že by v situaci neúspěchu reagovali více defenzivně nebo veličásky (ztrátou obrany křehkého pocitu vlastní hodnoty).

V domé a nev domé prožitky vlastní hodnoty

Podle Kernise je další cestou k rozlišení jisté a k ehké sebeúcty zvážení v domých (explicitních) a nev domých (implicitních) složek prožitk vlastní hodnoty a jejich souladnosti i rozpornosti. Experimentální d kaz toho, že je možná disociace iplicitní a explicitní sebeúcty, p ináší nap . výzkum Spaldinga a Hardina z roku 1999.

V tomto výzkumu (Spalding & Hardin, 1999) se pokusné osoby ú astnily bu self-relevantního nebo self-irrelevantního pohovoru, p i emž byly zaznamenávány projevy jejich úzkosti. Pakliže se jednalo o pohovor vztažený k self, projevy úzkosti byly (oproti pohovor m self-irrelevantním) v tší u osob s nižší implicitní sebeúctou. Explicitní sebeúcta zjevnou úzkost nepredikovala, predikovala nicmén explicitní vyjád ení participant o mí e vlastní úzkosti.

D sledky souladu implicitní a explicitní dimenze pro stabilitu i k ehkost sebeúcty potvrzuje též studie Zeigler-Hilla (Zeigler-Hill, 2006). V jeho studii ú astníci s diskrepantní (nesouladnou, k ehkou) sebeúctou m li nejvyšší skóre na škálách narcismu. Ú astníci s vysokou explicitní i vysokou implicitní sebeúctou potom vykazovali celkov nejstabiln jší sebeúctu.

Kontingetí a nonkontingentní sebeúcta

Dalším atributem rozhodujícím o tom, zda je sebeúcta k ehká i pevná, je její kontingence, tedy závislost pocitu vlastní hodnoty na dosahování úsp ch v ur itých oblastech. Autor se pozastavuje nad možností, že i kontingentní sebeúcta m že zároveň být jistá a stabilní v p ípadech, kdy se lidem da í kontinuáln úsp šn napl ovat kritéria vlastní hodnoty. Zároveň však upozor uje na to, že závislá povaha takové sebeúcty si bude neustále vyžadovat další a další úsp chy a validizaci. Podle autora pro lidi s vysokou kontingentní sebeúctou m že být navyšování a udržování pocitu vlastní významnosti primární motivací ovliv ující jejich životní sm ování, lad ní, zp sob myšlení a chování.

Představu, že kontingence sebeúcty jako taková má za následek menší stabilitu, větší zranitelnost a defenzivitu, podporuje například výzkum (Kernis & Paradise, 2003), ve kterém čím kontingentnější byla sebeúcta účastníků, tím intenzivnější pocity naštvání prožívaly v závislosti na nepříznivou a urážlivou vzájemnou vazbu. Rovněž účastnice, jejichž sebeúcta byla kontingentnější, uváděly s odstupem času rázněji, agresivněji vzájemnou zkušenost reagovaly.

Pro další výzkumy zaměřené na kontingenci i doménově specifické kontingence sebeúcty viz Crockerová (výše).

Míra fluktuační sebeúcty

Jako další perspektivu, z jejíhož úhlu vyvstává, zda je sebeúcta jistá anebo křehká, Kernis uvádí zaměření na její stabilitu, resp. její proměnlivost v čase v závislosti na situačním kontextu. Na této vlastnosti sebeúcty se dá pozorovat jednak to, jak často se proměňuje a také to, v jakém rozptýlení kolísá. Kernis poznamenává, že lidé, jejichž sebeúcta je výrazně nestabilní, mají tendenci vnímat situace jako ego-relevantní (nehledě na to, zda ego-relevantní skutečně jsou) a rovněž mají tendenci významtěchto situací zobcovat (Kernis, 2003).

Výzkumy (například Kernis et al., 1998) ukazují, že lidé s nestabilní sebeúctou vykazují větší nárůst depresivních symptomů v návaznosti na každodenní starosti než lidé se sebeúctou stabilní. V jiném výzkumu (Kernis et al., 1989) na dobře validizovaných škálách zloby a hostility skórovaly nejvíce osoby s vysokou nestabilní sebeúctou, přičemž osoby s vysokou stabilní sebeúctou skórovaly nejnižší. Autor to vysvětluje tím, že zloba je (mimo jiné) reakcí na vnímané ohrožení sebeúcty, pohotovost ke zlobnému prožívání má potom povahu obrany.

Dále osoby s vysokou nestabilní sebeúctou v porovnání s osobami s vysokou sebeúctou stabilní reportovaly nižší autonomii, smysl života, sebe-přijetí a pozitivní vztahy s druhými (Kernis & Paradise, 2002). Podle autora tyto a výše zmíněné výzkumy jasně ukazují, že pro optimální psychologické fungování a „well-being“ není důležitá pouze obecná úroveň sebeúcty, nýbrž hraje důležitou úlohu stabilita sebeúcty (její pevnost, kongruence, nezávislost).

Optimální sebeúcta

Podle Kernise optimální sebeúcta zahrnuje (např. Kernis, 2003) pozitivní p říznivé prožitky vlastní hodnoty, které p írozen ě pramení z úsp řným vyrovnáváním se s životními výzvami; operace autentického já jakožto základu pro chování a takové vztahy, v nichž je člověk považován za to, kým je, ne za to, jakých výsledků dokazuje. Dalším aspektem optimální sebeúcty podle autora je, že tato sebeúcta je nedefenzivní, p ípouští p íznání vlastních „stinných stránek“ a excesivně neřizní po náklonnosti druhých. Rovněž je tato sebeúcta souladná ve své implicitní i explicitní formě, není závislá na úspěších v konkrétních doménách a její úroveň v těší míře nekolísá.

Kernisova ideální sebeúcta je tedy sebeúcta p říznivá, nonkontingentní (nezávislá), nedefenzivní, stabilní a souladná ve svých implicitních a explicitních formách.

Specifický adaptační význam p í vymezování optimální sebeúcty autor p ítá lidské autenticitě, která je charakterizována neomezovaným operováním pravého self (*true/core self*) v každodenním lidském snažení.

Kernis a Goldman (Kernis & Goldman, 2006) fenomén autenticity konceptualizují jako konstrukt, který má minimálně následující tři komponenty: uvědomlost (awareness), bezpředsudčné zpracování informací (unbiased processing), chování (behavior) a vztahovou orientaci (relational orientation).

Uvědomlost

Uvědomlost referuje k uvědomování si vlastních motivů, pocitů, tužeb a ego-vztažných myšlenek a zároveň zahrnuje jistou důvěru v tyto. Součástí této komponenty je povědomí o vlastních osobnostních vlastnostech, nehledě na to, zda je považujeme (či jsou společensky považovány) za dobré či stinné.

Bezpředsudčné zpracování informací

Tuto komponentu autor i popisují jako takový způsob zpracování self-relevantních informací, které se zdržuje popírání, p ítváření, zveličování či ignorování vnitřních znalostí a

zkušenosti, stejně tak jako vnímání informací evaluativního charakteru. Atributy takového způsobu zpracování by měla být objektivita a přijímání „v cí tak, jak jsou“.

Chování

Komponenta „autentické chování“ podle autorů zahrnuje chování, které je v souladu s pravdivým já, respektive s vlastními hodnotami, preferencemi a potřebami. Toto autentické chování auto i vymezují oproti chování, jehož pohnutkou je pouze potřeba ostatních, dosažení odměny či vyhnutí se trestu skrze „falešné chování“.

Vztahová orientace

čtvrtá komponenta je charakterizována vyhledáváním otevřených a upřímných vztahů s druhými. Tato vztahová orientace zahrnuje preferenci toho, aby nás druhí vnímali takové, jací jsme (ne pouze naše skvělé stránky). Stručně řečeno autentické vztahování znamená být ve vztahu s druhými pravdivě a ne falešně.

Kernis právě autenticitu vnímá jako důležitý znak psychologického zdraví a proto právě tuto vnímá jako středně pří konceptualizaci optimální sebeúcty (v tom smyslu, že optimální sebeúcta by měla znamenat takový způsob seberegulace, který bude člověku umožňovat autentické býtí).

Existují různé výzkumy spojující autenticitu (nutno dodat, že různě konceptualizovanou) s variadou žádoucích jevů na poli psychologického zdraví, s větší životní spokojeností, vitalitou, následování smysluplných cílů atd. (např. Sheldon & Kasser, 1995). Výzkum Goldmana a Kernise (Goldman & Kernis, 2002) navíc poukazuje na sepejetí autenticity a nonkontingentní sebeúcty.

Alternativní perspektivu pro konceptualizaci optimální sebeúcty nabízí Vonk a Smith (Vonk & Smit, 2011). Podle autorů je „správná“ sebeúcta kontingentní, tedy závislá, a to na naplnění intrinsických kritérií zajišťujících chování, které je v souladu s vlastními potřebami osobnostního rástu. Auto i za neoptimální sebeúctu považují takovou sebeúctu, která je závislá na extrinsických kontingencích, ale rovněž také sebeúctu nonkontingentní, nebo tuto auto i považují za defenzivní. Ve výzkumu těchto pánů vnímají kontingence

negativně korelovaly s autenticitou, osobní pohodou a soucitem se sebou samým (*self-compassion*). Vnitřní kontingence naopak s výše zmíněnými oblastmi korelovaly pozitivně. Nadto podle autorů osoby s vnitřními kontingencemi sebeúcty skórovali výše na škálách psychologické adaptace než osoby se sebeúctou nekontingentní.

3.4 Deci & Ryan: Sebeúcta v kontextu teorie sebedeterminace

Teorie sebedeterminace (zkráceně SDT z anglického *Self-determination theory*) je teorií motivace, která se zaměřuje na vnitřní a vnější způsoby regulace vlastního chování, a to s primárním ohledem na potřeby autonomie, kompetence a vztahovosti, kteréžto jsou považovány za potřeby pro člověka základní a universální (např. Ryan & Deci, 2000).

Podle SDT je člověku vlastní v průběhu procesu vývoje zvnějškovat hodnoty a regulační mechanismy. O povaze této internalizace se v souladu se soudobými poznatky psychologie předpokládá, že významně závisí na sociálním prostředí, v němž člověk vyrůstá, a má dvě kvalitativně odlišné formy – integraci a introjekci (Deci et al., 1994).

Integrace vs. introjekce

Integrace znamená takové zvnějškování, které je souladné s vlastním self, resp. znamená zapojení do vlastní identity. Tento způsob internalizace podle autorů (tamtéž) podporuje chování, které je sebe-determinované (tj. vycházející z vlastních bytostných potřeb), a tudíž také autenticitu.

Introjekce naproti tomu představuje způsob zvnějškování, který znamená osvojení hodnoty i regulačního mechanismu za souhlasné disociace s vlastním self. Tento způsob internalizace znamená vnitřně kontrolující regulaci, která je spojená s prožitky tenze a hrozbou vnitřních sankcí (např. pocit viny, studu atd.). Introjekce ze své podstaty podle autorů brání sebe-determinovanému chování a autenticitě.

Intrinsická vs. extrinsická motivace

SDT rovněž používá termíny intrinsická a extrinsická motivace, přičemž intrinsicky motivované chování pramení z vnitřního uspokojení, z radosti z činnosti samé. Extrinsická motivace znamená regulaci chování prostřednictvím uspokojení nějakých vnějších tlaků a dosažení vnější odměny. I v případě, že dynamismus, který byl původně vnější, bylo introjиковán, a tudíž vychází „z lovk samého“, SDT takový způsob regulace vnímá jako extrinsický.

Kontingentní sebeúcta jako introjekce

V perspektivě SDT představuje kontingentní sebeúcta introjиковaný způsob seberegulace, pro který je mimo jiné příznačné intenzivní (narcistické) zaobírání se sebou samým, svou vlastní hodnotou. Tato pozornost věnovaná vlastní sebeúctě (ujišťování, dokazování, srovnávání s druhými atd.) je příznakem velké nejistoty a představuje tak zdroj psychologické zranitelnosti. Následování cílů souladných s kontingencemi vlastní sebeúcty podle Deciho a Brownové (Deci & Brown, 2003) lovk často odvádí od jeho bytostných potřeb po autonomii, kompetenci a vztahovosti, a má tudíž následky pro jeho autenticitu, svobodu a životní spokojenost.

Auto i (tamtéž) upozorují na fenomén, že lidé se sebeúctou nonkontingentní (v jejíž existenci založenou na uspokojování výše zmíněných potřeb SDT věří), se vlastní sebeúctou zaobírají výrazně méně než lidé se sebeúctou kontingentní. Auto i nabízejí vysvětlení, že lidé s nonkontingentní sebeúctou se větví mrouvějí aktivitám, které dělají pro ně samy (intrinsická motivace), pro něž nemají takovou potřebu posuzovat se v těchto aktivitách z hlediska úspěšnosti či neúspěšnosti, neb tato není relevantní k pocitu vlastní hodnoty.

Výzkumy

Teze SDT podporuje řada výzkumů. Například Ryan a Conell (Ryan & Connell, 1989) zkoumali v kontextu psaní domácích úkolů styly autoregulace u školních dětí. U dětí, v jejichž autoregulaci převažovala introjekce (psali úkoly ze strachu před pocitem viny z nesplnění povinnosti) byla oproti dětem s převažující integrací

(vnímali, že znalosti jsou pro ně dležitější) zjištěna vyšší míra školní úzkosti, tendence k maladaptivním způsobům zvládnání neúspěchu a menší radost z učení.

V jiném výzkumu (Kernis et al., 2000) lidé se stabilnější sebeúctou následovali více cíli intrinsickými (pro aktivity samotné) i integrovanými (považovanými za součást sebe samého) a méně cíli introjickovanými (spojenými s tenzí, úzkostí, pocitem „mám být“), než osoby se sebeúctou méně stabilní. Stabilnější sebeúcta zde pravděpodobně implikuje menší míru kontingence anebo alespoň kontingence, které jsou autonomnější (interní).

Waschul a Kernis (Waschul & Kernis, 1996) zkoumali, v jaké míře úroveň a stabilita sebeúcty žáků předpovídaly u dětí intrinsickou motivaci a důvědu k hůvě. Výsledky této studie naznačují, že čím nestabilnější byla sebeúcta dětí, tím méně tyto prožívaly/projevily vlastní zvědavost, zájem a otevřenost výzvám. Rovněž čím méně stabilní byla sebeúcta zkoumaných, tím větší měli tendenci sdělovat, že se zlobí kvůli nějaké interpersonální události, která byla ohrožující pro jejich sebeúctu.

Ve výše zmíněném výzkumu se ukazuje významný fenomén spojený s nestabilní sebeúctou – tímto je strach z neúspěchu a vyhýbavé chování. Defenzivní reakce na ohrožení sebeúcty je pouze jedním z obranných mechanismů, které mají potenciálně škodlivé důsledky. Pakliže neúspěch (zejména v doménách, na nichž je založena sebeúcta) znamená aktuální propad sebeúcty („narcistické zranění“), může být bezpečnější takovému riziku se po vzoru hesla „kdo nic nedělá, nic nezkaží“ zcela vyhnout. Takovým způsobem sice nedojde k přímému selhání, nicméně vyhýbání výzvám je také vyhýbání se možnému úspěchu, což způsobuje podporovat nejistotu sebeúcty stejně tak, jako to může zabraňovat osobnímu růstu.

V perspektivě SDT stabilita a nestabilita, případně defenzivita sebeúcty souvisí s kvalitativně odlišnými způsoby autoregulace. Ukazuje se, že stabilnější sebeúcta je spojena více s intrinsickou motivací (převažuje „chtění“ pozitivních následků nad „nechtěním“ následků negativních). Stabilita sebeúcty nemusí nutně znamenat její nonkontingenci, může nicméně ukazovat na kontingenci s takovými ideály, které jsou integrované („přijímané za své“) spíše než introjickované. Převažující způsoby řízení vlastního chování představují kvalitativně odlišné způsoby motivace, které mají významné souvislosti s psychologickým zdravím, spontaneitou, autenticitou a životní spokojeností.

Závěr

Tématu sebeúcty bylo v průběhu historie věnováno mnoho pozornosti. Zejménu tomu tak je proto, že tento fenomén má dalekosáhlé důsledky pro mnoho kvalit lidského bytí. V práci jsem se pokusil zaměřit se na perspektivy, které svým zájmem přesahují pojetí sebeúcty zohledňující pouze její obecnou úroveň, a prohlubují naše poznání o souvislostech sebeúcty jakožto systému motivace a sebeřízení.

V titulu této práce stojí „podmíněná sebeúcta“. I nadále pro mě zůstává otázkou, zda lidská sebeúcta může být za „zdmi své teoretické existence“ nepodmíněnou, anebo zda je tato podmínnost její podstatnou součástí. Jako zejména se nicméně jeví, že v populaci existují rozdíly v míře, v níž je sebeúcta podmíněná, a rovněž v oblastech dosahování výsledků, na nichž se zakládá (kontingence sebeúcty).

Odlišné kontingence sebeúcty znamenají motivaci k odlišnému životnímu smýšlení. Samo následování oblastí, na nichž je sebeúcta založena, může být adaptivní a životu prospěšné, anebo destruktivní a psychologicky znesvobodňující. Jeví se, že jedním z důležitých kvalitativních rozdílů je, zda mají tyto kontingence povahu integrovaných hodnot anebo spíše introjikovaných nároků. Následování integrovaných požadavků sebeúcty, se kterými se člověk ztotožňuje, je charakterizováno spíše „chtěním žádoucího“, naproti tomu naplnění introjikovaných kontingencí doprovází spíše „nechtění nežádoucího“, resp. strach z neúspěchu, pocit méněcennosti, studu, viny. Následováním vnitřních a ztotožněných nároků sebeúcty oproti nárokům, které jsou spíše pouze zevnitřní a podsunuté, pro lidské bytí rovněž znamená větší autonomii.

Lidské smýšlení podmínky sebeúcty mohou ovlivňovat ale ještě jiným způsobem, než tím, že je vedou ke snažení v určitých oblastech. Tímto dalším způsobem mám na mysli, že podmíněná sebeúcta vymezuje nějaký ideál toho, čím by člověk měl anebo chtěl být (aby sám sebe mohl ctít) a také, čím by být neměl. Pokud jsou nároky sebeúcty „přísné“, člověk může mít tendenci nejen před druhými, ale i sám před sebou popírat stránky své osobnosti, které jsou v nesouladu s jeho ideálním já, protože ohrožují jeho sebeúctu.

Ohrožená, defenzivní sebeúcta hrozí neblahým vlivem na integritu lidské osobnosti (přijetí, resp. uvdomování si všech svých stránek, prožití a potěšení v co nejvíce). Taková svazující sebeúcta může zakládat ve své podstatě neupřímný postoj k sobě samému,

ímž m ůže zabrat rozpoznání vlastních bytostných pot eb a tudíž také možnostem jejich následování a napl ování. Defenzivní sebeúcta má rovn ě spojitost s výskytem agresivních projev ů a významn ě tak ovliv ůje mezilidské vztahy.

Na p ůl b ůzích, teoriích a výzkumech, kterými se práce zabývá, se (r ůznými cestami) ukazuje významnost podmín ěné sebeúcty a její povahy pro lidské bytí, jeho zdraví, motivaci, svobodu a možnosti autenticity. Jako pole, kterému by stálo za to v novat další výzkumné snahy, se mi jeví souvislosti podmín ěné sebeúcty a interpersonálních vztah ů i podmín ěná sebeúcta v kontextu duševního onemocn ění a psychoterapie.

Seznam použité literatury:

- Adler, A., Linton J., & Vaughan, R. (1939). *Social interest, a challenge to mankind*. New York: G.P. Putnam's sons.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Anthony, D. B., Wood, J. V., & Holmes, J. G. (2007). Testing sociometer theory: Self-esteem and the importance of acceptance
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism? *Current Directions in Psychological Science*, 9, 26–29.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1– 44.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapies and emotional disorders*. New York: New American Library.
- Bible: p eklad 21. století. 3. opravené vydání. Praha: Biblion, 2017. ISBN 978-80-87282-32-8.
- Bosson, J., Swann, W. B., Jr., & Pennebaker, J. (2000). Stalking the perfect measure of implicit self-esteem: The blind men and the elephant revisited? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 631-643.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss.*" Vol. 2. Separation. New York: Basic Books.
- Burns, D. D. (1981). *Feeling good: the new mood therapy*. New York, N.Y., Penguin Books.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 75(1), Jul 1998, 219-229
- Crites, S. (1986). Storytime: Recollecting the past and projecting the future. In T. R. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 152-173). New York: Praeger.
- Crocker, J. (2002b). The costs of seeking self-esteem. *Journal of Social Issues*, 58, 597-615.
- Crocker, J., & Knight, K. M. (2005). Contingencies of self worth. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 200-203.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392–414.

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623

Crocker, J., Sommers, S. R., & Luhtanen, R. K. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and admissions to graduate school. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 28, 1275–1286

Deci, E. L., Eghari, H., Patrick, B. C. & Leone, D. R. (1994). Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality*, vol. 62, issue 1, s. 119-142. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x. ISSN [neuveveno].

Drapela, V. J. (2011). *P ehled teorií osobnosti*. 6. vyd. P eložil Balcar, K. (2011) Praha: Portál,. ISBN 978-80-262-0040-6.

Ellis, A. (2006) *The myth of self-esteem: how rational emotive behavior therapy can change your life forever*. Amherst, N.Y.: Prometheus Books,. ISBN 1591023548.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.

Frankl, V E. (1975). Paradoxical intention and dereflection. *Psychotherapy: Theory Research and Practice*. 12, 226-237.

Freud, S. (1957a). On narcissism: An introduction. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *Standard edition of the complete works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 73-102). London: Hogarth Press. (Original work published 1914).

Freud, S. (1961). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 3-66). London: Hogarth Press. (Original work published 1923)

Fromm, E. (1955). *The sane society*. New York: Rinehart & Company, Inc.

Fromm, E. (1989). *The art of loving*. New York: Perennial Library.

Fromm, E., & Mazal Holocaust Collection. (1941). *Escape from freedom*.

Fromm, E. (2003). *Psychoanalýza a náboženství*. Praha: Aurora,. ISBN 80-7299-066-7.

Goldman, B. M., & Kernis, M. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5, 18 – 20.

Green, L. & Sharman-Burke, J. (2001). *Životní cesta v zrcadle mýt : mytické p íb hy jako inspirace pro život*. Vyd. 1. Praha: Portál, 215 s. ISBN 80-717-8528-8.

Griffith, J. & Powers, R. L. (2007). *The lexicon of Adlerian psychology: 106 terms associated with the individual psychology of Alfred Adler*. 2nd ed., rev. and expanded. Port Townsend, Wash., USA: Adlerian Psychology Association, Ltd., Publishers,. ISBN 9780918287106.

Horney, K. (1946). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. London: Routledge & Kegan Paul.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.

James, W. (1892). The stream of consciousness. *Psychology*. (pp. 151-175). New York: Henry Holt and Company.

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (Vol. 38, pp. 283–357). San Diego: Academic Press

Kernis, M. H., & Paradise, A. W. (2002). Distinguishing between fragile and secure forms of high self-esteem. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Self-determination: Theoretical issues and practical applications*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Kernis, M. H., & Paradise, A. W. (2003). Unstable self-esteem, contingent self-esteem, and no anger. Manuscript in preparation.

Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Barclay, L. C. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 56(6), Jun 1989, 1013-1022

Kernis, M. H., Lakey, C. E., & Heppner, W. L. (2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of Personality*, 76, 477–512. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00493.x

Kernis, M. H., Whisenhunt, C. R., Waschull, S. B., Greenier, K. D., Berry, A. J., Herlocker, C. E., & Anderson, C. A. (1998). Multiple facets of self-esteem and their relations to depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 657–668.

Kernis, M.H., Greenier, K.D., Herlocker, C.E., Whisenhunt, C.W., and Abend, T. (1997) 'Self Perceptions of Reactions to Positive and Negative Outcomes: The Roles of Stability and Level of Self-Esteem', *Personality and Individual Differences*, 22: 846–54

Kernis, M.H., Brown, A.C. & Brody, G.H. (2000). Fragile Self-Esteem in Children and Its Associations With Perceived Patterns of Parent-Child Communication. *Journal of Personality*, vol. 68, issue 2, s. 225-252. DOI: 10.1111/1467-6494.00096. ISSN [neuvedeno].

Kopelman, R.E. and Lang D. (1985) 'Alliteration in mate selection: does Barbara marry Barry?', *Psychological Reports* 56: 791–796. Levinger, G. (1964) 'Tasks and social behaviour in marriage', *Sociometry* 7: 433–448.

Kundera, Milan. (2016). *Nesmrtelnost*. Atlantis. ISBN 978-80-7108-362-7

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1– 62

Luhtanen, R. K., & Crocker, J. (2005). Alcohol use in college students: Effects of level of self-esteem, narcissism, and contingencies of self-worth. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19, 99–103.

MacIntyre, A. (1981). *After virtue: A study in moral theory*. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396.

May, R. (1975). Values, myths, and symbols. *American Journal of Psychiatry*, 132. 703-706.

Metalová, L. (2014). Pohádka o železných kamnech a její výklad [online]. © 2014 PhDr. Luciena Metalová. [Cit. 25. 5. 2017]. Dostupné z: <http://www.psychologie-metalova.cz/clanky/pohadka-o-zeleznych-kamnech.html>

Ovid, ., & Martin, C. (2004). *Metamorphoses*. New York: W.W. Norton & Co.

Park, L. E., Crocker, J., & Mickelson, K. (2004). Attachment styles and contingencies of self-worth. *Personality and Social Psychology Bulletin*.

Pelham BW, Mirenberg MC, Jones JK. 2002. Why Susie sells seashells by the seashore: implicit egotism and major life decisions. *J. Pers. Soc. Psychol.* 82:469–87

Plháková, A. (2006). *D jiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. *Psyché* (Grada). ISBN 80-247-0871-X.

Polkinghorne, D. E. (1991). Narrative and self-concept. *Journal of Narrative and Life History*, Volume 1, Issue 2-3, pages: 135 –153.

Power, M. J., de Jong, F., Lloyd, A. (2002). The Organization of the Self-Concept in Bipolar Disorders: An Empirical Study and Replication. *Cognitive therapy and research*, Volume 26, Issue 4, pp 553–561.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Muffin.

Röhr, H.P. (2008). *Narcismus - vnit ní žalá* . Praha: Portál.

Russell, G. A. (1985). Narcissism and the narcissistic personality disorder: A comparison of the theories of Kernberg and Kohut. *British Journal of Medical Psychology*, 58, 137-148.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.

Ryan, R.M., & Brown, K.W. (2003). Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness. *Psychological Inquiry*, vol. 14, issue 1, s. 71-76. ISSN [neuveveno].

Salmivalli, C., Kaukiainen, A., Kaistaniemi, L., & Lagerspetz, K.M.J. (1999). Self-evaluated self-esteem, peer-evaluated self-esteem, and defensive egotism as predictors of adolescents' participation in bullying situations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1268–1278.

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531–543.

Showers, C. J., Abramson, L. Y., & Hogan, M. E. (1998). The dynamic self: How the content and structure of the self-concept change with mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 478-493.

Spalding LR, Hardin CD. 1999. Unconscious unease and self-handicapping: behavioral consequences of individual differences in implicit and explicit self-esteem. *Psychol. Sci.* 10:535–39

Sroufe, L. A., Fox, N. E., & Pancake, V. R. (1983). Attachment and dependency in developmental perspective. *Child Development*, 54, 1615–1627.

Vonk, R., & Smit, H. (2011). Optimal self-esteem is contingent: Intrinsic versus extrinsic and upward versus downward contingencies. *European Journal of Personality*. Advance online publication. doi:10.1002/per.817

Waschull, S. B., & Kernis, M. H. (1996). Level and stability of self-esteem as predictors of children's intrinsic motivation and reasons for anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 4–13.

Winnicott, D. W (1965). *The maturational process and the facilitating environment*. New York: International Universities Press.

Winnicott, D. W. (1960) "Ego distortion in terms of true and false self".

Zeigler-Hill, V. (2006). Discrepancies between implicit and explicit self-esteem: Implications for narcissism and self-esteem instability. *Journal of Personality*, 74, 119–143.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora: Bc. Filip Jagřík

Studijní program:Mgr.

Studijní obor:Psychologie

Název práce: Podmínky sebeúcty v mýtu, teorii a výzkumu

Počet stran (bez příloh): 65

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů české literatury a pramenů : 5

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů : 68

Počet internetových odkazů : 1

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Karel Hnilica, CSc.

Rok dokončení práce: 2018

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má bakalářská/diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne: 18. 4. 2018

.....

Uživatel/ka potvrzuji svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou/diplomovou práci využiji ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

Autor práce **Filip Jagrik**
 Název práce **Podmíněná sebeúcta v mýtu, teorii a výzkumu**
 Obor studia psychologie
 Vedoucí práce doc. Karel Hnilica

stupnice**

1	2	3	4	5	0
---	---	---	---	---	---

Práce s odbornou literaturou

Využití relevantních odborných časopiseckých zdrojů (množství)
 Využití relevantních recentních pramenů (z posledních 2-5 let)
 Využití původních pramenů (nikoli sekundární literatury)

X				■	
	X			■	
X					

Teoretická část

Členění, návaznost částí, rozvržení témat atp.
 Jasně směřování k hypotézám výzkumu
 Jsou definovány všechny konstrukty vyskytující se v hypotézách?
 Je vymezení klíčových témat a pojmů založeno na studiu více nezávislých zdrojů?
 Původnost zpracování odborné literatury, elaborace hypotéz
 Rozsah textu nesouvisějícího bezprostředně s hypotézami výzkumu („vata“)
 Odborný styl psaní, absence gramatických chyb, srozumitelnost, ...
 Mohla by být teoretická část časopisecky publikována jako původní odborný text?

X					
					X
				■	X
X					
	X				
					X
X					
	X			■	

Problém, cíle, otázky a hypotézy

Jasnost a srozumitelnost stanovení cíle výzkumu
 Výzkumné otázky (originalita, zajímavost, závažnost...)
 Hypotézy (srozumitelnost, vnitřní konzistence, specifikace vztahů, ...)
 Teoretická / praktická relevantnost hypotéz
 Operacionalizace hypotéz (testovatelnost, falzifikovatelnost)

				■	X
					X
					X
					X
				■	X

Výzkumná strategie, design, soubor, techniky sběru dat

Předvýzkum: předběžné ověření psychometrických vlastností nástrojů
 Předvýzkum: předběžné ověření dostupnosti a vhodnosti souboru
 Výběrový soubor (vhodnost, složení, velikost, apriorní síla testů)
 Vhodnost použité výzkumné strategie pro test výzkumných hypotéz
 Popis použitých technik sběru dat (operacionalizace proměnných)
 Uvedení psychometrických vlastností použitých technik: reliabilita
 Jsou uvedeny potřebné údaje, aby bylo možno výzkum replikovat?

					X
					X
				■	X
					X
					X
					X
				■	X

Prezentace dat a jejich analýzy

Jsou uvedeny základní deskriptivní údaje (M, SD, %, r, ...)?
 Jsou tabulky a grafy správně vytvořeny a popsány?
 Nejsou v textu údaje a data, která jsou irelevantní k testu hypotéz („vata“)?
 Byly adekvátně testovány všechny hypotézy (správná volba testů)?
 Jsou uvedeny velikosti účinku (r, d, η^2 , ...) a pravděpodobnosti?
 Jsou výsledky testů prezentovány správně, přehledně a srozumitelně?
 Jsou výsledky statistických testů správně interpretovány?
 Jsou v textu uvedeny pouze relevantní údaje, tabulky a grafy?
 Byly testovány všechny apriorní hypotézy a pouze ony?
 Jsou poskytnuta data a kódy umožňující nezávislou re-analýzu dat?

				■	X
					X
					X
				■	X
					X
					X
					X
					X
					X
				■	X

Diskuse výsledků šetření a celkové zhodnocení výzkumu

Je uvedeno stručně a srozumitelně shrnutí hlavních výsledků výzkumu?
 Je provedena diskuse výsledků vzhledem k relevantní literatuře?
 Jsou vyvozeny – je-li to relevantní – přiměřené závěry týkající se důsledků zjištění?
 Mohla by být výzkumná část časopisecky publikována jako původní odborný text?

					X
					X
					X
				■	X

** 1 – výborně/ANO; 2 – velmi dobře /SPÍŠE ANO; 3 – dobře/STŘEDNĚ; 4 – velmi špatně/SPÍŠE NE; 5 – nedostatečně/NE; 0 – nehodnoceno, nehodí se atp.

Dodržování citačních a etických norem APA

Citace pramenů v textu (odkazy)

Citace textu (správnost, počet citací a parafrází, ...)

Citace jednotlivých pramenů v seznamu literatury (bibliografické citace)

Vytvoření seznamu literatury (formát, abecední řazení, shoda s citacemi v textu, ...)

Etické normy 1: informovaný souhlas, anonymizace, debriefing, ...

Etické normy 2: FFP (plagiátorství, fabrikace dat, falzifikace)

Etické normy 3: QRP (formulování hypotéz na datech, vylučování případů, ...)

	X	X			
	X				
	X				
X					
					X
					X
					X

Spolupráce vedoucího práce se studentem, samostatnost a nezávislost studenta

Samostatnost a inovativnost při formulování hypotéz (vlastní přínos studenta)

Samostatnost a metodologická kompetence při realizaci výzkumu

Samostatnost a kompetence při práci s daty, při jejich analýzách a interpretaci

X	X				
					X
					X

Hodnocení jednotlivých částí (lze uvést hlavní nedostatky)

Teoretická část

Autor předložil přehledovou studii, které se snaží vystopovat téma podmíněné a nepodmíněné sebeúcty v řeckých mýtech, pohádkách a v Bibli a následně v některých psychoanalytických a psychologických koncepcích.

Práce s odbornou literaturou

Autor seznamuje s hlavními myšlenkami různých teoretických přístupů. Jde o jakousi přehledovou studii, jejímž kladným rysem je relativní šíře záběru. (Níže FJ opominul některé klíčové autory; chybí zejména Cooley, Goffman a G. H. Mead). Tato šíře je však vykoupena určitou mírou plochosti a nekritičností v přístupech k jednotlivým koncepcím.

Dodržování citačních norem APA

Autor používá jakousi neurčitou směs, kdy necituje úplně přesně ani podle norem APA, ani podle ISO 690.

Spolupráce vedoucího práce se studentem, samostatnost studenta

F. Jagrik se mnou byl zpočátku v úzkém kontaktu, v posledním roce (práci odevzdal rok po ukončení studia) byl kontakt již sporadický. K práci nastudoval mnohem více pramenů, než v ní uplatnil.

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Interpretovat řecké a hebrejské mýty bez dobré znalosti původních jazyků a kultury je riskantní podnik. Vykládat například pocity viny Adama a Evy (bez odkazu na originál!) v terminologii dnešních koncepcí emocí je sporné.

Je evidentní, že autor (ale například i citovaný Fromm) v mýtech nachází, co v nich hledá. Kromě toho je patrné, že hledá mýty, ve kterých by mohl nalézt, co v nich hledá. U Homérových hrdinů by asi potvrzení pro své moderní psychologické spekulace hledal obtížněji.

Otázka: Měli by být dospělí lidé hodnoceni podle svých výkonů, nebo by měli být nepodmíněně hodnoceni kladně? Jaká rizika spatřujete v první a jaká rizika v druhé alternativě?

Práce splňuje podmínky kladené na diplomovou práci a **doporučuji ji k obhajobě.**

Navrhovaná klasifikace: 1-2

Datum, podpis: 18. 5. 2018

Karel Hnilica

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Filip Jagrik

Obor studia: NMgr Psychologie

Název práce: Podmíněná sebeúcta v mýtu, teorii a výzkumu

Vedoucí/oponent práce: Ing. Mgr. Ivana Dvořáková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 65

Počet stránek příloh: 0

Počet titulů v seznamu literatury: 74

Počet znaků hlavního textu práce (bez příloh): neuvedeno

Přímé citace: neuvedeno

Ostatní text: neuvedeno

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		2		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešení problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části

x				
---	--	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

v daném tématu

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Na str. 47 autor uvádí: „...své identitě konstantně nedůvěřuje, což se může ukazovat i na dynamice jeho sebeúcty“... jakými konkrétní projevy se může nepravdivý životní příběh dle studenta ukazovat v dynamice sebeúcty ?

Může uvést student příklady toho, kdy jméno jedince odkazuje k přáním rodičů (kým má být), tak jak o tom píše na str. 10 ?

Má student představu, jak by mohl vypadat mýtus o sebeúctě dnešní doby vyprávěný (resp. předávaný) v příštích generacích?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autor předkládá teoretickou práci, ve které se snaží z několika perspektiv nahlédnout na téma sebeúcty. Práci začíná několika mýty, které představuje krátce v jejich příběhu a dále přibližuje jejich psychologický výklad. Zde odkazuje nejen k výkladu některých autorů, ale přikládá i svůj náhled, což činí práci aktuální a živou.

Autor pokračuje přiblížením tématu v nejvýznamnějších teoriích a výzkumech, které na sebe celkem logicky i časově navazují. I tyto pasáže jsou okořeněny vlastními názory autora.

Mimo výše zmíněného práce nabízí nejen ucelený pohled na problematiku sebeúcty a její tvorby, ale zároveň vytváří pole pro hlubší přemýšlení a prozkoumání problematiky.

Ačkoliv se autor v některých místech práce snaží o fenomenologický náhled, postrádám ucelenější pohled na danou problematiku některého z fenomenologicky laděných autorů, což by jistě celý obraz ještě více dobarvilo.

Patrně vzhledem k širokému záběru práce autorovi unikají některé formální až kosmetické nedostatky, které však nikterak neubírají na kvalitě práce. Jedná se o některé gramatické nedotaženosti (skloňování – např. str. 12 kletba(u), str. 56 (s)trend aj.), zarovnáání celého textu do bloku, měnící se fonty v průběhu jedné stránky (např. str. 51-52, 62-63).

Podstatnější je, že v práci postrádám anotaci a údaje o počtu znaků, což ovšem nemění nic na kvalitě obsahu práce.

Přes výše zmíněné práci hodnotím velmi kladně, neboť autor se ambiciózního cíle postihnout fenomén podmíněné sebeúcty zhostil velmi dobře a práce bude jistě přínosem pro odbornou i laickou veřejnost.

Práci k obhajobě doporučuji.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: výborně

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized initial 'H' followed by a surname that appears to be 'Hus'.

Datum, podpis: 12.5.2018