

Věřte sami sobě!

Tomáš Novák, Blanka Dvořáčková



psychologie pro každého

**PROČ SE ZBYTEČNĚ PODCEŇUJEME
PODMÍNKY PRO ROZVOJ SEBEVĚDOMÍ
SEBEVÝCHOVA
PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Motto:

„Někteří přežili v domech s podminovaným sebevědomím...“

Jan Burian, písničkář: *Kamila*

„Nevím, čím to je, že trpíme pořád nějakým komplexem méněcennosti... Neustále se poměřujeme, jestli nás někdo nezastiňuje a neválcuje. Budme sebevědomí!“

Alexandr Vondra, vicepremiér ČR v rozhovoru pro MF Dnes

„Je nesmírně důležité dovolit lidem, aby byli slabí, dovolit jim, aby smýšleli i pesimisticky. Nesmíme je za tyto přirozené myšlenky trestat, neboť tím bychom je ještě více oslabili. Západní tlak ‚be happy‘ je psychickým břemenem...“

Earl Hopper, psychoanalytik, emeritní prezident Mezinárodní asociace skupinové psychoterapie v rozhovoru pro *Psychologii dnes*

P. S. Počáteční průpovídku – motto – tvoří názory tří mužů. Žena není citována. Je to jistě náhoda. Nebo že by sebevědomí bylo převážně „mužské“ téma? Nebo je tomu naopak?

Tato kniha se pokouší o spojení mužského i ženského pohledu na věc. Zdroje, z nichž oba autoři čerpali informace o sebevědomí, nejsou jen genderově odlišné. Manželská poradna na jedné straně a porodní a operační sál či onkologické oddělení na druhé straně jsou prostředím opravdu každé jiné.

PhDr. Tomáš Novák, Blanka Dvořáčková

VĚŘTE SAMI SOBĚ!

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3851. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Hana Vařáková
Sazba a zlom Radel Vokál
Počet stran 160
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-2922-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6599-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

ÚVODEM	7
I. PROČ SE ZBYTEČNĚ PODCEŇUJEME?	9
<i>Mládí a sebevědomí</i>	10
<i>„Zařazení v kolektivu“</i>	12
Atentáty v rodině?	15
Jak se lidé také brání	17
Z předpokladu realita?	18
Komentované rozhovory: Kde se stala chyba?	20
<i>Kauza zamilované ženy</i>	20
<i>Kauza zamilovaného muže</i>	23
<i>Kauza „panenky v koutě“</i>	28
<i>Kauza „zdánlivě dominantní ženy“</i>	32
<i>Kauza „zlé samoty“</i>	34
<i>Kauza sebevědomí a žárlivosti</i>	38
<i>Kauza „...ale muži to také nemají lehké!“</i>	41
<i>Kauza „Jste opravdu odpovědní za svoji růži?“</i>	45
<i>Kauza „co tě nezabije, to tě posílí“</i>	47
II. JAKÉ MÁTE PODMÍNKY PRO ROZVOJ SEBEVĚDOMÍ?	51
Test: Jaké máte sebevědomí?	52
Test: Máte sílu žít si po svém?	56
Test: „Já a ty“	59
Test: Expresní sebehodnocení	61
Test: Jaký je váš postoj k sobě i k druhým?	62
Test: Zrcadlo, kdo je tady nejsebevědomější?	66
Mix test coby východisko realistického hodnocení	68
Musturbace škodí!	69
<i>Příspěvek z plastické chirurgie</i>	72
Zrcadlo „...poněkud husté, že by snad i hnusné“	74
„Sebe...“ nebývá nebe	76
Se sebevědomím cesta „do nebička, nebo do peklíčka“?	82
<i>Sebevědomí není sobectví</i>	83
<i>Sebevědomí a svědomí</i>	83
Zdravé sebevědomí	84
Neznámé „dys...“ a sebevědomí nula	86



Případ nešťastného fotbalisty	87
Čím více šancí pro všechny, tím větší rozdíl	88
Čert nespí	89
<i>Jante – klasika nejen z Dánska</i>	90
III. SEBEVÝCHOVA NENÍ BIČ	93
Když se nedaří, co se dařit má	94
Pokus o zvládnutí problémů	96
Co vás čeká, když přijdete s prosbou o pomoc?	98
<i>Úvodní rozhovor</i>	98
Relaxace a koncentrace formou autogenního tréninku	104
To nejpodstatnější z asertivity	110
Inspirace transakční analýzou	119
Jaký je váš životní scénář?	121
<i>Test: Jaké máte vlastnosti?</i>	126
Úspěšné balíčky	128
<i>Úspory, o nichž nevíme</i>	130
<i>„Komplexní“ úspory přijetím motta života</i>	131
<i>Příkazy autorit</i>	132
Až jednou... to bude svět jako květ!	137
Rady „odporové“ ježibaby	138
Ježibaba v ilegalitě	139
K čemu směřujeme?	141
Nejvyšší čas myslet ekologicky	142
Co dál?	143
IV. MÍSTO ZÁVĚRU	147
MYŠLENKY K ZAMYŠLENÍ	149
PŘEČTĚTE SI	150



ÚVODEM

Nerozumím přinejmenším dvěma zvláštnostem souvisejícím s výchovou dítěte. Neznám a neumím odhalit jejich příčiny. Prvním tajemstvím je, jak je možné, že z rozmazlovaných, protivných, nepřiměřeně a nezaslouženě rodinou obdivovaných amerických, australských či skandinávských dětí vyrostou velmi brzy nejen slušní, ale i velmi samostatní lidé. Jak je možné, že například v Dánsku, kde si děti mohou dovolit skutečně vše, není podle zcela seriózních pramenů NIKDO starší 30 let žijící v „mama-hotelu“, jedné domácnosti se svými rodiči.

Druhé tajemství je ryze tuzemské. Možná by se dalo ještě stále nazvat československé. Jak je možné, že chytré, vzdělané, hezké, zajímavé, šikovné, pracovité, spolehlivé, cizí jazyky ovládající, po všech stránkách normální a v dobrém nadprůměrné mladé ženy se mnohdy značně podceňují. Může to být předstíraná póza. Ale proč se do ní stylizovat v soukromém, jimi iniciovaném rozhovoru s psychologem? Chápu, že sebevědomí na jedné straně kontra nesvoboda a materiální strádání na straně druhé, to nejde dohromady. Ony dámy ale materiálně nestrádají. Časy, kdy se mladá dáma rozplakala v běžné, německé mlékárně, pár kilometrů za tehdejší železnu oponou po spatření tamního výběru jogurtů, jsou pryč. Svoboda je u nás také... třeba i pro šarmantní paní dejme tomu Svobodovou, která má ovšem sebevědomí svobodného občana vepší. Stačilo k tomu pár nepovedených partnerských vztahů a dva rozvody. Jak sama říká, nejraději by chodila kanály, aby nebyla vidět.

Být úspěšnou studentkou prestižní vysoké školy není dnes vůbec špatné. Nabízející se šance životního úspěchu jsou nemalé. Rozličné osudové karamboly jsou v té době ještě obvykle vzdálené. Na závěr kurzu Manželského a rodinného poradenství požadují po studentech napsání eseje o některém partnerském problému. V době, kdy jsem psal tuhle knihu, jsem obdobný úkol zadal větší skupině studentek sociální pedagogiky Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Požadované eseje napsaly skutečně velice dobře. Přinesl jsem jejich elaboráty na zápočtovou hodinu



a sdělil jim: „Po přečtení vašich prací jsem je jako celek hodnotil na kontinuu ‚velmi dobré – velmi špatné‘. Zkuste odhadnout, jaký extrém hodnocení jsem v rámci škály zvolil.“ Nejprve se ozvalo několik dívek s tím, že práce byly zřejmě průměrné. To jsem odmítl a požadoval volbu ze dvou výše uvedených možností. Dvě třetiny dívek pak v rámci hodnocení hlasovaly pro „velmi špatné“. Učinily tak v situaci, kdy výsledky všech byly nadprůměrně dobré. Navíc coby přednášející jsem lektor vstřícný, rozhodně ne přísný, nebo dokonce deptající. Studentky vědí, že jsem za celá léta, co učím, nedal nikdy jinou známku než jedničku. Že by se podceňovaly ze strachu, že na ně budu „pes“, to nepřipadá v úvahu.

Vrtá mi hlavou, kde se v nich takové podcenění bere. Jsou mladé, hezké, chytré, šikovné, prožívají nejlepší životní období. Jsou svobodné v nejlepším slova smyslu. Svět je jim otevřený a mnohé z nich toho také využívají. Strávit rok na fakultě například ve Švédsku je pro ně banalita. Nedoléhají na ně „třígenerační“ starosti jejich matek. Ty eseje napsaly čtivě. Rozhodně nešlo o práce horko těžko sestavené. Proč se jich tolik a tak moc podceňuje?



I. PROČ SE ZBYTEČNĚ PODCEŇUJEME?

Ve snaze odpovědět na tuto otázku je možné začít od osobního pradávná, tj. zvážit v psychologii obecně přijímanou teorii Erika Eriksona. Ta předpokládá, že každý člověk musí na každém vývojovém stupni řešit některý z psychosociálních konfliktů. Pokud je zvládne, je to v pořádku. Nezvládnutí je traumatem, které mimo jiné poznamenává i sebevědomí. Individuální vývoj pak schematicky dělí do osmi etap. První etapa je čas získání základní důvěry, či nedůvěry v životní podmínky a vytvoření vztahu k mateřsky se chovající osobě v době od narození do jednoho roku. Mimochodem první projevy sebevědomí u dítěte bývají zaznamenány v době kolem 7–8 měsíců. Poslední, osmé stadium je podle Eriksona období integrity a pochybování v čase zralé dospělosti, tj. po padesátce.

Druhé období – sebedůvěra kontra pocit studu. Vývoj tohoto primárního sebevědomí záleží na okolí a na jeho požadavcích. Probíhá ve věku 2–3 let. Za zmínku stojí fakt, že na počátku zmíněného období dítě pochopí, že zrcadlo odráží jen jeho obraz. I tělesně značně znetvořené děti se v kojeneckém čase i v pozdějším batolecím věku samy sobě líbí. Pohled na sebe je rozveseluje. Netrvá to však dlouho a již v příštím věkovém období se mění zmíněný pohled na sebe sama. Znetvořené dítě si uvědomí, že rodiče či jiní pečovatelé jeho nadšení nesdílejí, a mění se tím jeho pohled a hodnocení vzhledu. Pozor na to, pokud coby rodiče „nesdílime nadšení“ potomka, a to nejen co do vzhledu. Mohlo by ho to výrazně ovlivnit.

Ve třetím období, době kolem 2,5 roku, se zákonitě objevují podle J. A. Komenského „vášničky“ – období vzdoru. Modelově vypadá komunikační výměna: „Je zima, vezmeš si rukavice!“ „Ne!“ Již zmíněný pedagogický klasik věděl, že vášničkám se sice nemá ustupovat, ale na druhé straně je není vhodné lámat tresty. Zlomit bychom mohli naopak to, co je třeba formovat – charakter a sebejistotu. Odborníci na výchovu dnes pokročili ještě dál. Radí podporovat dětskou důvěru v sebe i tím, že jejich „ne“, pokud je to



jen trochu možné, přijmeme. Ať je po jejich. Studené ruce například škodí méně než ostrý konflikt s následným napětím.

V následujícím čtvrtém, tj. předškolním, období nastává snad nejpříjemnější období rodičovství. Otec i matka jsou vnímáni jako osoby mimořádně silné a mocné, schopné všeho, co si záměrně. Děti chtějí být taky takové. Časem je však čeká tvrdá realita. Kdepak „všemocnost“, hovoří se o konfrontaci svobody kontra pocitů viny a o vzniku svědomí.

Po něm následuje páté období – čas snaživé píle. V něm se ve věku 6–11 let obrazně řečeno utkává sebevědomí s možným vznikem pocitu méněcennosti.

Čas konfliktů probíhá ještě v dalším, již šestém období, charakterizovaném sebejistotou kontra zmatky dospívání a hledání identity. Negativismus má recidivu, samozřejmě jde o záležitosti závažnější a nebezpečnější než problémy nenasazených rukavic či typu „nedám dobrou noc“. Jde o údajně nejkonfliktnější vývojové období ve věku 12–19 let. Traduje se, že sebevědomí na počátku adolescence (po patnáctém roce věku) výrazně klesá a roste až v jejím závěru (v 19–20 letech).

Sedmé období tvoří čas dospělosti. V něm velmi výrazně sklízíme úrodu z vlivů působících v předchozím období.

Vývoj završuje již zmíněné osmé období po padesátce.

Mládí a sebevědomí

Zajímavosti z výzkumů vrací naši pozornost k časům dospívání a mládí dospělosti v kontextu sebevědomí.

Na Minnesotské univerzitě byla zkoumána souvislost mezi sebevědomím a orientací na materiální hodnoty u mladých lidí. Výrazněji materialistickou orientaci popisují od počátku školní docházky s maximem kolem 12–13 let. V 18 letech je patrný pokles. Souvislost je nepřímo úměrná.



Když sebevědomí klesá, objevuje se preference materiálních statků. Když sebevědomí stoupá, materialistická orientace klesá.

Spíše jako perličku lze z internetového zdroje (Atlas 3. 1. 2009) přinést varování před užíváním růžové barvy jako univerzální pro oblečení děvčat a mladých dívek. Podporuje se tím nebezpečný stereotyp. Identifikace s pasivní a submisivní ženskou rolí vede k nízkému sebevědomí. Na Univerzitě v Newcastleu zjistili souvislost mezi výchovou rodičů a růžovou stylizací à la barbína. Ta vede k jednostrannému rozvoji osobnosti a podceňování se. Z anglických pramenů ještě názor, že britské dívky, pokud hodlají studovat, mají vysoké ambice. Údajně proto, že se jinak nelze prosadit v sexistickém prostředí.

V aktuálním výzkumu barevných preferencí českých žen považuje 23,5 % čtenářek růžovou za svoji oblíbenou barvu, 19,3 % by šaty této barvy nevzala na sebe, 30 % je růžová coby barva lhostejná. S rizikem srovnávání stěží srovnatelného a náhodného výsledku lze konstatovat, že zhruba čtvrtina z klientek manželské poradny se výrazně podceňuje. Že by to souviselo s výše uvedenými 23,5 %? Nevím, oděny do růžového ke konzultacím přicházejí jen zcela ojediněle.

Výrazně podceňující se ženy z našeho poradenského vzorku jsou starší, často mnohem starší, než by odpovídalo začátku adolescence. Je tedy jejich sebepodceňování známkou regrese na nižší vývojovou úroveň? Nebo je výchovný tlak tak silný, že osobnosti nedovolí dozrát? Nebo jde o pozůstatek starých časů a třeba i podvědomý pocit, že se to tak sluší? Nebo jde o náhodu? Snad by zde mohla hrát vysvětlující roli teorie sociálního srovnávání. V náročných situacích jedinec konfrontuje své pocity a reakce s druhými lidmi. Jedinci s negativním prožitkem hledají obdobně negativně laděné společníky a tím svůj prožitek posilují. Nízké sebevědomí se tedy může šířit jako kruhy na vodě. Osobní zkušenost by měla být konfrontována s výzkumnými daty. Téma je ale zřejmě spíše na okraji vědeckého zájmu. Dostupná jsou data z výzkumu, který nechal zpracovat Slovensko-český ženský fond (SCWF). Poukazuje na velký vliv rodičů, velmi výrazně působí postavení matky. Značný význam má postoj partnera. Zvláště problematická je kombinace podobného chování u partnera a u šéfa



v zaměstnání. Mor na sebevědomí je psychické deptání, posměšky, urážky, shazování před druhými, zpochybňování schopností. Jen na okraj, nejde o libůstku drsňákovu, ale v podmínkách domova o trestnou činnost. To, co je uvedeno v předchozí větě, spadá do projevů psychického týrání, což je aktivita postižitelná paragrafy. V zaměstnání by zřejmě šlo o bossing – týrání ze strany nadřízených. Obrana je těžší, leč možná je.

Nejsebevědomější jsou podle průzkumu ženy do 24 let, vysokoškolačky žijící ve velkoměstě, duševně již pracující... S tím lze souhlasit ovšem s dojemem značného kolísání ve sféře sebevědomí.

Na webových stránkách lifestylových časopisů *Mladá žena* a *Moje psychologie* odpovídalo 4819 žen v roce 2009 v anketě „Jak se právě cítíte?“. Jsem: šťastná – volilo 10 % respondentek, unavená – 29 %, v depresi – 10 %, spokojená – 18 %, nedocenená – 4 %, nespokojená – 8 %, podvedená – 3 %, zamilovaná – 7 %, nešťastná – 11 %. Pozoruhodné je, že kladné pocity – štěstí, spokojenost a láska – jsou uváděny jen u 35 % odpovídajících. Dvě třetiny moderních žen schopných pracovat s internetem a majících k němu přístup, žen se zájmem o současný životní styl se cítí unavené, v depresi, nedocenené. Jsou nespokojené, podvedené, nešťastné. I když volí jen jednu z uvedených charakteristik, je převaha záporných prožitků, s nimiž obvykle koreluje nízké sebevědomí, zjevná. Přitom instrukce prezentované právě lifestylovými poradci preferují rady typu: „Věřte si!“ „Budte sebevědomí!“

„Zařazení v kolektivu“

Každý člověk je členem řady společenských skupin: v rodině, v zaměstnání, v partě trávící volný čas, v místě, kde bydlí, atd. Do každé ze subjektivně významných skupin se chce zařadit. V dobrém slova smyslu lze užít i termín zapadnout. Tento stav pak vystihují pojmy jako být respektován, oblíben, oceňován, považován za sympatického, vnímán jako patřící k nám. Máme-li tomu odpovídající pocity, mívá to blahodárný vliv na naše sebevědomí. Opak samozřejmě působí opačně. Problém je v tom, že hodnocení našeho „zařazení v kolektivu“, jak se dříve říkalo, je subjektivní. **Někdo si**



připadá málem jako černá ovce bez ohledu na velmi solidní přijetí okolím. Jiný „je za hvězdu“, ovšem jen ve svých očích. S hodnocením oné skupiny pak lze buď souhlasit, nebo nesouhlasit. Druhá varianta je náročnější, mohou vznikat pocity křivdy. Ty mají velký vliv nejen na naše sebevědomí, ale i chování.

Gregory Bateson, antropolog a psycholog, formuloval zásadu: „Myslíme v příbězích.“ Sami sobě i druhým lidem vyprávíme, jaký je svět, a tím si jej snažíme udržet ve stabilní, nám již známé a setrvalé podobě. Je podstatné, jaké příběhy zdůrazníme při vyprávění o sobě a svém postavení mezi lidmi. Příběh je pro nás paradoxně víc než realita. Když se vytvoří „pohádka o Popelce“, těžko se pak mění.

Netvrdím, že co česká žena, to ušlápnutý, sexisticky stigmatizovaný tvor. Nemyslím si, že se podceňuje každá z nich. Mezi klientkami manželské poradny má ovšem tyto problémy nezanedbatelný počet žen. Navíc zde působí i **tzv. efekt cibule: sloupnete jeden problém, druhý problém a nízké sebevědomí se projeví až potom.**

Je velmi důležité rozlišovat mezi identitou a chováním. Není to tak jednoduché, jak se může zdát. Lidé se mohou rozhodnout své sebevědomí zařadit do přihrádky, ve smyslu „malé – velké“, jejich skutečné chování však může být velmi odlišné. Problémy ale souvisejí s chováním, ne se sebeoznačením. Pro příklad z jiné oblasti, nezáleží tak na tom, zda se dotyčný považuje za homosexuála, ale na tom, zda má intimní styk s muži.

Zde chci zjistit, proč podceňování vzniká, a především popsat, co proti tomu lze učinit. Část knihy je koncipována jako průvodce psychologickým vedením klienta. Nemohu tvrdit, že jde o příručku pro samouky. Nicméně nabídka čtenářů, aby se stal „sám sobě psychologem“, je mi blízká. Někdy skutečně postačí přečíst na dané téma knížku a promyslet její obsah. Jindy je to málo. Takový pocit je normální, obvyklý. Dokonce jej lze považovat za seriózní. Neměl by ovšem znamenat rezignaci a následné prohloubení podceňování se. Měl by být impulzem pro vyhledání odborné pomoci.



Nejsem vyhraněným zastáncem jednoho psychologického směru. V praxi se mi nejen ve zde popsaných případech jeví jako nejvýhodnější postup, jehož milníky jsou: ujasnění problému, odstranění eventuální deprese, zklidnění autogenním tréninkem, nácvik alespoň některých tzv. měkkých technik asertivity spojený s pochopením psychologických zásad zdravého sebevědomí a alespoň částečné pochopení některých názorů transakční analýzy.

To vše je zařazeno do kontextu základních životních zkušeností. Jejich kořeny jsou v dětství. Pokud se týče prvního z uvedených – deprese –, jsem přesvědčen, že jde primárně o záležitost psychiatrickou. Moderní účinné a nenávykové léky sice situaci samy nevyřeší, ale učiní člověka schopným ji řešit. K obrazu celkového podceňování sebe samého pak mimo jiné až překvapivě často patří i farmakofobie – hrůza z užívání léků. Při odborné preskripci jedním lékařem je v případě antidepresiv zbytečná. Britská psycholožka Sue Atkinsonová poznamenává: „Když se cítím extrémně nezabezpečená, bezvýznamná a k ničemu, jde o depresi.“

Tato kniha si klade podobný cíl jako v Gradě již vydaná publikace Jána Praška *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru* (2007). Každý z autorů se ovšem nechává inspirovat převážně jiným psychoterapeutickým směrem, byť využívání technik asertivity je patrně u obou. Četba a srovnání obou zjevně odlišných knih ukazuje mimo jiné, že k stejnému cíli mohou vést různé cesty. Lze citovat Zdeňka Matějčka: „Na Hradčany se dá dívat od Karlova mostu i od Pohořelce.“ Pan profesor měl, ostatně jako vždy, pravdu. Jen neřekl, který z oněch pohledů je malebnější. V případě cesty za sebevědomím zůstává volba na čtenáři. Oba pohledy je možné také kombinovat.



Atentáty v rodině?

Historie českého národa nezná mnoho žen, které by byly terčem atentátu. Takto zemřela svatá Ludmila (860–921). Dále již jen choť císaře Františka Josefa Alžběta Bavorská (1837–1898). Ta se však o Čechy nikdy příliš nezajímala. Do české historie patří pouze okrajově.

Zbývá hraběnka Žofie Chotková (1868–1914). V době sarajevského atentátu, díky vyzdorovanému nerovnému sňatku, již 14 let vévodkyně z Hohenbergu a především choť následníka trůnu Františka Ferdinanda.

Ony dámy – Ludmila, Alžběta i Žofie – měly na první pohled málo společného. I když jim nelze upřít jasné vize, touhu po seberealizaci, vysoký intelekt a vytříbený vkus. Na svoji dobu měly velmi dobré vzdělání. Neprojevovaly ochotu podřídit se dobovým představám o roli ženy. Dnes bychom řekli, že měly až asertivně prosazované představy o tom, co je správné. Ty tři dámy byly ženy, o nichž platí: „Nejsou již mladičkými snílky, ale mají už pevný charakter a názory“ (citát z dopisu „milovaného Franciho“ zmiňujícího se takto svému c. k. otci o chudé hraběnce Chotkové, jež mu učarovala). Takových vynikajících žen bylo jistě během staletí mnoho. Neví se o nich ani zlomek toho, co je známo o výše jmenovaných. Jisté je jen jedno: **od pradávna až zřejmě po dnešní časy bývají vynikající ženy terčem nepochopení, drobných útoků atentátníků.** „Atentátů“ uskutečněných zdánlivě ve vší počestnosti.

Řada z nich na svoji adresu vyslechla v rodině výroky, „na něž by měl být zbrojní pas“, tak je charakterizovala jedna z nich. Namátkou:

„Jen si dej pozor, on tě život naučí... Každého někdy chytne řemen a ty nejsi výjimkou... Ničemu nerozumíš... Svět je někde úplně jinde, než jsi ty... Abys nám nakonec neudělala ostudu... Drž se zpátky...“

Rozhodně si nemysli, že na tebe někde čekají nebo že jsi snědla všechnu moudrost... Nemůžeš mít všechno... Běž od toho, ať to nezkazíš... Hlavně se snaž s každým člověkem dobře vycházet, nikdy nevíš, kdy ho



budeš potřebovat... Podívej se, jak dobře to umí X, ve srovnání s ním se máš ještě hodně co učit... Jsi moc mladá na to, abys z toho měla rozum... (Poznámka: Místo ‚mladá‘ možno dodat ‚stará‘, ‚naivní‘, ‚nezkušená‘, ‚hloupá‘, ‚bezdětná‘ atd.)

Ty sice možná znáš teorii, ale v praxi je, děvenko, všechno jinak... Život si představuješ jako Hurvínek válku... Myslíme to s tebou dobře, i když to pochopíš až jednou... Z těch tvých nápadů už šedivíme, a kdyby jen to... Co děláme, děláme jen pro tvé dobro, jenže ty si toho neumíš vážit... Dokud tě živíme, tak budeš poslouchat, a ne myslet... Proč nám to děláš, ty nás snad ani nemáš ráda nebo co...? Ty si prostě myslíš, že všechno ti půjde samo sebou... To se ale dost mýlíš! Každý člověk má své povinnosti a ty jediná neděláš nic.“

Co věta to výrok tzv. zlého Rodiče. Problém spočívá v tom, že pod tímto názvem jsou v našem já přijaty názory rodičovských postav, respektive zásady a postoje, které hlásají... a to samozřejmě i o nás. Náš tatínek, maminka, učitel, prostě ti, kdo zaujímali rodičovské postavení, nemuseli být vůbec zlí. Tím méně pak museli mít na nás spadeno. Tvrdit, že jim šlo o to, aby do našeho já vložili jakýsi „zářič negativního hodnocení“, jehož cílem je neodůvodněné vytvoření našich pocitů nedostačivosti, ba přímo méněcennosti, to je pomluva. Opravdu šeredná pomluva hraničící s trestným činem. Ti lidé to totiž ve velké většině s námi mysleli dobře. Mnozí z nich by nám dali takřikajíc první poslední. Ony zlé výroky byly důsledkem jejich obvykle nepřiznaných a nikým také nedignostikovaných depresí či podobných rozlad. Podílejí se na nich životní zkušenosti, a to nejen jejich, ale i jejich rodičů. Z generačního hlediska není tomu nijak dávno, co být nenápadný a s každým dobře vycházet umožňovalo přežít. Další byli pod tlakem scestných výchovných koncepcí. Jiní měli prostě smůlu.

Nejsme ovšem otroky toho, co o sobě slyšíme. Naše dospělé já dokáže být alespoň částečně samostatné. Umí analyzovat situaci a tvořit z tohoto rozboru patřičné závěry. Dokáže hodnotit realitu a chápat její význam. Vyhodnotit situaci a volit, co je třeba k jejímu řešení.



Dávno jsme odložili šaty, které nám pořizovali v dětství rodiče, nečteme jimi doporučené knihy a nedíváme se na jimi doporučené filmy. Oblékáme se a bavíme po svém. Obdobně můžeme měnit poselství od Rodičů. Změna nemusí, ba dokonce nemá být totální. Něco si ponecháme, něco bude jiné.

Z historie plyne, že slavní atentátníci bývají převážně muži mladšího a středního věku. Pachatelé domácích slovních atentátů bývají přece jak muži, tak i ženy, věk je ovšem neomezený. I staříčká maminka – věchýtek to trvale upoutaný na lůžko – může podobný atentát zosnovat, aniž by potřebovala velkou přípravu.

Jak se lidé také brání

Poměrně častou a neúspěšnou obranou proti nízkému sebevědomí je některá z mnohých variant mezilidské hry: „**Prosím, nekopejte do mne!**“ To je situace, kdy se člověk odvolává na svoji nevalnou sebedůvěru a zvýšenou citlivost s tím, aby to druzí lidé respektovali a pokud možno jeho křehkou psychiku šetřili. To, mimo luxusní podmínky vytvořené těmi, kdo nás hluboce milují nebo navýsost potřebují, nepomáhá. Obvykle právě naopak. Pokud svému okolí připomínáme vlastní slabé stránky, koledujeme si nejen o využití, ale přímo o zneužití této informace. Samozřejmě že proti nám. Tím není řečeno, že by lidé byli vědomě špatní či zákešní. Kdyby tomu tak bylo, byla by situace ještě poměrně jednoduchá. Jen chtějí prosadit svou, přejí si, aby na jejich slova došlo, a pokud se objeví chyby, aby nebyli jejich viníky. Pokud nedostatky v jedné oblasti kompenzují jinde, může to být dobré řešení.

Parakompenzace. Člověk, který se trápí tím, že je maličký, si pořídí chůdy. Chce být „velký“. Ve skutečnosti je jen nápadný. Lidé nejistí, úzkostliví a podceňující se mohou vystupovat s hlučnou, strojenou suverenitou. Anekdota vypráví o Irovi, který ztroskotal a s vypětím posledních sil



doplaval na neznámou pevninu. Lidem, kteří se k němu seběhli, pravil: „Nevím, jakou tady máte vládu, ale jsem proti ní!“

Překompenzováním mohou být i různé „tlusté čáry“, končící aktivity, jež by třeba mohly být zachovány. Člověka, ale i situaci je těžké soudit na první pohled. Dokonce i rezignující pasivita – opak třeba přehnané aktivity – může být vyvolána z velmi odlišných zdrojů.

Z předpokladu realita?

Tento jev je také možno nazvat procesem **sebepotvrzení hypotéz**. Když předpokládám, že budu úspěšný, je větší pravděpodobnost, že úspěšný budu. Pokud naopak předpokládám neúspěch, mám na něj již tím takříkajíc zaděláno. Ještě výrazněji platí tato zákonitost v jednání s druhými lidmi. Stačí předpokládat, že se vůči nám zachovají špatně a bude s nimi těžká domluva, a výsledek to s poměrně vysokou pravděpodobností potvrdí. Opačný přístup již tak jednoznačně nepůsobí, ale přece jen pozitivní vliv má. O podceňování svých výsledků, tj. o jevu, který může souviset se sebevědomím, bylo pojednáno v úvodu publikace.

„Všude, kam lidská paměť sahá, jsou cizí skupiny obviňovány z nepoctivosti, lstivosti... Toto obvinění má své kořeny v dvojí etické míře, kterou mají lidská společenství odedávna. Očekává se, že člověk bude jednat slušněji s vlastními lidmi než s cizími.“ Tolik G. W. Allport v zásadním díle *O povaze předsudků* (Praha, Prostor 2006). I na tento výzkumem mnohokrát ověřený poznatek lze nahlížet z obou stran. Jednak ve vztahu k předsudkům. Za druhé ve vztahu k pocitům méněcennosti vyvolaných „lidmi vlastní krve“. Když nás znectí někdo blízký, může vzniknout dojem, že ve skutečnosti jsou výsledky ještě horší, než kritik říká. Je přece náš. Být tu někdo cizí, roznese mne na kopytech kritiky. Vliv na sebevědomí je pak drtivý. Přitom není vůbec jisté, zda by cizí nebyl při našem hodnocení benevolentnější než domácí.



Identifikace s dominantní skupinou: V ghettu v Lodži se v době holocaustu o pořádek starala židovská policie. Ti lidé si časem prosadili uniformy připomínající uniformy SS. Své spoluvězně a souvěrce bezostyšně bili a šikanovali. Masou nešťastníků zoufale se bránících transportu do plynových komor pohrdali ne méně než SS. A podle toho s nimi jednali. Zcela se identifikovali s tyrany, a ač sami Židé, stávali se antisemity. Usuzovat na míru jejich sebevědomí je dnes těžké. Zřejmě bylo vysoké v době, kdy byli pro chod ghetta jednoznačně potřeba. Poté se vrátilo k vědomí „mouření na špinavou práci, těch, kteří posloužili...“.

Během hospodářské krize v třicátých letech 20. století byl poprvé popsán typ nezaměstnaných trpících pocitu hanby za to, že si neudrželi práci. Byli přesvědčeni, že za vše si mohou sami, což byl u masového propouštění nesmysl. Tento nesmysl ovšem blokoval aktivity postižených při hledání nových příležitostí.

Jinými slovy, člověk delší dobu v beznadějně situaci, konfrontovaný se zdůrazňováním vlastních, reálných nebo domnělých chyb, může převzít postoje svého tyрана.

Box kontra mučení.

Klasický pokus srovnával subjektivní hodnocení míry nepříjemnosti, eventuálně bolesti spojené s lehkým elektrickým šokem. U dvou zkoumaných skupin šlo o reakci na chybu v testové výkonové situaci. U jedné skupiny bylo zkoumaným osobám řečeno, že o míře šoku rozhoduje jim blízký člověk. Druhé skupině bylo oznámeno, že o míře, a tudíž bolestivosti šoku rozhoduje neznámý experimentátor. Intenzita šoku od blízké osoby byla zkoumanými osobami vnímána jako výrazně vyšší než objektivně stejná míra šoku od neznámého. Jinými slovy, pokud nás trápí někdo blízký, konkrétní osoba, je to vnímáno výrazně hůře, než pokud na nás dopadají důsledky neosobních problémů. Domyšleno do důsledků, dopad podceňování ze strany blízkých osob je horší než neúspěch sám.



Komentované rozhovory: Kde se stala chyba?

Následující rozhovory ukazují různé aspekty projevů nízkého sebevědomí a důsledků, jež může mít zejména na partnerské vztahy.

Kauza zamilované ženy

A: S Danem jsem začala chodit ve 22 letech. Zpočátku to bylo pěkné a brzy jsme začali společně bydlet. Rozuměli jsme si ve všem. Dnes vím, že to bylo hlavně proto, že jsem se mu ve všem podřizovala. Byla jsem zamilovaná a on starší, zkušenější.

B: Skutečně žádné problémy?

A: Něco by se našlo. Byly to ale maličkosti. Jeho zvyk nechávat všude oblečení. Vysedávat celý den u počítače a pak se sebrat a jít večer někam sám. Po pár měsících společného života se ke mně Dan už nechoval jako na začátku. Byl dosti panovačný, dělal si, co chtěl, a nedělal nic jiného. Myslela jsem, že se mi ho podaří změnit, ale dnes vím, že to bylo marné.

B: Jak dlouho jste se o to pokoušela?

A: Dva roky jsem žila v domnění, že za něj musím udělat první poslední. Že je nejenom starší, ale také mnohem chytřejší, zkušenější a pro lidi zajímavější. Že si ho vlastně ani nezasloužím. Když byl na mě sprostý, omlouvala jsem ho. Brala jsem to jako důsledek jeho dost složitého dětství po rozvodu jeho rodičů, chtěla jsem mu pomoci. On o to asi nestál, nebo nestál o takovou pomoc, jakou jsem mu mohla nabídnout já. Že musím začít u sebe.

B: Zkuste si vzpomenout, kdy a jak to mezi vámi začalo skřípat.

A: Donekonečna jsem mu tolerovala návraty z bujarých setkání a oslav s kamarády. Ptala jsem se ho, proč mne někdy nevezme s sebou. Byl na mě tehdy hodně hrubý v tom smyslu, že by tam o někoho takového, jako jsem já, nebyl zájem. Říkala jsem si, že na tom něco bude. Nikdy jsem o sobě neměla moc valné mínění.