



Sebepojetí

Nebo jsme, všechna Já, jimiž jsem tu byl nebo tu byla,
řadou korálek-bytostí navlečených na niti-paměti,
řadou snů o mně, které má někdo mimo mne?

Álvaro de Campos

Funkce vědomí vlastního já

- Integrace a koordinace všech psychických projevů
- Já vs. „ne-já“ (ostatní svět) – konfrontace cílů a metod vlastních oproti cílům a metodám jiných
- Vztah k sobě samému
- Agence – „já“ jako aktér
- Aspirace – čeho můžu dosáhnout
- Kontinuita
- Integrita





Willam James (1842-1910)

- *Principles of Psychology* (1890)
- **Proud vědomí** – já je to, co vnímá kontinuitu vnímání a myšlení (spojitý proud psychické zkušenosti)
 - Kontinuita (dokážu sledovat sled jednotlivých událostí)
 - Personifikace (moje zkušenosti jsou pouze moje)
 - Proměnlivost (žádná myšlenka nebude stejná, protože ji pokaždé vnímá o trochu jiné „já“)
- Já jako objekt (poznávané, empirické já, „Me-self“)
- Já jako subjekt (poznávající já, čisté Ego, „I-self“)
 - „*I know it was **me** who ate the cookies.*“

Aspekty sebepojetí

3 složky:

- Tělesná identita
 - Psychická identita
 - Sociální identita
-
- Je výsledkem procesu individuace



Struktura sebepojetí

- Sebehodnocení – ocenění vlastních kompetencí a kvalit
 - Sebevědomí/sebeúcta
 - Sebereflexe
 - Sebeakceptace a sebeláska
 - Seberegulace
-
- *Reálné já vs. vnímané já vs. ideální já vs. prezentované já*
-
- Erik Erikson: kongruence mezi pocitem Já a externě přisouzenou identitou



Koncept „Já“

- **zrcadlový test** – červená tečka na nose dítěte – do 18. měsíce sahá po zrcadle, po 18. měsíci sahání na vlastní nos
 - objev vlastního vnitřního světa - myšlenek, strachů, prožívání - a je to pouze soukromá záležitost, předstírání hry
- **Schéma self**
 - **ideální já** – aspirace, kým chceme být
 - **požadované já (ought self)** – primárně z vnějších požadavků,
 - **nežádoucí já** – „nechci žít život někoho jiného“
 - když nedosáhneme ideálního já – zklamání, smutek, když se vzdálíme od požadovaného já – vina a úzkost



Sebevědomí

- hodnotící rovina, dynamický výsledek neustálého rozdílu mezi aktuálním a ideálním já
- **Komplexita „Já“** (Patricia Linville) – lidé si self-koncepty organizují odlišně
 - Lidé s nízkou komplexitou „Já“
 - většinu svého sebevnímání má pouze v jedné doméně
 - vyhýbají se riziku (neúspěch je absolutní)
 - Lidé s vysokou komplexitou „Já“
 - má vícero rolí skrz které se vnímá - neúspěch je pouze v jedné rovině, v ostatních je intaktní
 - soustředí se na další úspěchy (případný neúspěch není absolutní)



2 aspekty:

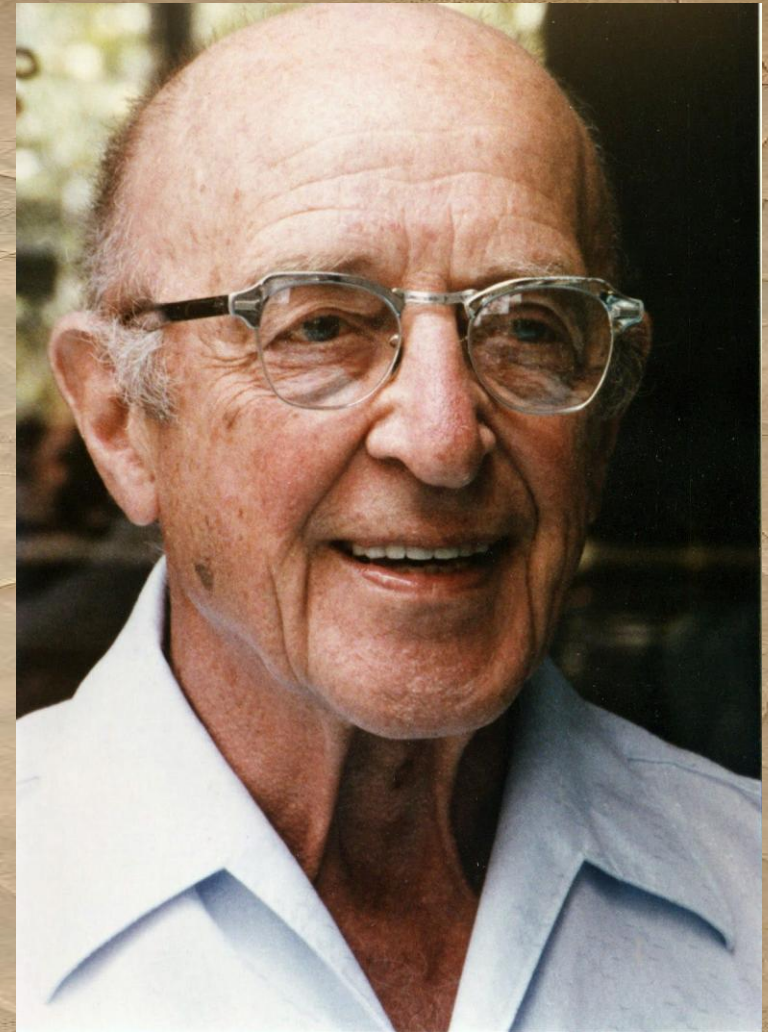
- **kontinuita** – zajišťuje naši předvídatelnost
- **kontrast** – mechanismus diferenciacce (čím jsem unikátní)
- **Krise identity** (Roy Baumeister)
 - **Deficit identity** – staré role odpadly, nové ještě nenastaly – přechodová období
 - **Konflikt identity** – když se role dostanou do konfliktu – odlišné požadavky – jedna část já bude strádat (pocit selhání)

Sociální identita



Carl Rogers (1902-1987) - sebepojetí

- Já jako proces – sebepojetí – seberealizace
- Tendence rozvíjet se a uplatňovat
- Kongruence mezi „self“ a **organizmem** („já“ reálné ➡ „já“ ideální)
 - Použití metody Q-trídění
- Kladné bezpodmínečné přijetí druhými
- Sebeaktualizace je daná všem organismům, i když tato schopnost může být „deformována“ vnějším prostředím
- Lidé jsou schopni poznávat a měnit svět kolem sebe i sebe samotné a uvědomovat si důsledky svého jednání
- **Sebeúcta** – nezbytný předpoklad pro spokojenost, optimálně se rozvíjí ve vřelém, akceptujícím prostředí



Potřeba

Odezva u druhých

Výsledek

Potřeba
seberealizace

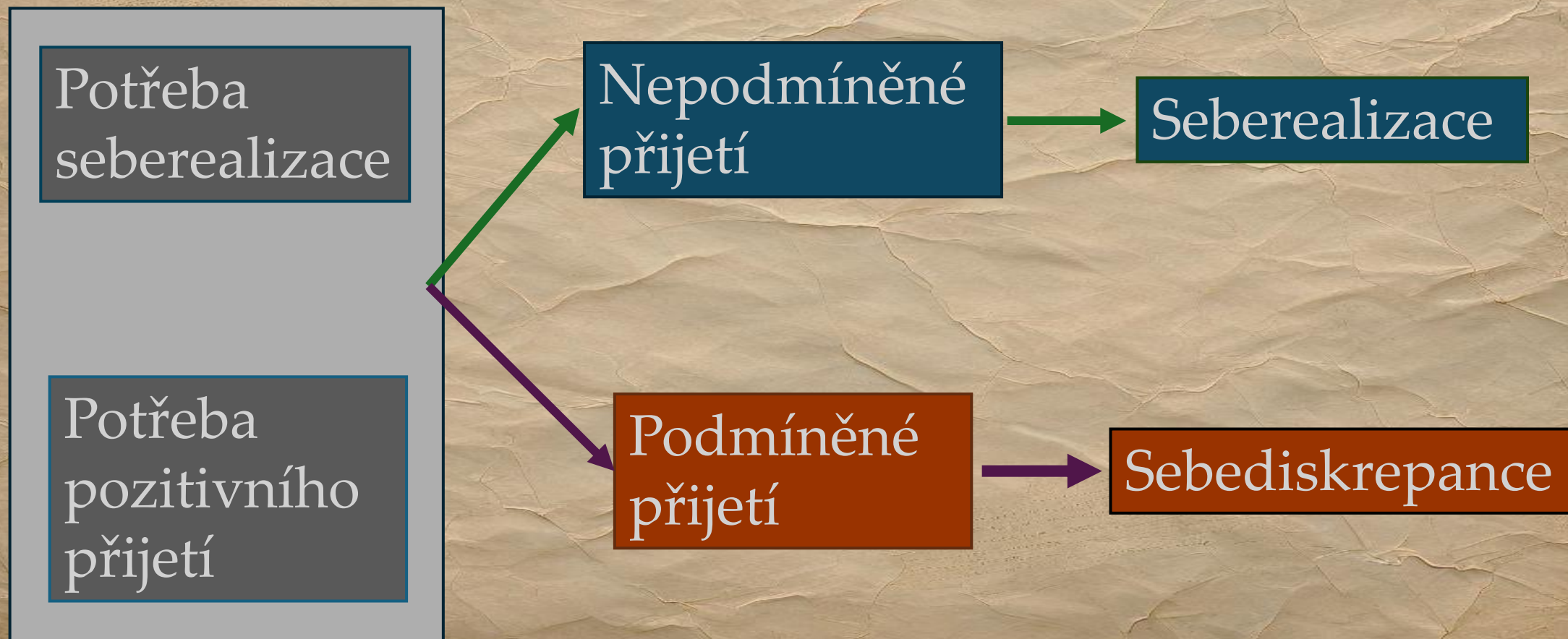
Nepodmíněné
přijetí

Seberealizace

Potřeba
pozitivního
přijetí

Podmíněné
přijetí

Sebediskrepance



Carl Rogers (1902-1987) – Dobrý život

Dobrý život je stav, směřování života, který má tyto znaky:

- Vyrůstající otevřenost prožívání
 - Absence popírání a zkreslování
- Vyrůstající existenciální kvalitažití
 - Já se vynořuje ze zkušenosti → člověk se stává pozorovatelem prožívání, než aktérem
- Vyrůstající důvěra organizmu
 - Chování je vedeno organismem (místo lidmi, organizacemi)
- Plnější fungování

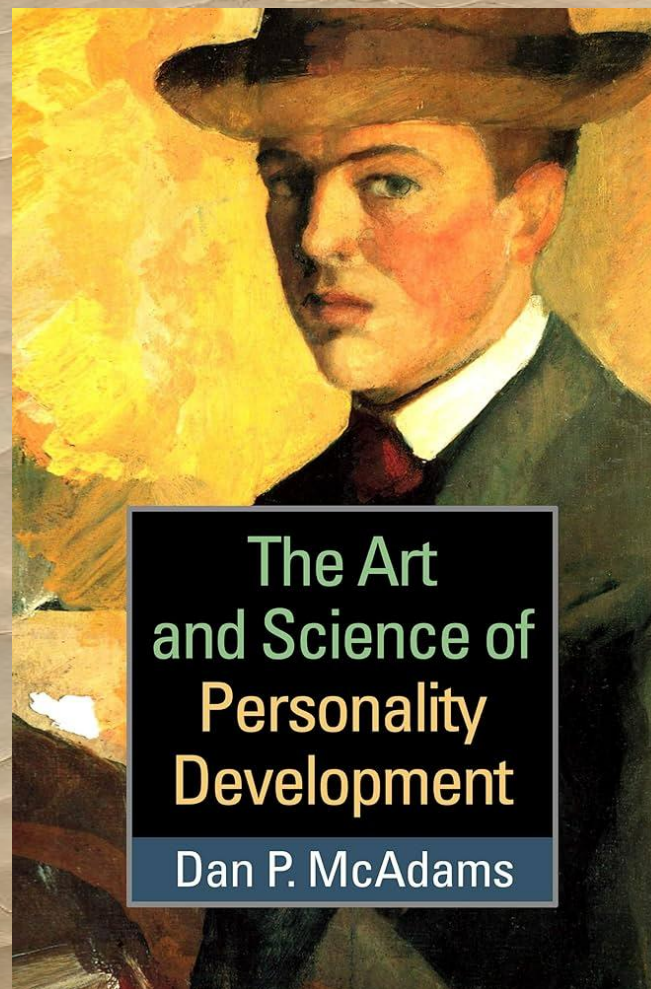
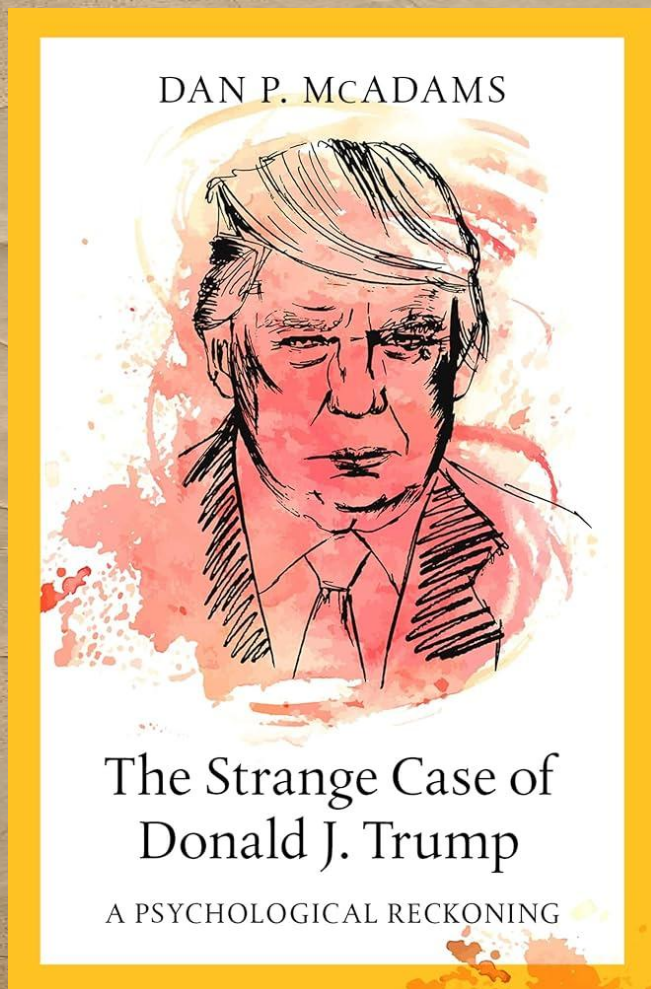
- Tendence integrovat zkušenost do identity
 - Také dát smysl utrpení
- Našemu životu dáváme smysl (a vytváříme obraz Já) pomocí příběhů – těch **fiktivních**, ale především těch **prožitých**
- Zachytává jedince, jeho bezprostřední prostředí, minulost, vztahy a společnost
- 3 domény:
 - **Motivační** a **afektivní**
 - **Autobiografické** uvažování
 - **Strukturní** doména
- využití
 - inkrementální validita rysům a motivům pro predikci vývoje a well-beingu
 - prediktor trajektorie zdraví/nemoci a s tím související léčby (responzivita na terapii)

Narativní identita

(Dan McAdams)



Narativní identita (McAdams)



- Říčan: Psychologie osobnosti, *Kap. 10: Já a svět*
- Larsen & Buss: Personality Psychology (kap. 14: *Approaches to the Self*)

Doplňková

- Roberts & Yoon: *Personality Psychology: Narrative Identity* (s. 493-494), *Understanding Individuals* (s. 502-503)
- Vágnerová: Psychologie osobnosti, *Kap. 12: Já a jeho základní struktury a funkce*
- Drápela: kap. 12 – Teorie Já

Doporučená

- Rogers, C.: *Způsob bytí / Být sám sebou*

Literatura k sebepojetí





Touha po smyslu – existenciální psychologie

Viktor Frankl a spol.

Nemohu chtít být nic.
Mimoto v sobě mám všechny sny světa.

Álvaro de Campos

Co je existenciální psychologie

- Zaměření na budoucnost
- Idiografický přístup
- Emický přístup

Sebeaktualizace

„ČÍM ČLOVĚK MŮŽE BÝT, TÍM MUSÍ BÝT“ (A. Maslow)

Každý člověk má svůj potenciál:

- Touha po sebenaplnění
- Touha po seberozvoji



Znaky sebeaktualizace



- **Smíření a realismus**
 - Realistické vnímání sebe sama, druhých a okolního světa
- **Zaměření na problém**
 - Zaobírání se řešením problémů mimo vlastní osobu, včetně pomoci druhým a hledání řešení problémů okolního světa. Motivací je smysl pro osobní zodpovědnost a etiku.
- **Spontaneita**
 - Týkající se vnitřních myšlenek, názorů i vnějšího chování. I když se spontánní člověk přizpůsobuje pravidlům a sociálním očekáváním, zároveň má tendenci být otevřený a nekonvenční.
- **Autonomie a samota**
 - Potřeba nezávislosti a soukromí. I když si užívá společnosti druhých, potřebuje čas na to, aby se mohl soustředit na rozvíjení svého potenciálu.
- **Uznání**
 - Tendence nahlížet svět s trvalým smyslem pro uznání, ocenění, obdiv a úžas. I jednoduchá zkušenost se může stát zdrojem inspirace a potěšení.

Vývoj osobnosti

- Důraz na objevování a aktivizaci možností
- Osobnost se sama vyvíjí příznivě, pokud ji v tom neomezují vlivy zvenčí.
- Není zde takový důraz na zkušenost z minulosti – chování je motivováno přítomnými potřebami, růstem a rozvojem



Fenomenologický přístup



- Filozoficky a humanisticky orientovaný směr
- Zdůraznění typicky lidských, od zvířat odlišných aspektů - Problematika lidského bytí, svědomí, vztahu ke smrti, existenciální osamělosti, zodpovědnosti, svobodné volby a životního smyslu
- PŘEDMĚTEM STUDIA je **prožívání, subjektivní zkušenost a interpretace podnětů přicházejících zevnitř i zvenčí**

Americká škola

- **Humanistická psychologie** --- „třetí síla“, která vznikla v opozici k psychoanalýze a behaviorismu
- Cílem je pochopit vnitřní zážitky jedince a naučit jej, aby byl schopen své zážitky ovládat a stát se odolným vůči manipulaci z vnější
- A. Maslow, C. Rogers



Carl Rogers (1902-1987) – sebepojetí



- Já jako proces – sebepojetí – seberealizace
- Tendence rozvíjet se a uplatňovat
- Kongruence mezi „self“ a organizmem („já“ reálné vs. „já“ ideální)
- Kladné bezpodmínečné přijetí druhými
- Sebeaktualizace je dána všem organismům, i když tato schopnost může být „deformována“ vnějším prostředím
- Lidé jsou schopni poznávat a měnit svět kolem sebe i sebe samotné a uvědomovat si důsledky svého jednání
- SEBEÚČTA – nezbytný předpoklad pro spokojenost, optimálně se rozvíjí ve vřelém, akceptujícím prostředí

SEBEIDISKREPANČNÍ TEORIE
Pokud je při sebehodnocení nesoulad mezi našim reálným a ideálním já a požadovaným já, může to mít negativní emocionální následky

Evropská škola

- **Daseinsanalýza** (Ludwig Binswanger, Medard Boss + v USA „existenciální psychoterapie“ – Rolo May, Irvin Yalom)
 - Založena na filosofii Martina Heideggera (Bytí a čas),
 - Plné využití svých možností
 - Setkání
 - In-der-welt-sein vs. existence
 - Téma: např. adaptace vs. naplnění vlastního bytí, svoboda, autenticita, odpovědnost, vína
- **Logoterapie** (V.E. Frankl)

Otázka podstaty člověka, vyrovnávání se s problematikou lidského bytí a jeho smyslu, lidského ducha, svědomí, odpovědnosti, smrti atd.

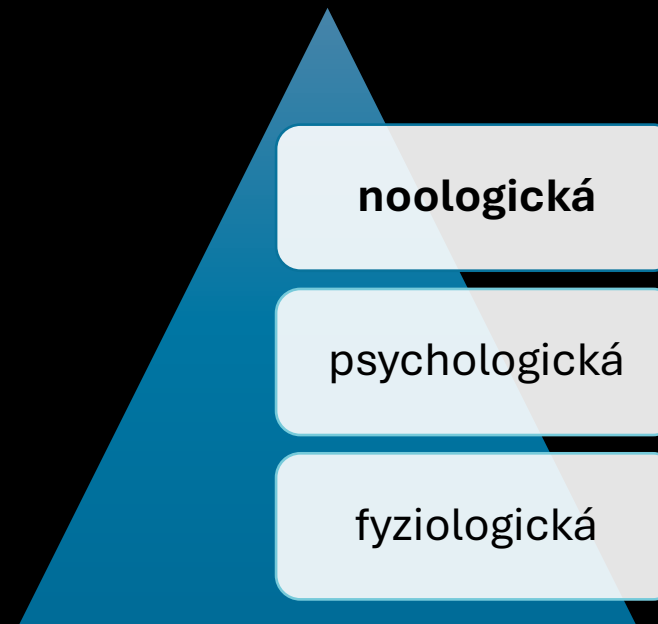
Vůle ke smyslu – V. E. Frankl (1905-1997)



SVOBODA VŮLE

Člověk není svobodný od podmínek, ale
má svobodu k nim zaujmout určitý postoj

- Logoterapie (logos = smysl)
- 3 dimenze lidského bytí:



Vůle ke smyslu – V. E. Frankl (1905-1997)



Existenciální frustrace

- nenaplněná touha po smyslu
- vzniká tehdy, když člověk pochybuje o smyslu své existence, když člověk neví, co dál, nebo když pochybuje o smyslu svého života vůbec.
- může vést k neuróze nebo depresi (tzv. *existenciální neuróza*), její zvláštní formou je *nedělní neuróza* (pocit prázdnoty po shonu pracovních dní)
- Otázku „co ještě mohu očekávat od života“ otáčí na „co život ještě může očekávat ode mne“ – důraz na aktivitu člověka, nepoddávání se osudu

Kdo má **proč** žít, dovede snést skoro každé **jak** žít“ (F. Nietzsche)

Možnosti dosažení smyslu

HODNOTY

Tvůrčí

- práce

Zážitkové

- zájmy, aktivity pasivní i aktivní, láska

Postojové

- nabývají zvláštního významu u lidí zbavených v důsledku těžkých nevyléčitelných chorob možností i naděje na realizaci hodnot tvůrčích i zážitkových

1. vykonáním činu

- nejlépe takovým, který přesahuje člověka samotného (např. nezištná pomoc druhým)

2. prožitím hodnoty

- opravdový lidský zážitek, který obohacuje a povznáší. Může to být zážitek hodnotného uměleckého díla, krása přírody nebo úspěšného lidského výkonu. Nejvíce je láska.

3. utrpením

- tzv. tragická triáda „utrpení, vina a smrt“ – umožňuje ryzí osobnostní růst

Literatura k existenciální psychologii

- Drápela: kap. 14. – Logoterapie

Doporučená

- Frankl, V.E.: Lékařská péče o duši
- Frankl V.E.: Vůle ke smyslu

