

sebepoznání

David Kuneš

první krok
na cestě
k duševnímu
zdraví



portál

sebepoznání

David Kuneš



portál

Kuneš, David

Sebepoznání / David Kuneš. – Vyd. 1. – Praha : Portál,
2009. – 152 s.

ISBN 978-80-7367-541-7 (brož.)

165.242.1 * 159.923

- sebepoznání
- psychologie osobnosti
- učebnice

159.92 – Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

37.016 – Učební osnovy. Vyučovací předměty. Učebnice [22]

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této 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.**

Lektoroval: prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc.

© David Kuneš, 2009

Portál, s. r. o., Praha 2009

ISBN

978-80-7367-541-7 (tištěná kniha)

978-80-262-0114-4 (pdf)

978-80-262-0115-1 (ePub)

978-80-262-0116-8 (mobi)

<i>Předmluva</i>	8
Úvod	11
K čemu slouží sebepoznání?	11
Utváření sebesystému – základní principy	15
Utváření sebesystému – vývojové hledisko	19
Psychoterapeutické kořeny sebepoznání	25
Psychodynamické směry	26
Behaviorální, kognitivní a kognitivně behaviorální směry	40
Humanistické směry	52
Rodinné směry	64
Teoretické základy přístupu k sebepoznání	79
Oblasti sebepoznání	79
Propojení oblastí	82
Nástroje sebepoznání	84
Praktické sebepoznání	93
Vnější svět	94
Přechodová oblast	112
Vnitřní svět	125
Komplexní přístup k sebepoznání	139
A co dál?	143
<i>Literatura</i>	146

Věnováno Momůnkovi a Vincentkovi

Poděkování

Děkuji všem, kteří přispěli ke zdárnému dokončení této publikace a zanechali v ní svůj nesmazatelný otisk. Největší díky přísluší mojí ženě Monice, která celý text opakovaně pročítala a pomáhala mi nalézat sporná místa a nepřesnosti. Poděkování patří také profesorům Mojžíru Svobodovi a Stanislavu Kratochvílovi – mým odborným učitelům, kteří mě vedli nejen při psaní této práce, ale po celou dobu mého dosavadního profesního vývoje. Rovněž děkuji odborníkům a zástupcům různých psychologických i psychoterapeutických disciplín, kteří mi pomáhali zpřesnit jednotlivé kapitoly. Jsou to především MUDr. Petr Možný, Mgr. Roman Telerovský, MUDr. Jan Roubal a PhDr. Karel Zezulka. Nakonec bych také rád vyjádřil svůj dík redaktorce Aleně Herbergové, která mně svým vlídným a laskavým lidským přístupem během psaní knihy trpělivě podporovala.

Cílem této knihy je systematicky zmapovat celou oblast: shrnout dosavadní přístupy k sebepoznání, dospět od starších teorií a postupů až k nejnovějším poznatkům a v neposlední řadě nabídnout čtenáři cvičení určená k bližšímu seznámení se sebou samým. Přesto chci hned na začátku upozornit na jednu věc: Kniha se od většiny podobně laděných publikací liší v tom, že v ní nenajdete postupy, jak se stát „lepší“ člověkem. Jejím cílem jsou odpovědi na jiná *jak*: Jak prožíváme své emoce? Jak komunikujeme v různých situacích? Jak přemýšlíme? Jak působíme na ostatní? Jaké jsou naše silné a slabé stránky? ... *Sebepoznání neznamená něco měnit, popírat, bojovat proti něčemu nebo dělat něco jinak. Sebepoznání pouze pomáhá odhalit skutečnosti, kterých si obvykle nejsme vědomi, umožňuje nám spatřit sami sebe se vším, co k nám patří.* Tím samozřejmě neříkám, že občas není dobré něco na sobě změnit. Změna však bývá možná teprve ve chvíli, kdy jasně víme, co chceme měnit; je to ten další krok, který může, ale nemusí přijít. Dokud neznáme svá omezení či problematické stránky, nemůžeme s nimi vědomě zacházet.

Kniha nám tedy může posloužit k tomu, abychom dokázali sami na sebe pohlížet z více různých perspektiv; díky ní si uvědomíme mnohé nové informace nejen o sobě, ale i o svém jedinečném způsobu vnímání světa kolem. Přesto by hned v úvodu mělo zaznít, že k úplnému sebepoznání nelze

dospět nikdy. Všechno se vyvíjí, mění, a stejně tak se neustále měníme i my. To, co je pro nás charakteristické v určitém okamžiku, bývá po několika letech zcela zanedbatelné. Proto můžeme dospět pouze k více či méně zřetelnému *současnému* pohledu na sebe. Bylo by však nepřesné, nebo dokonce chybné říkat: „Teď už se znám.“ Hovořím-li o sebepoznání, nemám na mysli určitý *stav*, jehož je třeba dosáhnout. Je to **proces** aktivního hledání a objevování sebe samého; dospět tedy můžeme pouze k jasnějšímu sebeobrazu v konkrétním okamžiku.

Určitě vás napadne, proč tedy věnovat čas a energii něčemu, co je tak pomíjivé. Odpověď na tuto a další otázky související s důvody, proč se věnovat sebepoznání, nabízím hned v následující kapitole.

Celé téma jsem se pokusil pojmut co možná nejsrozumitelněji. Přesto však čtenář, který chce z knihy vytěžit co nejvíce poznatků, musí být obeznámen alespoň s několika základními principy psychologie a psychoterapie. Tyto znalosti student obvykle získává už během úvodních semestrů vysokoškolského studia. Z toho také vyplývá, komu je kniha určena: především studentům humanitních oborů a směrů. Jako inspirace však může posloužit již „hotovým“ odborníkům z pomáhajících profesí – psychologům, psychiatrům (a obecně lékařům), sociálním i pedagogickým pracovníkům, a rovněž lidem působícím v dalších oblastech zaměřených na člověka. Pokud se zvědavý čtenář rozhodne pro čtení bez jakýchkoli předešlých znalostí problematiky duševního zdraví, mohou mu jako náповěda či inspirace posloužit knihy uvedené v seznamech doporučené literatury na konci kapitol teoretické části.

Publikace je rozdělena do několika hlavních tematických celků. Po kratším zamyšlení nad tím, co je sebepoznání, k čemu nám slouží a jak si utváříme svůj pohled na sebe, přichází nejprve stručné teoretické seznámení s různými

psychoterapeutickými směry, které přístup k sebepoznání nějakým způsobem ovlivnily. Postupně by se nám všechny uvedené poznatky měly poskládat do jediného celku; k tomu nám pomůže kapitola zabývající se propojením oblastí sebepoznání. Pomyslný předěl mezi teoretickou a praktickou částí knihy tvoří průzkum nástrojů sebepoznání. Praktická část knihy se pak zaměřuje na jednotlivé složky sebepoznání; co je však nejdůležitější, naleznete v ní mnohá cvičení sloužící k bližšímu seznámení se sebou samými.

Samozřejmě vám – a koneckonců i sobě – přeji, aby se vám knížka líbila a zaujala vás. Může se však stát, že s něčím nebudete souhlasit a některé názory či myšlenky nebudou odpovídat vaší zkušenosti. V takovém případě prosím, abyste mi o tom podali alespoň krátkou zprávu.

David Kuneš
dkunes@post.cz

Úvod

K čemu slouží sebepoznání?

Lidé často tihnou ke zjednodušeným závěrům; o sobě, o druhých, o světě kolem. Je to logické; abychom se vůbec dokázali orientovat v záplavě různých zpráv, které nás doslova bombardují na každém kroku, musíme si tyto informace nějak „ořezat“, začlenit do určitých schémat nebo kategorií. Když například někde spatříme židli, nebudeme ji příliš zkoumat a zřejmě ji budeme vnímat podle několika málo základních charakteristik – čtyř noh, opěradla, možná podle barvy polstrování. Tím však informaci značně upravíme; kdybychom si židli důkladně prohlédli, zjistíme, že má třeba vyřezávané žebrovní opěrné části, že je vyrobena z dubového dřeva, všimneme si ošoupané rukojeti opěradla po pravé straně...

Stejně je tomu i s lidmi kolem nás. Běžně inklinujeme ke schematickému a stereotypnímu vnímání druhých, použít-

váme různé nálepky (např. sportovec, intelektuál, citlivka, tvrdák, lenoch, hrdina, strašpytel), které často zdůrazňují pouze jednu nebo několik charakteristik daného člověka. Podle barvy vlasů nebo třeba národnosti člověka začleníme do určité kategorie a pak už ani příliš nestojíme o to poznat jej blíže. Podobně zjednodušujícím způsobem však často pohlížíme i na sebe. Vybereme si pouze několik svých vlastností nebo rysů a ty nám potom slouží jako základ toho, jak sami sebe vnímáme.

Jakmile se začneme věnovat sebepoznání, uvědomíme si větší paletu svých vloh, schopností, možností nebo dovedností. To s sebou může přinášet hned několik důsledků: především si uvědomíme svou jedinečnost. Vidíme-li se z perspektivy zúžené pouze na několik málo charakteristik, bývá těžké najít něco, čím bychom se odlišovali od druhých, čím bychom nad nimi třeba vynikali. To znamená, že si budeme hůře nacházet své místo mezi lidmi. Jestliže vnímám sebe pouze jako silného a vytrvalého člověka, pak určitě takových najdu spoustu. A zřejmě také bude těžké prosadit se; vždycky se přece najde někdo silnější a vytrvalejší. Teprve když u sebe objevím větší paletu charakteristik, uvědomím si také, že jsem díky jejich unikátní kombinaci naprosto jedinečným člověkem, a to mi také mimochodem přinese větší sebedůvěru.

Navíc, prozkoumám-li svůj vnitřní svět a uvědomím si svou jedinečnost, začnu také více vnímat jedinečné rysy ostatních lidí a přestanu na ně promítat své neuvědomované vlastnosti. To má dalekosáhlý dopad především v pomáhajících profesích. Jestliže vím, že druhý člověk je svým osobitým způsobem unikátní, dokážu si také docela snadno odvodit, že postupy a zákonitosti, které mají smysl v mém životě, nemusí nutně platit v jeho světě. Nebudu mu tedy předkládat své osvědčené zkušenosti jako ty „pravé“, ale spíše jej začnu podporovat v jeho vlastních úsudcích. Rovněž

si uvědomím, do jakých kategorií druhého člověka zařazuji, a to mi umožní oprostit se od tohoto schematického vnímání, poodstoupit a více si všímat jeho rozmanitých vlastností.

Sebepoznání nám také pomůže odhalit naše vlastní nedostatky a limity. Umožní nám odlišit hranice, které jsou pro nás pevně dané, od těch, které jsme si sami zvolili nebo které nám nastavili lidé kolem nás tím, že nás třeba v určitých projevech nepodporovali nebo nás za ně dokonce trestali. Určité hranice pevně stanovuje naše tělesná stavba a rovněž jsou ovlivněny dostupností různých zdrojů v našem okolí. Například člověk s vrozenou vadou sluchu se stěží stane dirigentem. Vězeň odsouzený na doživotí se zas jen těžko může věnovat cestování. Přesto lze spoustu hranic posouvat, a tím se i dále rozvíjet. Platí ovšem, že k tomu, abychom nějakou hranici posunuli, ji musíme nejprve důkladně prozkoumat.

Může sebepoznání způsobovat nějaké potíže? Domnívám se, že do určité míry ano. Ve skupinách zaměřených na sebepoznání, které jsem doposud vedl, jsem se setkal se dvěma možnými slepými uličkami. Ta první souvisí s nálepkováním, o němž jsem se zmiňoval výše. Někdy může dojít k tomu, že člověk usilující o sebepoznání nalezne nějakou svoji novou vlastnost nebo charakteristiku a vymění ji za předešlou nálepku – to znamená, že se opět zaměří pouze na jeden konkrétní dílčí aspekt sebe samého a začne jej upřednostňovat před těmi ostatními.

Na druhou, velmi podobnou nástrahu sebepoznání můžeme narazit při zvyšování citlivosti k vlastnímu tělu. Jedinec usilující o poznání sebe samého se zaměří na nějakou maličkost a následně nadhodnotí její význam. Uvědomí si třeba nepatrnou bolest, začne ji zveličovat a obávat se o své zdraví. Přitom se často jedná o zcela obvyklý či zanedbatelný fyziologický projev. Stává se to třeba v případech, kdy se zaměříme na srdeční činnost. Pokud budeme v různých situacích sledovat rytmus svého srdce, můžeme si povšimnout různých nepravidelností,

arytmií. Ty se objevují zcela běžně a nikterak nevypovídají o funkčním poškození. Nicméně člověk, který tuto informaci nemá, pak zcela pochopitelně dostává strach o své zdraví.

Obě předešlé nástrahy jsou příkladem situací, kdy se z celého spektra různých charakteristik zaměříme pouze na určité jednotlivosti, jimž připíšeme nadměrný význam. Můžeme se toho samozřejmě vyvarovat tím, že se budeme věnovat sebepoznání ve větší skupině osob, ať už ve skupině vedené odborným instruktorem, či třeba v dobrovolném uskupení bez formálně zvoleného vedoucího skupiny. Pokud se účastník dostane do některé z výše popsaných „pastí“, ostatní si toho pravděpodobně všimnou a mohou mu pomoci nástrahy sebepoznání překonat. Kromě toho, že skupina poskytuje korektivní informace, může navíc působit i motivačně (často vydržíme déle u takové činnosti, kterou sdílíme s ostatními) a díky výpovědím dalších skupinových členů si také jasněji uvědomíme, jak moc se náš svět odlišuje od „skutečnosti“ druhých lidí.

Vlastně se můžeme setkat ještě s jednou problematickou situací: věnujeme-li se sebepoznání, často nalezneme i nějaký svůj aspekt či vlastnost, který je všeobecně považován za negativní. Uvědomíme si například svoji sobeckost, agresivitu nebo třeba pýchu. Ačkoli tyto charakteristiky můžeme skutečně vnímat jako negativní, tím, že jsme si je uvědomili, jsme v podstatě ušli ten největší kus cesty k tomu, abychom je dokázali nějak ovlivnit. Žádný strach – všichni máme nějaké nepěkné vlastnosti. Dokud si je ovšem nepřipustíme, nemáme pražádnou šanci nějak využít energii, kterou v sobě ukrývají.

Nabízí se samozřejmě otázka, zda přílišné zaměření na sebe v rámci sebepoznání nevede lidi k sobectví, sebestřednosti nebo nadměrnému vyzdvihování vlastních potřeb. Je pravda, že se při sebepoznávání skutečně soustředíme více sami na sebe než na druhé. Podle mě se však jedná o pře-

chodnou fází; sebepoznání by nám nakonec mělo umožnit, abychom se dokázali naplno a s větším porozuměním věnovat svému okolí. A upřímně, pokud taková dočasná sobeckost povede k opravdovějšímu zájmu o druhé lidi, pak si bez jakýchkoli výčitek můžeme dovolit být chvílku sobečtí.

Utváření sebesystému – základní principy

Pojďme teď prozkoumat okolnosti, které nějakým způsobem ovlivňují náš pohled na sebe, takzvaný sebesystém¹. Předtím se však ještě krátce zastavme u jedné problematiky: V předchozím textu jsem uvedl, že poznávat sebe znamená v podstatě nacházet informace o sobě, případně o různých jevech, které s námi souvisejí. Jaká je však povaha těchto informací? Lze říci, že pouze jejich malý zlomek tvoří objektivní pravdy. Můžeme přesně změřit některé tělesné charakteristiky, jako je výška, váha nebo třeba odstín vlasů, ale tím to končí. Ve valné většině případů musí mít naše sebeobjevování nutně subjektivní charakter, to znamená, že se bude jednat o náš více či méně zkreslený pohled na sebe. Podle čeho a jak bychom mohli „pravdivě“ posoudit třeba svoji náladovost? Jak bychom zjistili, že jsme tvořiví? Právě při nacházení takových charakteristik nám nejvíce pomáhají druzí lidé, díky nimž si svůj sebeobraz potvrzujeme, zpřesňujeme a někdy i zpochybňujeme.

Proces sebepoznání je tedy od počátku velmi úzce spjat se sociálním prostředím, s lidmi kolem nás. A to hned v několika rovinách. Zkusili jste se někdy zeptat malého batolete, jaké je? Udělejte to a zjistíte, že vám doslovně zopakuje, co často slýchá od rodičů nebo dalších blízkých osob. Tak třeba dvouletá holčička vám odpoví, že je „loztomilá“, ačkoli

¹ Sociální psychologové používají pro souhrnné označení všech aspektů vnímání a pojmání sebe samého výraz sebesystém (Macek, 2008).