

Sebejá

V kapitole o genezi osobnosti bylo popsáno, jak se vznikem vědomí já vzniká specificky lidský „aparát“ organizace duševního života člověka, zvaný sebejá (dříve ego). Nyní se ke konceptu sebejá, který je spojen s celou řadou dalších dílčích konceptů, vyjadřujících jeho různé aspekty či stránky, vrátíme, protože je to klíčový pojem psychologie osobnosti. Připomínáme, že z hlediska, které zde již bylo uvedeno, budou dále užívány oba pojmy – sebejá a ego. Obsah následující kapitoly se bude v některých pasážích nevyhnutelně částečně překrývat s tím, co již bylo o struktuře a funkci sebejá uvedeno.

Připomeňme si, že v psychologii vystupují pojmy sebejá a ego v různých významech pro označení různých aspektů Já, respektive jáství (v angličtině se rozlišuje I, me a self, v němčině ich a Selbst; v češtině taková diferenciací neexistuje). V současné psychologii vyjadřuje **pojem sebejá** klíčový hypotetický konstrukt pro vysvětlení lidského duševního života, obecně fungující lidský egocentrismus, tj. ego-vztažný obraz světa a ego-vztažnou motivaci jako základ psychické činnosti každého jedince. Osou této ego-vztažnosti je obraz sebe sama (sebepečení a sebehodnocení) a její podstatou je ego-vztažná významnost věcí, dějů, osob, idejí a v rovině chování ego-vztažnost situací (egoangažované a egoneangažované situace), motivů a způsobů jednání. Také v psychoanalýze má pojem ego specifický význam, který se nekryje s pojetím předkládaným touto knihou. Nicméně Freudův pojem ega jako instance fungující podle principu reality, a tedy hlavně zprostředkující konflikty mezi pudy a morálkou i mezi principem reality (např. vyhnout se potížím) a pudy, vedl ke vzniku **psychologie ega** (ego-psychologie – A. Freudová, 1936, čes. 2006; H. Hartmann, 1939; H. Kohut, 1971, resp. „Selbstpsychologie“ – W. Milch, 2001 a další). Uvedení konceptu sebejá do psychologie osobnosti věnoval hodně pozornosti G. W. Allport (1963, s. 110 n. a zejm. s. 128 n.), který ho spojoval se svým pojetím „propria“ (jakéhosi intimního jádra osobnosti – viz s. 140). Podle G. W. Allporta „*psychologie sebejá má zásluhu v tom, že zaměřuje pozornost na jednotu a koherenci, jimiž se vyznačují propriátní funkce osobnosti, již jsou protikladné jen organismické a ne-já relevantní funkce. Z přírodovědeckého hlediska chápáno je tu však vážné nebezpečí: Připustíme-li sebejá jako něco zvláště jednajícího, které ví,*

chce, přeje si atd. – nevytváříme tak osobnost v osobnosti? Postulujeme tak ‚mužička v hrudi‘, a ptáme-li se, proč Jan těžce pracuje, nevysvětlujeme nic, když řekneme: ‚Chce to jeho sebejá‘“. K tomu pak G. W. Allport ještě dodává: *„Domnívám se, že my ve struktuře osobnosti, správně chápáno – samozřejmě včetně propriátní struktury – nalezneme vysvětlení, které hledáme ... ale činíme dobře, vyhneme-li se tomu, abychom od sebe ostře oddělovali sebejá jako agens od fungování propriátních systémů v osobnosti“.* Další Allportovy výroky k tématu sebejá, které pokládáme za velmi významné, se vztahují k tématu označovanému jako **identita sebe sama** („self-identity“ – G. W. Allport, 1963, s. 114 n.). Ta se kromě jiného vyznačuje tím, že je jaksi esenciálně trvalá; i když se jedinec mění fyzicky i psychicky, má vědomí totožnosti, je to stále on, šedesát let starý muž je stále totéž Já, jako když mu bylo deset let. Z psychologického slovníku H. C. Warrena (1934; zde G. W. Allporta, 1963, s. 15) citujeme:

„Sebejá = individuuum chápané jako vědomé si své kontinuální identity a svého vztahu k prostředí. Syn. = ego“.

Dále pak G. W. Allport popisuje vývoj sebejá od raného věku až po stáří a různé, nám již známé aspekty jeho projevů a funkcí. Za **vrchol raného vývoje sebejá** pak G. W. Allport považuje sebeoceňování či mínění o sobě samém, sebeúctu, hrdost („self-esteem“). V průběhu tohoto vývoje vystupuje řada záhad; za jednu z nich lze pokládat tu, s níž jsme se již setkali v pasáži o propriu, je to **problém vědoucího** (G. W. Allport, 1963, s. 128 n.), který vzniká, když si položíme otázku: *„Kdo je to já, které zná mé tělesné já [„bodilly me“], má obraz o mně samém, jakož i smysl identity [„sense of identity“] po celou dobu, které ví, že mám propriátní snahy [„propriate strivings“]“.*

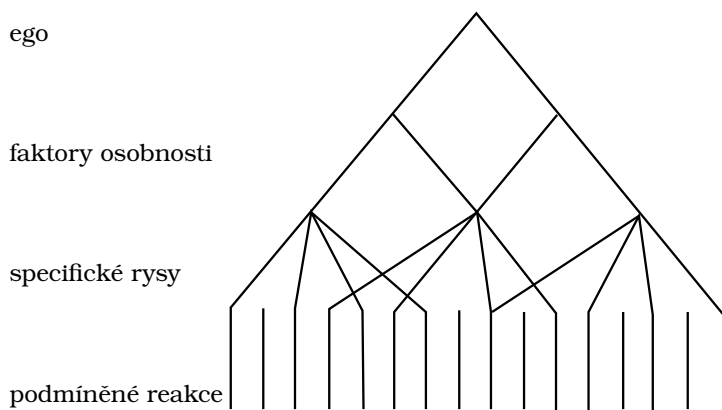
V behavioristicky pojaté psychologii chování a osobnosti tolik otázek a starostí s konceptem sebejá nenalzáme. Například u R. B. Cattella (1965, s. 369) se tento pojem užívá pro označení pramenného rysu „síla ega“ („pramenný rys projevující se jako dobrá emocionální stabilita“) a jeho protipólu, „slabost ega“ (která se projevuje „emocionální nestabilitou a snadným zklamáním“). Termínu ego se tu užívá jen ve vztahu k emocionalitě, tj. jen k jedné stránce osobnosti. V podstatě však tento pojem vyjadřuje dvojí: 1. obraz sebe sama, sebepojetí (smýšlení, představy, které si o sobě jedinec vytváří, tj. sebehodnocení a pocity, které s tím souvisejí); 2. zvláštní psychický „aparát“, který představuje nejvyšší úroveň integrace osobnosti a je činitelem specificky lidské organizace duševního života a jeho dynamiky; určuje ego-vztažný obraz světa a ego-vztažnou motivaci. Avšak i přísně behavioristicko-operacionalistický přístup k osobnosti umožňuje formulování

hypotetických konstruktů, a tedy také zavedení pojmu ega či sebejá nebo jiného pojmu, který by klíčový význam konceptu ega či sebejá vyjadřoval. V psychologii, která opustila jednostranné, úzké hledisko behaviorismu, se pojem sebejá a ego objevuje v rovině deskriptivní a explanační. Oba tyto aspekty spolu souvisejí; koncept sebejá či ega je důležitou centrální složkou struktury osobnosti a současně jejím centrálním dynamickým činitelem. Organizující a regulativní funkce sebejá souvisí s jeho klíčovým aspektem, totiž s vytvářením obrazu sebe sama: v ego-vztažné motivaci jde o zachování tohoto obrazu, jenž je současně pro jedince určitou hodnotou (hodnotou sebe sama), kterou je třeba udržovat. Základní téma psychologie ega (udržování a obrana pocitu vlastní hodnoty) vyjádřil již W. James (1895) v rovnici:

$$\text{pocit vlastní hodnoty} = \text{úspěch} / \text{aspirace}$$

Především tu jde o **sebejá jako hypotetický koncept**, který vysvětluje jednotu, koherenci či konzistenci duševního dění a jeho projevů, objasňuje konzistenci a integritu osobnosti a smysl jejího chování. S použitím původního schématu G. W. Allporta (1963) znázorňuje koncept sebejá integrativní funkci sebejá, nebo, jak říká G. W. Allport, „integrativní teorii osobnosti“.

Schéma 22. Koncept sebejá (G.W. Allport, 1963, s. 101).



V této kapitole pojednáváme o strukturních vlastnostech a funkci sebejá. Základní strukturní funkcí sebejá je integrace, scelování dílčích zkušeností, to znamená sjednocování právě na základě ega; mottem integrace je, jak říká G. W. Allport, „ex pluribus unum“ (z mnohého jediné): obrazně řečeno, sebejá je poslední, dále neanalyzovatelný činitel duševní organizace. Výše uvedené schéma ukazuje několik rovin integrace, nejvyšší z nich reprezentuje opět ego jako

individuální organizaci faktorů (pramenných rysů, vlastností) osobnosti. Vytváří ji proto, že se ego stává základním vztažným rámcem pro vnímání, interpretaci a cítění skutečnosti a pro jednání.

Pak ovšem vzniká také otázka, jaký je **vztah osobnosti a sebejá**. Budiž tu znovu připomenuto, že pojem osobnosti je širší, spíše popisný, zahrnuje také vztahy k životnímu prostředí a k organismu, obecně vyjadřuje dynamickou strukturu vnitřního uspořádání; pojem sebejá představuje funkci, která dělá osobnost tím, čím je – integrovaným, interindividuálně odlišným a jednotně fungujícím celkem duševního života člověka – a určuje smysluplnost jejího chování. Sebejá reprezentuje centrální psychický aparát ve všech třech sektorech psychologické problematiky osobnosti, tj. v oblasti její geneze, struktury i dynamiky. Se vznikem sebejá vzniká osobnost jako specificky lidský útvar duševního dění, ve struktuře osobnosti reprezentuje sebejá její syntetický vrchol a v dynamice osobnosti reprezentuje sebejá ústřední motivační funkci (fakticky to, co bylo ve starší psychologii nazýváno vůlí).

Závěrem shrňme, že za **základní funkce sebejá** lze tedy považovat:

- ▶ integraci individuálních zkušeností do jednotného celku,
- ▶ zapojení egovztažných významů věcí, dějů, osob a idejí do jednotného obrazu světa,
- ▶ konstituci motivů chování, směřujících k udržování a k restauraci vnitřní psychické rovnováhy, tj. k dosahování evalvace a k zabránění devalvací vlastní hodnoty.

Zejména třetí z uvedených funkcí má rozhodující význam, protože dává chování jedince egovztažný smysl, a to ve dvou směrech (podrobněji o tom bude pojednáno dále):

- ▶ ve směru zachování vnitřní konsonance udržováním jednoty postojů a způsobů chování,
- ▶ ve směru vnější kongruence sebehodnocení s postoji a chováním sociálního okolí v průběhu sociálních interakcí.

Strukturní a dynamické aspekty systému ega. Podle P. K. Oleše (2005, s. 236), který ve svém pojednání na toto téma vychází z pojetí kognitivní koncepce funkcí ega H. P. Markuse (1977), přesněji jeho interpreta L. A. Pervina (2002), lze říci, že:

- ▶ „*schémata Já jsou kognitivní struktury, podobně jako jiné kognitivní struktury;*
- ▶ *všechny působící podněty jsou hodnoceny podle jejich významu pro Já;*
- ▶ *máme sklon preferovat informace potvrzující naše schéma Já“.*

Toto pojetí je však, jako všechna kognitivistická pojetí psychologických fenoménů, poněkud jednostranné, neboť tu nejde jen o ego-vztažnou selekci podnětů (informací), ale také o jejich hodnocení, které přesahuje svou emocionální složkou kognitivní aspekty věci. Jinými slovy: nejde jen o informace, ale také o jejich emociogenní účinek, který se projevuje již v selekci informací. Věnujeme spontánní i úmyslnou pozornost tomu, co pro nás má význam, tomu, co nás vzrušuje, co signalizuje nebo přímo nabízí něco významného. Stejně tak si pamatujeme především to, co je pro nás významné. J. S. Bruner (1990) zdůraznil, že v psychologii je teorie informace bez zavedení konceptu významu nepřijatelným redukcionismem.

Své prostředí, vnější, ale i vnitřní svět vztahuje člověk ke svému sebejá. Tento elementární sebestřednost (**sebecentrismus**) v lidském duševním životě, tak výrazný u dítěte, obecně vzato znamená, že všechny psychické funkce vystupují v relaci k sebejá či egu. Jsou nejen uvědomovány jako příslušející k Já jako zážitkovému akcentu („já myslím, vnímám, chci“ atd.), ale sebejá určuje i jejich zaměření a obsah, protože vystupují v jednotě s činnostmi, které se tak či onak vztahují k egocentrickému sebejá, k jeho dynamické funkci, tj. k realizaci osobních zájmů, potřeb atd. Lidský duševní život je proudem na sebe navazujících zkušeností (zážitků) a činností, které jsou organizovány a mají určitou konzistenci (setrvávají v dynamické, nikoli statické jednotě). Jednotlivé akty chování, ale i v mysli vystupující představy, soudy, pocity a snahy a v paměti uložené zkušenosti nejsou oddělené jevy – „membra disiecta“ (oddělené části), ale procesy, které vykazují jednotu ve smyslu navzájem provázaných subjektivních významů toho, co subjekt prožil a učinil; tento smysl poukazuje k určitému komplexu motivů, ten opět k jistým „leitmotivům“, a tyto posléze k jednotné tendenci.

Podstatou sebejá je tedy **obraz vlastního já** a s ním spojené sebepojetí a sebehodnocení, obraz, který vyvstává jako rezultát abstrakce a zobecnění určitých zkušeností týkajících se vlastní osoby, její historie, příběhů, které byly pro subjekt významné a v nichž se nějak citově a snahově angažoval. Je to tedy určité sebepojetí založené na sebereflexi a sebezpoznávání, jehož zdrojem jsou relace já – okolní svět, především ovšem svět sociální. Obraz vlastního já (reálné a ideální ego) zahrnuje v tomto smyslu nejen soudy a úsudky o sobě samém, ale i pocity, které s tím souvisejí. Jde tu principiálně o hodnocení sebe sama, o sebeoceňování, v němž se nutně uplatňují určitá kritéria. Ta jsou reprezentována individuálním systémem hodnot, který se postupně od dětství vytváří na základě rodičovských příkazů, zákazů a vzorů, srovnáváním se s druhými a reflexí jejich reakcí.

Již W. James (1890) rozlišil následující **elementy v obraze vlastního já**: 1. „*Já materiální*“, respektive fyzické, tj. obraz vlastního vzezření, 2. „*Já sociální*“, tj. obraz, který si člověk vytváří o své společenské pozici, o své sociální hodnotě, 3. „*Já duchovní*“, obraz, který si člověk vytváří o svých duševních vlastnostech. Dnes je ovšem tento obraz sebe sama (sebekoncepce) chápán jako diferencovanější struktura, jak jsme již měli možnost poznat a ještě poznáme. Připomeňme si pro následující aspektaci konceptu sebejá několik již uvedených tezí. Obraz sebe sama si subjekt vytváří ve dvou propojených rovinách jako tzv. **reálné a ideální ego**: reálné ego je to, co o sobě subjekt soudí, představa o tom, jaký je skutečně; ideální ego je jeho představa o tom, jaký by chtěl být. Zopakujme si, že poměr obou těchto obrazů vyjadřuje pojem **síla ega**. Lze říci, že ego je tím silnější, čím menší je rozdíl mezi reálným a ideálním egem. Rozdíl mezi tím, za koho se subjekt považuje, a tím, kým by chtěl být (chtěl by být průbojnější, méně důvěřivý, některé své vlastnosti by se chtěl zbavit, např. bázlivosti, jinou by rád měl, např. rozhodnost), poukazuje na míru nespokojenosti se sebou samým, jakož i na určitou míru sebeúcty či respektování sebe sama.

Určitá míra rozporů mezi reálným a ideálním egem je motivující a v tomto smyslu je i žádoucí, neměla by však překročit jisté hranice. Je-li člověk příliš nespokojen sám se sebou, má i malou míru sebeúcty. Často ví, jaký by měl být, ale neví, jaký chce být; **ideální ego** vyjadřuje chtěný obraz sebe sama, obraz jedince, jakým by chtěl být. Vyjadřuje identifikaci s určitými osobami („chtěl bych být jako otec“), s určitými skupinovými normami a hodnotami („chci být spravedlivý“). „*Jak všechny rozpory v poznatcích o sobě, tak i rozpory uvnitř ideálu sebe sama, jakož i mezi poznatky o sobě a ideálem jsou příčinou úzkostnosti jedince, snižují schopnost předvídání, oslabují kontrolu chování, a navíc ztěžují racionální řešení problémů*“ (R. S. Wylie, 1957, podle A. Brzezińskiej, 1973). Sebeoceňování, obecně vzato, souvisí s životní úspěšností či neúspěšností a životními aspiracemi, ale opírá se i o reflexe mínění druhých (co si subjekt myslí o tom, jak o něm smýšlejí druzí). Zobecněné sebeoceňování se chápe jako **pocit vlastní hodnoty**, jako postoj k sobě samému, přičemž se zdůrazňují dvě dimenze tohoto cítění nebo postoje: **akceptování a odmítání sebe sama**. Jedinec, který akceptuje sám sebe, si v podstatě věří a je schopen využívat svých schopností, což potvrzuje určitá míra jeho životní úspěšnosti; jedinec, který odmítá sebe sama, neakceptuje se, je jedincem neúspěšným, který na svá životní selhání reagoval pocitem viny či krivdy, což vede často k vytváření negativních postojů i vůči jiným a může narušovat jeho sociální fungování vůbec (A. Brzezińska). Člověk může milovat, ale i nenávidět své tělo, své skutky, sebe sama

vůbec a tento poměr určuje i jeho vztah ke světu a k životu, který může být vnímán jako zdroj potěšení a jistoty nebo utrpení a úzkosti.

Důležitou komponentou sebejá jsou snahy, objektivně vyjádřené určitým systémem motivací. Přední znalec této problematiky G. W. Allport (1963) rozlišil **ego-angažované a ego-neangažované motivace**, obecně označované jako ego-snaha („*ego-striving*“): je to úsilí jedince získat v očích svých i svého sociálního okolí co největší hodnotu, zjednodušeně řečeno „stát se někým“, „být považován za někoho“, koho si ostatní váží, obdivují ho a ctí, kdo má moc, úspěchy, důvěru atd. Opakem je silně devalvující pocit „být nýmand“ (z něm. „niemand“, nikdo). To všechno jsou zvláštní případy obecně lidské tendence, která je základem dynamiky sebejá či ega, tendence k evaluaci ega (jeho pozitivnímu zhodnocení), jíž je ovšem komplementární tendence vyhnout se devaluaci ega (jeho znehodnocení).

Obraz sebe sama (ego) se rozvíjí po celý život jedince, proto se objevuje i **problém stability ega**, respektive změn v obraze vlastního já, zejména v kritických etapách života (dospívání, stárnutí) a v kritických situacích (psychická traumata, existenční pohromy). Mění se samozřejmě jak znaky reálného, tak ideálního ega. Dospělost je pokládána za období relativní stabilizace ega. Obecně platí, že *„obraz vlastní osoby je nestabilní, jestliže se stále mění přesvědčení týkající se různých vlastností, ať už pod vlivem prostředí či vlastních skutků, takže člověk není zcela schopen určit, jaký vlastně je a co dokáže“* (A. Brzeziňská, 1973). Jak podtrhuje citovaná psychologka, jde tu v podstatě o stabilitu sebeoceňování, které se týká jednak osoby jako celku, jednak jejích jednotlivých vlastností (sebeoceňování závisí na skutcích jedince a na tom, jak jsou interpretovány jeho okolím). A. Brzeziňská také formulovala **postulát stabilního sebeoceňování**: poznatky o sobě samém musejí být úplné, podstatné a vnitřně spojité; postulátem je tedy systematické sebepoznávání. Není-li tato podmínka splněna, stává se člověk nejistým, nerozhodným, mění mínění o sobě i o svých snahách. Avšak i nerealistické poznávání sebe sama může vykazovat rezistenci vůči změnám, sebeoceňování „kostnatí“ a stává se necitlivým vůči vnějším změnám (A. Brzeziňská). Typickým příkladem nerealistického a rigidního sebehodnocení je statná padesátnice, která se stále považuje za *„osmnáctiletého diblíka“*.

Plastické a **stabilní sebeoceňování** musí mít podle A. Brzeziňské následující znaky: 1. systematické poznávání sebe sama, 2. jedinec má jasně vymezený vzorec toho, kým chce být, ideál vlastního já, 3. ideální já má být jen v určitém stupni nesouhlasné s reálným já a nemá překračovat možnosti a schopnosti realizace, 4. v sebeoceňování jedince musí být zahrnut ohled na to, jak ho oceňuje jeho sociální okolí, a informace o vlastních skutcích.