

„Brilantné, presne zamerané a mimoriadne aktuálne — týchto šesť pilierov poskytuje celoživotný súbor základov, na ktorých môžeme budovať naše rodiny, školy, komunity a firmy.“

— Dennis Waitley, Ph.D., autor bestsellera Psychológia víťazstva

BESTSELLER

OVERENÝ 30 ROKMI

PRAXE A PRELOŽENÝ

DO VYŠE 20 JAZYKOV

ŠEŠŤ PILIEROV SEBAÚCTY

MODERNÁ KLASIKA
O SEBAÚCTE
OD POPREDNÉHO
PRIEKOPNÍCKEHO
PSYCHOTERAPEUTA

NATHANIEL BRANDEN

NATHANIEL BRANDEN

ŠEŠŤ PILIEROV SEBAÚCTY

MODERNÁ KLASIKA
O SEBAÚCTE
OD POPREDNÉHO
PRIEKOPNÍCKEHO
PSYCHOTERAPEUTA



eastone BOOKS

THE SIX PILLARS OF SELF-ESTEEM

Copyright © 1994 by Nathaniel Branden

Slovak edition © 2026 by Eastone Group, a.s.

All rights reserved.

Z anglického originálu *Nathaniel Branden – Six Pillars of Self-Esteem*

vydaného vydavateľstvom Bantam, preložila Martina Cabadová.

V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2026 Mgr. Martina Cabadová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8109-797-3

O b s a h

Úvod	IX
------	----

ČASŤ I

SEBAÚCTA: ZÁKLADNÉ PRINCÍPY

1 Sebaúcta: imunitný systém vedomia	3
2 Význam sebaúcty	29
3 Tvár sebaúcty	48
4 Ilúzia sebaúcty	55

ČASŤ II

INTERNÉ ZDROJE SEBAÚCTY

5 Sústredenosť na konanie	65
6 Praktika vedomého žitia	73
7 Praktika sebaakceptácie	100
8 Praktika zodpovednosti za seba	116
9 Praktika asertívnosti	130
10 Praktika žitia so zámerom	143
11 Praktika osobnej integrity	158
12 Filozofia sebaúcty	177

ČASŤ III
EXTERNÉ VPLYVY: JA A OSTATNÍ

13	Rozvíjanie sebaúcty u dieťaťa	189
14	Sebaúcta v školách	224
15	Sebaúcta v zamestnaní	253
16	Sebaúcta a psychoterapia	287
17	Sebaúcta a kultúra	310
18	Záver: siedmy pilier sebaúcty	338
 <i>PRÍLOHA A: Kritika iných definícií sebaúcty</i>		343
<i>PRÍLOHA B: Dokončovanie viet na rozvíjanie sebaúcty</i>		349
<i>PRÍLOHA C: Odporúčaná literatúra</i>		361
 Poďakovanie		364
O autorovi		365

Venované Devers Branden

Úvod

Táto kniha vznikla preto, aby som hlbšie a podrobnejšie než vo svojich predchádzajúcich dielach identifikoval najdôležitejšie faktory, od ktorých závisí sebaúcta. Ak je sebaúcta zdravím mysle, potom existuje niekoľko tém, ktorým sa musíme venovať s podobnou naliehavosťou.

Dnešná turbulentná doba si vyžaduje silné ja s jasným zmyslom pre identitu, spôsobilosť a hodnotu. V dôsledku rozkladu kultúrneho konsenzu, nedostatku hodnotných vzorov, malého množstva podnetov vo verejnom priestore, ktoré by nás viedli k lojálnosti, a neustálych rýchlych zmien vyvolávajúcich chaos ako trvalý jav v našich životoch je v týchto okamihoch histórie ľudstva nebezpečné nevedieť, kto sme, a nedôverovať si. Stabilitu, ktorú nenachádzame v okolitom svete, si musíme vytvárať sami v sebe. Čeliť životu s nízkou sebaúctou bude veľkou nevýhodou. Toto sú niektoré z myšlienok, ktoré ma podnietili k napísaniu tejto knihy.

Kniha v podstate ponúka moje odpovede na štyri otázky: Čo je sebaúcta? Prečo je dôležitá? Čo môžeme urobiť, aby sme si ju zvýšili? Ako našu sebaúctu ovplyvňujú iní ľudia?

Sebaúctu formujú vnútorné aj vonkajšie faktory. Vnútornými mám na mysli tie, ktoré sa ukrývajú v našom vnútri, alebo sú produktom našich názorov, spôsobov konania či foriem správania. Externé sú zas faktory v prostredí – verbálne a neverbálne posolstvá alebo skúsenosti, ktoré máme vďaka rodičom, učiteľom, partnerom, organizáciám a kultúre. Ja sebaúctu analyzujem zvnútra aj zvonka. Ako jednotlivec prispeva k svojej vlastnej sebaúcte a ako ju formujú iní ľudia? Pokiaľ viem, doteraz sa o výskum takéhoto rozsahu nikto iný nepokúsil.

Keď som v roku 1969 vydal dielo *The Psychology of Self-Esteem (Psychológia sebaúcty)*, povedal som si, že som na túto tému povedal všetko. V roku 1970 som si však uvedomil, že sa musím venovať „niekoľkým ďalším otázkam“, a tak som napísal dielo *Breaking Free (Oslobodenie)*. V roku 1972 som s úmyslom „vyplniť zopár ďalších medzier“ napísal knihu *The Disowned Self (Neuznané ja)*. Vtedy som sa zaprisahal, že s otázkou sebaúcty som raz a navždy skončil, a začal som sa venovať iným témam. Prešlo približne desať rokov a ja som začal premýšľať, aké množstvo skúseností a poznatkov o sebaúcte som od publikovania svojej prvej knihy získal, a tak som sa o nej rozhodol napísať „úplne poslednú knihu“ – v roku 1983 uzrelo svetlo sveta moje dielo *Honoring the Self (Úcta k sebe)*. Po pár rokoch mi napadlo, že by bolo užitočné napísať praktickú príručku pre ľudí, ktorí chcú pracovať na svojej sebaúcte. V roku 1986 som teda vydal knihu *How to Raise Your Self-Esteem (Ako zvýšiť svoju sebaúctu)*. Povedal som si, že s touto témou som už definitívne skončil. Lenže práve v tom čase sa v celej krajine dostalo do popredia niečo ako „hnutie za sebaúctu“ – každý o nej hovoril, písali sa o nej knihy, konali sa rôzne prednášky a konferencie – a ja som nebol vôbec nadšený kvalitou týchto prezentácií. Na túto tému som s kolegami viedol dosť ostré diskusie. Aj keď boli niektoré materiály o sebaúcte vynikajúcej kvality, mnohé som za také nepovažoval. Uvedomil som si, koľkým otázkam sa zatiaľ ešte nikto nevenoval. Bolo tu toľko záležitostí, ktoré som v minulosti nezvážil, a v hlave som mal plno myšlienok, ktoré som nikdy nevyslovil ani nedal na papier. No v prvom rade som vnímal potrebu hlbšie než vo svojich predchádzajúcich dielach riešiť faktory, ktoré formujú a udržiavajú vysokú či zdravú sebaúctu. (Prívlastky „vysoká“ a „zdravá“ používam ako rovnocenné.) Opäť som sa pristihol, ako skúmam nové stránky tejto neuveriteľne bohatej a nekonečnej témy a prenikám do hlbších úrovní poznania toho, čo považujem za najdôležitejšiu psychologickú tému na svete.

Uvedomujem si, že z toho, čo ma pred mnohými rokmi začalo zaujímať či dokonca fascinovať, sa stalo moje poslanie.

Pri úvahách o pôvode tejto vášne sa musím vrátiť do obdobia dospievania, keď moja snaha o samostatnosť narazila na tlaky, ktoré ma nútili podriaďiť sa. Nie je jednoduché písať o tomto období objektívnym spôsobom a nechcem pôsobiť arogantným dojmom, pretože aroganciu som necítil ani necítim. Pravdou je, že ako mladistvý som mal pocit, že mám v živote akési posvätné poslanie, o ktorom som nikdy nahlas nehovoril. Bol som presvedčený, že na ničom nezáleží viac než na schopnosti vidieť svet vlastnými očami. Myslel som si, že by to mal takto vnímať každý. Tento môj pohľad sa nikdy nezmenil. Bol som si plne vedomý tlakov, aby som sa „prispôbil“ a prijal hodnoty „kmeňa“ – rodiny, spoločenstva či kultúry. Pripadalo mi to, akoby ma nútili vzdať sa vlastného úsudku a svojho presvedčenia, že najväčšiu hodnotu má môj život a to, ako s ním naložím. Videl som, ako sa moji rovesníci poddávajú a strácajú „iskru“ a vo svojej osamelosti som prežíval bolestivý vnútorný zápas v snahe pochopiť prečo. Prečo dospieť znamená vzdať sa? Od detstva bola mojou charakteristickou črtou snaha porozumieť veciam. Zároveň vo mne rástla aj ďalšia túžba, ktorú som si ešte plne neuvedomoval a ktorá nebola o nič menej intenzívna – túžba hovoriť o svojom vnímaní sveta a hlavne o svojej vízii života. Prešli roky, kým som prišiel na to, že v hĺbke duše vnímam sám seba ako učiteľa – učiteľa *hodnôt*. Všetky moje diela spája jedna hlavná myšlienka, ktorú chcem odovzdať ďalej – *váš život je dôležitý. Vážte si ho. Bojujte za to, aby ste čo najlepšie využili svoj potenciál.*

Sám som mal problémy so sebaúctou. Príklady môjho vlastného boja nájdete v tejto knihe, ale úplný kontext prinášajú moje pamäti s názvom *Judgment Day (Súdny deň)*. Nebudem sa tváriť, že všetko, čo o sebaúcte viem, som sa naučil vďaka klientom, ktorí ku mne chodili na psychoterapiu. Zopár veľmi dôležitých vecí je výsledkom mojich úvah o vlastných chybách a pozorovania toho, čo mi znižovalo alebo zvyšovalo sebaúctu. Sčasti teda píšem ako učiteľ, ktorý učí samého seba.

Bolo by naozaj hlúpe vyhlásiť, že toto je moje posledné dielo o „psychológii sebaúcty“. Túto knihu však vnímam ako skutočné vyvrcholenie všetkých predchádzajúcich.

O sebaúcte a jej vplyve na lásku, prácu a snahu o šťastie som prvýkrát prednášal koncom 50. rokov 20. storočia a prvé články s touto tematikou som publikoval v 60. rokoch. V tom čase som stál pred náročnou úlohou dosiahnuť, aby verejnosť pochopila dôležitosť sebaúcty. Pojem „sebaúcta“ totiž ešte nebol zaužívaný. Dnes je zas nebezpečná prílišná popularita tejto témy. Všetci o nej hovoria, čo však neznamená, že jej lepšie rozumieme. Ak nám však nie je jasný jej presný význam a jednotlivé faktory, od ktorých závisí jej dosiahnutie – ak sme ľahkomyselní alebo podliehame prílišnému zjednodušovaniu a prikrášľovaniu, ktoré prináša tzv. populárna psychológia, potom bude osud tejto témy horší, než keby sme jej vôbec nevenovali pozornosť. Stane sa triviálnou. Práve preto budeme v prvej časti skúmať zdroje sebaúcty a priblížime si, čo sebaúcta *je* a čo *nie je*.

Keď som sa pred štyridsiatimi rokmi začal zaoberať touto témou, vnímal som ju ako neoceniteľnú cestu k pochopeniu motivácie. Bolo to v roku 1954, keď som mal dvadsaťštyri rokov, študoval som psychológiu na Newyorskej univerzite a ponúkal služby psychoterapeuta. Uvažoval som nad príbehmi svojich klientov a snažil som sa vďaka nim nájsť spoločného menovateľa. Ohromila ma skutočnosť, že nech sa človek sťažoval na čokoľvek, problém bol vždy hlbší – vnímanie vlastnej neprímeranosti, pocit, že nie je „dosť dobrý“, pocit viny, hanby alebo menejcennosti, jasný nedostatok sebaakceptácie, sebadôvery a sebalásky. Inými slovami, mal problém so sebaúctou.

Sigmund Freud prišiel vo svojich prvotných článkoch s teóriou, že neurotické príznaky možno vnímať buď ako priamy prejav úzkosti, alebo ako obranný mechanizmus proti úzkosti. Túto hypotézu som považoval za veľmi rozumnú. Začal som sa zaoberať otázkou, či si problémy alebo príznaky, s ktorými sa ľudia stretávali, možno vysvetľovať ako priamy prejav nedostatočnej sebaúcty (napríklad pocit bezcennosti, extrémnej pasivity alebo vnímanie vlastnej zbytočnosti) alebo ako obranu pred nedostatočnou sebaúctou (napríklad prílišné chválenkárstvo a vystatovanie, nutkavé správanie so sexuálnym podtónom alebo prehnane kontrolované správanie v spoločnosti). Túto tému považujem stále za veľmi zaujímavú. Zatiaľ čo Freud uvažoval

o *mechanizmoch na obranu ega*, čiže stratégiách, ktorými možno predchádzať ohrozeniu rovnováhy ega v dôsledku úzkosti, ja dnes uvažujem o *mechanizmoch na obranu sebaúcty* – stratégiách, ktorými sa možno brániť pred akýmkoľvek ohrozením sebaúcty (alebo predstieraním jej ohrozenia) prichádzajúcim zvnútra i zvonka. Inak povedané, všetky známe „obranne mechanizmy“, ktoré Freud identifikoval, možno vnímať ako snahu o ochranu sebaúcty.

Keď som v knižnici hľadal informácie o sebaúcte, takmer nič som nenašiel. V registroch kníh z oblasti psychológie sa toto slovo nenachádzalo. Nakoniec sa mi podarilo nájsť zopár stručných zmienok, napríklad v diele Williama Jamesa, ale žiadne dostatočne hlboké alebo objasňujúce materiály som nenašiel. Freud tvrdil, že nedostatočný rešpekt k vlastnej osobe je spôsobený zistením dieťaťa, že nemôže mať pohlavný styk s matkou alebo otcom, čo v ňom vyvoláva pocit bezmocnosti, pocit, že nič nezmôže. Nepovažoval som to však za presvedčivé vysvetlenie, ktoré by do tejto problematiky vnášalo svetlo. Podľa Alfreda Adlera máme na začiatku všetci pocit menejcennosti spôsobený po prvé tým, že na tento svet prinášame fyzickú zodpovednosť či „orgánovú nedostatočnosť“, ako aj skutočnosťou, že všetci ostatní (teda dospelí a starší súrodenci) sú väčší a silnejší. Inými slovami, našim nešťastím je, že sme sa nenarodili ako zrelí dospelí s dokonalými tvarmi. Ani túto koncepciu som nepovažoval za užitočnú. O sebaúcte písalo niekoľko psychoanalytikov, ale spôsobom, ktorý bol taký vzdialený od mojich predstáv, že som mal pocit, ako keby študovali iný predmet. (Až oveľa neskôr som začal vnímať prepojenie medzi aspektmi ich diela a môjho.) Poznatky som sa snažil zisťovať a rozširovať hlavne úvahami o tom, čo som videl pri práci s ľuďmi.

Keď sa mi postupne začalo v problematike sebaúcty vyjasňovať, uvedomil som si, že ide o základnú a silnú ľudskú potrebu, ktorá je nevyhnutná pre zdravú prispôsobivosť, teda pre optimálne fungovanie a sebanaplnenie. Ak je táto potreba neuspokojená, trpíme a nedokážeme sa normálne rozvíjať.

Okrem porúch na biologickom základe mi nenapadá ani jeden psychologický problém – či už sú to úzkosť a depresia, slabé výsledky

v škole alebo v zamestnaní, strach z intimity, šťastia alebo úspechu, alkoholizmus alebo drogová závislosť, násilie vo vzťahu či sexuálne obťažovanie detí, vzájomná závislosť a sexuálne poruchy, pasivita a chronická bezcieľnosť či samovražda a násilné trestné činy –, ktorý by minimálne sčasti nesúvisel s nedostatkom sebaúcty. Ani jeden zo súdov, ktoré v živote vynášame, nie je taký dôležitý ako posudzovanie samého seba.

Spomínam si, ako sme v 60. rokoch 20. storočia o tejto téme diskutovali s kolegami. Nikto nespochybnil jej dôležitosť a nikto nepoprel, že ak sa nájdú spôsoby, ako zvýšiť sebaúctu, bude to mať celý rad pozitív. Neraz som si však vypočul skeptickú otázku „Ale ako zvýšiť sebaúctu dospelého človeka?“ Z článkov mojich kolegov bolo zjavné, že tento problém do veľkej miery ignorovali.

Priekopníčka rodinnej terapie Virginia Satir tiež hovorila o dôležitosti sebaúcty, nebola však teoretická a až na obmedzený kontext rodiny sa k jej dynamike takmer vôbec nevyjadрила. Ďalší vynikajúci priekopník psychoterapie Carl Rogers sa zameriaval len na jeden aspekt sebaúcty – sebaakceptáciu. A hoci uvidíme, že medzi sebaúctou a sebaakceptáciou je úzka súvislosť, ich význam nie je identický.

Povedomie o význame sebaúcty sa však ďalej zvyšovalo a počas sedemdesiatych a osemdesiatych rokov sa v odborných časopisoch objavovalo stále viac článkov, ktorých hlavným cieľom bolo určiť vzájomný vzťah medzi sebaúctou a niektorými aspektmi správania. Stále však neexistovala všeobecná teória o sebaúcte ani schválená definícia tohto pojmu. Každý autor označoval ako „sebaúctu“ niečo iné, v dôsledku čoho často hodnotili odlišné javy. Niekedy sa stávalo, že jeden súbor zistení poukázal na neplatnosť iného. Proste chaos ako v babylonskej veži. A všeobecne uznávaná definícia sebaúcty vlastne neexistuje dodnes.

V 80. rokoch 20. storočia sa rozprúdila vášnivá debata o sebaúcte. Po desaťročiach jej prehliadania začalo čoraz viac ľudí hovoriť o jej význame pre dobré duševné i telesné zdravie človeka. Predovšetkým pedagógovia začali uvažovať o vplyve sebaúcty na úspechy a neúspechy žiakov. Máme dokonca Štátnu radu pre sebaúctu, ktorej pobočky sa

otvárajú v čoraz väčšom počte miest. Takmer každý týždeň sa niekde koná konferencia, ktorej hlavným cieľom je diskutovať o sebaúcte.

Tento záujem o sebaúctu sa neobmedzuje len na Spojené štáty americké, ale je celosvetovým trendom. V lete roku 1990 som v nórskom Osle otváral prvú medzinárodnú konferenciu o sebaúcte. Zišli sa na nej pedagógovia, psychológovia a psychoterapeuti zo Spojených štátov amerických, Veľkej Británie a rôznych európskych krajín vrátane Sovietskeho zväzu. Jej súčasťou boli prednášky, semináre a workshopy, počas ktorých sa hovorilo o uplatnení princípov psychológie sebaúcty vo vzťahu k osobnému rozvoju, riešeniu sociálnych problémov, vzdelávaciemu systému a firmám. Hoci účastníci pochádzali z rôzneho prostredia a odlišných kultúr, mali rôzne záujmy a líšili sa aj ich predstavy o tom, čo presne „sebaúcta“ znamená, atmosféra počas konferencie bola plná nadšenia a všetci boli presvedčení, že vo vnímaní sebaúcty nastáva prelomové obdobie. Výsledkom tejto konferencie je dnešná Medzinárodná rada o sebaúcte, v ktorej je zastúpený čoraz väčší počet krajín.

V bývalom Sovietskom zväze existuje malá, ale rozširujúca sa skupina mysliteľov, ktorí si veľmi dobre uvedomujú dôležitosť sebaúcty z hľadiska transformácie, o ktorú sa ich krajina snaží. Jeden hosťujúci ruský vedec mi raz v súvislosti s naliehavou potrebou vzdelávania v oblasti sebaúcty povedal: „Naši ľudia nemajú historickú skúsenosť s podnikaním a navyše naši manažéri vôbec nechápu to, čo je pre amerických samozrejmosť – osobnú zodpovednosť. A viete, že máme obrovský problém s pasivitou a závišťou. Je celkom možné, že psychologické zmeny, ktoré potrebujeme, majú oveľa väčší rozsah než tie politické a hospodárske.“

Celý svet si začína uvedomovať, že rovnako ako človek nemôže využiť svoj potenciál bez zdravej sebaúcty, tak ani spoločnosť, ktorej príslušníci si nevážia sami seba a neveria svojim myšlienkam, nemôže využiť ten svoj.

Napriek tomuto pohybu však stále *zostávajú otvorené základné otázky* o tom, čo konkrétne sebaúcta *znamená* a od čoho závisí jej dosiahnutie.

Keď som počas jednej konferencie raz povedal, že základom zdravej sebaúcty je vedomý život, nejaká žena nahnevane skríkla: „Prečo chcete zvyšku sveta nanútiť hodnoty belošskej strednej triedy?“ (Vyvolalo to vo mne otázku, ktorá kategória ľudí *nepovažuje* vedomý život za dôležitý pre zdravú myseľ.) Keď som prednášal o osobnej integrite ako nevyhnutnom predpoklade ochrany pozitívnej predstavy o vlastnej osobe a o tom, že porušovanie morálnych princípov je pre človeka z psychologického hľadiska škodlivé, nikto sa neunúval podporiť môj názor ani nepožadoval, aby bola táto myšlienka zaznamenaná v našej spoločnej správe. Radšej sa zamerali len na to, ako môžu vnímanie vlastnej hodnoty človeka negatívne ovplyvniť *iní ľudia*, a nezaoberali sa otázkou, ako človek môže ublížiť sám sebe. Tento postoj je charakteristický pre tých, ktorí veria, že sebaúctu človeka určujú primárne *iní ľudia*. Nebudem tajiť, že takéto skúsenosti a pocity, ktoré vo mne vyvolávajú, prispeli k mojej túžbe napísať túto knihu.

Pri práci so sebaúctou si musíme uvedomovať dve nebezpečenstvá. Jedným je prílišné zjednodušovanie pohľadu na to, čo si zdravá sebaúcta vyžaduje, a s tým spojené uspokojovanie dopytu po rýchlych riešeniach, ktoré si nevyžadujú veľa úsilia. Druhým je podliehanie akémusi fatalizmu či presvedčeniu, že človek „buď má dobrú sebaúctu, alebo ju nemá“ a že osud všetkých ľudí určujú (navždy?) prvé roky života a nedá sa s tým takmer nič robiť (s výnimkou rokov či desaťročí psychoterapie). Obidva názory podnecujú pasivitu a prekážajú našej vízií toho, čo je možné.

Z mojich skúseností vyplýva, že väčšina ľudí podceňuje svoju schopnosť meniť sa a rásť. Bezvýhradne veria, že zajtrajšok musí byť rovnaký ako včerašok. Nevidia možnosti, ktoré reálne existujú. Len zriedka ocenia, koľko môžu pre seba urobiť, ak je ich cieľom skutočný rast a vyššia sebaúcta a ak sú ochotní prevziať zodpovednosť za svoj vlastný život. Viera, že sú bezmocní, sa stáva sebanaplňujúcim sa proroctvom.

Táto kniha je vlastne výzvou ku konaniu. Teraz si uvedomujem, že je akýmsi psychologickým zvýraznením bojového pokriku mojej mladosti – svoje ja je potrebné realizovať a oslavovať, nie mu zatarasiť

cestu a vzdať sa ho. Venujem ju všetkým mužom a ženám, ktorí sa chcú aktívne zapojiť do procesu vlastného vývoja, rovnako ako psychológom, rodičom, učiteľom a ľuďom zodpovedným za kultúru organizácií. Je to kniha o tom, čo je možné.

Č A S Ť I

Sebaúcta: základné princípy

1

Sebaúcta: imunitný systém vedomia

Niektorým skutočnostiam sa nie je možné vyhnúť. Jednou z nich je dôležitosť sebaúcty.

Je jedno, čo si priznáme a čo nie, k hodnoteniu samého seba nemôžeme mať indiferentný postoj. Ak je však toto hodnotenie pre nás nepríjemné, môžeme pred ním utiecť. Môžeme sa mu postaviť chrbtom, zatvoriť pred ním oči alebo vyhlásiť, že nás zaujímajú len „praktické“ záležitosti a odísť na baseball, zapnúť si večerné správy, zahľbiť sa do finančného výkazu alebo sa vybrať na nákupy, za sexuálnym dobrodružstvom či na pohárik.

Sebaúcta je však základná ľudská potreba. Ovplyvňuje nás bez toho, aby sme ju chápali alebo s ňou súhlasili. Je našou súčasťou, či už o tom vieme, alebo nevieme. Je na nás, či sa budeme snažiť pochopiť jej dynamiku alebo sa ňou nebudeme zaoberať. Ak si ju však nebudeme všimnúť, zostaneme sami pre seba záhadou a budeme niesť následky. Pozrime sa na úlohu sebaúcty v našom živote.

Predbežná definícia

Pod pojmom „sebaúcta“ mám na mysli oveľa viac, než len prirodzené vnímanie vlastnej hodnoty, ktoré je pravdepodobne naším privilegiom od narodenia – je to tá iskra, ktorú chcú psychoterapeuti a učitelia zapáliť vo svojich klientoch či študentoch.

Plne realizovaná sebaúcta je uvedomovanie si, že sme schopní žiť a plniť požiadavky života. Konkrétnejšie je to:

1. dôvera vo svoju schopnosť myslieť a zvládať základné životné výzvy
- a
2. dôvera vo svoje právo na úspech a šťastie a pocit, že máme hodnotu, že si zaslúžime veci, máme právo presadzovať svoje potreby a túžby, žiť podľa svojho presvedčenia a tešiť sa z plodov svojho snaženia.

Neskôr túto definíciu ešte vylepším a skrátim.

Nestotožňujem sa s názorom, že sebaúcta je dar, ktorý si stačí vypýtať (napríklad recitovaním nejakých poučiek). Naopak, to, že ju máme, je úspech. Cieľom tejto knihy je preskúmať povahu a korene tohto úspechu.

Základný model

Podstatou sebaúcty je dôverovať svojej mysli a vedieť, že si zaslúžime šťastie.

Sila tohto presvedčenia o vlastnej osobe spočíva v skutočnosti, že je to niečo viac než len úsudok alebo pocit. Je to motivačný prvok, ktorý podnecuje správanie.

Naše správanie ju zároveň priamo ovplyvňuje, čiže príčinnosť je obojsmerná. Medzi naším konaním vo svete a našou sebaúctou *je* neustála spätná väzba. Miera našej sebaúcty ovplyvňuje naše konanie a naše konanie zas vplýva na mieru našej sebaúcty.

*Podstatou sebaúcty je dôverovať svojej mysli
a vedieť, že si zaslúžime šťastie.*

Keď verím svojej mysli a svojmu úsudku, je väčší predpoklad, že budem fungovať ako mysliaca bytosť. Uplatňovanie vlastnej schopnosti myslieť a primerané uvedomovanie si svojho konania zlepšujú život. To zas

posilňuje dôveru vo vlastnú myseľ. Ak svojej mysli nedôverujem, zvyšuje sa moja tendencia k duševnej pasivite, menej si uvedomujem svoje konanie a nedokážem vytrvalo čeliť problémom. Keď moje skutky vedú ku sklamaniu či nepríjemným následkom, mám pocit, že nedôvera v moju vlastnú myseľ je oprávnená.

Pri vysokej sebaúcte je väčšia šanca, že sa pri ťažkostiach nevzdám. Ak je moja sebaúcta nízka, vzdám sa ľahšie alebo sa vôbec nesnažím zo seba dostať to najlepšie. Výskum ukazuje, že ľudia s vysokou sebaúctou sa dokážu úlohám venovať oveľa dlhšie než ľudia, ktorých sebaúcta je na nízkej úrovni.* Ak sa nevzdám, pravdepodobnosť, že uspejem, je oveľa vyššia než pravdepodobnosť, že sa mi daná úloha nepodarí. V oboch prípadoch sa utvrdím vo svojom pohľade na seba.

Keď si vážim samého seba a vyžadujem, aby sa ku mne ostatní správali s rešpektom, vysielam signály a správam sa spôsobmi, ktoré zvyšujú predpoklad, že ostatní na to budú primerane reagovať. Ak to urobia, moja pôvodná viera vo vlastnú osobu sa posilní a potvrdí. Ak k sebe nemám úctu a prijmem nezdvorilé správanie, zlé zaobchádzanie alebo využívanie zo strany iných ako niečo prirodzené, podvedome vysielam takýto signál a niektorí ľudia sa ku mne budú správať podľa toho, ako si cením sám seba. Ak sa to stane a ja sa tomu podriadiť, moja sebaúcta sa ešte zhorší.

Hodnota sebaúcty nespočíva len v tom, že mi umožňuje *cítiť sa* lepšie, ale aj v tom, že vďaka nej môžem lepšie *žiť* a na výzvy a príležitosti reagovať duchaprítomnejšie a primeranejšie.

Vplyv sebaúcty: všeobecné zistenia

Miera našej sebaúcty má zásadný vplyv na každú stránku našej existencie – na to, ako fungujeme na pracovisku, ako vychádzame s ľuďmi, ako vysoko môžeme vzlietnuť a nakoľko je pravdepodobné, že

* L. E. Sandelands, J. Brockner a M. A. Glynn (1988) „If at first you don't succeed, try again: Effects of Persistence-performance contingencies, ego-involvement, and self-esteem on task-performance.“ *Journal of Applied Psychology*, 73, 208-216.

uspejeme. V osobnej sfére zas ovplyvňuje to, do koho sa zaľúbime, ako budeme komunikovať so svojím partnerom, deťmi a priateľmi a aké osobné šťastie dosiahneme.

Medzi zdravou sebaúctou a celým radom vlastností, ktoré priamo súvisia s našou schopnosťou uspieť a byť šťastný, je pozitívny vzájomný vzťah. Zdravá sebaúcta koreluje s racionalitou, realistikosťou, intuitívnosťou, tvorivosťou, nezávislosťou, flexibilitou, schopnosťou prispôbiť sa zmene, ochotou priznať si (a napraviť) chyby, zhovievavosťou a schopnosťou spolupracovať. Nedostatočná sebaúcta zas súvisí s iracionalitou, neschopnosťou vnímať realitu, strnulosťou, strachom z nového a neznámeho, neprimeranou podriadenosťou alebo vzdorovitosťou, obranným postojom, prílišným sťažovaním sa alebo kontrolovaním samého seba a strachom z iných ľudí či nevraživým postojom k nim. Uvidíme, že tieto vzájomné vzťahy majú logický základ. Ich dôsledky pre prežitie, prispôsobivosť a osobné naplnenie sú nepochybné. Sebaúcta podporuje a zlepšuje život.

Človek s vysokou mierou sebaúcty vyhľadáva výzvy a podnety, ktoré vedú k hodnotným a náročným cieľom. Dosiahnutie takýchto cieľov podporuje zdravú sebaúctu. Ľudia s nedostatočnou sebaúctou zas hľadajú bezpečie, ktoré im poskytujú známe a nenáročné veci. Ak sa budú obmedzovať len na ne, ich sebaúcta sa ešte zníži.

Čím je naša sebaúcta pevnejšia, čím lepšie dokážeme riešiť problémy v osobnom a pracovnom živote, tým rýchlejšie sa po neúspechu pozbierame a tým viac energie budeme mať na to, aby sme začali odznova. (Mimoriadne vysoký počet úspešných podnikateľov v minulosti najmenej dvakrát zbankrotoval, neúspech ich však neodradil.)

Vyššia sebaúcta sa spája s vyššou ambicióznosťou – nemusí ísť o ambície v pracovnej alebo finančnej oblasti, ale o to, čo od života očakávame z emocionálneho, intelektuálneho, kreatívneho a duchovného hľadiska. Nižšia sebaúcta zas znamená menšiu ctižiadostivosť a nižšiu pravdepodobnosť úspechu. Obidve cesty majú sklon ďalej sa upevňovať a pretrvávajú do konca života.

Vyššia sebaúcta znamená silnejšiu snahu vyjadriť sa, ktorá odzrkadľuje naše vnímanie vlastného vnútorného bohatstva. Čím je sebaúcta

Ak mi však chýba rešpekt k vlastnej osobe a neteší ma, kým som, potom nemám takmer nič, čo by som ponúkol – s výnimkou *vlastných nenaplnených potrieb*. V takejto emocionálnej chudobe mám tendenciu vnímať ostatných v prvom rade ako zdroj súhlasu alebo nesúhlasu a neoceňujem ich za to, kým sú. Vidím len to, čo pre mňa môžu a nemôžu urobiť. Nehľadám ľudí, ktorých môžem obdivovať a s ktorými sa môžem deliť o vzrušenie a dobrodružstvá života. Hľadám takých, ktorí ma neodsúdia a možno na nich zapôsobí moja osobnosť, tvár, ktorú ukazujem svetu. Moja schopnosť milovať sa nerozvíja. Toto je jeden z dôvodov, prečo vzťahy tak často zlyhávajú – nie preto, lebo vízia vášnivej či romantickej lásky je sama osebe iracionálna, ale pre neprítomnosť sebaúcty, ktorá je v takomto vzťahu potrebná.

Všetci sme sa stretli s názorom, že ak nemilujeme sami seba, nebudeme schopní milovať iných. Druhú časť tohto príbehu však už tak dobre nechápeme – ak necítíme, že nás možno milovať, bude veľmi ťažké uveriť, že nás niekto miluje. Ak neprijmem sám seba, ako môžem prijať tvoju lásku ku mne? Tvoja láskavosť a oddanosť ma mátie, narúša moju predstavu o sebe samom – ja totiž „viem“, že ma nemožno milovať. Tvoje pocity ku mne určite nie sú skutočné, spoľahlivé alebo trvalé. Ak sa nepovažujem za človeka hodného lásky, tvoja láska ku mne je len bezvýsledným snažením, ktoré ťa vyčerpá.

Aj keď pocít, že som nehodný lásky, vedome odmietnem a budem trvať na tom, že som „skvelý“, môj negatívny pohľad na samého seba zostáva skrytý kdesi hlboko vo mne a bráni mi vo vzťahoch. Mimovoľne začnem lásku sabotovať.

Snažím sa o lásku, *nemám* však základ v podobe vnútorného bezpečia. Namiesto toho *mám* potajomky strach, že mojím osudom je len bolesť. A tak si vyberiem niekoho, kto ma nevyhnutne odmietne alebo opustí. (Na začiatku predstieram, že to neviem, takže situácia sa vyvíja postupne.) Alebo ak si vyberiem niekoho, s kým by som mohol byť šťastný, spoločný vzťah zničím, pretože požadujem neprimerané ubezpečovanie, som iracionálne majetnícky, robím drámu z drobných nehôd, snažím sa ovládať vzťah servilnosťou alebo dominanciou a hľadám spôsoby, ako partnera odmietnuť skôr, než odmietne on mňa.

Na niekoľkých príkladoch vám ukážem, ako sa prejavuje nedostatok sebaúcty v osobných vzťahoch:

„Prečo sa vždy zaľúbim do pána Nesprávneho?“ pýta sa ma klientka počas terapie. Jej otec opustil rodinu, keď mala sedem rokov a matka na ňu neraz kričala: „Keby s tebou nebolo toľko problémov, tvoj otec by od nás možno neodišiel!“ Počas dospelosti „vie“, že jej osudom je to, že ju ľudia budú opúšťať. „Vie“, že si lásku nezaslúži. Napriek tomu túži po vzťahu s mužom. Tento rozpor rieši tak, že si vyberá mužov – často ženatých –, ktorým na nej zjavne nezáleží natoľko, aby si ju udržali. Vníma to ako oprávnenosť svojho tragického vnímania života.

Keď „vieme“, že sme odsúdení na neúspech, správame sa tak, aby realita zodpovedala nášmu „poznaniu“. Pri nesúlade tohto poznania so skutočnosťou pociťujeme úzkosť. Keďže naše „poznanie“ nemožno spochybniť ani vyvrátiť, je potrebné zmeniť fakty – ide teda o sabotovanie vlastnej osoby.

Muž sa zamiluje, žena mu pocity opätuje a vezmú sa. Nech však žena robí čokoľvek, nič nepostačuje na to, aby sa cítil milovaný dlhšie než na okamih – je nenásytný. Ona mu však je natoľko oddaná, že vo vzťahu vytrvá. Keď ho konečne presvedčí o svojej láske a on to už nedokáže spochybniť, začne si klásť otázku, či si nenastavil latku príliš nízko a či je pre neho dosť dobrá. Nakoniec ju opustí, zaľúbi sa do inej ženy a celý príbeh sa začína odznova.

Všetci poznáme vtip amerického komika Groucha Marxa o tom, že by nikdy nevstúpil do klubu, ktorý žiada, aby sa stal jeho členom. Presne takto funguje milostný život niektorých ľudí s nedostatočnou sebaúctou. Ak ma miluješ, zrejme nie si pre mňa dosť dobrý. Prijateľným objektom mojej túžby je len niekto, kto ma odmietne.

Žena má pokušenie povedať svojmu manželovi, ktorý ju zbožňuje, v čom všetkom sú iné ženy lepšie než ona. Keď nesúhlasí,

zosmiešni ho. Čím vášnivejšie jej je oddaný, tým krutejším spôsobom ho ponížuje. Muž má toho nakoniec plné zuby a manželstvo ukončí. Žena sa cíti ukrivdená a ohrozená. Kladie si otázku, ako ho mohla tak zle odhadnúť. Onedlho si povie: „Vždy som vedela, že ma nikto nedokáže skutočne milovať.“ Stále mala pocit, že ju nemožno milovať a teraz sa jej to potvrdilo.

Tragédiou života mnohých ľudí je, že keď si môžu vybrať medzi „mať pravdu“ a „byť šťastný“, nakoniec si zvolia možnosť „mať pravdu“. Je to jediná spokojnosť, ktorú si doprajú.

Muž „vie“, že jeho osudom nie je byť šťastný. Má pocit, že si to nezaslúži. (A navyše, jeho šťastie by mohlo ublížiť jeho rodičom, ktorí šťastie nikdy nepoznali.) Keď si však nájde ženu, ktorá ho obdivuje a priťahuje, a ona mu city opätuje, je šťastný. Na okamih zabudne, že spokojnosť vo vzťahu nie je preňho, že to nemá „dané do vienka“. Oddáva sa svojej radosi a nejaký čas si neuvedomuje, že to narúša jeho predstavu o samom sebe a že sa to nezhoduje s „realitou“. Jeho radosť však nakoniec vyústi do úzkosti charakteristickej pre ľudí, ktorí sa nevedia vyrovnáť so *skutočnosťou*. Aby svoju úzkosť zmiernil, nesmie mať až takú radosť. A tak podvedome, ovládaný najhlbšou logikou svojho pohľadu na seba, začne vzťah ničiť.

Opäť pozorujeme základný model sebadeštrukcie. Keď „viem“, že mojím osudom je byť nešťastný, nesmiem dovoliť, aby ma poplietlo šťastie, ktoré v realite prežívam. Nie som to ja, kto sa musí prispôbiť realite – to realita sa musí prispôbiť mne a mojím „poznatkom“ o tom, ako sa veci majú a aké majú byť.

Všimnite si, že v predchádzajúcich príkladoch nie je vždy nevyhnutnosťou vzťah úplne zničiť. Jeho pokračovanie môže byť prijateľné *za predpokladu, že nebudem šťastný*. Môže ísť o projekt *zápasu o vlastné šťastie* či *práce na našom vzťahu*. Budem o tom čítať knihy, navštevovať semináre, prednášky alebo podstúpim psychoterapiu s cieľom

byť šťastný v *budúcnosti*. Nie však teraz, nie dnes. Možnosť šťastia v prítomnosti je príliš desivá.

Hoci to môže znieť paradoxne, mnohí z nás potrebujú odvahu tolerovať šťastie bez sabotovania vlastnej osoby.

„Úzkosť zo šťastia“ je veľmi častým javom. Šťastie môže aktivovať vnútorné hlasy, ktoré nám hovoria, že si to nezaslúžime, že to nikdy nevydrží, že sa rútime do nešťastia, že máme alebo otcovi by ublížilo, keby som bol šťastnejší než oni, že život takto nevyzerá, ľudia mi budú závidieť, šťastie je len ilúzia, že nikto nie je šťastný, tak prečo by som mal byť ja.

Hoci to môže znieť paradoxne, mnohí z nás potrebujú odvahu *tolerovať* šťastie bez sabotovania vlastnej osoby, až sa ho nakoniec prestaneme báť a uvedomíme si, že nás nezničí (a nemusí vyprchať). Svojim klientom hovorievam, aby sledovali, či sa im podarí prežiť dnešok bez toho, aby urobili niečo, čím by svoje pozitívne pocity narušili alebo zvrátili. Ak sa im to nepodarí, nemali by si zúfať, ale sa dať znova dokopy a opäť sa usilovať o šťastie. Takáto vytrvalosť rozvíja sebaúctu.

Spomínané deštruktívne hlasy je potrebné konfrontovať, nie sa od nich odvracať. Nadviažte s nimi vnútorný dialóg, spochybňte ich, argumentujte, trpezlivo odpovedajte a vyvráťte ich nezmysly – zaobchádzajte s nimi ako so skutočnými ľuďmi a odlíšte ich od hlasu svojho dospelého ja.

Pracovisko

Teraz sa pozrime na príklady správania na pracovisku, ktoré sú dôsledkom nedostatočnej sebaúcty:

Muža vo firme povýšia a on prepadá panike pri myšlienke na to, že možno nebude schopný zvládnuť nové výzvy a povinnosti.

„Som podvodník! Nepatrím sem!“ hovorí si. Keďže už dopredu cíti, že to neskončí dobre, nemá motiváciu vydať zo seba to najlepšie. Podvedome začne sabotovať sám seba – na schôdze chodí nedostatočne pripravený, k pracovníkom je v jednej chvíli hrubý a vzápätí ich upokojuje a stará sa o nich, v nevhodných chvíľach šaškuje a ignoruje signály, ktorými mu šéf dáva najavo svoju nespokojnosť. Podľa očakávania ho vyhodí. Povie si: „Vedel som, že je to príliš pekné na to, aby to bola pravda.“

Ak zomriem vlastnou rukou, aspoň budem mať veci pod kontrolou a ušetrím si úzkosť z čakania na to, že ma zničí niečo neznáme. Ten pocit, že nemáte veci vo vlastných rukách, je neznesiteľný. Musím to ukončiť akýmkoľvek spôsobom, ktorý zvládnem.

Manažérka si prečíta skvelý nápad svojho podriadeného a cíti sa ponížená tým, že na to neprišla sama. Predstavuje si, ako ju podriadený predbehne a prevýši a začne rozmýšľať, ako jeho plán pochová.

Takáto deštrukčná závisť vzniká, keď o sebe nemáme dobrú mienku – hrozí, že úspech niekoho iného poukáže na našu prázdnotu, že celý svet uvidí našu bezvýznamnosť... a čo je ešte horšie, že ju uvidím *ja*. Veľkorysosť voči úspechom iných je symbolom sebaúcty.

Muž sa stretne so svojou novou nadriadenou. Skutočnosť, že ide o ženu, v ňom vyvolá zdesenie. Raní to jeho mužnosť, ktorú už nevníma tak dominantne. Predstavuje si, ako s ňou má sex a „ukazuje jej, kde je jej miesto“. Jeho pocit ohrozenia sa prejavuje mrzutosťou a horšou spoluprácou.

Je ťažké uviesť jednoznačnejší prejav nízkej sebaúcty, než je potreba vnímať určitú skupinu ľudí ako podradnú. Muž, ktorého predstava o „sile“ uviazla na úrovni „sexuálnej dominancie“, sa bojí žien, schopností či sebaistoty, bojí sa *života*.

Je ťažké uviesť jednoznačnejší prejav nízkej sebaúcty, než je potreba vnímať určitú skupinu ľudí ako podradnú.

Vedúci výskumno-vývojového laboratória sa dozvie, že firma získala skvelého vedca z inej spoločnosti. Okamžite si to vyloží tak, že jeho nadriadení boli určite nespokojní s jeho prácou, hoci množstvo dôkazov svedčí o pravom opaku. Predstavuje si, ako prichádza o svoju autoritu a postavenie. Myslí si, že tohto nového zamestnanca nakoniec iste vymenujú za vedúceho oddelenia. V záchvate slepej vzdorovitosti začne podávať horšie pracovné výkony. Keď vedenie ohľaduplne poukáže na jeho chyby, zaujme obranný postoj a odíde.

Keď naša predstava o sebaúcte spočíva na krehkom základe, pretože nikdy nebola spochybnená, a v pocite neistoty nachádzame dôkazy o odmietnutí tam, kde nás nikto neodmieta, je len otázkou času, kedy v nás vybuchne časovaná bomba. Takýto výbuch sa prejavuje sebazničujúcim správaním a nijako nás neochráni ani naša výnimočná inteligencia. Skvelí ľudia so slabou sebaúctou konajú každý deň proti svojim vlastným záujmom.

Auditor z účtovnej firmy sa stretne s výkonným riaditeľom organizácie klienta. Vie, že mu musí povedať niečo, čo nebude chcieť počuť. Podvedome si predstavuje, že pri ňom stojí jeho otec, ktorý ho ponižoval, začne koktať a nepovie ani tretinu z toho, čo mal v pláne. Snaha získať súhlas výkonného riaditeľa alebo potreba vyhnúť sa odmietnutiu prevládne nad jeho profesionálnym úsudkom. Keď neskôr dá do správy všetko, čo mal riaditeľovi povedať osobne ešte pred jej vydaním, teda v čase, keď ešte bolo veci možné napraviť, sedí vo svojej kancelárii a chveje sa od strachu z riaditeľovej reakcie.

Keď naše konanie určuje primárne strach, skôr či neskôr dôjde ku katastrofe, ktorej sa tak obávame. Ak sa bojíme odsúdenia, správame

sa spôsobom, ktorý v konečnom dôsledku vyvolá nesúhlas. Ak sa bojíme hnevu, nakoniec ľudí nahneváme.

Nová zamestnankyňa marketingového oddelenia firmy dostane nápad, ktorý považuje za skvelý. Predstavuje si, že ho dá na papier, pripravuje si argumenty v jeho prospech a plánuje ho predstaviť osobe s rozhodovacími právomocami. Potom jej však vnútorný hlas pošepká: „Kto si, aby si mala dobré nápady? Nesnaž sa zviditeľniť. Chceš, aby sa ti ľudia smiali?“ Vidí pred sebou nahnevanú tvár svojej matky, ktorá vždy žiarlila na jej inteligenciu, a zranenú tvár svojho otca, ktorý sa ňou cítil byť ohrozený. O pár dní si už ani nespomenie, o aký nápad išlo.

Keď pochybujeme o svojej mysli, máme tendenciu znižovať hodnotu jej produktov. V strachu z intelektuálnej asertivity, ktorú si môžeme spájať so stratou lásky, svoju inteligenciu umlčíme. Desíme sa vlastnej viditeľnosti, a tak sa staneme neviditeľnými. Potom zas trpíme, pretože nás nikto nevidí.

Je vedúcim, ktorý musí mať vždy pravdu, a veľmi rád zdôrazňuje svoju nadradenosť. Počas kontaktu so zamestnancami si žiadny návrh nedokáže vypočúť bez toho, aby nemal nutkanie „ho vylepšiť“ a „vtlačiť mu svoju pečať“. Rád sa pýta, prečo jeho ľudia nie sú inovatívnejší. „Prečo nemôžu byť kreatívnejší?“ Zároveň však s obľubou zdôrazňuje, že „v každej džungli je len jeden kráľ“, prípadne zdržanlivejšie podotkne, že „niekto organizáciu musí viesť“. S predstieranou lútosťou občas vyhlási: „Nemôžem si pomôcť – mám veľké ego.“ V skutočnosti ho však má malé, investuje však energiu do toho, aby to nikdy nezistil.

Opäť sme svedkami toho, že nedostatočná sebaúcta sa môže prejaviť ako absencia veľkorysosti voči prínosu ostatných alebo tendencia mať strach z ich schopností, a v prípade vedúceho alebo manažéra ako neschopnosť dostať z ľudí to najlepšie.

Cieľom takýchto príbehov rozhodne nie je odsúdiť alebo zosmiešniť ľudí trpiacich nedostatočnou sebaúctou. Ide skôr o to, aby sme si uvedomili, do akej miery môže sebaúcta ovplyvňovať naše reakcie. Všetky problémy, ktoré som opísal, možno odstrániť. Najprv je však potrebné oceniť dynamiku, ktorá sa s danou situáciou spája.

Sebanapĺňujúce sa proroctvá

Sebaúcta vytvára súbor implicitných očakávaní toho, čo je v našom prípade možné a primerané. Tieto očakávania vedú ku konaniu, vďaka ktorému sa zmenia na skutočnosť. Táto skutočnosť nám následne potvrdí našu pôvodnú predstavu a ďalej ju posilní. Vysoká alebo nízka sebaúcta býva spravidla zdrojom sebanaplnujúcich sa prorociev.

Spomínané očakávania môžu existovať v našej mysli ako podvedomé alebo napoly podvedomé predstavy o našej budúcnosti. Pedagogický psychológ E. Paul Torrance o narastajúcich vedeckých dôkazoch o tom, že naše implicitné predpoklady týkajúce sa budúcnosti výrazne ovplyvňujú našu motiváciu, napísal: „Predstava človeka o budúcnosti môže byť v skutočnosti lepším prediktorom budúcich výsledkov než jeho predchádzajúce výsledky.“ To, čo sa snažíme naučiť, a čo dosiahneme, vychádza aspoň čiastočne z našich predstáv o tom, čo je v našom prípade možné a primerané.

*Vysoká alebo nízka sebaúcta býva spravidla
zdrojom sebanaplňujúcich sa prorociev.*

Zatiaľ čo neprimeraná sebaúcta môže výrazne obmedziť naše ambície a výsledky, dôsledky tohto problému nemusia byť očividné. Niekedy sa totiž prejavia skôr nepriamo. Časovaná bomba v podobe negatívneho vnímania vlastnej osoby môže potichu tikať celé roky a človek, ktorého vedie túžba po úspechu a prejavuje svoje schopnosti, môže kariérne

* E. Paul Torrance. *The Creative Child and Adult Quarterly*, VIII, 1983

rásť. Potom však začne robiť veci povrchné, či už z hľadiska morálky, alebo zákonnosti, hoci na to nemá reálny dôvod. Vedie ho totiž túžba okázalejšie preukazovať svoje zručnosti. Neskôr sa dopúšťa ešte oči-vidnejších priestupkov. Hovorí si, že je „mimo dobra a zla“, ako keby pokúšal osud. Až na konci, keď v osobnom a pracovnom živote utrpí potupu a je zničený, vidíme, že celé roky nemilosrdne smeroval k záverečnej scéne podvedomého životného scenára, ktorý možno začal písať vo svojich troch rokoch. Nie je ťažké si spomenúť na verejne známych ľuďoch, ktorí by mohli zodpovedať tomuto opisu.

Sebakoncepcia je osud. Alebo presnejšie, má tendenciu ním byť. Je to naša vedomá a podvedomá predstava o tom, kým sme – o našich telesných a psychologických črtách, aktívach a pasívach, možnostiach a obmedzeniach, silných a slabých stránkach. Jej súčasťou je naša miera sebaúcty, má však všeobecnejší charakter. Správanie človeka nemôžeme pochopiť, ak neporozumieme sabakoncepcii, ktorá sa za ním skrýva.

V menej pôsobivých situáciách než sú tie, ktoré som práve uviedol, ľudia neustále sami seba sabotujú vo chvíľach najväčšieho úspechu. Robia to, keď ich úspech narazí na ich skryté predstavy o tom, čo je pre nich primerané. Boja sa myšlienky, že prekročia vykolíkováný priestor, do ktorého podľa nich patria. Ak sa naša sebakoncepcia nedokáže vyrovnáť s určitou mierou úspechu a nezmení sa, je pravdepodobné, že si nájdeme spôsoby, ako budeme sami seba sabotovať.

Niekoľko príkladov z mojej psychoterapeutickej praxe:

„Práve som mal dostať najvyššiu províziu svojej kariéry,“ povedal mi jeden architekt. „Prepadol som však panike, pretože vďaka tomu projektu by som získal slávu, ktorú by som nedokázal zvládnuť. Tri roky som nepil a tak som si povedal, že jeden pohárik na oslavu ma nezabije. Skončil som na mol opitý, napadol som ľudí, ktorí by mi tú zákazku dali, a, samozrejme, že som o ňu prišiel. Moja partnerka bola taká nahnevaná, že ma opustila. Bol som zničený, no opäť som bol vo svojom „bezpečnom priestore“ – snažil som sa uspieť, no nedarilo sa mi. Takto sa cítim vo svojej koži.“

„Bola som rozhodnutá,“ povedala mi majiteľka malej siete butikov, „že ma môj manžel ani nikto iný nezastaví. Nevychítala som mu, že zarába menej než ja, a zároveň som mu nedovolila, aby mi vytýkal, že zarábam viac. Môj vnútorný hlas mi však hovoril, že by som nemala byť až takáto úspešná – žiadna žena nie je. Nezaslúžila som si to – žiadna žena si to nezaslúžila. Stala som sa neporiadnou. Zanedbávala som dôležité telefonáty a bola som podráždená k zamestnancom a zákazníkom. Stále viac som sa hnevala na manžela, hoci som nevedela uviesť dôvod. Po jednej našej obzvlášť prudkej hádke som išla na obed s jednou klientkou. Povedala niečo, čo ma vytočilo a priamo v reštaurácii ma premohol záchvat zúrivosti. Samozrejme, že som o túto klientku prišla. Začala som robiť neospravedlniteľné chyby... Tri roky ma trápili nočné mory a dnes sa snažím svoj podnik vybudovať od nuly.“

„Konečne malo prísť povýšenie, na ktoré som dlho čakal,“ opísal mi jeden vedúci pracovník. „Mal som dokonale usporiadaný život. Dobré manželstvo, deti, ktorým sa v škole darilo. A už roky som sa na inú ženu ani nepozrel. Túžil som však po väčšom množstve peňazí a teraz to vyzeralo tak, že sa mi môj sen splní. Premohla ma však úzkosť. Zobudil som sa uprostred noci s tým, že som určite dostal infarkt. Lekár mi však povedal, že ide len o úzkosť. Nevedel som, prečo ju pociťujem. Niekedy sa mi zdá, že proste nie je mojím osudom byť dokonale šťastný. Mám z toho zlý pocit. Nikdy som si nemyslel, že si zaslužím šťastie. Úzkosť vo mne narastala a jedného dňa som na firemnom večierku dával sexuálne návrhy manželke jedného z mojich šéfov. Záznak, že ma nevyhodili. Povedala to totiž svojmu mužovi a ja som očakával výpoveď. Nakoniec ma však nepovýšili a úzkosť ustúpila.“

Čo majú všetky tieto príbehy spoločné? Úzkosť zo šťastia, z úspechu. Keď sa totiž ľuďom s nedostatočnou sebaúctou začne v živote dariť a tento úspech je v rozpore s tým, ako sami seba v hĺbke svojej duše vnímajú, a s tým, čo je podľa nich pre nich primerané, sú vydesení a dezorientovaní.

Je jedno, v akom kontexte sa správajú sebazničujúco či ako sa táto ich sebađeštrukcia prejavuje, ich správanie má rovnakú príčinu – nedostatočnú sebaúctu. *Nízka sebaúcta spôsobuje, že máme negatívny vzťah k vlastnému šťastiu.*

Sebaúcta ako základná potreba

Ak sila sebaúcty vychádza zo skutočnosti, že ide o našu základnú potrebu, čo presne je *potreba*?

Potreba je niečo, čo je nevyhnutné na to, aby sme efektívne fungovali. Potravu a vodu nielen *chceme*, ale ich aj *potrebujeme*. Bez nich by sme totiž zomreli. V oblasti výživy však máme aj ďalšie potreby – potrebujeme napríklad vápnik. Vplyv tejto potreby však nie je taký priamy a dramatický. Pôda v niektorých oblastiach Mexika neobsahuje žiadny vápnik a ich obyvatelia automaticky nezomrú. Ich rast sa však spomalí a celkovo nie sú takí silní, takže sú terčom mnohých ochorení, na ktoré sú náchylní práve pre deficit vápnika. *Ich schopnosť fungovať je narušená.*

Sebaúctu potrebujeme rovnako ako vápnik, nie ako potravu či vodu. Ak jej máme príliš málo, neznamená to, že zomrieme, zhorší sa však naša schopnosť fungovať.

Povedať, že sebaúcta je potreba, znamená povedať, že:

je nevyhnutným prínosom pre život,

bez nej nie je možné sa normálne a zdravo vyvíjať,

má hodnotu prežitia.

Mali by sme si uvedomiť, že nedostatočná sebaúcta občas vedie v podstate k dosť priamočiarej smrti – napríklad v dôsledku predávkovania, agresívneho a bezohľadného šoférovania, zotrúvania vo vzťahu s nebezpečným a hrubým partnerom, účasti na vojnách gangov alebo samovraždy. Pre väčšinu z nás má však nedostatočná sebaúcta miernejšie, nepriamejšie a zdĺhavejšie následky. Možno budeme o sebe musieť veľa uvažovať a analyzovať sa, aby sme si dokázali uvedomiť, ako sa náš pohľad na našu vlastnú osobu odzrkadľuje v tom množstve rozhodnutí, ktoré dotvárajú náš osud.

Neadekvátne sebaúcta sa môže prejaviť v zlom výbere partnera, manželstve vedúcom k frustrácii, kariére, ktorá nikam nesmeruje, ambíciách, ktoré sa nikdy nenaplnia, sľubných nápadoch, ktoré sa

ktoré tu nebudem rozoberať, sa mi toto dielo písalo ťažko. Hoci sa nerodilo ľahko, s konečným výsledkom som bol spokojný. Jeden týždeň bol veľmi zlý – môj mozog nedokázal vyprodukovať nič vhodné. V jedno popoludnie ma prišiel navštíviť môj vydavateľ. Bol som unavený, deprimovaný a trochu podráždený. Keď sme sedeli oproti sebe v obývacej izbe, podotkol som: „Toto je jeden z tých dní, keď si kladiem otázku, prečo som si myslel, že viem, ako napísať knihu. Prečo som si myslel, že viem niečo o sebaúcte? Na základe čoho som sa domnieval, že budem pre psychológiu v niečom prínosom?“ Presne tie reči, ktoré „chce“ vydavateľ od svojho autora počuť. Keďže som dovtedy napísal šesť kníh a roky som prednášal o sebaúcte, pochopiteľne bol zdesený. „Čože?“ vykrikol. „Takto sa cíti *Nathaniel Branden*?“ Jeho dezorientovaný a udivený výraz bol komický – až tak, že som sa začal smiať. „Áno, samozrejme,“ odpovedal som. „Jediný rozdiel je v tom, že sa na tom dokážem zasmiať. A že viem, že tieto pocity pominú. A že čokoľvek si tento týždeň myslím, čokoľvek poviem alebo budem cítiť, viem, že kniha bude nakoniec kvalitná.“

Priveľa sebaúcty?

Ľudia si niekedy kladú otázku, či je možné mať príliš veľa sebaúcty. *Nie, nie je*, rovnako ako nemôžeme byť príliš zdraví alebo mať príliš silný imunitný systém. Sebaúctu si však niekedy zamieňame s chválenkárstvom, vystatovaním či aroganciou. Takéto vlastnosti však svedčia o tom, že človek nemá priveľa sebaúcty, ale naopak príliš málo. Poukazujú na jej nedostatok. Ľudia s veľkou mierou sebaúcty nemajú potrebu vyvyšovať sa nad ostatných, nesnažia sa dokazovať svoju hodnotu porovnaniami so štandardom. Tešia sa z toho, kým sú, nie z toho, že sú lepší než niekto iný. Spomínam si, ako som nad tým raz premýšľal pri pohľade na môjho psa hrajúceho sa vonku. Pobehoval po dvore, voňal kvety, naháňal veвериčky, dvíhal labku do vzduchu a prejavoval veľkú radosť zo života (z môjho antropomorfného pohľadu). Nerozmýšľal o tom (tým som si istý), že žije *radšej* než susedov pes. Jednoducho bol nadšený vlastnou existenciou. Tento obraz vyjadruje moje vnímanie zdravej sebaúcty.

Hoci nedostatočná sebaúcta často oslabuje našu schopnosť niečo skutočne dosiahnuť, a to platí aj pre tých najtalentovanejších, nemusí to tak byť. *Oveľa istejšie je, že oslabuje našu schopnosť uspokojiť sa.* Je to nepríjemná realita, ktorú dobre poznajú mnohí úspešní ľudia. „Prečo,“ opýtal sa ma raz jeden mimoriadne úspešný podnikateľ, „je bolesť v prípade neúspechu silnejšia a trvá dlhšie, než radosť, aj keď som zažil oveľa viac úspechov než neúspechov? Prečo je šťastie také prchavé a pokora taká neústupčivá?“ O niekoľko minút dodal: „V myslí mám pred sebou tvár svojho otca, ktorý sa mi vysmieva.“ Uvedomil si, že podvedomým poslaním jeho života nie je vyjadriť to, kým je, ale ukázať svojmu otcovi (ktorý vtedy bol už viac než desať rokov mŕtv), že niečo dokáže.

Keď je naša sebaúcta neochvejná, vedie nás radosť, nie strach. Chceme zažiť šťastie, nie vyhýbať sa trápeniu. Snažíme sa vyjadriť samých seba, nie sa sami sebe vyhýbať alebo sa ospravedlňovať. Naším motívom nie je „dokázať“ vlastnú hodnotu, ale žiť podľa svojich možností.

Ak je mojím cieľom preukázať vlastnú „dostatočnosť“, jeho plnenie bude trvať večne, pretože bitku som prehral už v deň, keď som pripustil, že je to téma, o ktorej možno diskutovať. Vždy chcem dosiahnuť „ešte jedno“ víťazstvo – ešte jedno povýšenie, ešte raz niekoho zviesť, ešte jedna firma, jeden šperk, väčší dom, drahšie auto, ďalšie ocenenie – prázdnota vo mne však zostáva nevyplnená.

Frustrovaní ľudia, ktorí sa ocitli v tejto slepej uličke, v súčasnosti vyhlasujú, že sa rozhodli nasledovať „duchovnú“ cestu, a zrieknu sa svojho ega. Takéto niečo je odsúdené na zánik. Ego vo vyspelom a zdravom zmysle je presne to, čo sa nám nepodarilo dosiahnuť. Snívajú, že dajú iným niečo, čo sami nevlastnia. Potrebu sebaúcty nedokáže nikto úspešne obísť.

Upozornenie

Ak jedna chyba poprie význam sebaúcty, druhá stojí príliš veľa. Zdá sa, že niektorí dnešní autori plní entuziazmu tvrdia, že zdravý zmysel pre vlastnú hodnotu je všetko, čo potrebujeme, aby sme si zaistili šťastie a úspech. Celá záležitosť je však zložitejšia. Sebaúcta nie je všeliek na