

JANA HORÁKOVÁ

# OBLÉKÁM SE, TEDY JSEM...

●●● aneb

je skutečně pravda, že šaty dělají člověka?

## **OBLÉKÁM SE, TEDY JSEM...**

... aneb je skutečně pravda,  
že šaty dělají člověka?

JANA HORÁKOVÁ

# OBLÉKÁM SE, TEDY JSEM...

●●● aneb  
je skutečně pravda, že šaty dělají člověka?

 **Togga**

Praha 2021

Recenzovali:

Doc. PhDr. Denisa Hejlová, Ph.D.

Doc. PhDr. Martin Lečbych, Ph.D.

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.

1. vydání

© Jana Horáková, 2021

© Togga, 2021

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2021

ISBN 978-80-7476-247-5 (tisk, Togga)

ISBN 978-80-7476-248-2 (online: iPDF, Togga)

ISBN 978-80-244-6015-4 (tisk, Univerzita Palackého)

ISBN 978-80-244-6016-1 (online: iPDF, Univerzita Palackého)

DOI: 10.5507/ff.21.24460154

---

## Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala několika lidem, kteří mne od počátku mého snažení různě dlouhou dobu doprovázeli a podporovali, ať už praktickými radami či povzbuzením nebo „jen“ důvěrou a zájmem o danou práci. Jmenovitě bych zmínila pana doc. PhDr. Zdeňka Vtípila, CSc., Mgr. Zuzanu Ledvoňovou, Mgr. Petra Žemličku, Mgr. Andreu Březinovou, Jana Krejčího, Mgr. Zuzanu Červeníkovou, Bc. Olgu Vaníkovou, Ditu Pepe, Mgr. Michala Bártka, Miroslavu Bártkovou, doc. PhDr. Hejlovou, Ph.D., doc. PhDr. Martina Lečbycha, Ph.D., a prof. PhDr. Panajotise Cakirpaloglu, DrSc. Nejmenovitě bych ráda poděkovala svým klientům, kteří mě vlastními životními příběhy utvrdili v tom, že šat sehrává v našich životech důležitější roli, než se na první pohled může zdát.

---

# Obsah

Poděkování	5
Slovo úvodem	9
<b>1 Člověk jako osobnost</b>	<b>15</b>
1.1 Základní pojmy	15
1.2 Být sám sebou	20
1.3 Příběh z mého nitra	32
Shrnutí	34
<b>2 Oděv a odívání</b>	<b>36</b>
2.1 Mýty a filozofie	36
2.1.1 Křesťanský mýtus	37
2.1.2 Duchovní pohled na odívání	42
2.1.3 Filozofické úvahy o odívání	49
2.2 Novodobé pojetí odívání (módy)	56
2.2.1 Definice módy	56
2.2.2 Vývoj módy	57
2.2.3 Funkce módy a oděvu	66
2.2.4 Sociální aspekty módy	69
2.2.5 Oděv muže a ženy	70
2.2.6 Současné normy v odívání	74
Shrnutí	76
<b>3 Psychologie odívání</b>	<b>78</b>
3.1 Odívání v psychologii	78
3.2 Stěžejní představitelé psychologie odívání	96
3.2.1 George Simmel a Gilles Lipovetsky	96
3.2.2 William James	98
3.2.3 John Carl Flügel	102
3.2.4 Elizabeth B. Hurlock	115
3.2.5 Soudobí autoři	116
3.3 Studie zkoumající souvislosti mezi osobností a oděvem	117
3.4 Typologie osobnosti na základě odívání	130
3.5 Osobnost a styl	151
3.5.1 Vymezení vztahu mezi osobností a stylem	151

---

3.5.2	Vnímání stylu	156
3.5.3	Určující faktory stylu	157
3.5.4	Styl vs. móda	159
3.5.5	Nestyl – absence stylu	160
3.5.6	Jak dosáhnout stylu	165
3.6	Význam a využití psychologie odívání	168
3.6.1	Terapeutický potenciál oděvu	168
3.6.2	Diagnostický potenciál oděvu	172
3.6.3	Další možnosti aplikace psychologie odívání	176
	Shrnutí	178
	Otázky, které zůstávají nezodpovězeny	181
	Long story short – zkratka a jasně	187
	Slovo závěrem	196
	Souhrn	197
	Summary	199
	Použitá literatura	201
	Seznam obrázků	210
	Seznam tabulek	210
	Seznam schémat	210
	Příloha	211
	Jmenný rejstřík	214
	Věcný rejstřík	218

„Všecky viditelné věci jsou emblemy. Co vidíš,  
není tu samo pro sebe; přísně vzato, zhora ničeho  
tu není, neboť hmota existuje pouze spirituálně,  
jako ukazovatelka jakési ideje, kterou ztělesňuje.  
Tím i šaty, jakkoliv neuctivě o nich smýšlíme,  
jsou nevýslovně významny.“

Thomas Carlyle



---

## Slovo úvodem

Milý čtenáři, právě držíš v rukou knihu, která prošla řadou změn, úprav a, moderně řečeno, upgradů, než spatřila světlo světa. První myšlenky se začaly rodit již v roce 2016. Tehdy jsem jako studentka psychologie hledala námět pro svou diplomovou práci. V té době jsem se již rok zabývala tematikou propojení psychologie s odíváním a kladla si řadu otázek, na které jsem nemohla najít odpověď. Je pravda, že šaty dělají člověka? Nebo je to tak, jak zpívá Sima Martausová (2019) v písni *Móda*, že „*nie šaty, ale srdce robí človeka*“?

Když jsem podepisovala dokument, kterým jsem se zavázala k výběru této problematiky, netušila jsem, jak náročná a strastiplná cesta mě čeká. Mnohokrát jsem nadávala a vyčítala si, že jsem si vybrala tak obsáhlé téma. Často jsem měla pocit, že stojím v šedé zóně obklopená mlhou. Nabízela se mi řada cest, ale já jsem nevěděla, kudy se vydat. Neměla jsem tušení, co vlastně přesně hledám. Jen jsem věděla, že bych měla přijít na něco nového a smysluplného. Ovšem na začátku mi chyběla jistota, jestli takový cíl vůbec existuje. Proto bylo shromažďování, třídění a analyzování dílčích informací provázeno nemalou úzkostí z nejistoty. Nezbyvalo mi nic jiného než věřit ve svou intuici a dobrý výsledek. Mně samotné to teď zní šíleně, ale nějakým pro mě záhadným způsobem to fungovalo. Jednotlivé informace ke mně mnohdy přicházely nahodile, ale vždy ve správný čas. Některé jsem shromáždila poctivou prací, jiné se objevily jakoby náhodou... Na internetu na mě vyskočil zajímavý článek, kamarád mi poslal odkaz s přednáškou vztahující se k mému tématu, na jednom veletrhu jsem narazila na jistou módní návrhářku, která mě nasměrovala, ve vlaku na sedadle ležel časopis, kde byl otištěn článek, který jsem přesně potřebovala – a tak dále. Sama jsem byla do poslední chvíle zvědavá, jak to celé dopadne. A ono to vyšlo!

---

Možná se ptáš, čtenáři, proč bych právě já měla odpovídat na otázku, zda šaty dělají člověka, a jestli jsem pro tento typ úvah vhodný kandidát. Dovolím si odpovědět příhodou z raného dětství. V době, kdy má verbální kapacita dosahovala sotva deseti slov a kdy mě nohy stěží unesly, jsem projevila netušený cit pro oděv. Jednoho obyčejného dne jsem se v chodítku došourala za mámou do koupelny, kde zrovna věšela právě vyprané prádlo. Něco jsem si drmolila, a tak mi nevěnovala příliš velkou pozornost. Až po chvíli si všimla, že mnou vyluzované zvuky nejsou nahodilé. Vždy, když pověsila jeden kousek oblečení, jsem jmenovala osobu, která tento díl šatu nosí. Nemohla tomu uvěřit, a tak mi začala věnovat víc pozornosti. A opravdu, nepřeslechla se. Vždy jsem správně určila nositele. Máma byla překvapená, ale zároveň zvědavá, kam moje schopnost sahá. Proto zbystřila při věšení spodního prádla. Světe div se, opět jsem se trefila. Načež už jen nevěřičně krotila hlavou – o to víc, že určité části oděvu členů mé rodiny se příliš nelišily. Tolik humorná historka z mého dětství.

Nyní bych ráda blíže představila dílo, jehož název se nápadně podobá slavnému Descartesovu výroku „Myslím, tedy jsem.“. Nejedná se o náhodně a libě znějící variantu názvu, ale o opodstatněnou volbu. Vedlo mě k ní několik důvodů. Prvně mne inspirovala myšlenka, která je blíže rozpracovaná v jedné z následujících kapitol, a sice že odívání je druh tělesného myšlení. Odtud tedy souvislost mezi myšlením a oblékáním. Dále mě zaujal postřeh J. P. Sartra (2004), který tvrdí, že myšlení (cogito) samo o sobě je absolutní pravdou vědomí, protože tím vědomí nalézá samo sebe. Jakožto představitel existenciální filozofie zde má své místo, neboť jeden z teoretických pilířů úvah o člověku a odívání je zakotven právě v existenciálním přístupu.

Podtitul této knihy má formu otázky. Dotaz totiž nejvýstižněji charakterizuje můj postoj ke zkoumané problematice. Z této bazální otázky se odvíjí celá struktura následujícího textu. Táži-li se, zda existuje nějaká vazba mezi osobností člověka a odíváním, vystupují zde tak dvě tematické roviny: osobnost a odívání. Záměrně používám pojem odívání, a nikoli móda, i když jsou to termíny blízké a navzájem se doplňující, protože cílem je nahlédnout do vztahu mezi oděvem a osobností v jeho širší perspektivě, a to nejen z hlediska aktuálnosti módních trendů. Čili nezajímám se o osobnost lidí, kteří sledují novinky ze světa módy, ale o všechny lidské bytosti, pro které je vlastní, že zakrývají svou nahotu.

První část knihy je rozdělena do tří okruhů. V prvním z nich se podíváme na to, co je osobnost a jak je definována. Přestože osobnost člověka je ústředním tématem psychologie a máme k dispozici velké množství publikací k nastudování, domnívám se, že je zcela na místě zde tomuto tématu věnovat prostor. Tato část pak slouží čtenáři k propojení širších souvislostí v závěrečném okruhu, kde vzhledem k ucelenosti textu není možné zabředávat do charakteristiky osobnosti. Navíc se na mnoha místech odvolávám k předcházejícím kapitolám. A jak se brzy ukáže, oděv a osobnost jsou velmi úzce propojeny a dělení je jen formální. V úplném závěru by všechny zdánlivě různorodé informace měly zapadnout do sebe jako dílky mozaiky. V druhé části si vyjasníme, jak charakterizovat oděv, jaký je jeho význam a kde se vzal. Ve třetím tematickém okruhu propojím dvě předcházející problematiky, a to nikde jinde než na poli psychologie. Pro snadnější orientaci v textu následuje po každém větším celku shrnutí.

Tato kniha by se dala z metodologického hlediska označit za přehledovou studii v méně zkoumané oblasti psychologie. Především sleduji historický vývoj výzkumu oděvu, postoje k němu zaujímané a současný stav v oboru. Mým cílem bylo zmapovat a popsat souvislosti mezi osobností a odíváním v rámci historických a soudobých koncepcí z řady oblastí, především však psychologie, a následně je integrovat a pokusit se formulovat obecnější závěry. Klíčová otázka zněla: „Jaké poznatky přinesla dosavadní literatura o psychologii odívání?“ V návaznosti na tento primární cíl vyplynulo v průběhu rešerše několik dalších otázek, nad kterými se postupně v textu zamýšlím, například: „Je oděv plnohodnotným ukazatelem vývoje osobnosti?“ a „Jakou roli, pokud vůbec, sehrává v cestě stávání se sám sebou?“ Zajímalo mne také, zda existují možnosti aplikace těchto poznatků do poradenské či klinické psychologie. V neposlední řadě mou pozornost upoutalo, jak se k tomuto tématu staví samotná psychologie.

Dle Marešovy (2013) kategorizace přehledových studií odpovídá tato kniha svým zaměřením přehledu výzkumů, teorií a praktických aplikací. Její funkcí je legitimizace daného tématu. Svým obsahem se snaží dosáhnout kompletního přehledu vycházejícího z různých typů zdrojových dokumentů. Pro analýzu těchto informací jsem zvolila ne-

---

utrální výklad, který se vyznačuje snahou zachytit všechny zkoumané problematiky a přístupy a uvádí jejich silné a slabé stránky.

Jak jsem se k tomuto tématu vlastně dostala? Úplnou náhodou. Jednoho nedělního odpoledne v roce 2015 jsem narazila na YouTube na video, kde jsem se setkala s názorem, že skrze oděv vyjadřujeme svou osobnost a že oděv může být terapeutickým nástrojem. Na jedné straně mě tyto myšlenky zaujaly, protože to bylo poprvé, co jsem o oděvu slyšela mluvit v této souvislosti, a ne jen stylem: „Oblečte si to či ono, protože to je trendy v tuto sezónu.“ Na druhé straně mě pohoršilo, že někdo bez psychologického, ba co víc bez psychoterapeutického vzdělání si dovoluje tvrdit, že skrze oděv léčí. To je víc než troufalé. Nicméně když jsem nad vším přemýšlela a snažila se najít argumenty pro, či proti, neměla jsem se o co opřít. Uvědomila jsem si, jak málo se tomuto tématu věnuje odborná veřejnost, oproti té laické, což dokládám na jiném místě této knihy. Proto vnímám toto téma jako velmi aktuální. Domnívám se, že právě odborníci z příslušných odvětví by se měli věnovat záležitostem všedního dne, zkoumat je, prověřovat a kvalitní výsledky prezentovat široké veřejnosti, aby se laici nestávali oběťmi různých senzací a dezinformací.

Mareš (2013) při psaní přehledových studií doporučuje vybrat si dobře vymezené téma a užší zaměření. V tomto případě jsem se nedržela ani jedné z rad, jelikož psychologie odívání je málo prozkoumaná oblast, u které jsem předpokládala, že klíčových pramenů nebude mnoho. Navíc, jak už jsem zmínila, bylo cílem zachytit tuto problematiku v její šíři, popsat její hranice, což se na druhou stranu bohužel podepsalo na kvalitě/hloubce dílčích analýz. Předložený materiál nabízí tak ještě nemálo prostoru pro detailnější zkoumání.

Na začátku bylo nutné identifikovat klíčové oblasti a pojmy, které jsem chtěla zkoumat. Byla mezi nimi hesla jako *oděv, móda, odívání, styl, fashion design, textilnictví, osobnost, vývoj osobnosti, zralost osobnosti, neverbální komunikace, první dojem, atraktivita* a další. Tyto výrazy jsem používala jako klíčová slova v různých vyhledávacích. Záhy se však ukázala jako nedostačující. Jakmile jsem objevila spojení *psychology of clothes, psychology of clothing* či *psychology of dress*, výrazně stoupl výskyt patřičných zdrojů. Během rešerše jsem použila několik vyhledávačů. Od obecného vyhledávače Google přes Google Scholar, Google Books, vyhledávače univerzitní i vědecké knihovny či databázi

diplomových prací až po elektronické databáze (zejména EBSCO). Během studia ve Španělsku jsem literaturu vyhledávala pomocí lokální univerzitní databáze.

Vycházela jsem jednak z odborných i populárně-naučných knih a článků, jednak z internetových blogů a rozličných příspěvků včetně videí či audionahrávek. Pro vědeckou práci je typické vybírat jen odborné zdroje. V tomto případě ale považuji za relevantní nahlédnout i do neobdobné literatury, která v oblasti odívání zaujímá výsadní postavení, a navíc, jak už jsem několikrát zmínila, jsem kladla důraz na komplexnost. I přesto jsem převážně vycházela z odborné literatury. Domnívám se však, že bližší prozkoumání módních časopisů by mohlo být přinejmenším zajímavé. Ráda bych ještě dodala, že některé prameny pro mne byly důležitější než jiné. Jednalo se především o množství a pestrost informací, které nabízely. Z toho důvodu se v textu na některá díla opakovaně odkazuji či jsem si je dovolila uvést více méně v původním znění. Je mi známo, že pouhý překlad není vhodným způsobem, jak nakládat s daty. Tuto cestu jsem zvolila tehdy, kdy zdrojový text byl natolik bohatý, že pouhé parafrázování nebylo možné, ba dokonce by bylo na škodu. K některým zdrojům jsem se nedostala, respektive seznámení s těmito zdroji by vyžadovalo objednat je až z Austrálie či USA.

Také bych ještě zmínila, že jsem prošla mnohem víc zdrojů, než kolik jich je citovaných v závěrečném seznamu literatury. Některé z nich byly totiž slepou uličkou, což znamená, že jsem v nich nenašla zajímavé informace. Tím se dostávám k tomu, podle čeho jsem vybírala konkrétní data, která se pak objevují v knize. Mareš (2013) doporučuje autorům, aby se drželi toho, co je zaujalo. Toto doporučení jsem plně následovala. Jednotlivé, dle mého úsudku zajímavé, stěžejní a relevantní informace jsem v průběhu četby zapisovala, buď v doslovném znění, nebo jsem je parafrázovala. Jakmile jsem nasbírala bohatý soubor informací, u kterého jsem nabyla dojmu, že je dostatečně saturovaný čili že další informace nepřinášejí nic nového, přistoupila jsem k dalšímu kroku.

Tím bylo třídění nashromážděných dat do klíčových kategorií. Jelikož se jednalo o nemalé množství informací, velkou pomocí mi byly mentální mapy, které mi poskytly určitý nadhled nejen nad jednotlivými kategoriemi, ale také nad jejich vzájemnými vazbami a případnými souvislostmi. Tyto analýzy se opakovaly do té doby, než vznikla výsledná kostra, která je použita v této knize. Jakmile jsem vše utřídila,

---

několikrát jsem si nově vzniklý text přečetla, abych se v něm lépe zorientovala. Tato fáze byla velmi náročná, jelikož jsem pracovala s daty spadajícími mimo mou domovskou oblast – psychologii; byla pro mne proto nová a sama jsem se s nimi musela více seznámit. Z nově vzniklých celků jsem sepsala průběžná shrnutí, ve kterých se odrážely stěžejní myšlenky. V samotném závěru jsem se pokusila o formulování vlastních hypotéz a zobecnění výsledků napříč obory.

Nakolik se mi mé snažení podařilo, posuď sám, čtenáři. Přeji příjemný a obohacující zážitek z četby.



# 1 Člověk jako osobnost

Jak můžeme charakterizovat osobnost člověka? Není snadné nalézt plně uspokojivou odpověď. Pro tento fakt svědčí existence velkého množství teorií osobnosti. Zpracování následující kapitoly bylo proto nemalým oříškem. Lámala jsem si hlavu s tím, jak toto téma uchopit. Většina učebnic psychologie osobnosti zmiňuje jednotlivé autory a jejich teorie. Já jsem se přidržela aktuálního trendu psychologie osobnosti, kterým je integrativní pohled s důrazem na koncepci sebepojetí, jenž je mi zároveň velmi blízký.

Nejdříve si přiblížíme základní pojmy související s osobností člověka, kterými jsou ego a self. Dále nám bude hlavní opěrnou kostrou přístup psychologa a psychoterapeuta Carla R. Rogerse. Ten pak doplňuji a rozšiřuji o poznatky dalších autorů z řad psychoanalytiků, humanisticko-existenciálně orientovaných psychologů a filozofů. Také zde nastíním obecný pohled na člověka z hlediska dynamismů vývoje osobnosti či otázek lidské přirozenosti. V textu je užito řady odborných termínů, jako je např. schizoidní osobnost, neuróza či schizofrenie. Ráda bych upozornila, že dané pojmy užívám vždy v kontextu myšlení daného autora, čili ne vždy tato pojmenování musí plně odpovídat nám nejbližším a nejužívanějším diagnostickým klasifikacím (MKN-10 a DSM-5). Často se jedná o mnohem širší pojetí, než jak jej známe dnes.

## 1.1 Základní pojmy

Když se řekne osobnost, mnohým z nás se vybaví slovo ego. Ego se často překládá jako Já, nicméně jeho význam je mnohem širší. S koncepcí ega pracoval již Sigmund Freud (1998). Podle něj je Já (ego) povrchovou částí mentálního aparátu, která se vyvinula ze systému vědomí. Repre-

---

zentuje rozum a uvážlivost. Jeho úkolem je krotit vášnivé Ono (id). Já je především tělesné a biologickým korelátém by mohl být „mozkový človíček“. Během raného vývoje se z Já vyvine Nadjá (superego), které je strůjcem nabádání, svědomí či pocitu viny. Na Freudovy myšlenky navázala dokonce celá skupina psychologů, kteří dali vzniknout dalšímu směru, jímž byla **ego psychologie**. Přestože poznatky vyvěrající z toho proudu jsou vskutku zajímavé, nebudu se jimi blíže zabývat. Zmiňuji se zde o egu především proto, aby byly zřejmé rozdíly mezi egem a sebepojetím (selfconcept), které je středobodem této knihy. Pojdme se tedy podívat blíže, co to tedy sebepojetí znamená.

Někteří autoři, např. G. W. Speierer (1994, in Vymětal & Rezková, 2001), používají slova **sebepojetí** či sebeobraz jako synonyma pro osobnost člověka. Sebepojetí má celostní charakter. Zahrnuje vše, co si o sobě myslíme, představujeme, jak se vnímáme a hodnotíme. Sebepojetí zahrnuje naše hodnoty, názory a postoje. Abychom se dostali blíže sami k sobě a zjistili, jak je na tom naše sebepojetí, je třeba podstoupit cestu do vlastního nitra, které se říká introspekce nebo též sebereflexe. Introspekce je podmíněna celkovou vyzrálostí osobnosti, rozvinutým mentálním aparátem, intelektem, rozsahem empatie a také aktuálním rozpoložením.

Sebepojetí se formuje na základě posuzování druhými a námi samotnými. Vnímáme-li sami sebe v pozitivním světle, odrazí se to v sebedůvěře a sebeúctě, což ovlivňuje naši výkonnost. Stejně tak, jak posuzujeme sami sebe, nás budou posuzovat druzí. Naopak negativní vnímání sama sebe a z toho plynoucí image (nevhodné oblékání, zanedbaný zevnějšek, špatná kondice, sebedoceňování, nedostatek suverenity při vystupování) může negativně ovlivnit náš výkon (Fialová, 2001). Vymětal a Rezková (2001) uvádějí možnou posloupnost vývoje sebepojetí. Nejdříve má dítě na základě libých a nelibých pocitů možnost jen neurčitě pocítovat samo sebe. Od 1,5–2 let se začíná formovat na základě představ **sebeobraz**. Teprve následně se díky myšlenkovým operacím formuje **sebepojetí**.

Této problematice se věnovala i celá řada psychoanalytiků. Významnou badatelkou zkoumající vývoj dítěte byla pediatrička Margaret S. Mahlerová, která se proslavila rozpracováním procesu diferenciacie psychické struktury self. Popsala několik fází, kterými dítě od narození prochází. První v pořadí je *autistická fáze*, trvající od narození do 2 mě-



síců. Dítě je plně sladěno se svou matkou. Na ni navazuje *symbiotická fáze*, končící v období 5 měsíců, kdy je dítě stále v těsném napojení na matku a tím zažívá pocit omnipotence a blaženosti, pakliže matka plní všechna jeho přání. Třetí je *separačně-individuační fáze*. Jedná se o proces zrodu individua mající čtyři subfáze (1. diferenciacce a vývoj představy těla, 2. praktikování, 3. znovusbližování, 4. ustálení individuality a počátky emocionální objektní stálosti). Objevuje se v druhé polovině prvního až druhého roku života a trvá do 3 let. Je důležitá pro vývoj ega a objektních vztahů. Charakteristickým doprovodným znakem je separační úzkost. Mahlerová navrhl hypotézu, že správný průběh separačně-individuačního procesu je rozhodující pro vývoj a udržení pocitu identity. Ve svých teoriích zdůrazňuje důležitou roli matky a později i otce ve vývoji dítěte. (Mahlerová, Pine & Bergmanová, 2006).

Na tomto místě je také nutné uvést postřehy zakladatele *self psychologie* Heinze Kohuta a jeho konstrukty **Self** a **selfobjekt** (1991). Selfobjektem má na mysli matku, která je zrcadlící figurou právě se vytvářejícímu Self jejího malého dítěte. Dobře zrcadlící matka hraje klíčovou roli pro další vývoj jedince. Pakliže zavrhně dítě nebo mu neprojevuje dostatek empatické pozornosti, dochází k fragmentaci Self. Reakcí na takto ne plně funkční Self je snaha získat sebezpotvrzující slast stimulací fragmentů svého tělesného Self. Přestože myšlenka, že dítě již po porodu disponuje vědomím sebe sama, je velmi mlhavá, Kohut se domnívá, že okolí dítěte, chovající se k němu, jako by už disponovalo Self čili předjímající jeho vědomí sebe sama, usměrňuje samotný vývoj. Vývoj startuje již při prvním kontaktu matky s dítětem, který probíhá na různých smyslových kanálech, jakými například jsou dotyk nebo čich, v běžné interakci typu chování, koupání apod. Kohut podotýká (1991, 45): „Nukleární Self zvláště se nevytváří cestou vědomého povzbuzování a pochval a cestou vědomého odrazování a kárání, ale cestou hluboce zakotvené citlivosti selfobjektů, která je konec konců funkcí vlastního nukleárního Self selfobjektu.“

Fenomenologicky orientovaní autoři rozlišují dvě úrovně self. Jádrovou část pojmenovali jako *minimální self* nebo též ipseita. Základní funkcí minimálního self je vnímání sebe sama, zakoušení vlastní subjektivity. Díky ipseitě prožíváme sebe a svět tady a teď, jsme přítomni tomu, co se okolo nás děje a je nám to vlastní. Na tento základ nasedá

---

druhá úroveň self, označovaná jako *narativní self* nebo jinak sociální self. Tato část souvisí se sociální identitou, zvyky, sebevědomím, sebepojetím a sebeobrazem. Pokud dojde k narušení některé z částí self, dochází k řadě patologických fenoménů. Ve zkratce pro ilustraci uvedme příklad selhání ipseity, které vede ke sníženému prožitku sebe sama a k depersonalizaci či k odpojení mysli od těla. To zákonitě vede i k narušení vztahu k druhým lidem a světu jako takovému (Jendrušková, 2020).

Nyní už víme, co je to sebepojetí, a také máme rámcovou představu o jeho vytvoření. V prvních letech života jsou to především naši nejbližší, kteří položí základy našeho sebepojetí. Později jsme to ale i my samotní, kdo utváří naše já. Nedá se proto přenést veškerá zodpovědnost na naše vychovatele, přestože hráli klíčovou roli v našem životě. Pojdme ale ještě hlouběji prozkoumat význam sebepojetí.

U sebepojetí můžeme rozlišit strukturu a dynamiku. Jsou to dvě navzájem se podmiňující části. Jedna nemůže existovat bez druhé. Struktura je relativně stabilní část osobnosti, jejíž oblasti jsou přístupné našemu vědomí. Spadá sem identita (jméno, pohlaví, sociální role), chování a osobnostní vlastnosti vztahující se především k druhým lidem, sebehodnocení, hodnotový žebříček, svědomí, tělesný zjev a sebeúcta. Fialová (2001) do kategorie tělesný vzhled řadí tvar postavy, výšku, váhu, čistotu a módnost oblečení, ozdoby a šperky. Dodává, že na základě tělesných znaků diagnostikujeme danou osobu a předvídáme její chování. Do dynamiky osobnosti řadíme všechny procesy a změny člověka. Máme na mysli proměnlivost související se samotným vývojem a vyrovnávání se s každodenními událostmi života. Základem dynamiky je zkušenost. Nejzákladnější zkušenosti získáváme v prvních letech života (Vymětal & Rezková, 2001).

Vymětal a Rezková (2001) dále uvádějí, že tendence sebepojetí je **konzistentnost** a **kongruence** (soulad, shoda). Rogers (2014) definuje kongruenci jako opravdovost, kdy existuje provázanost mezi prožíváním na úrovni organismu, aktuálním obsahem vědomí a tím, co je komunikováno. Tím necháváme nahlédnout druhého člověka do našeho emocionálního prostoru. Vymětal a Rezková (2001) pokračují vysvětlením, že pokud nezažíváme konzistentnost a kongruenci, cítíme vnitřní napětí. Vždy, než se začneme hlouběji zabývat sami sebou, pociťujeme nějaký druh nespokojenosti, ať se sebou, s druhými či se

světem. Nespokojenost vychází z **primární inkongruence**. Můžeme ji zakoušet v dětství, kdy jsme přijímáni jen podmíněně. Protože toužíme po akceptaci, přijímáme měřítka našich vychovatelů za svá a při opakování se stávají součástí našeho sebepojetí. To si neseme do dospělosti, kde tento proces označujeme jako **sekundární inkongruenci**, tj. rozpor mezi sebepojetím a zkušenostmi vycházejícími z vnějšího světa či z organismu.

Zabýváme-li se člověkem či osobností, můžeme se setkat s otázkami typu: *Je člověk ve své podstatě dobrý, nebo zlý?* či *Máme svobodnou vůli?* Pozastavím se zde stejně dlouho jako vlak v Hořticích z legendární komediální trilogie *Slunce, seno, ...* Téma je to sice nesmírně obšírné, ale zabývat se jím do větší hloubky je v tuto chvíli nadbytečné a bylo by zbytečně zdlouhavé. Pro zájemce doporučuji vyhledat relevantní zdroje, kterých je nespočet. Např. téma svobodné vůle je nesmazatelně spjata se jménem Benjamina Libeta, na jehož odkaz v našem českém prostředí navázal např. dr. Tomáš Dominik (2016). Nicméně toto téma bude jemně prostupovat celou práci, protože úzce souvisí se sebepojetím. Já se zde jen odkážu na Vymětala a Rezkovou (2001), kteří poukávají na to, že v osobnosti člověka se prolínají tři osově tendence.

První osová tendence nahlíží na člověka na kontinuu „dobrý“ vs. „zlý“. Za slovo „dobrý“ si můžeme dosadit přídavná jména jako důvěryhodný, odpovědný, altruistický či vztahující se k smyslu a vyšším hodnotám. Naopak pod slovem „zlý“ si můžeme představit kvality, jakými jsou např.: nebezpečný, neodpovědný, egoistický či pudový. Druhá osová tendence vnímá člověka buď jako „svobodného“, nebo „determinovaného“. Třetí tendence poukazuje, že „člověk je centrum světa“, nebo „člověk je součástí světa“.

Mezi psychology, kteří nahlízejí na člověka jako na dobrého, patří například Frankl, Maslow a Rogers. V pohledu, který zastává názor, že člověk je primárně zlý, nalézáme dva proudy – vyhraněný proud, jejímž zástupcem je klasická psychoanalýza, a méně vyhraněný proud, kam patří ego psychologie, self psychologie a psychologie objektivních vztahů. Podle některých se v člověku střetávají obě síly, jak dobra, tak zla. Typickým zastáncem tohoto přístupu je Jung, Fromm a Boss. Neutrální postoj ke člověku zaujímají behavioristé a představitelé východní psychologie (Abhidhamma). Pólu svobodný je blízký pól dobrý a pólu determinace zase pól zlý.

---

## 1.2 Být sám sebou

S tématem sebepojetí úzce souvisí dnes tolik omílané sousloví „být sám sebou“. Co to ale vlastně znamená? Když jsem začínala psát tuto kapitolu, jako první jsem si vybavila dílo velikána humanistické psychologie C. R. Rogerse *Být sám sebou*. Říkala jsem si, kde jinde bych měla začít než u knihy, která nese stejný název jako tato část?

Rogers (2015) si během své dlouholeté praxe povšiml, že za celým spektrem obtíží je v pozadí jedna a tatáž otázka: **Kdo opravdu jsem?** Říká, že hledání odpovědi může být jak vědomý, tak nevědomý proces, ke kterému směřuje úplně každý. Začněme tím, co můžeme nazvat ideálem, oním kýženým stavem, kdy člověk je sám sebou. Rogers (1997) v této souvislosti identifikuje tři významné faktory. Každý z nich se dostává do popředí v malinko odlišných situacích. Jedním z nich je **kongruence**. Být kongruentní vůči sobě samému znamená, že беру na vědomí své prožívání a vyjadřuji je i svému okolí. Kongruence je synonymem reálného života. Dalším podstatným faktorem je **úcta** a ocenění. Posledním z této trojice je **empatie**. Empatie je prioritou především v situacích, kdy se člověk cítí zraněný, zmatený, rozhádaný, úzkostný, odsouzený, vystrašený nebo pochybuje o své hodnotě a není si jistý svou identitou. Takový člověk pak volá po porozumění a citlivém zacházení. Rogers poukázal na fakt, že empatie poskytovaná ze strany terapeuta ponouká klienta k větší odvaze prozkoumávat své nitro, aby tak poznával proud svého prožívání. Pokud se člověk cítí být pochopen a bezpodmínečně přijímán, přejímá terapeutova stanoviska a postoje za svá a podle nich jedná sám se sebou. Naslouchání s porozuměním učí klienta lepšímu naslouchání sobě samému. Nehodnotící akceptace vede k zaujetí uctivého postoje a opatrování sebe samého, navíc klient získává větší kontakt sám se sebou. Větší porozumění a ocenění otevírají nové stránky prožívání, které jsou základem pro přesnější sebepojetí. Čili empatický kontakt nabízí uzdravení.

V procesu objevování toho, kým jsme, se setkáváme s celou řadou úkazů. Velmi významným z nich je odkládání masek, tedy vystupování z rolí, které ve společnosti zaujímáme. Člověk při průzkumu svého života začíná zjišťovat, že jeho názory, postoje, chování byly v rozporu s tím, co skutečně zastává, nebo prostě nejsou skutečné ve smyslu, že nevyplývají z jeho organismu. Odhaluje, že vše se točilo kolem naplnění

očekávání svého okolí (*kým by měl být*), ne kolem toho, kým doopravdy je. Velká část postojů, o kterých se dosud domníval, že jsou „jeho“, byla ve skutečnosti maska, za kterou se mohl schovat (Rogers, 2010).

V souvislosti s maskou se mi vybavil děj knihy učitele národů Jana Amose Komenského *Labyrint světa a ráj srdce*, ve které popisuje pouť poutníka. Ten se na své cestě životem setkává s mnoha lidmi, kteří nosí na hlavě larvu, což je staročeské označení masky či škrabošky. Těla těchto literárních postav dokonce dorostla do zvířecích tvarů. Čili nejedná se jen o kostýmy zvířete, ale zvíře samotné, což umocňuje fakt ztráty sama sebe. Někteří mají svinský pysk, oslí uši, baziliščí oči atp. Na vysvětlenou dodává (2010, 21): „*To jest, synu milý, lidská opatrnost, aby se ne všechněm každý, co jest, zjevoval. Sám u sebe může člověk býti, jakýž jest, před lidmi pak lidsky se ukazovati a věcem svým tvárnost dávatí sluší.*“ Myslím, že tato slova netřeba již komentovat. Komenský naprosto přesně vystihl, jak se ze strachu z nepřijetí zřekneme svého já. Zde příběh ale nekončí. Poutník po dlouhé cestě, zklamán tím, co spatřil, uslyší vnitřní hlas, který mu říká: „*Navrať se, odkuds vyšel, do domu srdce svého, a zavři po sobě dvéře!*“ (Komenský, 2010, 130)

Jiným autorem, který se zmiňuje o masce jakožto archetypu, byl představitel analytické psychologie Carl Gustav Jung. Masku, jinak řečeno personu, charakterizoval jako sféru mezi vědomím vázaným na já a objekty vnějšího světa. Persona je tedy mostem ke světu. Je to část nás, kterou ukazujeme okolí, ale člověk není pouze svou personou. Příležitostné nasazení masky je zcela v pořádku. Je to zdravý způsob, jak se vztahovat ke světu. Problém nastává tehdy, pokud se s ní ztotožníme (Jung, 1995). Ilustrativním příkladem by mohla být situace, kde si vedoucí pozve na kobereček svého zaměstnance a vynadá mu. Zaměstnanec to naštvě, ba přímo rozzuří, protože smetl ze stolu jeho několikaměsíční snažení. Nejraději by šéfa poslal do patřičných míst, ale v tu chvíli si „nasadí“ masku slušného a spořádaného zaměstnance, který vše odkýve, omluví se a zaváže se, že příště to bude lepší. Jakmile je ale sám, naplno vyjádří své emoce a vše, co si myslí. Pokud by se ale s maskou ztotožnil, sama maska by mu ani v ústraní nedovolila naplno prožít to, co v něm střet s nadřízeným vyvolal.

Proces odhazování masky není snadný a příjemný už vůbec ne. Je doprovázen strachem z neznámého, obavou, zda se za nepropustnou zdí vůbec něco skrývá. V souvislosti s tímto procesem se mi vybavilo

---

přirovnání, které použila jedna moje známá procházející terapeutickým procesem. Takto se definovala: „*Jsem jako zrcadlo zasazené v krásném rámu. Když se někdo dostane do mé blízkosti, ukáží mu to, co chce vidět, ale pokud není nikdo poblíž, tak jsem prázdná.*“ Tato charakteristika se velmi podobá psychoticky laděné výpovědi jedné Yalomovy pacientky, hrozící se samoty (2006, 204): „*Když jsem sama, tak neexistuji.*“ Samota může být pro někoho tak děsivá, že raději splyne s druhým člověkem nebo nasadí masku, aby zapadl, přizpůsobí se. To však něco stojí. Nevztahuje se k druhému svébytně, nýbrž jej používá, nadnešeně řečeno, jako nástroj sebezáchovy.

Tento stav podrobněji rozpracoval i fenomenologicko-existenciálně orientovaný psychiatr skotského původu Ronald D. Laing ve své knize *Rozdělené self* (2000). Základní východisko fenomenologie je, že každá lidská bytost je ve stejném okamžiku ve vztahu k druhým (vztažnost) a zároveň je od nich oddělena. Na jedné straně nejsme izolováni a na druhé nežijeme s ostatními v jednom těle. Paradox vztažnosti a oddělenosti je základní podstatou lidského života. Potenciál vztažnosti je v každém z nás. Lidé mohou dosáhnout základní existenciální pozice **ontologické jistoty** či **ontologické nejistoty**. Laing se ve své knize zabývá jedinci, kteří existují ve stavu ontologické nejistoty. Schizoidní projevy představují hraniční stav, který může, ale nemusí přejít do psychotického stavu. Jedná se o pozvolný, třeba i dlouhodobý proces, u kterého není nikdy jasné, zda vývoj právě nedosáhl kritického stupně. Základem k dosažení a udržení identity je nutné být uznán druhými, stejně jako být schopen si prosté uznání udělit sám. Jak se člověk může dostat do takového stavu? Po biologickém zrození se formuje skrze potvrzování od nejbližších naše existence, identita a autonomie. Pokud tomu tak není, zdravý vývoj Self je ohrožen. Jedinec pro svou ochranu vytváří systém falešného self (jinými slovy též fasáda, maska či persona). To se rodí z povolnosti očekávání (i domnělého) a záměrů druhé osoby. Čili člověk není sám sebou, ale je tím, co chce nebo očekává druhá osoba. Jeho skutečné Self se nerealizuje, ale je odkázáno na představivost nebo na hry před zrcadlem. Schizoidní jedinec má strach nevyhovět očekávání, a tak vzbuzuje zdání povolnosti. Výsledné pozorovatelné chování pak může být ale perfektně normální. Falešné self má tu nevýhodu, že nemůže skutečnost vystavit zkoušce. K tomu potřebuje úsudek, kdy může vybrat lepší alternativu. Vše, co se dostane