

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, zahĺbiť 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 všímať, 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 uspajem, 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 podriadim, 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 duchapritomnejšie 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 svojim 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, realističnosťou, 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 ťťažiadostivosť 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

základom rešpektu k ostatným. Pri zdravej sebaúcte nevyvodzujeme o vzťahoch unáhlené závery so zlomyseľným a nepriateľským postojom. Keď sa s niekým zoznámime, neočakávame automaticky odmietnutie, poníženie, faloš a zradu. Výskum v rozpore s názorom, že orientácia na vlastnú osobu vedie k protispoločenskému správaniu, preukazuje, že dobre vyvinutý zmysel pre vlastnú hodnotu a nezávislosť významne koreluje s láskavosťou, veľkorysosťou, spoločenskou spoluprácou a duchom vzájomnej pomoci. Potvrďuje to napríklad komplexná analýza výskumu, ktorú priniesol A. S. Waterman vo svojom diele *The Psychology of Individualism (Psychológia individualizmu)*.

Výskum tiež potvrdzuje, že vysoká sebaúcta je najlepším prediktorom osobného šťastia. Hovorí o tom napríklad D. G. Meyers v knihe *The Pursuit of Happiness (Hľadanie šťastia)*. Je úplne logické, že nízka sebaúcta sa spája s pocitom nešťastia.

Láska

Dôležitosť sebaúcty pre úspech v oblasti intímnych vzťahov je zjavná. Neexistuje väčšia prekážka šťastia v láske než strach, že si lásku nezaslúžim a mojím osudom je trpieť. Takéto obavy vedú k sebanaplňujúcim sa proroctvám.

Ak vnímam svoje schopnosti a hodnotu a považujem sa za človeka, ktorého možno milovať, potom dokážem oceniť a milovať druhých. Láska je pre mňa prirodzená, rovnako ako zhovievavosť a starostlivosť. Mám čo ponúknuť, neborím sa s pocitom, že nie som dosť dobrý. Mám „nadbytok“ emócií, ktoré dokážem premeniť na lásku. A šťastie vo mne nevyvoláva úzkosť. Dôvera vo vlastnú spôsobilosť a hodnotu a v schopnosť vnímať ich a oceniť tiež vedie k sebanaplňujúcim sa proroctvám.

.....
*Neexistuje väčšia prekážka šťastia
 v láske než strach, že si lásku nezaslúžim
 a mojím osudom je trpieť.*

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 pociť, 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 spochybníť 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 spochybníť, 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 ukriždená a ohromená. 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 vrátíme 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, spochybnite 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*.