

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

Komplex méněcennosti a rodina

Komplex méněcennosti a sebepřijetí v souvislosti s přijetím v rodině

Ivana Suchá

Katedra **Katedra pastorační a psychologické**
Vedoucí práce **PhDr. Soňa Tříšková**
Studijní program **B7508 Sociální práce**
Studijní obor **614R030 Pastorační a sociální práce**

Praha 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem:

"Komplex méněcennosti a rodina" s podtitulem:

"Komplex méněcennosti a sebepřijetí v souvislosti s přijetím v rodině" napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne

Anotace

Bakalářská práce s názvem "*Komplex méněcennosti a rodina*" s podtitulem "*Komplex méněcennosti a sebepřijetí v souvislosti s přijetím v rodině*" je napsaná se záměrem prozkoumat důležitost přijetí v rodině a důležitost přijetí sebe sama. Důležitou součástí je přijetí jedince Bohem a rodinou jako součást vypořádávání se s pocity a komplexy méněcennosti v životě člověka.

Pocity méněcennosti nás provází životem a musíme umět s nimi zacházet.

Písemná práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické.

V teoretické části je její zaměření na přijetí a sebepřijetí hlavně v kontextu křesťanské teologie a pastorace. Člověk je bio-psycho-sociální bytost a v této souvislosti nelze opomenout tyto složky jedince; součástí práce je také pastorace v souvislosti se sebepřijetím. Písemná práce si dále klade za cíl dát do souvislosti hodnotu jednotlivce jako Božího stvoření, porozumění skutečnosti Božího přijetí a důležitost sebepřijetí a také věnovat pozorování smyslu života, směřování a cílů v životě. Cílem práce je také věnovat pozornost důležitosti rodiny a jejího vlivu na jednotlivce, a tomu jak rodina může pomoci se s pocity méněcennosti vyrovnávat.

Praktickou částí práce je dotazníkový průzkum, který se zaměřuje na přijetí a sebepřijetí jednotlivce, přijetí - nepřijetí v rodině, zkušenosti respondentů s výchovou v rodině a vliv rodiny na přijetí sebe sama.

Klíčová slova

komplex méněcennosti, přijetí, sebepřijetí, Bůh, rodina,

Summary

Bachelor thesis called "Inferiority complex and family" with the subtitle "Inferiority complex and self-acceptance in connection with the acceptance in the family" is written with the intention to explore the importance of acceptance in the family and the importance of the self-acceptance. An important part is the individual's acceptance by God and the family as a part of dealing with feelings of inferiority complex in life. The feelings of inferiority guide us through life and we need to know how to deal with them.

Written work is divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part has its focus on acceptance and self-acceptance, especially in the context of Christian theology and pastoral care. A man is a bio-psycho-social being; in this context we cannot forget these components. A part of this work is also pastoral care in relation to self-acceptance. Written work aims also to putting into context the value of the individual as God's creation, understanding of God's acceptance and understanding the importance of self-acceptance and understanding of the purpose of life, direction and goals in life. The aim is also to give attention to the importance of the family and its influence on the individual and how the family can help to deal with the feelings of inferiority. The practical part is a questionnaire survey, which focuses on acceptance and self-acceptance of the individual, acceptance – non-acceptance in the family, experiences of the family upbringing and the influence of family on self-acceptance.

Keywords

inferiority complex, acceptance, self-acceptance, God, family

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí práce PhDr. Soně Třískové za její vedení a cenné připomínky při psaní práce.

Obsah

ÚVOD

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Kdo jsme.....	2
1.1 Člověk jako bio-psycho-sociální bytost.....	2
1.2 Člověk jako Boží stvoření a jeho hodnota.....	9
1.3 Člověk jako součást rodiny a společnosti.....	11

2. Rodina jako základ a výchovný činitel.....	13
2.1 Hodnota rodiny a její důležitost.....	13
2.2 Rodina jako socializační činitel.....	16
2.3 Výchova v rodině a její podíl na přijetí a sebpřijetí jednotlivce.....	18

3. O komplexu méněcennosti, přijetí a nepřijetí sebe sama - z pohledu psychologie.....	23
3.1 Méněcennost a nepřijetí sebe sama.....	26
3.2 Komplex méněcennosti dle Alfreda Adlera.....	27
3.3 Důležitost přijetí v životě jednotlivce.....	30
3.4 Možnosti psychoterapie.....	31

4. Sebpřijetí a sebeláska, o Boží lásce - z pohledu teologie.....	33
4.1 Milovat sebe sama – sebeláska.....	33
4.2 O přijetí Bohem a jeho láska k nám.....	34
4.3 Zdravé sebevědomí.....	37
4.4 Přijetí svého mužství, ženství.....	38
4.5 Pomoc s přijetím sebe sama - pastore, kurzy sebpřijetí.....	40

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. Dotazníkový průzkum.....	46
5.1 Vymezení výzkumné části - průzkumu.....	46
5.2 Výzkumné otázky průzkumu.....	46
5.3 Interpretace výsledků a vyhodnocení.....	47
5.4 Závěry a shrnutí dotazníkového průzkumu.....	61

ZÁVĚR.....	64
-------------------	-----------

SEZNAM LITERATURY.....	66
-------------------------------	-----------

PŘÍLOHY.....	69
---------------------	-----------

ÚVOD

Komplex méněcennosti a sebepřijetí v souvislosti s rodinou a jejím výchovným vlivem na člověka, hodnotami, které svým dětem zprostředkuje a důležitost přijetí každého jednotlivce v rodině a Bohem je tématem mojí bakalářské práce. Pocity méněcennosti, které jsou součástí našeho života, si uvědomujeme a jsme nuceni se s nimi vypořádat. Jak pocity méněcennosti souvisí s rodinou a jak může být rodina tou, která pomůže se s nimi vypořádat? V práci se chci také věnovat i výchově v rodině zaměřené na pěstování sebedůvěry u dětí. Práce se zabývá tím, kdo určuje naši hodnotu. Podává vysvětlení naší hodnoty z teologického hlediska. Cílem je poukázat na křesťanské principy přijetí Bohem a Ježíšem Kristem, v kterém je naše hodnota. Z jeho přijetí můžeme čerpat sílu přijímat i sebe sama a svoje nedostatky, učit se odpouštět sobě i druhým a hledat cesty ke smíření a obnově narušených vztahů. Obsahem práce není popsat do hloubky psychologické teorie vztahující se k tématu, tyto informace jsou a mohou být součástí jiných prací psychologických oborů. Více bych se v práci chtěla zaměřit na teologické a pastorační souvislosti s přijetím sebe sama.

Rozsah této práce není dostatečný k úplnému prozkoumání této oblasti, a proto výsledky této práce a průzkumu mohou být podnětem k dalšímu zkoumání.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Kdo jsme

V této části práce bych se chtěla zaměřit na to, kým vlastně člověk je. Chtěla bych se podívat na tři roviny v souvislosti s tématem práce. Tou vnější a zároveň i hlubší jsou poznatky psychologie a jejího zkoumání člověka, jeho osobnosti a psychologického vývoje osobnosti. Na hlubší duchovní rovině je člověk součástí Božího stvoření. Bůh jako Stvořitel a dárce života je ten, od koho se odvíjí naše hodnota a zájem o lidi jako jednotlivce a jedinečné osobnosti. Člověk je v ideálním případě součástí rodiny, společenství, společnosti a od malička se učí od rodiny všechno co je mu předáno, aby mohl být připravený do života. O rodině jako socializačním činiteli se bude mluvit víc v druhé kapitole mé práce.

1.1 Člověk jako bio-psycho-sociální bytost

Psychický vývoj je chápán jako výsledek interakce biologických, tj. genetických a psychosociálních jevů. Zejména v některých vývojových fázích jsou určité jevy i problémy podmíněny především sociokulturně. Rozumíme pod tím typické role, jejich status a podobně. Nelze vyčlenit člověka a chápat ho jen jako duchovní bytost. Člověk je součástí kultury, ve které vyrůstá a ve které žije. Tato část nepopisuje úplně všechny oblasti člověka jako bio-psycho-sociální bytosti, ale stručně charakterizuje tyto oblasti. Dívá se na počátek života i z teologické perspektivy a k psychickému aspektu osobnosti přidává také jeho duchovní rovinu. Aby se stal člověk člověkem, tak po svém narození

prochází vývojem, který se ve vývojové psychologii označuje jako typické způsoby prožívání, uvažování a chování, pozorované v jednotlivých fázích lidského života. Tím se snaží vývojová psychologie popsat a zařadit projevy, které jsou v určitém období běžné a standardní a naopak ty rysy a projevy, které již přiměřené nejsou. Znalost psychického vývoje přispívá i k lepšímu porozumění sobě sama. Pomáhá v pochopení a správné interpretaci vlastních zkušeností, dává jim určitý smysl.¹

Pro lepší porozumění lze vymezit tři hlavní oblasti psychického vývoje:

1. *Biosociální vývoj* - zahrnuje tělesný vývoj a veškeré proměny s ním spojené, zabývá se i faktory, které jej ovlivňují. Může jít např. o sociokulturně podmíněné postoje k lidskému tělu a jeho vývojovým proměnám.

2. *Kognitivní vývoj* - zahrnuje všechny psychické procesy, které se nějak spolupodílejí na lidském poznávání. Jde o ty kompetence, které člověk využívá při myšlení, rozhodování a učení (i z toho vyplývající adaptaci). V této oblasti jde především o proměnu způsobu uvažování v průběhu života. I tuto složku lidské psychiky ovlivňují různé faktory, velmi významný je např. způsob vzdělávání, ale i mediální vlivy.

3. *Psychosociální vývoj* - zahrnuje proměny způsobu prožívání, osobnostních charakteristik a mezilidských vztahů, resp. sociální pozice. Je ve značné míře ovlivněn vnějšími faktory, především sociokulturními. Jde např. o působení rodiny, ale i dalších sociálních skupin a vrstev, do nichž jedinec patří.

¹ Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, 11

Všechny uvedené složky se vzájemně ovlivňují a toto rozdělení je pouze teoretické. Lidská osobnost je za normálních okolností integrovaným celkem. Psychický vývoj každého člověka je závislý na působení mnoha faktorů, které jsou ve vzájemné interakci. Vzhledem k tomu se každý jedinec od ostatních liší, ale zároveň se jim, zejména v rámci sdílení určitého sociálního kontextu i podobá.²

Od jeho početí až do smrti ovlivňují jedince jak dědičné dispozice, tak i podněty prostředí, které působí ve vzájemné, obvykle složité interakci, jak uvádí Marie Vágnerová. Dědičnost je činitelem psychického vývoje. Genetický program obsahuje informace, potřebné pro vznik lidského jedince, který má všechny typické vlastnosti a znaky svého biologického druhu. Dle autorky Marie Vágnerové se tento program vytvořil v průběhu evoluce a rozvíjí se i nadále. Nad touto jednoduchou variantou vzniku genetického programu v průběhu evoluce bych se chtěla pozastavit a polemizovat nad tímto vysvětlením jako jediným správným. Chtěla bych uvést i jiné vysvětlení vzniku geniálního genetického programu, a tím je teologické hledisko, které nám pomocí Bible a jejího přímého důkazu vysvětluje vznik světa na jejích prvních stránkách v knize Genesis.

- *26. I řekl Bůh: „Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby. Ať lidé panují nad mořskými rybami a nad nebeským ptactvem, nad zvířaty a nad celou zemí i nad každým plazem plazícím se po zemi.“*
- *27. Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, jako muže a ženu je stvořil.*

² Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, 16

- 28. *A Bůh jim požehnal a řekl jim: „Plodte a množte se a naplňte zemi. Podmaňte ji a panujte nad mořskými rybami, nad nebeským ptactvem, nade vším živým, co se na zemi hýbe.“(Gen 1,26-28)*³

Člověk získává svou genetickou výbavu početím. Jeho vývoj ovlivňuje prostředí, které závisí jak na kvalitě, intenzitě a době působení tohoto prostředí, tak na dědičných předpokladech, které jsou jím stimulované. Více o socializačních činitelích si povíme ve druhé kapitole.

Dědičnost se ve své konkrétní podobě projevuje zráním. Psychický vývoj však závisí i na učení. Zrání a učení působí ve vzájemné interakci, jejímž výsledkem je psychický vývoj jedince. Zrání je pak podmínkou dosažení stavu určité vnitřní připravenosti k učení, a tím i k rozvoji různých psychických vlastností. Rozvoj psychických procesů je umožněn učením. Pro úspěšný vývoj jsou nezbytné jak přijatelné dědičné předpoklady, tak určitá úroveň vnější stimulace. Je třeba, aby zrání a učení působilo ve vzájemném souladu.⁴

Kognitivním vývojem se zabýval J. Piaget a E. Erikson. Piaget se zabýval především kognitivním vývojem v dětském věku a rozdělil ho do pěti etap. Erikson vycházel z psychoanalýzy, ale ve své teorii psychického vývoje bere v úvahu i sociálně kulturní vlivy. Erikson rozlišoval osm vývojových fází, tzv. osm věků člověka. Každé vývojové stadium popsal jako konflikt dvou tendencí, pozitivní a negativní. Další rozvoj je závislý na vyřešení příslušného vývojového konfliktu. Pokud by tomu tak nebylo, další duševní vývoj takového jedince by stagnoval. Možnost nápravy spočívá ve vyřešení tohoto konfliktu.

³ [www http://www.biblenet.cz/app/b?book=Gen&no=1&search=Otev%C5%99%C3%ADt](http://www.biblenet.cz/app/b?book=Gen&no=1&search=Otev%C5%99%C3%ADt)

⁴ Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, 21

Jednotlivé vývojové fáze jsou charakteristické změnami, k nimž v této fázi obvykle dochází a které jsou pro ni typické.

Vývojový mezník může být:

a. biologický, daný zráním

b. psychický, daný interakcí vnitřních dispozic a učení

c. sociální, daný společností.⁵

Aktuální otázkou vývojové psychologie je problém vymezení míry, v níž může raná zkušenost ovlivnit pozdější vývoj lidské osobnosti. Rané zkušenosti samozřejmě mohou mít trvalejší účinek. Nepříznivé zážitky se mohou projevat ještě v dospělosti a mohou ovlivnit další osobnostní rozvoj takového člověka. Lze říci, že rané zkušenosti vytvářejí základ, který ovlivňuje zpracování nových podnětů.

Avšak následující zkušenost může působit korektivně, zejména pokud má dostatečně dlouhé trvání, odpovídající intenzitu a je osobně významná.

Možnost změny určitého vývojového směřování nezávisí jen na vnějších vlivech, ale i na vrozených dispozicích jedince. To znamená na jeho schopnosti na tyto vlivy reagovat a z jejich působení profitovat. Marie Vágnerová uvádí příklad odlišnosti rozvoje dětí v pěstounské péči, která působí pozitivně, ale různé děti z ní nemají stejně velký zisk. Některé se rozvíjejí velmi dobře, ale jiné i přes veškerou snahu selhávají. Je rovněž známo, že se ze všech týraných a zneužívaných dětí v dospělosti nestanou problematické či patologické osobnosti. Některé z nich jsou schopné - díky svým dědičným dispozicím a pozitivním zkušenostem - tuto zátěž z dětství překonat.

⁵ Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, 24

Zkušenosti z raného dětství mohou významně ovlivnit další psychický vývoj, ale nemohou jej jednoznačně predeterminovat. I pozdější zkušenosti mají na člověka vliv.⁶

Duševní vývoj probíhá obdobně jako vývoj tělesný. Individuální psychologie uvádí, že psychika se vždy utváří tím, že je stanoven určitý cíl nebo ideál, který se stává prostředkem, jak překonat současný stav a zdolat současné nedostatky či obtíže stanovením konkrétního cíle do budoucna. Na jeho základě si jednatel představuje budoucí úspěchy, a může tak získat pocit, že nepodlehne současným obtížím. Bez konkrétního cíle by činnost jednatelce postrádala smysl. Alfred Adler dle výsledků zkoumání poukazuje na to, že stanovení takového cíle se musí odehrávat v počátcích lidského života, v průběhu formativního období dětství. Tehdy se začíná rozvíjet prototyp neboli model dospělé osobnosti. Není těžké si představit, jak tento proces probíhá. Děti se cítí slabé, méněcenné a ocitají se v situacích, které nedovedou snášet. Snaží se je překonávat a dělají to v souladu s cílem, který si stanovily. Těžko říci, jak je tento cíl stanovován, ale je zřejmé, že existuje a určuje každý čin dítěte.⁷

Život člověka zahrnuje i jeho potřeby. Abraham Maslow ve své pyramidě potřeb rozděljuje potřeby od základních tělesných a fyziologických potřeb až po potřebu seberealizace. Maslow klade na nejvyšší stupeň potřebu seberealizace. Nejzákladnější potřebou člověka jsou fyziologické potřeby. O stupeň vyšší potřebou jsou podle něho potřeba jistoty a bezpečí. Na třetím stupni je potřeba lásky, přijetí a sounáležitosti. Na čtvrtém stupni jeho pyramidy jsou potřeby uznání a úcty. Na vrcholu stojí už vzpomínaná potřeba

6 Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, 25

7 Adler, Porozumění životu, 9

seberealizace.⁸ Důležité potřeby lásky, přijetí a sounáležitosti jsou potřeby, které se ve své práci budu snažit rozvíjet a dál zkoumat. V tom, které potřeby jsou nejzákladnější na úrovni subjektivního prožívání, se autoři liší i podle toho, v čem vidí hodnotu člověka.

"Na úrovni subjektivního prožívání je vývojová dynamika ovlivňována vzájemným vztahem potřeby jistoty a bezpečí a potřeby změny, která další vývoj stimuluje. Vztah těchto dvou potřeb závisí na osobnosti jedince, aktuálních vlivech prostředí a na minulých zkušenostech. Aktuální preference jedné či druhé potřeby signalizuje míru motivace a připravenosti k určité, zejména psychosociální proměně (např. osamostatnění, přijetí nové role, nových způsobů řešení určitých problémů", uvádí Marie Vágnerová.⁹

Larry Crabb a Abraham Maslow se shodnou v tom, že pro člověka je důležitá jistota. *Crabb, křesťanský autor, však vychází ze základní osobní potřeby hodnoty a přijetí.* Jeho cílem není zkoumání všech lidských potřeb. Zaměřuje se na osobní lidské potřeby. Pokrytí těchto potřeb vidí v pochopení významu a jistoty. Významem myslí vědomí, smysl a cíl mít význam, důležitost, schopnost pracovat, pocit vlastní hodnoty a vliv. Jistotu vidí v lásce, která je bezvýhradná a nepřetržitá a v přijetí, které je trvalé. Jistotu a význam křesťan nachází v Bohu. Význam je v tom, že rozumí tomu, kým je v Kristu. Jeho jistota se zakládá na Boží bezpodmínečné lásce a přijetí skrze Ježíše Krista. Člověk potřebuje vědět o svém významu a jistotě, aby mohl žít smysluplný, tvořivý a naplněný život.¹⁰

8 Armstrong, 1999, 301

9 Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, 25

10 Crabb, 1984, 55

1.2 Člověk jako Boží stvoření a jeho hodnota

V této části práce bych chtěla popsat základy křesťanské víry jak jí má ve své věrouce Církev bratrská. Jak se nám Bůh dal a dává poznat ve svém Synu Ježíši Kristu a jak s tím vším souvisí naše hodnota. V celé práci vycházím z křesťanských principů víry v trojjediného Boha.

Víra v trojjediného Boha, který je Stvořitelem nebe i země. Bohem, který je osobní a zajímá se o lidi, které stvořil. I po pádu člověka, kdy neposlechl Boží varování a projevila se jeho neposlušnost, když ho zlákala myšlenka poznání dobra i zla, Bůh stále po člověku touží, touží po obnově narušeného vztahu. Zjevuje se ve svém Synu Ježíši Kristu a skrze něho nám ve své milosti nabízí odpuštění a přijetí do Boží rodiny. Neomylným svědectvím, na kterém pak křesťané zakládají svou víru, je Písmo svaté Starého i Nového zákona, které bylo inspirováno Duchem Božím. Pánem a středem Písma je Ježíš Kristus.¹¹ Bůh je absolutní tajemství, které se vymyká všem personálním i nepersonálním pojmům. Boží podstata spočívá v lásce, v lásce, která jde na smrt. Jedinou definici, která Boha dostihuje, vidí pak Pöhlmann v jeho sebedefinici, kterou si dal v Ježíši Kristu.¹² V Kristu a skrze Krista Bůh provádí úplné sebeodhacení, ačkoli se neukazuje rozumu, nýbrž víře a lásce. Víru, skrze kterou poznáváme, a lásku, skrze kterou zakoušíme. Bůh k nám přišel ve vtělení a vykoupením nás smířil se sebou a vírou a láskou k němu můžeme přistupovat.¹³

Hodnota lidského života se odvíjí od Toho, který nám život daroval. Lidský život je cenný Boží dar a jako takový je význačným způsobem posvátný.

11 [www http://portal.cb.cz/vyznani-viry-cirkve-bratske](http://portal.cb.cz/vyznani-viry-cirkve-bratske)

12 Pöhlmann, 2002, 45

13 Tozer, 2011, 18

Häring podle Evangelia Jana uvádí, že život je základním pojmem a základnou hodnotou. Lidský život je vrcholem stvoření v Božím Slově a jeho vznešenost se plně zjevuje ve vtělení Božího Slova (Jan 1,14).¹⁴

Bůh nám v Bibli říká, že jsme každý z nás v jeho očích velmi výjimeční, protože Bůh nás stvořil ke svému obrazu, jak jsme si už uvedli na začátku v první části. Jsme stvořeni k Božímu obrazu. Odtud vzešla naše schopnost milovat, používat svou vůli, naše schopnost rozhodování a morální volby. Většina z nás to považuje za samozřejmé a málokdy se zastavíme, abychom se zamysleli nad tím, jak jsou tyto věci výjimečné. Josh McDowell v knize o hodnotě člověka uvádí:

"Výsadní postavení máme i proto, že máme pro Boha velkou cenu a hodnotu. Apoštol Pavel píše v šesté kapitole prvního listu Korintským, že za nás bylo zapláceno výkupné. Hodnota předmětu je obvykle určována cenou, kterou je za něj někdo ochoten zaplatit. Totéž platí o vás i o mně. Když se mě někdo zeptá, jakou mám hodnotu, mohu mu podle pravdy říci, že má hodnota je určena cenou, kterou za mne Bůh zaplatil. Tou cenou je Pán Ježíš."¹⁵

Od naší hodnoty se odvíjí naše poslání a smysl našeho života.

14 Häring, 1981, 5

15 Dowell, 1999, 35

1.3 Člověk jako součást rodiny a společnosti

"Pocit sounáležitosti neboli sociální zájem má v životě prvořadý význam. Jde o nejpodstatnější část naší výchovy, našeho jednání i našeho uzdravení."¹⁶

Člověk je a potřebuje být součástí rodiny, která by se měla snažit připravit ho na život ve společnosti. Podle Marie Vágnerové vytváří společnost určité sociální klima, které je pro rozvoj a existenci každého člověka velmi významné. Jejím prostřednictvím ní, také uspokojujeme mnohé naše potřeby a poskytuje nám podněty k dalšímu, především socializačnímu vývoji.

"Společnost určuje, co z člověka bude, jeho vlastnosti nabývají nějakou hodnotu jen v určitém sociálním kontextu a také se za těchto okolností rozvíjejí. To může probíhat různě, dobře i špatně. A často bez možnosti jedince tento proces nějak ovlivnit." (Gruen, 2011)¹⁷

Společnost je tím, kdo určuje normy chování, hodnoty, vzory a ideály. Pokud společnost funguje správně, přispívá tak k základní orientaci jedince ve světě, a proto je jedním ze zdrojů jeho jistoty. Člověk se musí přizpůsobovat pravidlům společnosti, ve které žije, společnost mu poskytuje zpětnou vazbu, informaci o sociální pozici a hodnotě. Důležitou psychickou potřebou je potřeba patřit k nějakému společenství, být jím akceptován a pozitivně hodnocen. To se pak stává základem jeho skupinové identity.¹⁸

Některé hodnoty společnosti ale nemusí být ve společnosti nastavené správně a naopak ovlivňovat jedince negativně.

16 Adler, 1999, 18

17 Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, 649

18 Vágnerová, tamtéž, 649

Na otázku proč tolik lidí ve všech věkových skupinách prožívá pocit nedostatečnosti a méněcennosti James Dobson, americký křesťanský psycholog, mluví o převládajícím, nespravedlivém a zbytečném systému hodnot, podle kterého naše společnost člověka oceňuje.

*"Ne na každého se pohlíží jako na člověka cenného a hodnotného. Ne každý je přijímán. Chválu si schováváme pro několik vybraných jedinců, kteří byli od narození požehnáni přednostmi, které hodnotíme nejvíce. Je to špatný systém a proto by rodiče měli dětem poskytnout patřičnou rovnováhu. Zdá se, že hodnota člověka je v naší společnosti úzce vyhrazena pro ty, kteří vyhovují jistým pevným kritériím. Krásní lidé se už takoví rodí. I vysoce inteligentní lidé pravděpodobně dojdou uznání... nikdo není považován za hodnotného prostě jen proto, že je! Společnost přijímá člověka jen velmi opatrně, ale bez váhání vylučuje ty, kteří nemají potřebnou "kvalifikaci"."*¹⁹

Marie Vágnerová uvádí, že rozdíly v sebepojetí i v postoji k lidem mohou být dány způsobem vzniku příslušnosti k určité sociální skupině, např. tím, do jaké míry závisí na jeho volbě (např. zda jsou rasové, a tudíž neovlivnitelné, či náboženské, které by za určitých okolností mohl změnit). Lidé některé rizikové role či členství v minoritních skupinách dobrovolně akceptují s očekáváním, že uspokojí některou ze svých potřeb.²⁰

Lidé mohou mít problém se sociální přizpůsobivostí a z toho mohou prožívat pocity méněcennosti. Alfred Adler uvádí, že pocit méněcennosti úzce souvisí s otázkou sociálního výcviku. Podle něho pocit méněcennosti pramení ze špatné sociální přizpůsobivosti a sociální výcvik je základní metodou, jejímž prostřednictvím lze tento pocit překonat.²¹

19 Dobson, 1994, 13

20 Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, 650

21 Adler, 1999, 26

2. Rodina jako základ a výchovný činitel

Rodinné soužití představuje komplex rozmanitých a v zásadě stabilních interakcí, které jsou projevem specifického vztahu mezi rodiči a dítětem. Marie Vágnerová uvádí vztahový rámec rodiny, který obsahuje oba rodiče a popřípadě i další její členy, jako jsou sourozenci, prarodiče atd. Pro dítě jsou otec a matka naprosto samozřejmou součástí rodiny jako jedné z významných složek světa dítěte. Rodina je nenahraditelnou součástí společnosti. V rodině se dítě zapojuje do společné běžné denní rutiny a učí se zapojovat do života ve společnosti.²²

2.1 Hodnota rodiny a její důležitost

Dítě u rodičů zkoumá od malička, jakou má cenu. Z rodiny se dozvídá jaká je jeho pozice doma a pak toto hodnocení rozšíří dál na svá první společenská setkání mimo domov. Tyto počáteční dojmy o sobě samém mají základní vliv na jeho rozvíjející se osobnost, zvláště pokud jsou jeho zážitky bolestné. Není neobvyklé, když dítě ještě dřív, než začne chodit do mateřské školky, dospěje k závěru, že je ošklivé, neuvěřitelně tupé, nemilované, zbytečné, hloupé nebo divné. James Dobson vysvětluje, že prvotní pocity méněcennosti mohou být během základní školy utlumeny a umrtveny. Číhají v podvědomí dítěte a lze je snadno probudit. Ale dítě se silnými pochybnostmi o sobě samém během těchto středních dětských let "shromažďuje" důkazy o své méněcennosti. Každý nezdár či každá nelaskavá poznámka se mu ostře vepisuje do paměti. Každé odmítnutí nebo výsměch poznamenává a jizví v těchto

²² Vágnerová, 2000, 170

"tichých létech" jeho jemnou osobnost. Pak když vstoupí do období dospívání, jeho svět uvnitř exploduje. Všechny nashromážděné důkazy budou vzkříšeny a vehnány do jeho vědomí s prudkostí sopečné erupce. Touto zkušeností se pak bude zabývat celý zbytek života.²³

Pro děti školního věku jsou rodiče vzorem - modelem určitého způsobu chování. Pro dítě jsou také samozřejmým zdrojem jistoty a bezpečí. Rodiče mohou významným způsobem ovlivnit uspokojování potřeby seberealizace prostřednictvím svých požadavků na dítě, výběrem aktivit, které považují za důležité a hlavně svým hodnocením.²⁴

To důležité, co rodina může svým dětem předat, je láska. John Powell ve své knize *Láska bez podmínek* uvádí, že nic nedokáže víc rozpínat lidskou duši, podporovat osobní růst a přivádět člověka k plnému prožívání života, než bezpodmínečná láska. Podle něho napomínání, kritika a tresty nepodněcují růst osobnosti. Láska, která je bez podmínek, je jedinou půdou, v níž může člověk růst a rozvíjet se. Základní poselství bezpodmínečné lásky je poselství osvobození:

"Ať jsi jakýkoli, můžeš s důvěrou vyjadřovat všechny své myšlenky a pocity. Nemusíš se strachovat, že o tuto lásku přijdeš. Nebudeš trestán za svou otevřenost nebo upřímnost. Nemusíš platit žádné vstupné, žádný poplatek ani splátky, abys získal mou lásku. Mohou nastat dny, kdy to mezi námi příliš ladit nebude, kdy si budeme psychicky nebo fyzicky na míle vzdáleni. Máš svobodu, můžeš být sám sebou, můžeš mi říkat o svých reakcích a pocitech. Nemohu

23 Dobson, 1994, 14

24 Vágnerová, 2000, 171

*ovšem pokaždé zaručit, že se ovládnou, ale jednu věc vím a chci, abys ji věděl i ty - že tě neodmítnu. Mým cílem je péče o tvůj růst a o tvoje štěstí. Budu tě vždy milovat."*²⁵

Josh McDowell popisuje tuto lásku na příkladu své ženy a výchovy v její rodině:

*"Moje žena Dottie měla velké štěstí, že vyrůstala obklopená bezvýhradnou láskou a akceptací ze strany svých rodičů, kteří jí byli vzorem pro pochopení Boží bezpodmínečné lásky. Říká: "Jedním z důvodů, proč jsem se naučila zdravé sebeakceptaci, byla ničím nepodmíněná láska mých rodičů. Věděla jsem, že mne milují. Věděla jsem, že o mne v lásce pečují. Věděla jsem, že se ze mne radují a jsou na mne hrdí. Tím nejzdravějším způsobem se mnou chlubili a nemohli se dočkat toho, kdy budeme všichni spolu. Vážili si mě takové, jaká jsem byla. Když máme někoho, kdo si nás váží a kdo si myslí, že jsme skvělí, nezávisle na tom, co děláme (aniž by přitom přestával být realistický), pomůže nám to snadněji zvládnout naše nedostatky a rozvíjet správný sebeobraz. Moji rodiče podporovali jedinečnost mé osobnosti. Vždy mi říkali, že jejich láska není závislá na tom, co dělám a jak si vedu - zda například mám dobré či špatné známky ve škole. Nikdy jsem ani na okamžik nezapochybovala o tom, že mne budou milovat v každé situaci. Stejně tak o tom nepochybuji ani nyní. Nemyslím si, že by něco, co bych udělala, mohlo kdy jejich lásku narušit. Taková byla láska, v níž jsem vyrůstala."*²⁶

Rodiče, a to i ti, kteří své dítě sebevíc milují, se mohou podle Lucyny Slup ideálu bezvýhradné lásky jen více nebo méně blížit. Tím, co k tomu napomáhá, je bezesporu jejich harmonické manželství, nedorozumění mezi rodiči chápe dítě vždycky jako nedostatek lásky. Takový harmonický vztah vzniká

25 Powell, 1998, 42

26 McDowell, 1997, 41

samožřejmě tam, kde se člověk - alespoň v základní míře - vypořádá s vlastními vnitřními problémy. Těžko se dá předpokládat, že by člověk vnitřně rozvrácený, který není smířen se sebou, který utíká od života a snaží se zalíbit jiným, mohl ve svém dítěti rozvíjet vědomí vlastní ceny a předat mu jasný a nenarušený pohled na skutečnost. Automaticky, aniž na to nějak myslí, mu předá vlastní pocity strachu, frustrace a závislosti.

Vědomí vlastní ceny a přijetí sebe se rodí v dětství. Obojí má původ v lásce našich rodičů. Důležité jsou i pozdější negativní zkušenosti, jsme-li odstrkovaní, nemilováni. Větší nebo menší nedostatek lásky, odmítnutí, které jsme zakusili v rodině i jinde, má za následek, že se neumíme mít doopravdy rádi a vzpíráme se svému životu. Jestliže se nám samým nedostalo lásky, bují v nás různé formy egoismu, který je zvrhlou láskou k sobě. To, že jsme všichni v menší nebo větší míře egoisty, je tu jen proto, že všichni jsme byli milováni více nebo méně nesprávně. Protože jsme nepoznali opravdovou lásku, neumíme ji předat jiným.²⁷

2.2 Rodina jako socializační činitel

Na život jedince pohlížíme podle individuální psychologie Alfreda Adlera jako na celistvý a proto ho zkoumáme také v kontextu jeho sociálních vztahů. Když se člověk narodí, je slabý, a je tudíž nutné, aby o něj pečovali druzí.

Individualita dítěte se neskládá pouze z jeho tělesné individuality, nýbrž zahrnuje celou síť sociálních vztahů. To, co platí o dětech, platí do jisté míry o každém z nás. Slabost, která nutí děti žít ve společenství rodiny, je obdobou

²⁷ Augustin, Slup, 1999, 22

slabosti, která vede lidi k životu v komunitě. Každý se cítí v určitých situacích nedostatečný. Cítí se přemožen těžkostmi života a neschopen se s nimi sám vyrovnávat. Jednou z nejsilnějších tendencí lidstva je tendence utvářet skupiny ve snaze žít jako členové společenství, a nikoli jako izolovaní jedinci. Tento společenský život nám bezpochyby velice pomáhá překonávat pocity nedostatečnosti a méněcennosti. Člověk nemůže žít osamoceně, počátek společenského života se tedy odvozuje ze slabosti jedince.²⁸

Socializace jako proces začleňování do společnosti a s ní spojené vztahy se utvářejí i na jiných místech než v rodině, jsou to také škola, různé instituce, organizace, zaměstnání. Na socializaci se rovněž podílí i prostředky masové komunikace, kterými jsou např. televize, rozhlas, tisk a jiné. Některé z těchto prostředí sledují obdobné cíle a vzájemně se doplňují, jiné ale mohou vůči druhým přesazovat své odlišné socializační záměry.²⁹

Vývoj sociálních interakcí probíhá ve vztahu mezi dítětem, matkou a dalšími lidmi, kteří o ně pečují. Rodina je jedním ze socializačních činitelů, ve kterých probíhá socializace osobnosti, je to proces, kterým se jedinec začleňuje do vztahů s lidmi, do sociálních skupin, do společnosti a sociokulturního systému. Tento proces probíhá přes základní mechanismus, kterým je učení, zejména sociální učení. Učí se různým způsobem jak navazovat vztahy, jak být mezi lidmi jako partner, přítel, spolupracovník, občan - člen lidského společenství, které je mnohotvaré svými projevy a formami. Děje se jak klasickým, tak i operantním podmiňováním, specifickou formou sociálního učení je však učení na základě pozorování druhého jedince, které nazýváme observační učení. Člověk se tedy učí jednak ze svého vlastního chování, které

28 Adler, 1999, 23

29 Helus, 2007, 135

je buď posilováno nebo tlumeno, jednak pozorováním a nápodobou chování druhých. Prostřednictvím rodiny je jedinec začleňovaný do mezilidských vztahů, tím, že je zapojován do společných činností a integrován do společensko-kulturních poměrů své rodiny a prostředí, ve kterém se nachází. Žel ne každé dítě má stejnou možnost vyrůstat v dobrých podmínkách pro to, aby se mohlo dobře vyvíjet, rozvíjet a dobře se přizpůsobit společensko-kulturním poměrům. Prostřednictvím rodinného prostředí působí na formování osobnosti dítěte kulturní vlivy. V rámci socializace se udržuje míra individuality, která je ovlivňovaná sociálním učením. V jistém smyslu je socializace permanentní, mění se sociální závislosti - od závislosti v rodině k závislosti v manželství, vlastní rodině. Také rané zkušenosti nestačí na život v dospělosti a tak probíhá nová korektivní zkušenost, kde se vytvářejí nové systémy postojů a způsobů chování. Výsledkem socializace je pak individuální osobnost, která má určitý systém rolí a hodnot, návyků, zvyků a stereotypů.³⁰

2.3 Výchova v rodině a její podíl na přijetí a sebepřijetí jednotlivce

Postoje a reakce rodičů jsou důležité ve formování zdravého sebevědomí dětí. Děti jsou nesmírně citlivé i k těm nejnepatrněji projeveným postojům svých rodičů. Proto si musí rodiče dávat pozor na to, co říkají v přítomnosti svých dětí. Konkrétní poradenství o problému, s kterým dítě zápasí, by mělo probíhat bez jejich přítomnosti, jinak by ho to mohlo vnitřně zasáhnout a takový rozhovor si dítě může pamatovat celý život.

³⁰ Nakonečný, 2013, 278

"Rodiče často nedávají dítěti najevo dostatek úcty, přestože ho mají opravdu rádi. Například když dítě mluví s hosty nebo s cizími lidmi, je maminka celá nervózní a napjatá. Skočí mu do řeči a vysvětlí, co se vlastně dítě pokoušelo říci. Nebo se nervózně směje, když jeho poznámky zní hloupě... Tyto a podobné projevy dítěti signalizují, že maminka neočekává, že by se samo od sebe chovalo podle jejích představ a že musí být pod dohledem, aby neudělalo ostudu celé rodině. V jejím chování cítí neúctu, byť zaobalenou do ryzí lásky. Rodiče by měli být citliví na to, jak jejich děti sami sebe přijímají, zvláště v záležitostech týkajících se fyzické krásy a inteligence."³¹

Co brání rodičům v budování sebevědomí jejich dětí? Rodiče jsou také produkty společnosti, jejíž hodnoty James Dobson odsuzuje, byli systematicky učeni uctívat krásu a inteligenci, jako tomu byli učeni naši dědečkové a babičky... Často se stává, že největší rány, i když jistě neúmyslné, si dítě odnáší z domova, který by měl být pro ně svatyní a pevností. Dr. Dobson při své práci s rodiči vyzníval, že rodiče často kvůli svým vlastním pocitům méněcennosti těžko přijímají nepříjemné nedostatky u svých dětí. Jejich nedokonalé dítě jim symbolizuje jejich vlastní nedostatky a prohry. Jako východisko z překonání zaujatosti Dr. Dobson doporučuje posvítit si na své vlastní pocity - odkrýt i ty vinou zatížené postoje, které se možná až dosud ukrývaly v našem podvědomí. (Klást si otázky jako: Nejste potají zklamán, že vaše dítě je tak obyčejné? Neodmítáte je někdy proto, že na něm není nic přitažlivého nebo okouzujícího? Želíte svobody, o kterou jste přišel díky jeho narození nebo nelibě snášíte jeho požadavky na vaši energii a čas? ...).

31 Dobson, 1994, 20

"Je zcela zřejmé, že nemůžete naučit dítě cítit sebe sama, když ho nemáte rádi kvůli svým vlastním problémům. Když prozkoumáte své nejvnitřnější pocity, třeba i s pomocí dobrého poradce nebo lékaře, můžete si ve svém srdci, jakožto milující rodič, udělat místo i pro vaše ne zcela dokonalé dítě. Koneckonců, jaké máme vlastně právo chtít mít super-děti, když jsme sami zcela obyčejní lidé!"³²

Jaké jsou pravé hodnoty, kterým bychom se měli učit? James Dobson věří, že ten nejhodnotnější přínos, kterým může rodič přispět svému dítěti, je vštípit mu opravdovou víru v Boha. Osobní uspokojení dosáhnout v poznání, že Stvořitel vesmíru mě osobně zná, že jsem pro něj cennější než bohatství celého světa, že chápe můj strach a mé obavy, že mě miluje nezměrnou láskou ve chvíli, kdy všem ostatním jsem lhostejný, že jeho jediný syn skutečně dal za mě svůj život, že může obrátit mé nedostatky v klady a mou prázdnotu v plnost, že po tomto životě na mě čeká jiný, lepší život, kde nebudou žádná dnešní postižení a vady. Tak vírou můžeme toto poselství fantastické naděje přenášet na naše něžné dítě, aby mohlo být povzbuzením pro zlomené dospívající dítě zdrcené životními okolnostmi. Skutečná sebeúcta nezávisí na vrozených kvalitách či sociálním prostředí, ani na kultu super-dítěte, ale na Božím rozhodnutí.³³

Na prvním místě jsou to především rodiče, kteří tím jakou lásku a péči dokážou poskytnout dítěti, utvářejí jeho představu o vlastní sebehodnotě. Když dítě pocítí uje, že jim na něm záleží, bude se na sebe také dívat takovým způsobem. A to platí i naopak, pokud se od nich mnoho chvály a pozornosti nedočká, velice rychle u něj začne převládat pocit, že jako člověk není důležitý. V raném

32 Dobson, 1994, 21

33 tamtéž, 22

i pozdějším věku se pak bude považovat za méně hodnotného jedince a bude předpokládat, že stejně ho vnímá i okolí.³⁴

Rodiče se rodiči stávají, své roli se učí, učí se komunikaci se svými dětmi a také svoji roli nezvládají úplně dokonale. Někdy mohou nechtěně nebo v rozčilení říci něco, co ani tak nemyslí, nebo se jen nešťastně vyjádří. Slova dokážou zranit a zanechat rány, které se pak zaceľují hodně dlouho.

Kdo se však domnívá, že nedostatek lásky k vlastní osobě má kořeny v jeho dětství, měl by se především snažit pochopit náročnost rodičovské role. Často až tehdy, když se děti samy stanou rodiči, mohou jednání svých vlastních rodičů lépe porozumět. Často jim až v této chvíli dokážou odpustit a udělat si ve svém srdci konečně zásadní pořádek. Možná si pak uvědomí, že život nelze stavět na několika negativních zážitcích z minulosti, byť byly jakkoli silné.³⁵

Láskyplné ovzduší potřebuje každý člověk. Nikdo nemůže žít dlouho a zůstat zdravý, aniž by byl někým milován a aniž by někoho miloval. Je důležité mít na paměti, že budování sebedůvěry je proces obvykle pomalý a zdlouhavý.

Trpělivost a vytrvalost uvádí Patricia Berneová jako důležité vlastnosti, které by měli mít rodiče, učitelé, terapeuti a všichni dospělí, kteří se o děti starají a chtějí pomoci vybudovat v nich sebedůvěru. Budování sebedůvěry u dětí je především záležitostí lásky.³⁶

34 Hauck, 2010, 9

35 Hauck, 2010, 31

36 Berne. 1998, 8

V zajímavé knize: "*Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*", Berneová uvádí návod jak pěstovat a rozvíjet sebedůvěru v rodině a ve škole v pěti oblastech. Rozšířený návod je součástí přílohy této práce.

Jedná se o těchto pět oblastí:

I. Intelektuální vývoj: pocit kompetence

II. Citový vývoj: láska a vstřícnost

III. Tělesný vývoj: vlastní tělo

IV. Duševní vývoj: zvědavost

V. Vývoj mezilidských vztahů: smysl pro odpovědnost

Sebedůvěra přináší energii a dítě se potřebuje vypořádat s různými problémy, těžkostmi a úkoly, se kterými se v průběhu svého vývoje setká. Mělo by vyrůst ve zralého odpovědného dospělého. Děti potřebují sebedůvěru, aby mohly rozvíjet pět hlavních oblastí života - tělesnou, rozumovou, citovou, duševní a oblast mezilidských vztahů. Sebedůvěra přináší energii a pomáhá dítěti překonat obavy, nezdary a další překážky, se kterými se na cestě dospělosti setkává.³⁷

37 Berne, 1998, 123

3. O komplexu méněcennosti, přijetí a nepřijetí sebe sama - z pohledu psychologie

K tomu, aby bylo možné lépe pochopit, proč někdy zažíváme pocity méněcennosti, které mohou přerůst do komplexů méněcennosti, je potřeba se podívat na to, co tvoří naše já - pojem já podle psychologických poznatků. Vědomí jako životní kvalita je psychologicky zakotveno dvojitým vztahem: má svůj předmět (vědomí čeho?) a svůj podmět (čí vědomí?). Obě tyto vazby se stýkají v prožitkové struktuře označované v psychologii jaká *já* či *jáství*. V podnětném vztahu vystupuje *já jako činitel* - vnímající, hodnotící, rozhodující, činící. V předmětném vztahu je "*já*" *obrazem sebe* - vnímaného, hodnoceného, chráněného, zdokonalovaného. V prvním případě se tomu mluvnický odpovídá "*já*" a v druhém pády ostatní ("sebe", "sobě" atd.).³⁸

Obrazem našeho já je sebepojetí. Základem sebepojetí je vjem a představa vlastní osoby - vlastního těla a vlastní osobnosti ve světě. Osobní význam sebepojetí má tyto složky:

1. *Zobrazení: "Jsem..."* Prostřednictvím sebepojetí si člověk činí právě jen obraz, který je pro člověka důležitý a jediný, na nějž je v životě se sebou samým a ostatními odkázán. Vhodnými metodami k popisu sebepojetí individualizované metody jako jsou např. Stepensonova technika Q-třídění, nebo Kellyho Rep-testu.

2. *Hodnocení: "Mám být..."* K obrazu o sobě má člověk i vztah hodnotící. Tento vztah je v podstatě citový, může být však značně složitý. Prožívá lásku k sobě a taky se vedle ní učí i sám sebe nenávidět: působí si - svým nárokům na sebe - zklamání, zlobí se na sebe, cítí vinu a odpor k sobě. Pozorujeme zřetelný

38 Balcar, 1991, 152

rozdíl mezi bezprostřední, bezpodmínečnou sebeláskou malého dítěte a zvnitřněnými požadavky okolí (svědomím) podmíněnou spokojeností či nespokojeností v různé citové poloze. Sebehodnocení vyplývá ze dvou a více obrazů o sobě: "Mezi tím, jací jsme a jací bychom chtěli být, je za normálních okolností rozdíl. Hodnotící, citový vztah bývá závislý na přijatých nárocích na sebe. To se může měnit v závislosti na poznání, cítění a snažení osoby, v rámci sebepojetí však - kladné i záporné - sebehodnocení vykazuje značnou odolnost vůči změně.

3. *Směrování: "Chci být..."* Obraz o sobě je i výzvou - zdrojem budoucí motivace. Od hodnocení se liší činným směřováním, někdy i v podobě volního úsilí, o *sebeuskutečnění* ve zvoleném směru. V zoufalém výchovném úsilí se může stát - obávaný cíl, obraz "nejhoršího možného já", kdy rodiče nebo jiné pro dítě významné osoby vštěpují svým dětem např. "Ty špatně dopadneš", což může mít další vliv na jejich směřování a sebepojetí.

4. *Moc: "Mohu učinit..."* Člověk, který je ovlivňován druhými, působením věcí a událostí a vztahových interakcí vnímá možnost vlastního ovlivňování těchto vztahů. Pro jeho obraz o sobě je to významný obraz - možnost dosáhnout určitého výsledku vlastní snahou, na vlastní zodpovědnost. Na základě předchozí zkušenosti, "vzniká" zobecněný postoj, přesvědčení či očekávání vzhledem k povaze příčinného vztahu mezi vlastním chováním a jeho důsledky. Vnímá výsledky, které jsou závislé na jeho vlastních činech a ty které jsou náhodné, nebo závislé na vůli jiných. Vnímání výsledků jako důsledků vlastních činů - vede ke zobecněnému očekávání "vnitřní kontroly" a podle tohoto prvku sebepojetí nadále vnímá a vykládá příčiny událostí a volí si způsoby vyrovnávání se se situacemi. V situacích, v jejichž změně je

motivován, se tento postoj projevuje jako míra sebedůvěry a výrazně ovlivňuje jeho prožívání a chování.

5. *Role: "Mám činit..."* Společenská role je významným činitelem pozměňujícím chování i prožívání člověka prostřednictvím sebepojetí, které ji zahrnuje. V určité situaci člověk zaujme role - patří k jeho sebevymezení a to se projeví v určitém společenském vztahu a k němu patřícímu chování.

V úvodních kapitolách jsme uvedli vývoj člověka, kterým prochází. Podle Eriksonova popisu vývojových stadií, počínaje třetím rokem života se vyvíjí základ sebepojetí. Dítě se učí vztahově rozlišovat "já-ty" a "osoby-předměty". Za nejdůležitější prvek k utváření sebepojetí jsou pokládány zkušenosti s druhými lidmi, které často obsahují i hodnocení jedince. První zkušenosti získává dítě ve vztahu s rodiči, dítě začne na sebe pohlížet tak, jak se domnívá, že ho vidí oni.³⁹

Jasný, vnitřně soudržný a stálý obraz o světě je provázen citem jistoty. Motiv jistoty v tomto ohledu často převládá i nad motivem kladného hodnocení.

Nejistota v osobně závažných věcech - kterým sebepojetí je - vyvolává úzkost. Je to nepříjemný citový stav, motivující člověka k jeho odstranění obnovením jistoty a bezpečí. Psychologickou obranou proti úzkosti a narušení osobní činnosti jsou popření a vytěsnění - dva základní prvky obrany sebepojetí.⁴⁰

O obraně sebepojetí v psychologickém kontextu se dále ve své práci nebudu zmiňovat, názory autorů v teorii osobnosti jsou někdy i odlišné (např. Rogers je vnímá jako vždy škodlivé, protože způsobují strnulost a nepřesnost vnímání, čímž ochromují sebeaktualizaci - brání skutečnému sebepoznání a sebereprojevení).⁴¹

39 Balcar, 1991, 157

40 tamtéž, 160

41 tamtéž, 196

3.1 Méněcennost a nepřijetí sebe sama

Pocity méněcennosti a jejich určitý rozsah je nevyhnutelný. Novorozenec zažívá zřetelně, že je malý a o mnoho slabší než jeho rodiče a starší sourozenci. Zažívá svoji bezmocnost v mnoha důležitých oblastech hlavně ve výživě a v péči. V okamžiku kdy dítě chodí a mluví, může stále znovu zažívat, že své potřeby a cíle nemůže zrealizovat. Z těchto důvodů pak prožívá pocity méněcennosti. Tyto přirozené a nevyhnutelné pocity méněcennosti mohou za určitých okolností zesílit. Příčinou zesílení můžou být vrozené organické nedostatky, například oční vady, poruchy řeči a jiné. Druhou příčinou je nepatrná úcta (vážnost, respekt) a nebo nedostatek (nouze) v rodině. Třetí příčinou je způsob výchovy. Také mohou být příčinou nejenom objektivní ale i subjektivní okolnosti, a to jak dítě situaci vezme na vědomí (jak se k ní postaví). Toto zhodnocení si dítě vytváří na základě reakcí rodičů, sourozenců a jiných osob. Pro lepší pochopení uvádí Werner Herkner například: nedostatek v rodině nemusí vést ke zvyšujícím se pocitům méněcennosti, to se stane v případech, že rodiči svou situaci oplakávají (litují se) nebo když dítě zažívá, že s rodiči jiní kvůli jejich nedostatku špatně zacházejí. Organické nedostatky nemusí vždy pocity méněcennosti zvyšovat. Zesiluje je to, když je kvůli svým nedostatkům vysmíván nebo s ním jeho rodiče zachází nelaskavě.⁴²

42 Herkner, 1986, 341

3.2 Komplex méněcennosti dle Alfreda Adlera

Komplex méněcennosti je celkový pocit nedostatečnosti, hluboká pochybnost a nejistota o sobě samém – zejména pokud neodpovídá skutečnosti. Od sebekritičnosti se liší tím, že člověk tento pocit skrývá nebo i zastírá přehnanou „kompenzací“, například arogancí a asociálním chováním. Od pokory se liší tím, že se s ním člověk nedokáže smířit, nedokáže sám sebe přijmout, jaký je. Poprvé jej popsal francouzský psychiatr Pierre Janet v souvislosti s neurózou, na to navázal Sigmund Freud a největší význam mu přisuzoval Alfred Adler. Adler rozlišil primární komplex méněcennosti, vzniklý z dětské bezmocnosti a upevněný přílišnými nároky okolí, a sekundární komplex v dospělosti, který se do tohoto stádia vrací.⁴³

Alfred Adler se zabýval formativním obdobím dětství, v kterém se podle něho rozvíjí prototyp neboli model dospělé osobnosti. Děti se cítí slabé, méněcenné a ocitají se v situacích, které nedovedou snášet. Snaží se je překonávat a dělají to v souladu s cílem, který si stanovily. Těžko říci, jak je tento cíl stanovován, ale je zřejmé, že existuje a určuje každý čin dítěte. Když vidíme směr, jímž se život dítěte ubírá, můžeme odhadnout, jaké kroky podnikne toto dítě v budoucnosti. Děti si volí konkrétnější a bezprostřednější cíl a hledají nejsilnější osobu ve svém okolí, která se jim stane vzorem či ztělesněním jejich cíle. Může jít o otce nebo matku či třeba o jakéhokoli jiného člověka. Když si děti takový vzor vytvoří, snaží se pak chovat, cítit a oblékat jako osoba, kterou pokládají za mocnou, a chtějí získat všechny vlastnosti spojené se svým cílem.⁴⁴

43 [www https://cs.wikipedia.org/wiki/Komplex_m%C3%A9n%C4%Bcennosti](https://cs.wikipedia.org/wiki/Komplex_m%C3%A9n%C4%Bcennosti)

44 Adler, 1999, 9

Alfred Adler zkoumal vzpomínky z dětství a také se zabýval rodinnými a sourozeneckými vztahy. Je důležité podotknout, že každé dítě vyrůstá v jiné situaci. Dokonce i děti z téže rodiny žijí v odlišných podmínkách a každé z nich obklopuje zcela jedinečná atmosféra. První dítě je zpočátku jedináček, takže se stává středem pozornosti. Jakmile se narodí druhé dítě, starší sourozenec si uvědomí, že byl sesazen z trůnu, a změněná situace se mu pranic nelíbí, předtím byl mocný, a teď o svou moc přišel. Do formování jeho prototypu zasahuje pocit tragédie, který se opětovně vynoří v dospělosti. Studie konkrétních případů ukazují, že takové děti téměř vždy zažijí v dospělosti nějaký pád. Adler viděl jako další faktor skutečnost, že dívky bývaly posuzovány při výchově jinak než chlapci. Chlapci byli leckdy přeceňováni kdežto s dívkami se naopak jednalo, jak by bylo vysoce nepravděpodobné, aby v životě někdy něčeho dosáhly. Takto vychovávané dívky se nikdy nezbavily nejistot a pochybností o sobě samých. Po celý život žily s pocitem, že pouze muži mohou dokázat něco hodnotného.⁴⁵

Druhorozený má také specifické a osobité postavení. Nachází se ve zcela jiné situaci než první dítě: vždy pro něj existuje někdo, kdo mu stanovuje laťku. Mnohdy se stává, že druhé dítě svůj vzor překoná, a příčinou bývá to, že starší sourozenec je rozladěn existencí konkurenta, který zasáhl do jeho vývoje. Tato konkurence jej děsí, a proto se mu nedaří v ní obstát. Rodiče jsou vůči jeho výkonům čím dál kritičtější a v jejich očích začíná být stále více vyzdvihován mladší konkurent. Druhé dítě má na druhou stranu vždy někoho, kdo udává

45 Adler, 1999, 13

tempo a komu se snaží vyrovnat. Tato zvláštní pozice v rodině se odráží ve všech jeho vlastnostech. Bude mít sklon rebelovat a neuznávat moc autorit.⁴⁶

Jedním z Adlerových úkolů, bylo zjistit, s jakými těžkostmi se jednotlivci ve svém vývoji potýkají. Špatnou výchovu viděl, když rodiče dítě rozmazlovali. Takové dítě nemůže společnost ani rodina hýčkat donekonečna a rozmazlované dítě se velice záhy střetává s obtížemi života. Školní docházkou je vrženo do nové sociální instituce, která pro ně představuje nový sociální problém. Nechce se hrát ani pracovat společně s druhými dětmi, protože není připravené na život ve společenství. Vlivem svých zkušeností ze stadia prototypu se vlastně podobných situací bojí a vždy usiluje o to, aby bylo hýčkáno. Tento povahový rys není zděděný, jelikož jej lze odvodit od prototypu a cíle dítěte. Dítě si rozvine takové vlastnosti, které povedou k jím stanovenému cíli. Nemůže tedy mít vlastnosti, které by je vedly jakýmkoli jiným směrem.

Dětskou psychiku velmi často ovlivňuje pocit omezení vyvolaný tím, že jeden z rodičů či oba dítě nadměru trestají či zneužívají. Takové dítě pak začne usilovat o to, aby získalo pocit osvobození, což se někdy projevuje postojem psychologického vyloučení. Adler dává příklad dívek, které měly nerudné otce, a proto si v životě drží muže od těla. Jsou přesvědčeny, že všichni muži jsou mrzouti. Podobně zjistil, že existují chlapci, kteří se po zkušenosti s přísnou matkou vyhýbají ženám. Takové vylučování může mít různé podoby: chlapec se může jednoduše v přítomnosti žen stydět, anebo se u něj může vyvinout homosexualita. Tyto procesy nejsou výsledkem dědičnosti, ale dochází k nim vlivem prostředí, které dítě v prvních letech života obklopuje.⁴⁷

46 Adler, 1999, 14

47 tamtéž, 12

"Každý z nás se dopouští chyb, důležité ale je, že své chyby můžeme napravovat", uvádí Adler. Napravování chyb bývá jednodušší v době, kdy se naše osobnost formuje. Chyby můžeme napravovat i později, pokud si vybavíme situace, za nichž k nim došlo. U neurotického pacienta, kterého chtěl léčit, nebylo jeho úkolem odhalit běžné chyby, které dělá v pozdějším životě, nýbrž ty základní, jejichž se dopustil v raném životě, kdy si utvářel jeho prototyp. Pokud Adler tyto chyby objevil, tvrdil, že je lze je vhodnou léčbou napravit.⁴⁸

3.3 Důležitost přijetí v životě jednotlivce

Člověk jako organizmus je uspořádaným celkem, který reaguje na okolí tak, aby vyhověl svým potřebám. Základní potřebou je všudypřítomná tendence uchovávat se, rozvíjet a uplatňovat. Jeho okolí je proto třeba pochopit z jeho pohledu a ne z objektivních ukazatelů. Okolí je mu dáno také v podobě celostní subjektivní zkušenosti, uvědomované i neuvědomované. Tendence k aktualizaci vlastních možností je dána vnitřně - jako biologický tlak k naplnění genetické osnovy, bez ohledu na tlaky okolí (má přitom dán i určitý směr). U lidského jedince se projevuje v tendenci k sebeaktualizaci (ta se projevuje jako tlak k chování, prožívání a vývoji takovým způsobem, který je soudržný a pojetím vlastního já. Rogers vidí sebeaktualizační tendenci zároveň jako potřebu prožívání sebe v souladu s uvědomovaným sebepojetím, jako potřebu kladného přijetí druhými, zejména osobně významnými lidmi, a jako potřebu kladného přijetí sebou samým. Vědomé sebepojetí se utváří od raného věku

48 Adler, 1999, 11

interakcí s druhými. Spojením sebeuvědomění a uspokojení nebo frustrací potřeby kladného přijetí druhými vzniká potřeba kladně hodnotit sebe. Sebepojetí a sebehodnocení je podle Rogerse výsledkem styku s druhými lidmi.⁴⁹

3.4 Možnosti psychoterapie

Podle Alfreda Adlera při práci s lidmi tohoto typu je naším úkolem učinit pro ně život ve společenství přitažlivý. Nervózní lidé se vždy cítí ospravedlnění, jestliže projeví dobrou vůli, ale tady je třeba víc než jen dobrá vůle. Musíme je naučit, že pro společnost je podstatné to, čeho skutečně dosáhnou a co dávají. I když pocít meněcennosti a usilování o nadřazenost mají obecnou platnost, bylo by chybou z toho vyvozovat, že jsme všichni stejní. Mezi lidmi existují rozdíly ve fyzické zdatnosti, tělesném zdraví i vnějších podmínkách. Z toho důvodu dělají lidé ve zdánlivě podobných situacích odlišné chyby. Když budeme pracovat s dětmi, poznáme, že pro ně neexistuje žádný naprosto pevně daný a správný způsob, jak reagovat na určitou situaci. Každé reaguje svým osobitým způsobem. Usilují o lepší životní styl, ale každé po svém, každé se svými vlastními chybami a vlastním přibližováním k úspěchu.⁵⁰

Alfred Adler vidí jako důležité rozvíjení pocitu sounáležitosti. Tvrdí, že pokud se lidé nezajímají jen o sebe sama, jsou schopni úspěšně řešit životní problémy. Lidé si též mohou rozvinout komplex meněcennosti, pak se jim zdá, jako by žili v nepřátelském území - hledí si jen svých vlastních zájmů, přehlížejí zájmy druhých a nemají žádný smysl po společenství. Adler se domnívá, že jednou z

49 Balcar, 1991, 196

50 Adler, 1999, 26

vlastností lidské povahy je zřejmě to, že když se někdo - ať dítě či dospělý - cítí příliš slabý, přestane se zajímat o druhé a usiluje výhradně o nadřazenost.⁵¹

Pomoc spočívá podle Adlera v pomoci v tom, aby si rozvinuli takový pocit sounáležitosti, jaký má sociálně dobře rozvinutý jedinec. Jejich zafixované představy není možné změnit, pokud nějak nepronikneme do jejich osobnosti a nezpochybníme jejich předsudky. Máme-li toho dosáhnout, je nutné uplatňovat profesionalitu a současně takt.

"Je důležité zmenšit pacientovy pocity méněcennosti. Nelze je zcela vyrušit a také o to neusilujeme, poněvadž pocity méněcennosti se mohou stát užitečným základem, na němž je možné dál stavět. Nám jde o to, změnit pacientovy cíle", uvádí Adler.

Cílem pacientů je únik vyvolaný tím, že byla dána přednost někomu jinému, a právě s tímto komplexem představ musíme pracovat. Adler doporučoval zmenšit pocit méněcennosti pacientů tím, že jim ukážeme, že sami sebe podceňují. Lze jim ukazovat chyby v jejich jednání a vysvětlovat jim jejich sklon dostávat se pod přílišný tlak, jako kdyby stáli před hlubokou propastí nebo se pohybovali po nepřátelském území a žili v ustavičném nebezpečí. Můžeme jim ukazovat jak jim strach, že druzí mohou být lepší, brání v tom, aby podali svůj nejlepší výkon a učinili co nejlepší dojem.⁵²

51 Adler, 1999, 41

52 tamtéž, 53

4. Sebeřijetí a sebeláska, o Boří lásce - z pohledu teologie

Abychom se mohli řijímat a milovat sebe sama, je potřeba najít zdroj naší lásky, ten zdroj lásky je v Bohu a jeho lásce k nám.

4.1 O řijetí Bohem a jeho láska k nám

V knize proroka Jeremiáše Bůh říká: "*Miloval jsem tě odvěkou láskou, proto jsem ti tak trpělivě prokazoval milosrdenství*" (Jer 31,3). Byla to Boří láska, která mne k němu obrátila. "*Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jediného Syna...*" (Jan 3,16). Hloubku jeho lásky poznáváme z Ježiřových slov: "*Jako si Otec zamiloval mne, tak jsem si já zamiloval vás. Zůstaňte v mé lásce*" (Jan 15,9).⁵³

McDowell říká: "*Boří láska, jak víte, si neklade podmínky a stejné je to i s tím, jak nás Bůh řijímá. Akceptuje nás právě teď zrovna takové, jací jsme.*"

A proto Jan píše: "*V tom je láska: ne že my jsme si zamilovali Boha, ale že on si zamiloval nás a poslal svého Syna jako obět smířením za naše hřích*" (1 Janův 4,10). Bůh nás řijímá, protože nám odpustil na základě toho, že Ježiř zemřel místo nás. Už nevěřím lžím, které mi měly namluvit, že abych mohl být řijímán druhými lidmi, musím být dokonalý. Jsem totiž dokonalý v Kristu, a to mi umožňuje, aby mne Bůh řijal. A to je to jediné řijetím, které potřebuji.⁵⁴

53 [www http://www.biblenet.cz/](http://www.biblenet.cz/)

54 McDowell, 1999, 48

4.2 Milovat sebe sama - sebeláska

Pojem sebeláska v nás může vyvolávat sobecké a egoistické představy, proto uvádím, že sebeláskou mám na mysli - milovat sebe sama, mít se rád. Ingrid Trobischová vidí ve slově "přijetí" něco zvláštního. V poslední době se toto slovo začalo používat místo slova "láska" a považuje to často za vhodné. Je tím zabráněno romantickému a sentimentálnímu neporozumění, stejně jako jednostranně sexuálnímu chápání slova "láska". Především ale nedojde k omylu, že sebeláska neboli sebezpřijetí je totéž jako sobectví a egoismus. Trobischová popisuje biblický příkaz (Lv 19,18) : "*...budeš milovat svého bližního jako sebe samého. Já jsem Hospodin*", který byl vykládán tak, že každý člověk je od přírody egoista a myslí jen na sebe. Tak to však nemá být, máme milovat své bližní. Milovat svého bližního *ne namísto sebe*, ale *jako sebe sama*. Sebeláska je učiněna předpokladem a měřítkem vztahu k našemu bližnímu. To znamená, že bližní nejsme schopni milovat proto, že bychom příliš milovali sebe, ale právě proto, že sami sebe dost nemilujeme a nepřijímáme. Proto nám připadá tak těžké milovat a přijímat své bližní. Sebeláska, jak dále Trobischová uvádí, je ve smyslu takového sebezpřijetí totiž pravý opak egoismu a sobectví. Ten, kdo dosud nepřijal sám sebe a ještě nenašel své JÁ, je neschopen sám se od sebe osvobodit, postavit se stranou, zapřít se, dát se a vydat se. Právě proto, že ještě nenašel své JÁ, musí ho stále hledat a stává se sobeckým, soběstředným. To vrhá světlo i na vášně a žádosti naší doby. Ti, kdo jsou posedlí vášní a náruživostí, hledají všichni sami sebe a myslí, že se najdou v krátkém okamžiku opojení a snu. Naše doba je tak

žádostivá, tak sobecká proto, že je tak málo sebelásky, sebenalezení a sebezpřijetí.⁵⁵

Tuto skutečnost potvrzuje i psychologie. Dr. Guido Groeger píše v jedné zprávě z Afriky, sestavené na základě postřehů církevních pracovníků na misijních stanicích:

"Všeobecně panuje názor, že je samozřejmé, že každý člověk miluje sám sebe. Jde prý jen o to, mít jej stále k tomu, aby miloval druhé... Psychologie však musí konstatovat, že žádná vrozená sebeláska neexistuje. Buď je získaná nebo ne. Kdo ji nezíská, nebo jen nedostatečně, není také schopen vůbec, nebo jen nedostatečně, milovat jak druhé lidi, tak i Boha. Není to však také jenom tak, že by schopnost k sebezpřijetí byla pouze v dětství.

Ukazuje se, že člověk i jako dospělý potřebuje potvrzení o tom, že je přijat - různě často a v různé intenzitě, podle životní situace. Protože se to v církevních kruzích zdaleka nedělá, vznikají lidé milující z povinnosti, kteří tím trápí nejen druhé, ale i sebe. Často se i volba povolání provádí na základě tohoto nedostatku lásky: člověk si myslí, že svoji potřebu, nedostatek naplní tím, když se bude starat o druhé. To je ale chybný výpočet."⁵⁶

Otázka přijetí sebe sama je v podstatě otázkou víry. Podle Trobischové může být tato otázka zodpovězena pouze z hlediska víry. Klade si otázku, jestli sebeláska není vrozená, jak bychom ji podle psychologie mohli získat? Uvádí, že psycholog by odpověděl: "Jen tak, že vím, že mne druzí přijali, uznávají mne a milují." Tady ale vidí bludný kruh, kdy na jedné straně můžeme druhé přijímat jen tehdy, pokud jsme přijali sami sebe, na druhé straně můžeme sami sebe přijímat jen tehdy, jsme-li přijati od druhých. Co se stane, když nedostatek

55 Trobisch, 1991, 13

56 tamtéž, 14

lásky není vyplněn odnikud? Útěk z reality, zůstáváme beznadějně sami... Bludný kruh se začíná točit. Nemilujeme, protože nejsme milováni, nejsme milováni, protože nemilujeme. Psychologie umí tento bludný kruh popsat, vysvětlit jej, ale nemůže nám dát z něho východisko. K jeho protržení může dojít jen z vnějšku. Uvádí verš, který napsal apoštol Pavel ve svém dopise sboru v Římě: "Proto přijímejte jeden druhého, tak jako Kristus k slávě Boží přijal vás." (Ř 15,7). Ježíš Kristus je průlomem z vnějšku do bludného kruhu, jediná moc, která ho může roztrhnout - k Boží slávě. Přijímá nás bez podmínek a miluje nás i tam, kde už ani my sami sebe nemůžeme mít rádi. Kdo ví, že byl přijat Kristem, může také přijmout sám sebe - a pak i druhé. Na tom, jak jsme byli přijati Kristem, je nyní zřejmé, že láska je víc, než pouhé přijetí. Kristus nás sice přijímá takové, jací jsme - koho však přijme, ten už nemůže zůstat takovým, jaký je. Podle Luthera Boží láska nemiluje to, co by bylo hodno lásky, ale tvoří to, co je hodno lásky. Láska se nespokojuje s pouhým přijetím, ale proměňuje, pracuje a vytesává obraz, který chce Bůh mít. Proto sebezpřijetí naprosto neznamena, že dám ruce do klína a řeknu: "Jsem už prostě takový. S tím se nedá nic dělat." Naopak: sebezpřijetí na základě mého přijetí Kristem mne nezbavuje práce na sobě, ale teprve ji umožňuje a činí ji nadějnou a slibnou.⁵⁷

Pocit zdravého sebevědomí a přijetí, který je základem plně rozvinuté osobnosti, můžeme dle Dr. Dobsona získat pouze z jednoho zdroje. Pro zdravé sebevědomí je rozhodující, jak si stojíme v očích jiných lidí a v Božích očích. Dobson považuje také za důležité i to, jak si stojíme v očích jiných lidí. Jinými slovy řečeno, důkazy o naší hodnotě vznikají mimo nás.

57 Trobisch, 1991, 15

K tomu Dobson říká: *"Máme úctu sami k sobě jen tehdy, mají-li úctu k nám druzí. Milujeme sami sebe jen tehdy, když nás milují i druzí. Jedině, když se na nás druzí dívají jako na příjemné, žádoucí a cenné lidi, pak i my kladně přijímáme svou vlastní osobnost. Někdy se stane, že má někdo tak vysoké sebevědomí, že se zdá, že přijetí druhých lidí snad ani nepotřebuje. To jsou ale opravdu velmi vzácné případy. Velká většina z nás je každý den závislá na lidech kolem nás, kteří nám dodávají naši emocionální výživu."*⁵⁸

4.3 Zdravé sebevědomí

Zdravé sebevědomí souvisí se zdravou sebeúctou a zdravým sebeobrazem.

Jak bychom se měli sami na sebe dívat? Apoštol Pavel v listu Římanům 12,3 napsal: "...aby o sobě věřící nesmýšleli výše, než se sluší..."⁵⁹ dál to objasňuje "...smýšlejte o sobě střízlivě" (tedy ve shodě se zdravým úsudkem). Jednoduše řečeno, znamená to vidět se tak, jak nás vidí Bůh - ani lépe, ani hůře. "Ani lépe" znamená, že se máme vyhnout pýše, "ani hůře", že nemáme podléhat falešné pokoře. Chceme-li tedy o sobě smýšlet střízlivě, musíme se na sebe dívat z perspektivy Bible. Náš sebeobraz není spojen jen s tím, jak vidíme sami sebe, ale ovlivňuje naše vztahy s rodiči, přáteli, naším partnerem i s Bohem. Pisatel starozákonní knihy Přísloví vystihuje podstatu, když píše: "Jak člověk smýšlí ve svém srdci, takový je" (Př 23,7)⁶⁰. Rozhodující pro naše činy tedy není to, co říkáme nebo jak se jevíme navenek. Určující je způsob, jakým o

58 Dobson, 1994, 22

59 [www http://www.biblenet.cz/](http://www.biblenet.cz/)

60 [www http://www.biblenet.cz/](http://www.biblenet.cz/)

sobě smýšlíme hluboko ve svém nitru. Právě to nás vede k takovému či onakému vnějšímu jednání.⁶¹

McDowell je přesvědčen, že když máme zdravou sebepředstavu a vidíme se tak, jak nás vidí Bůh - ani lépe, ani hůř - dokážeme se vyrovnat se svými omezeními. Můžeme je předat Pánu Ježíši, aby na nich pracoval, a zároveň mu můžeme dát i své schopnosti a silné stránky a vyhnout se tak tomu, aby nás sváděly k pýše. K tomu, abyste mohli mít zdravý sebeobraz, nemusíte být nutně dokonalí. Potřebujete se prostě naučit radovat z toho, jakým jedinečným způsobem vás Bůh stvořil.⁶²

4.4 Přijetí svého mužství, ženství

Ve své knize Radost být ženou cituje Ingrid Trobischová autora Romana Guardiniho, který napsal ve své knize "Sebepřijetí" následující věty:

"Kořenem všeho je akt, kterým přijmu sám sebe. Musím souhlasit s tím, že jsem takový, jaký jsem a přijmout to. Přijmout, že mám ty starosti, které mám. Přijmout hranice, které jsou mi určeny... Jasnost a statečnost tohoto přijetí tvoří základ celého bytí."

Ženy, v nichž život přebývá bezprostředněji a důvěrněji, musejí se stát v podstatě zralými lidmi, lidštějšími než lehký muž, nestržený pod povrch života tíží tělesné plodnosti, ješitně a ukvapeně podceňující to, co chce milovat. V případě emancipace uvádí Trobischová, že u ženy tedy nejde o laciné napodobení a přirovnání se k muži, ale o něco mnohem dražšího, těžšího a lepšího: o sebepřijetí ženy v tom, že je jiná, ve své jedinečnosti jakožto ženy.

61 McDowell, 1997, 31

62 tamtéž, 48

Emancipovaná žena podle ní není ta, která se k muži připodobňuje, ale naopak ta, která plně přijme to, že je jako žena jiná. Jen takovou ženu muž neodmítne uznávat, jen o takovou bude soutěžit a bojovat. Na konkurující "mužatku" však reaguje nepřátelsky a odmítavě, protože mu znemožňuje, aby byl celé mužem. Když se žena snaží zasypat propast mezi pohlavími, zasypává tím v muži ty nejlepší tvořivé síly.⁶³

Úkol sebepřijetí stojí stejně před mužem jako před ženou. Muž se může jako muž přijmout jen proto, že jeho žena plně přijala své ženství, tak jak žena může plně přijmout své ženství jen tehdy, když její muž celé přijal své mužství. V tomto sebepřijetí spočívá mužova největší pomoc ženě. Trobischová dále uvádí, že žena je v nesrovnatelně větší míře zajata tělesností a úloha celé přijmout sebe samu jako ženu spočívá především v naprostém přijetí svého tělesného bytí. Tato podoba tělesného bytí je u ženy komplikovanější než u muže. U něj je prožitek sexuální radosti podstatně méně komplikovaný, je přímočařejší. Jeho funkce při plození je ve srovnání s průběhem plození jednodušší. Zůstává mu cizí všechno to dění okolo cyklu, těhotenství, porodu, kojení. Proto k sebepřijetí ženy patří přijetí tělesných prožitků v daleko větší míře, než je tomu u muže. Musí přijmout těžší věci než on, a proto je pochopitelné, že právě zde je bolavé místo mnoha žen - a právě i takových, které vědí, že byly přijaty Kristem.

Je to proto, že ještě stále žijeme v omylu, že duchovní a duševní oblast našeho života je Bohu bližší, příjemnější, jako by byla "křesťanštější" než tělesná.

63 Trobisch, 1991, 12

Bible, která označuje tělo za "*chrám Ducha svatého*" (1K 6,19)⁶⁴, svědčí o pravém opaku: čím pravější a hlubší je naše víra, tím více jsme schopni žít v souladu se svým tělem.⁶⁵

4.5 Pomoc s přijetím sebe sama - pastore, kurzy sebepřijetí

V oblasti vztahů jsou kritéria pro přijetí v tomto světě založena na chování daného člověka, takže většina lidí si z dětství nese pocity odmítnutí. Boží království je však založeno na Boží bezpodmínečné lásce a přijetí Tt 3,5:

- *5. On nás zachránil ne pro spravedlivé skutky, které my jsme konali, nýbrž ze svého slitování; zachránil nás obmytím, jímž jsme se znovu zrodili k novému životu skrze Ducha svatého.*⁶⁶

Základem vztahů tedy není dávat druhým to, co si zaslouží - což je podle Andersona soud, nýbrž to co potřebují - což je milost. Přítel Andersona Dick Day poukazuje na to, že budování druhých nezačíná autoritativním postojem, vyžadujícím zodpovědnost. Začíná přijetím, po němž následuje pozitivní motivace. Když se lidem dostane přijetí a pozitivní motivace, budou sami usilovat o to, aby mohli zodpovědně obstát před autoritou.⁶⁷

S přijetím sebe sama souvisí vyrovnání se s různými citovými zraněními, která nás zasáhla. V této části práce se budu věnovat tomu, jakým způsobem mohou

64 [www http://www.biblenet.cz/](http://www.biblenet.cz/)

65 Trobisch, 1991, 26

66 [www http://www.biblenet.cz/](http://www.biblenet.cz/)

67 Anderson, 2004, 163

být naše citová zranění z minulosti uzdravené. Jak se osvobodit od zranění z minulosti odpuštěním těm lidem, kteří nás v minulosti zranili.

Neil Anderson popisuje emoce takto:

Prožitky z minulosti

(určují intenzitu primárních emocí)

Nynější událost

(Uvádí do pohybu primární emoci)

Primární emoce

Rozumové hodnocení

(Etapa usměrňování)

Sekundární emoce

(Výsledek vašeho myšlenkového procesu a primární emoce)

Primárními emocemi nazývá ty, které jsou dlouhodobé a skrývají se pod povrchem. Intenzitu našich primárních emocí určují naše prožitky z minulosti.

Čím traumatictější daný prožitek byl, tím budou naše primární emoce intenzivnější. Spouštěcím faktorem může být v přítomné události cokoli, co si člověk spojí s minulým negativním prožitkem. Většina lidí se snaží své primární emoce zvládat tak, že se vyhýbají lidem nebo událostem, které je mohou uvést do pohybu. Člověk se ale nemůže plně izolovat od všeho, co může vyvolat emocionální reakci. Je nutno se učit minulé prožitky řešit, protože jinak vaše citové břemeno, tím jak se budete stahovat ze života, bude narůstat. Minulost bude ovládat váš život a vaše možnosti poradit si s ní se budou neustále zmenšovat.⁶⁸

Někteří křesťané tvrdí, že minulost není důležitá... Většina lidí, kteří prohlašují, že minulost není důležitá, má velké nevyřešené problémy z minulosti a nechce, aby vyšly na povrch. Ti, kdo prožili velká traumata a naučili se je řešit v

68 Anderson, 2004, 136

Kristu, vědí, jak ničivě může minulost působit na nynější skutečnost. Lidé, kteří prožili velká traumata a nejsou schopni prožitky z minulosti zpracovat, se snaží přežít a poradit si se životem různými obrannými mechanismy. Někteří žijí v popírání své bolesti, jiní si ji rozumově zdůvodňují a další se snaží ji potlačit třeba jídlem, drogami nebo sexem.⁶⁹

To však není Boží cesta. Jak tedy Bůh zamýšlí tyto prožitky řešit? Bůh může vaše minulé zápasy vyvést na povrch, aby všechno mohlo být uvedeno do světla a vyřešeno. Neil Anderson si ve své poradenské praxi všiml, že když člověk prožil něco hluboce traumatického, Bůh mu nejdříve umožní dozrát do takové míry, aby byl schopen čelit realitě minulosti. Jako křesťanský pastorační pracovník je proti postupům, které se potlačenou vzpomínkou snaží obnovit pomocí léků nebo hypnózy, bez účasti vědomé mysli daného člověka. Jak píše: *"Všechno, co o mysli člověka čtu v Písmu, vyzývá věřící k tomu, aby jejich mysl byla aktivní, a nikoli pasivní. Předbíhání Boha v procesu uzdravování pomocí drog nebo hypnózy může některé lidi uvrhnout do bahniska zoufalství, ze kterého nemohou uniknout."* A tak nás vyzývá k tomu, abychom prosili Boha, aby zkoumal naše srdce, v pravý čas temná místa z minulosti odhalil, podle biblického Žalmu 139: " 23. Bože, zkoumej mě, ty znáš mé srdce, zkoušej mě, ty znáš můj neklid, 24. hled', zda jsem nesešel na cestu trápení, a po cestě věčnosti mě ved'!"⁷⁰

Odpusťte těm, kdo vás v minulosti zranili a ublížili vám - Neil Anderson se ptá stejnou otázku jako vy, proč byste měli odpouštět těm, kteří vás v minulosti zranili? Je důležité porozumět tomu, proč je pro nás odpuštění důležité. Bůh od

69 Anderson, 2004, 137

70 tamtéž, 138

nás odpouštění požaduje. Ve vzorové modlitbě je taky prosba o Boží odpuštění - *Ježíš řekl: "Neboť jestliže odpustíte lidem jejich přestoupení, i vám odpustí vás nebeský Otec. Jestliže však neodpustíte lidem, ani vás Otec vám neodpustí vaše přestoupení."*(Mt 6,14-15). Naše vztahy s druhými musejí být založeny na stejných měřítkách, na jakých je založen vztah Boha k nám: na lásce, přijetí a odpuštění (Mt 18, 21-35).⁷¹

Musíme odpustit nejen druhým ale i sami sobě, svoje hříchy vyznávat a opouštět. V procesu odpuštění uvádí Neil Anderson v kapitolách o Uzdravování citových zranění dvanáct kroků k odpuštění. Je to jedna z možností, která se dá využít k tomu, jak postupovat v procesu odpuštění.⁷²

Autor Elias Vela v knize *Svatost pro každého* přináší duchovní cvičení a semináře v kterých prezentuje hlavní témata související s vnitřním uzdravováním a obnovou v Duchu svatém: různé druhy setkání s Ježíšem (v bližním, v Bibli, ve svátosti smíření a eucharistii ...), hodnota utrpení, kořeny hříchu, vnitřní zranění a odpuštění, láska a Boží obraz v nás, duchovní boj a povolání ke svatosti. Vnitřní uzdravení - uzdravení Bohem popisuje v těchto čtyřech dimenzích: uzdravení ducha, duše, těla a také osvobozující uzdravení, které Vela popisuje jako to, které nás brání před útoky nepřítele nebo léčí jejich následky. K tomu cituje verš z Bible:

"Buďte střízliví! Buďte bdělí! Váš protivník, ďábel, obchází jako ,lev řvoucí' a hledá, koho by pohltil."(1 Petr 5,8)⁷³

71 tamtéž, 139

72 Anderson, 2004, 139

73 [www http://www.biblenet.cz/](http://www.biblenet.cz/)

V dalších kapitolách se autor věnuje i uzdravení nemocí. Je to jeden z autorů, kterého díla přinášejí jednu z možností, dozvědět se víc o vnitřním uzdravení a také projít tímto procesem pod Božím vedením.⁷⁴

Křesťanské církve také nabízejí pastorační poradenství, které je osobní a spolu s křesťanským pastoračním pracovníkem je možné projít si ozdravný proces odpuštění. Křesťanské společenství v Praze nabízí kurz sebepřijetí, v kterém se v pěti setkáních v malé uzavřené skupině probírají témata sebepřijetí, to jak sebe sama vnímáme, jak je možné uzdravit naše sebevědomí, kdo jsme a to jak přijímat sebe sama, mít zdravé vztahy a umět nastavit v nich hranice.⁷⁵

Česká provincie jezuitského řádu, jehož základem spirituality jsou - Duchovní cvičení baskického mystika Ignáce z Loyoly, nabízí duchovní cvičení - Ignaciánský víkend o sebepřijetí. Cvičení není určeno jen pro jezuity, ale pro všechny křesťany, především ty, kteří se chtějí rozhodnout o svém životním povolání. Hlavní téma tohoto ignaciánského víkendu zní: "Sebepřijetí jako duchovní úkol". Kurz nabízí příležitost k zastavení a usebrání. Podněty k meditaci budou provázeny biblickými úryvky. Velký prostor je věnován vnitřnímu ztišení.⁷⁶

Byli jsme stvořeni, abychom byli součástí společenství. Žádný člověk si nevystačí sám. Od narození jsme závislí na druhých a jejich péči, člověk v nejideálnějším případě vyrůstá v rodině, která by mu měla náležitou péči poskytnout. Přitom nejde jenom o jeho fyzické potřeby, ale hlavně důležité potřeby lásky, jistoty, bezpečí a bezpodmínečného přijetí. Rodina má v

74 Vella, 2007, 4

75 [www http://sbor.kspraha.cz/poradenstvi/akce/26-3-zacina-kurz-sebeprijeti](http://sbor.kspraha.cz/poradenstvi/akce/26-3-zacina-kurz-sebeprijeti)

76 [www http://www.exercicie.cz/akce.php?id=1011&opakovani=1425574800](http://www.exercicie.cz/akce.php?id=1011&opakovani=1425574800)

dnešní společnosti nelehký úkol, potřebuje větší podporu, aby mohla sama poskytnout dobré zázemí pro své členy. Rodina má být místem, kde se předávají postoje, hodnoty a víra.

Nejlepší co může věřící rodina dát svým dětem je vést je k poznání jejich hodnoty, již mají v Bohu a kterou jim tento svět dát nemůže. Potřebujeme vědět, že máme hodnotu a jsme Bohem milováni. Na tomto základě můžeme mít rádi sebe a druhé a také sebe a druhé přijímat a milovat. K tomu abychom se mohli vyrovnávat s pocity a komplexy méněcennosti je důležité vědět o naší pravé hodnotě a na ní stavět svůj život. Potřebujeme žít ve vztahu s Bohem a ve vztahu s lidmi, kteří nám pomáhají kráčet životem, který nám do života přináší nečekané změny a události.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. Dotazníkový průzkum

5.1 Vymezení výzkumné části - průzkumu

Dotazníkový průzkum probíhal na neveřejné bázi přes webový portál. Ohledně vyplnění dotazníku jsem se rozhodla oslovit lidi ze svého okolí prostřednictvím mailové komunikace. Mé okolí a známí jsou věřící křesťané různých denominací, ale také i moji kolegové z práce a lidé, kterým se dotazník dostal přeposláním. Zkoumaným vzorkem nejsou jenom věřící křesťané, i když je jich většina. Pro možnosti sběru dat byla stanovena tato kritéria:

Dotazník mohou vyplnit všichni respondenti od 18-ti let s cílem získat větší množství odpovědí.

5.2 Výzkumné otázky průzkumu

V průzkumu jsem hledala odpovědi na tyto otázky:

- 1. Jestli mají oslovení respondenti problém se sebezpřijetím (první oblast průzkumu).*
- 2. Jakou mají zkušenost s přijetím v rodině a jakou zkušenost mají s emocionálním zraněním v rodině (druhá oblast průzkumu).*
- 3. Jaký výchovný styl a jaké charakteristické prvky výchovy se vyskytly v rodinách oslovených respondentů (třetí oblast průzkumu).*
- 4. Na koho se obracejí oslovení respondenti pokud hledají pomoc a podporu v životě (čtvrtá oblast průzkumu).*
- 5. Jestli mají oslovení respondenti zkušenost s Boží pomocí (pátá oblast průzkumu).*

5.3 Interpretace výsledků a vyhodnocení

Šetření probíhalo od 30. 04. 2016 - 14. 05. 2016.

Dotazník vyplnilo 69 respondentů.

Počet otázek dotazníkového průzkumu byl 18.

Jedna respondentka uvedla písemnou odpověď, aby mohla reagovat konkrétně.

Zastoupení žen a mužů, je nevyvážené v poměru 44 žen a 25 mužů.

V případě srovnání skupin je minimální velikost pro srovnání každé ze skupin

30. Pro statistické zpracování je počet odpovědí nepostačující, a proto je

možné brát výsledky spíše jen jako orientační s možností dalšího zkoumání.

Další průzkum žel nebylo možné z časových důvodů zopakovat

Vyplnění dotazníku on-line umožnilo účast i jiných národností.

Součástí dotazníkového průzkumu jsou procentuálně zpracované výsledky.

Graf je součástí textu nebo součástí přílohy. Grafické znázornění je u otázek s

výběrem jedné odpovědi znázorněno výsečovým grafem. U otázek, kde je

možné vybrat více odpovědí jsou jednotlivé odpovědi nezávislé a nedávají

dohromady součet 100% (každá odpověď je v rozsahu 0-100 %) je zobrazeno

řádkovým grafem (otázky číslo 16,17). K otázce číslo 18 graf z důvodu

velikosti neuvádím.

Jak už bylo uvedeno průzkumu se zúčastnilo 44 žen a 25 mužů.

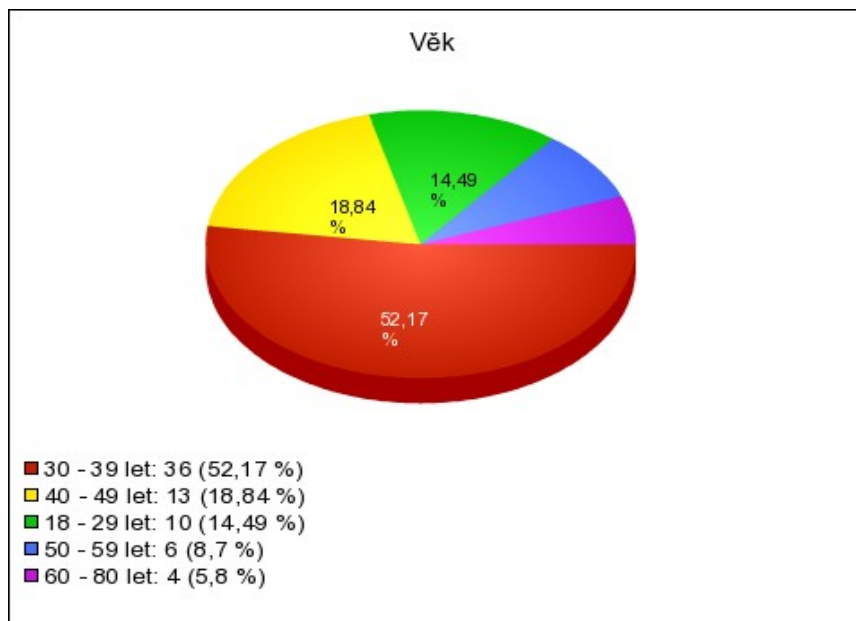
1. Pohlaví

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
žena	44	63,77 %	63,77 %
muž	25	36,23 %	36,23 %

Věkové zastoupení respondentů bylo v rozpětí od 18-ti do 80-ti let. Nejvíce však bylo zastoupených odpovědí v kategorii 30-39 let.

2. Věk

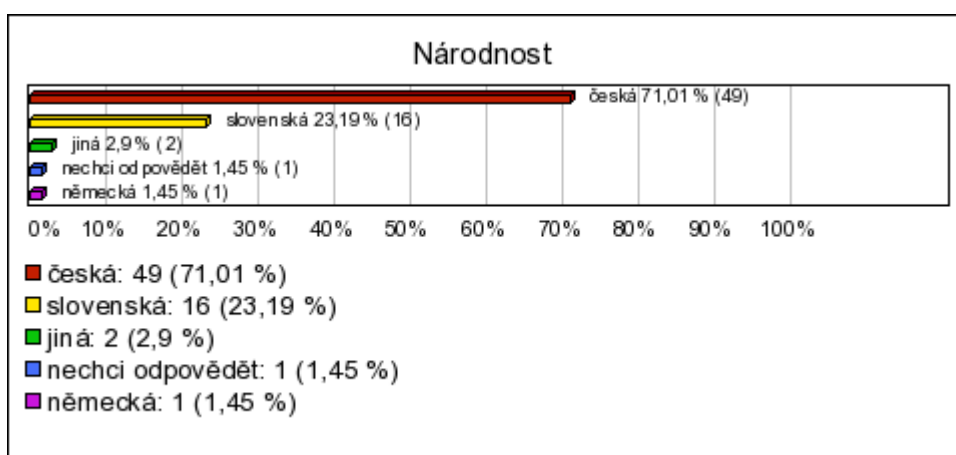
Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
30 - 39 let	36	52,17 %	52,17 %
40 - 49 let	13	18,84 %	18,84 %
18 - 29 let	10	14,49 %	14,49 %
50 - 59 let	6	8,7 %	8,7 %
60 - 80 let	4	5,8 %	5,8 %



Kromě respondentů národnosti české, nejvíce zastoupené, se průzkumu taktéž účastnili lidé národnosti jiné, a to slovenské, německé, a dále nespecifikované nebo blíže neuvedené.

3. Národnost

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
česká	49	71,01 %	71,01 %
slovenská	16	23,19 %	23,19 %
jiná	2	2,9 %	2,9 %
nechci odpovědět	1	1,45 %	1,45 %
německá	1	1,45 %	1,45 %



Ve vztahu k sobě byly kladeny otázky číslo 4 až 8. Zaměřím se na odpovědi nejvíce a nejméně početné.

V otázce číslo 4. jestli si myslí že mají dostatek sebelásky – jestli se mají opravdu rádi, je možné vidět 34 odpovědí tj. 49,28 % respondentů, kteří odpověděli, že se mají rádi (škála číslo 2. téměř pravdivé).

Dva respondenti tj. 2,9% odpověděli, že je toto tvrzení pro ně nepravdivé, mají problém se mít rádi (škála číslo 5. nepravdivé).

4. Myslíte, že máte dostatek sebelásky? (máte se opravdu rád-a)

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
2. téměř pravdivé	34	49,28 %	49,28 %
3. někdy je to pravdivé	18	26,09 %	26,09 %
1. pravdivé	10	14,49 %	14,49 %
4. téměř vždy nepravdivé	5	7,25 %	7,25 %
5. nepravdivé	2	2,9 %	2,9 %

V otázce číslo 5. jestli umí docenit sebe sama odpovědělo 33 respondentů tj. 47,83% (škála číslo 2. téměř pravdivé). Dva respondenti tj. 2,9% odpověděli, že je toto tvrzení pro ně nepravdivé.

5. Umíte docenit sebe sama? (umíte se odměnit, pochválit, pečovat o sebe...)

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
2. téměř pravdivé	33	47,83 %	47,83 %
3. někdy je to pravdivé	17	24,64 %	24,64 %
1. pravdivé	11	15,94 %	15,94 %

4. téměř vždy nepravdivé	6	8,7 %	8,7 %
5. nepravdivé	2	2,9 %	2,9 %

V otázce číslo 6. jestli si respondenti váží sebe sama, nejvíce odpovědí a to 28 tj. 40,58% odpovědělo (škála číslo 2. téměř pravdivé). Jeden respondent tj. 1,45% uvedl odpověď nepravdivé (škála číslo 5. nepravdivé).

6. Vážíte si sebe sama?

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
2. téměř pravdivé	28	40,58 %	40,58 %
1. pravdivé	22	31,88 %	31,88 %
3. někdy je to pravdivé	13	18,84 %	18,84 %
4. téměř vždy nepravdivé	5	7,25 %	7,25 %
5. nepravdivé	1	1,45 %	1,45 %

V otázce číslo 7. jestli mají respondenti radost, že jsou sami sebou 28 respondentů tj. 40,58% uvádí, že je toto tvrzení téměř pravdivé ((škála číslo 2. téměř pravdivé). Jeden respondent tj. 1,45% uvedl odpověď nepravdivé (škála číslo 5. nepravdivé).

7. Máte radost z toho, že jste sami sebou?

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
2. téměř pravdivé	28	40,58 %	40,58 %
1. pravdivé	24	34,78 %	34,78 %
3. někdy je to pravdivé	13	18,84 %	18,84 %
4. téměř vždy nepravdivé	3	4,35 %	4,35 %
5. nepravdivé	1	1,45 %	1,45 %

V otázce číslo 8. jestli respondenti přijali sebe sama 34 respondentů tj. 49,28% uvedlo odpověď téměř pravdivé (škála číslo 2. téměř pravdivé). Jeden respondent tj. 1,45% uvedl odpověď nepravdivé (škála číslo 5. nepravdivé).

8. Přijali jste sebe sama? (přijali jste svá omezení, starosti, své hranice...)

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
2. téměř pravdivé	34	49,28 %	49,28 %
3. někdy je to pravdivé	15	21,74 %	21,74 %
1. pravdivé	14	20,29 %	20,29 %
4. téměř vždy nepravdivé	5	7,25 %	7,25 %
5. nepravdivé	1	1,45 %	1,45 %

Co se dozvídáme z odpovědí na otázky číslo 4 až 8? Všechny tyto otázky jsou kladeny s úmyslem dozvědět se jestli mají respondenti problémy se sebepřijetím. Odpovědi jsem určila ve škálách 1 až 5, pravdivá až nepravdivá odpověď. Většina respondentů odpovídá ve škálách 1 až 3, z čehož vyplývá že většina respondentů přijímá sebe sama, podle nastavených odpovědí je také vidět, že sebepřijetí není konstantní, mění se a ne vždy mají respondenti stejný vztah k sobě. Jak jsem uvedla, většina respondentů jsou věřící křesťané, a proto je možné předpokládat, že vědí o hodnotě, kterou mají v Bohu, a to jim umožňuje i přijetí sebe sama. Průzkum nebyl zaměřen jenom na křesťanské věřící respondenty, a proto to nelze z tohoto výzkumu prokázat. Může to být podnětem k dalšímu průzkumu.

Otázky číslo 9 a 10 se týkaly přijetí v rodině a emocionálních zranění.

Respondenti v otázce číslo 9. jestli se cítili přijatí a milováni ve své rodině odpověděli takto: nejvíce respondentů, a to 25 tj. 36,23% odpovědělo pravdivá odpověď (na škále 1. jako pravdivé). Dva respondenti tj. 2,9% toto tvrzení považují za nepravdivé (na škále číslo 5. nepravdivé).

9. Cítili jste se přijatí ve své rodině a milováni?

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
1. pravdivé	25	36,23 %	36,23 %
2. téměř pravdivé	19	27,54 %	27,54 %
3. někdy je to pravdivé	18	26,09 %	26,09 %
4. téměř vždy nepravdivé	5	7,25 %	7,25 %
5. nepravdivé	2	2,9 %	2,9 %

Otázka číslo 9. měla prozkoumat jestli se respondenti cítili ve své rodině přijatí a milováni. Odpovědi souvisí také se subjektivním prožíváním. Nejdůležitější je přijetí a láska v období formování osobnosti v dětském věku. Přijetí v rodině a láskyplné vztahy v rodině jsou důležité i v dospělém věku, k tomu se už tato otázka nevztahovala.

V otázce číslo 10. jestli si respondenti nesou z rodiny nějaké emocionální zranění, které ještě není zahojeno na tuto otázku odpovídá kladně 37 tj. 53,62% Záporně odpovědělo 32 tj. 46,38% respondentů.

10. Nesete si z rodiny nějaké zranění, které ještě není ve vás zahojeno? (emocionální zranění)

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
ano	37	53,62 %	53,62 %
ne	32	46,38 %	46,38 %

V otázkách mně zajímalo, jestli respondenti řeší v souvislosti s rodinou emocionální zranění, které není zahojeno. Až 37 z 69 respondentů odpovídá kladně. O jaké emocionální zranění jde se tady nedozvíme. Ukazuje nám to, že respondenti se stále vyrovnávají s výchovou ve své rodině.

Na otázku číslo 11. která souvisela s přijetím ženství, mužství odpovědělo 65 tj. 94,2 % respondentů kladně. Záporně odpovědělo 4 tj. 5,8% respondentů.

11. Přijali jste své ženství, mužství?

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
ano	65	94,2 %	94,2 %
ne	4	5,8 %	5,8 %

Se sebepřijetím také souvisí přijetí svého ženství, mužství. Čtyři respondenti se v této oblasti nepřijímají. Tato oblast zůstává také otevřená dalšímu zkoumání.

Jaký názor mají respondenti na toto tvrzení v otázce číslo 12. jestli je potřeba úcty k sobě a docenění vlastní osoby jednou ze základních potřeb člověka? Je možné vidět, že 59 tj. 85,51% s tímto tvrzením souhlasí. Jako odpověď nevím, si vybrali 4 respondenti tj. 5,8% .

Respondenti na základě těchto odpovědí přikládají velkou váhu potřebě úcty k sobě a docenění vlastní osoby jako základní potřebě člověka.

12. Tvrzení: "Potřeba úcty k sobě a docenění vlastní osoby je základní potřebou člověka."

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
souhlasím s ním	59	85,51 %	85,51 %
nesouhlasím s ním	6	8,7 %	8,7 %
nevím	4	5,8 %	5,8 %

V otázce číslo 13. jestli je víra v Boha pro respondenty zdrojem síly, útěchy a pomoci v čase obtíží ze 51 tj. 73,91% respondentů vyjádřilo „ano“.

Jeden respondent tj. 1,45% odpověděl „nevím“.

13. Je pro vás víra v Boha zdrojem síly a útěchy a pomáhá vám i v čase obtíží?

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
ano	51	73,91 %	73,91 %
někdy	9	13,04 %	13,04 %
ne	8	11,59 %	11,59 %
nevím	1	1,45 %	1,45 %

Z těchto odpovědí vidíme, že 60 respondentů má osobní zkušenost s Boží pomocí. Moje otázka byla záměrně položená tak, že se neptala na to, jestli jsou respondenti věřící nebo nevěřící, ale jestli mají přímou zkušenost s Božím jednáním.

V otázce číslo 14. co dělají respondenti pokud prožívají ve svém životě hlubokou nespokojenost odpovědělo, 50 respondentů tj. 72,46% že ji prožívají a řeší to. Odpověď prožívám a neřeším to uvedlo 7 tj. 10,14% respondentů.

14. Pokud prožíváte ve svém životě hlubokou nespokojenost, co děláte:

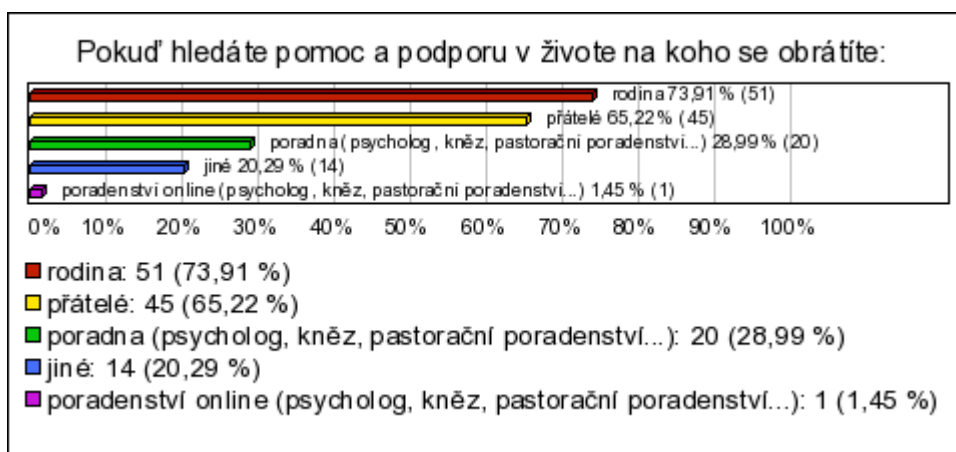
Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
prožívám a řeším to	50	72,46 %	72,46 %
neprožívám	12	17,39 %	17,39 %
prožívám a neřeším to	7	10,14 %	10,14 %

Z odpovědí je vidět, že většina respondentů prožívá nespokojenost ve svém životě. Další otázka dává do souvislosti prožívanou nespokojenost s podporou kterou vyhledávají.

V otázce číslo 15. kde hledají pomoc a podporu v životě když ji potřebují se nejvíce respondentů obrací na rodinu 51 tj. 73,91%. Hned za ní stojí odpověď přátelé 45 tj. 65,22% odpovědí. Na poradnu se obrací 20 tj. 28,99% dotazovaných. Jako jinou možnost uvádí 14 tj. 20,29% a poradenství on-line 1 tj. 1,45% respondentů.

15. Pokud hledáte pomoc a podporu v životě na koho se obrátíte:

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
rodina	51	73,91 %	73,91 %
přátelé	45	65,22 %	65,22 %
poradna (psycholog, kněz, pastorační poradenství...)	20	28,99 %	28,99 %
jiné	14	20,29 %	20,29 %
poradenství online (psycholog, kněz, pastorační poradenství...)	1	1,45 %	1,45 %



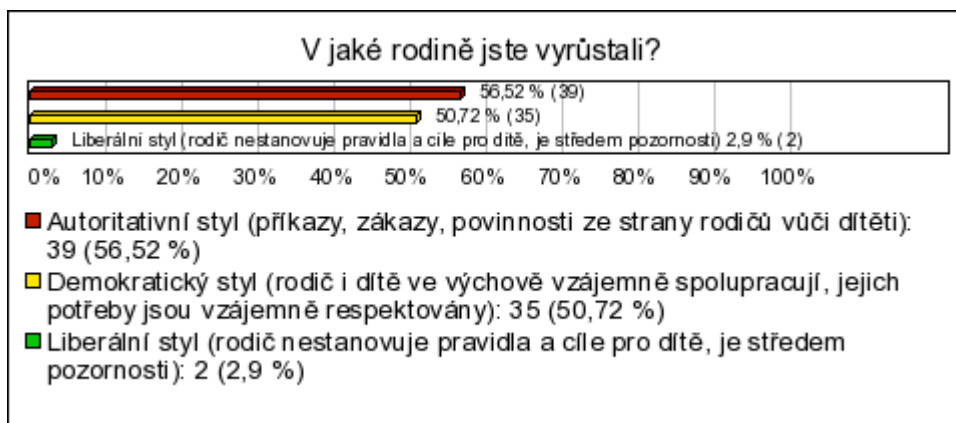
V otázkách číslo 14 a 15 byli respondenti dotazováni na svoji nespokojenost v životě a taky na to, na koho se obrací, když potřebují pomoc a podporu. Nevíme v jakých oblastech se tato nespokojenost projevuje. Z odpovědí víme, že rodina je počtem odpovědí na prvním místě kam lidí chodí po pomoc a podporu.

Poslední tři otázky 16 až 18 jsou zaměřené na výchovu v rodině, ve které respondenti vyrůstali a co ji charakterizovalo, a také jak byli připraveni na po vykročení z rodiny samostatně se rozhodovat a vést zodpovědný život.

V otázce číslo 16. byly respondenti dotazováni na to, v jaké rodině vyrůstali – jaký styl výchovy převládal v rodině. Nejvíce respondentů a to 39 tj. 56,52 % uvedlo, že vyrůstalo v rodině, která měla autoritativní styl výchovy. Za ní s počtem odpovědí 35 tj. 50,72% to byl demokratický styl výchovy. S počtem odpovědí 2 tj. 2,9% převládal liberální styl rodiny.

16. V jaké rodině jste vyrůstali?

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
Autoritativní styl (příkazy, zákazy, povinnosti ze strany rodičů vůči dítěti)	39	56,52 %	56,52 %
Demokratický styl (rodič i dítě ve výchově vzájemně spolupracují, jejich potřeby jsou vzájemně respektovány)	35	50,72 %	50,72 %
Liberální styl (rodič nestanovuje pravidla a cíle pro dítě, je středem pozornosti)	2	2,9 %	2,9 %



Jak byli respondenti připraveni na život, dělání rozhodnutí a žití zodpovědného života? V otázce číslo 17. uvedlo 48 respondentů tj. 69,57% odpověď dostatečně, 10 tj. 14,49% odpovědělo nedostatečně, 8 tj. 11,59% uvedlo málo a 3 tj. 4,35% uvedlo odpověď – nebyl-a jsem připraven-a.

17. Jak jste byli připraveni po vykročení z rodiny dělat v životě rozhodnutí a žít zodpovědný život?

Odpověď	Počet	Lokálně %	Globálně %
dostatečně	48	69,57 %	69,57 %
nedostatečně	10	14,49 %	14,49 %
málo	8	11,59 %	11,59 %
nebyl-a jsem připraven-a	3	4,35 %	4,35 %

Bylo by zajímavé zjistit jaký výchovný styl se nejvíce podílí na připravenosti dělat v životě zodpovědné rozhodnutí a žít zodpovědný život. Z odpovědí vidíme, že 21 respondentů nebylo dostatečně připraveno, když se museli postavit na vlastní nohy a žít zodpovědný život.

V otázce číslo 18. o charakteristice domova se dotazovaní vyjadřovali pomocí škály, uvádím průměrné odpovědi. Podle průměrných odpovědí respondenti charakterizovali domov jako místo kde na:

na 1. místě byla zodpovědnost

na 2. místě kázeň

na 3. místě disciplína (hranice)

Autoritativní a demokratický styl výchovy, které se nejvíce vyskytovaly ve výchově v rodinách respondentů může souviset s tím, že mezi charakteristickými výchovnými prvky se vyskytla na prvních místech zodpovědnost, kázeň a disciplína. Dalšími prvky, které charakterizovaly výchovu v rodinách respondentů byly:

4. důslednost

5. shovívavost

6. svoboda, výchova k samostatnosti

7. nezávislost při dělení rozhodnutí

8. emocionální jistota

9. demokracie

10. otevřenost

18. Jak byste charakterizovali domov, v kterém jste vyrůstali:

U každé podotázky musel respondent rozhodnout mezi odpověďmi

„++”, „+”, „0”, „-” a „--”.

Podotázka	Průměr	Rozptyl
kázeň	1.087	0.746
shovívavost	0.681	0.942
důslednost	0.826	1.1
zodpovědnost	1.275	0.721
disciplína, hranice	1.058	0.866
demokracie	0.217	1.445

otevřenost	0.145	1.573
svoboda, výchova k samostatnosti	0.478	1.293
emocionální jistota	0.246	1.577
nezávislost při děláních rozhodnutí	0.304	1.371

K dotazníku jsem také dostala jednu písemnou odpověď, kde respondentka popisuje, že i když vyrůstala v milující křesťanské rodině, přesto vstoupila do samostatného života nepřipravená. Velká péče její maminky ji nenaučila se přemáhat. Přijala sebe samu jako ubohou a neschopnou se o sebe postarat. S tím byl spojen i silný, jak uvádí až ochromující komplex méněcennosti. Díky Bohu, jehož lásku poznává ve svém životě, získává úctu k sobě.

Respondentka Rút v dotazníkovém průzkumu uvedla písemně:

„Vyrůstala jsem v milující křesťanské rodině. Chci tu jen vysvětlit, proč jsem uvedla, že jsem přesto vstoupila do samostatného života nepřipravená. Byla jsem nemocná a maminka mě láskyplně chránila a bránila na všech frontách a tak jsem přijala, že jsem ubohá, neschopná se o sebe postarat a všichni na mne brali ohledy, tudíž jsem se nenaučila přemáhat. S tím byl spojen i velmi silný, až ochromující komplex méněcennosti, který mě zasekl a nemohla jsem se hnout z místa. Bůh mi dal nejen zdraví, ale i mou vlastní rodinu a v roce, kdy se mi narodil první vnouček, jsem šla studovat na ETS Praha a tam mne Bůh postavil na nohy. Díky Jemu! Dnes na otázky o úctě k sobě ráda vyplním kladně, protože poznávám velikou lásku a BOŽÍ přijetí a moudrost, jak mne Bůh stvořil. Byl čas, kdy jsem nebyla ráda sama sebou, neradovala jsem se z Boží výbavy pro můj život a dnes vím, že mám co dát, protože mě Bůh neustále zahrnuje a plní můj život. I toto píš Jemu ke cti a slávě.“

5.4 Závěry a shrnutí dotazníkového průzkumu

Výsledky dotazníkového průzkumu jsou pouze orientační a neposkytují dostatečné množství odpovědí k jeho statistickému zpracování. Uvádím slovní zhodnocení dotazníku a průzkumných otázek bez statistických významností.

Otázky byly položeny v těchto pěti oblastech:

První oblast průzkumných otázek se týkala vztahu k sobě,

1. Jestli mají oslovení respondenti problém se sebezpřijetím.

Otázky číslo 4 až 8 byly zaměřené na vztah respondentů k sobě sama.

Většina respondentů ve škále 1 až 5, pravdivá až nepravdivá odpověď, odpovídala ve škálách 1 - 3 z čeho vyplývá, že většina respondentů přijímá sebe sama. Většina z nich nemá problém se sebezpřijetím.

Druhá oblast průzkumných otázek se týkala vztahu rodiny a respondenta,

2. Jakou mají zkušenost s přijetím v rodině a jakou zkušenost mají s emocionálním zraněním v rodině.

Otázky číslo 9 a 10 se týkaly přijetí v rodině a emocionálních zranění.

V otázce číslo 9. jestli se respondenti cítili ve své rodině přijatí a milováni, ve škále 1 až 5, pravdivá až nepravdivá odpověď, většina respondentů odpovídala ve škálách 1 - 3 z čeho vyplývá, že většina respondentů se ve své rodině cítila přijata a milována. Ve škále 4 - 5 odpovědělo 7 ze 69 respondentů. V otázce číslo 10. jestli si respondenti nesou z rodiny nějaké emocionální zranění, které ještě není zahojeno odpovědělo 37 respondentů

"ano" a 32 respondentů "ne". Tato oblast může být oblastí, ve které je potřeba odpuštění svým bližním.

Třetí oblast se zabývala výchovou v rodině,

3. Jaký výchovný styl a jaké charakteristické prvky výchovy se vyskytly v rodinách oslovených respondentů.

Otázky číslo 16 až 18 byly zaměřené na výchovu v rodině, ve které respondenti vyrůstali. Nejvíce respondentů vyrůstalo v rodině s autoritativním stylem výchovy. Zajímavé jsou výsledky u otázky číslo 17: „Jak byli respondenti připraveni na život, dělání rozhodnutí a žití zodpovědného života?“ V otázce číslo 17. uvedlo 48 respondentů odpověď dostatečně, 10 odpovědělo nedostatečně, 8 uvedlo málo a 3 uvedlo odpověď – nebyl-a jsem připraven-a. Bylo by zajímavé se touto oblastí zabývat dál. Respondenti charakterizovali prvky výchovy, které se v jejich rodině v největší míře vyskytly, první tři byly tyto prvky výchovy: zodpovědnost, kázeň a disciplína.

Čtvrtá oblast průzkumu hledáním pomoci a podpory v životě,

4. Na koho se obrazení oslovení respondenti pokud hledají pomoc a podporu v životě.

Respondenti, kteří hledají pomoc a podporu v životě s počtem respondentů 51 ze 69 obrací na rodinu. Na přátele se obrací 45 ze 69 respondentů. Na poradnu se obrací 20 ze 69 respondentů. Jinou možnost uvádí 14 ze 69 a na online poradenství se obrací 1 ze 69 respondentů. Vidíme zde nezastupitelné místo rodiny a blízkých vztahů přátelství, které jsou pro nás největší oporou. V menší míře se respondenti obrací také na pomoc a podporu poradny.

Pátá oblast průzkumu zjišťovala zkušenost s Boží pomocí,

5. Jestli mají oslovení respondenti zkušenost s Boží pomocí.

Z odpovědí vidíme, že 60 ze 69 respondentů má osobní zkušenost s Boží pomocí. Je vidět, že vzorek respondentů jsou věřící křesťané, což přináší svědectví o Boží pomoci pro lidi, kteří věřící křesťané nejsou a neznají Boží moc. Respondenti nepředstavují vzorek tradiční české společnosti, která se představuje spíše jako ateistická společnost.

ZÁVĚR

Bakalářská práce s názvem "*Komplex méněcennosti a rodina*" s podtitulem "*Komplex méněcennosti a sebezřetiví v souvislosti s přijetím v rodině*" byla napsána se záměrem objasnit, v čem spočívá důležitost přijetí v rodině a jak je důležité sebezřetiví. Hlavní součástí teoretické části bylo objasnit kým člověk je a jakou má z teologického hlediska hodnotu. V práci integruji poznatky z psychologie vývoje jedince, jež nám pomáhají pochopit procesy raného kognitivního vývoje. Rané zkušenosti vytvářejí základ, který ovlivňuje zpracování nových podnětů. Jak jsme uvedli, nepříznivé zážitky mohou ovlivnit další osobnostní rozvoj člověka. Následující zkušenosti mohou za určitých podmínek působit korektivně. Možnost takovéto změny nezávisí jenom na vnějších vlivech, ale také na vrozených dispozicích jedince. Na úrovni subjektivního prožívání je vývojová dynamika ovlivňována vzájemným vztahem potřeby jistoty a bezpečí a potřeby změny, která další vývoj stimuluje. Vztah těchto dvou potřeb závisí na osobnosti jedince, aktuálních vlivech prostředí a na minulých zkušenostech. Aktuální preference jedné či druhé potřeby signalizuje míru motivace a připravenosti k určité, zejména psychosociální proměně. Rodina je místem, kde by děti měly zažívat naplnění svých potřeb jistoty a bezpečí. Rodina by měla být místem kde se předávají hodnoty, postoje, víra. Součástí práce je hledání hodnoty, kterou máme v Bohu. Jistotu a význam křesťan nachází v Bohu. Význam je v tom, že rozumí tomu, kým je v Kristu. Jeho jistota se zakládá na Boží bezpodmínečné lásce a přijetí skrze Ježíše Krista. Člověk potřebuje vědět o svém významu a jistotě, aby mohl žít smysluplný, tvořivý a naplněný život. Pro to, aby se lidé mohli

vyrovnávat s pocity méněcennosti, je důležité se neuzavírat. Alfred Adler vidí důležitost sociálního výcviku, který lidem pomáhá lépe se sociálně přizpůsobovat. Tím vzrůstá i míra jejich sebevědomí a učí se zacházet s pocity méněcennosti.

Abychom se mohli přijímat a sami sebe milovat, je potřeba najít zdroj naší lásky, ten zdroj lásky je v Bohu a jeho lásce k nám. Pocit zdravého sebevědomí a přijetí je základem plně rozvinuté osobnosti. Pro zdravé sebevědomí je rozhodující, jak si stojíme v očích jiných lidí a v Božích očích. Potřebujeme žít ve vztazích. Rodina není místem, kde se nedělají chyby. Jak vidíme i z průzkumu někteří respondenti si nesou emocionální zranění. Avšak rodina je stále prvním místem, kde se většina respondentů obrací pro pomoc a podporu. Také Bůh je součástí našeho života, i když ne každý ho do svého života přijímá. On je zdrojem odpuštění, kterému se musíme učit i v našich vztazích, v rodině, ve společenství a ve společnosti.

Dotazníkový průzkum byl zaměřený na oblast sebezpřijetí, přijetí v rodině, výchovu v rodině a také zkušeností s Božím jednáním. Výsledky průzkumu jsou pouze orientační. Výzkumný vzorek respondentů nebyl dostatečný a jeho vypovídající hodnota je tak nízká. Bylo by zajímavé udělat další průzkumy zaměřené na sebezpřijetí u lidí nevěřících a věřících, udělat porovnání těchto průzkumů. Také porovnání odpovědí skupin žen a mužů, které nebylo možné v mém průzkumu porovnat, mohlo přinést zajímavé výsledky.

Záměrem práce bylo poukázat na zdroj naší hodnoty a lásky, který je v Bohu.

"Kdo nemiluje, nepoznal Boha, protože Bůh je láska." Bible 1 Janův 4,8.

SEZNAM LITERATURY

- ADLER, Alfred. *Porozumění životu: úvod do individuální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Aurora, 1999. ISBN 80-85974-76-2.
- ARMSTRONG, M.: *Personální management*, Praha, Grada Publishing 1999
- ANDERSON, Neil T. *Vítězství nad temnotou*. 2. rev. vyd. Praha: Návrat domů, 2004. ISBN 80-7255-092-6.
- AUGUSTYN, Józef a Lucyna SŁUP. *Umět přijmout vlastní život*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999. *Pomoc pro život*. ISBN 80-7192-349-4.
- BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2., opr. vyd. V Chrudimi: Mach, 1991.
- BERNE, Patricia H. a Louis M. SAVARY. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. Překlad Zdeňka Dostálová. Praha: Portál, 1998. *Rádcí pro rodiče a vychovatele*. ISBN 80-7178-192-4.
- DOBSON, James C. *Zdravá rodina*. 1.vyd. Brno: Nová naděje, 1994, 141 s. ISBN 80-901726-0-1.
- HAUCK, Olivier. *Překonejte komplex méněcennosti*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-665-0.
- HELUS, Z.: *Sociální psychologie pro pedagogy*, Praha, Grada Publishing, a. s. 2007, ISBN 978-80-247-1168-3
- MCDOWELL, J.: *Hodnota člověka*, Praha, Návrat domů 1999, ISBN 80-85495-85-6
- MCDOWELL, Josh. *Tajemství lásky*. Ostrava: Tandem, 1997. ISBN 80-902167-3-0.

- NAKONEČNÝ, Milan. *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 1995. ISBN 80-85255-74-X.
- POWELL, John. *Láska bez podmínek*. 3. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-283-1.
- PÖHLMANN, H. G.: *Kompendium evangelické dogmatiky, z německého ooriginálu preložené vydavatel'stvom, Jihlava, Nakladatelství Mlýn 2002, ISBN: 80-86498-02-6*
- TOZER, A. W.: *Poznání SVATÉHO, Praha, Návrat domů 2011, ISBN: 978-80-7255-253-5*
- TROBISCH, Ingrid a Walter TROBISCH. *Radost být ženou a čím k tomu může přispět muž*. Karviná: Ostravské tiskárny 23, 1991. ISBN 80-900940-0-7.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VELLA, Elias. *Svatost je pro každého*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007. ISBN 978-80-7192-931-4.

CIZOJAZYČNÁ LITERATURA:

- CRABB, L. J.: *Die Last des anderen, Biblische Seelsorge als Aufgabe der Gemeinde*, Basel und Giessen, Brunnen Verlag 1984
- HÄRING, B.: *Frei in Christus – Moraltheologie für Praxis des christlichen Lebens*, Zväzok III, Freiburg i.Br, Herder, 1981, ISBN 3-451-21604-3
- HERKNER, Werner: *Psychologie*, Springer Verlag, 1986

ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

- Bible ekumenická online, WWW <http://www.biblenet.cz/>

WWW https://cs.wikipedia.org/wiki/Komplex_m%C3%A9n%C4%9Bcennosti

WWW <http://portal.cb.cz/vyznani-viry-cirkve-bratske>

WWW <http://sbor.kspraha.cz/poradenstvi/akce/26-3-zacina-kurz-sebeprijeti>

WWW <http://www.exercicie.cz/akce.php?id=1011&opakovani=1425574800>

Přílohy

1. Dotazníkový průzkum
2. Grafické znázornění odpovědí průzkumu
3. Návod Berne: Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti

1. Příloha:

Dotazníkový průzkum k bakalářské práci

publikovaný na webu: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/dotaznikovy-pruzkum-k-bakala/>

Šetření:	30. 04. 2016 - 14. 05. 2016
Počet respondentů:	69
Počet otázek (max/průměr):	18 / 18

Návratnost dotazníků: 83,3 %

Konec vyplňování 14. 05. 2016 17:45, výsledky budou k dispozici pouze zadavateli.

Počet otázek: 18 Průměrná doba vyplňování: 00.04:54

Dotazníkový průzkum k bakalářské práci:

S názvem: Komplex méněcennosti a rodina

S podtitulem: Komplex méněcennosti a sebepřijetí v souvislosti s přijetím v rodině

Autor: Ivana Suchá, Dis.

Univerzita Karlova v Praze
Evangelická teologická fakulta
V Praze, duben 2016

Drazí respondenti,

obracím se na Vás se žádostí o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci pojednávající o tématu:

Sebepřijetí v souvislosti s přijetím v rodině a prosím Vás o jeho řádné vyplnění.

Dotazník mohou vyplnit všichni respondenti od 18-ti let s cílem získat větší množství odpovědí. Dotazník je anonymní a všechny získané informace jsou důvěrné a budou sloužit jen na vědecké účely.

Předem Vám chci moc poděkovat za Vaši účast a pomoc k získání údajů k tomuto tématu.

Instrukce:

Uveďte u každé otázky jenom jednu odpověď, pokud v otázce nebude uvedeno jinak.

Žádná odpověď není dobrá nebo špatná, ale každá odpověď je správná.

Prosím odpovězte na všechny otázky. Děkuji.

Dotazníkový průzkum k bakalářské práci

Konec vyplňování 14. 05. 2016 17:45, výsledky budou k dispozici pouze zadavateli.

Počet otázek: 18 Průměrná doba vyplňování: 00.04:54

povinná otázka

1. Pohlaví

žena muž

povinná otázka

2. Věk

18 - 29 let 30 - 39 let 40 - 49 let 50 - 59 let 60 - 80 let

povinná otázka

3. Národnost

česká slovenská německá anglická jiná nechci odpovédět

povinná otázka

4. Myslíte, že máte dostatek sebelásky? (máte se opravdu rád-a)

1. pravdivé 2. téměř pravdivé 3. někdy je to pravdivé 4. téměř vždy nepravdivé

5. nepravdivé

povinná otázka

5. Umíte docenit sebe sama? (umíte se odměnit, pochválit, pečovat o sebe...)
 1. pravdivé 2. téměř pravdivé 3. někdy je to pravdivé 4. téměř vždy nepravdivé
 5. nepravdivé
 povinná otázka
6. Vážíte si sebe sama?
 1. pravdivé 2. téměř pravdivé 3. někdy je to pravdivé 4. téměř vždy nepravdivé
 5. nepravdivé
 povinná otázka
7. Máte radost z toho, že jste sami sebou?
 1. pravdivé 2. téměř pravdivé 3. někdy je to pravdivé 4. téměř vždy nepravdivé
 5. nepravdivé
 povinná otázka
8. Přijali jste sebe sama? (přijali jste svá omezení, starosti, své hranice...)
 1. pravdivé 2. téměř pravdivé 3. někdy je to pravdivé 4. téměř vždy nepravdivé
 5. nepravdivé
 povinná otázka
9. Cítili jste se přijatí ve své rodině a milováni?
 1. pravdivé 2. téměř pravdivé 3. někdy je to pravdivé 4. téměř vždy nepravdivé
 5. nepravdivé
 povinná otázka
10. Nesete si z rodiny nějaké zranění, které ještě není ve vás zahojené?
 (emocionální zranění)
 ano ne
 povinná otázka
11. Přijali jste své ženství, mužství?
 ano ne
 povinná otázka
12. Tvrzení: "Potřeba úcty k sobě a docenění vlastní osoby je základní
 potřebou člověka."
 souhlasím s ním nesouhlasím s ním nevím
 povinná otázka
13. Je pro vás víra v Boha zdrojem síly a útěchy a pomáhá vám i v čase obtíží?
 ano ne někdy nevím
 povinná otázka
14. Pokud prožíváte ve svém životě hlubokou nespokojenost:
 prožívám a řeším to prožívám a neřeším to neprožívám
 povinná otázka

15. Pokud hledáte pomoc a podporu v životě na koho se obrátíte:

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 4 možnosti.

rodina přátelé poradna (psycholog, kněz, pastorační poradenství...) poradenství

online (psycholog, kněz, pastorační poradenství...) jiné

povinná otázka

16. V jaké rodině jste vyrůstali?

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 2 možnosti.

Autoritativní styl (příkazy, zákazy, povinnosti ze strany rodičů vůči dítěti)

Liberální styl (rodič nestanovuje pravidla a cíle pro dítě, je středem pozornosti)

Demokratický styl (rodič i dítě ve výchově vzájemně spolupracují, jejich potřeby jsou vzájemně respektovány)

povinná otázka

17. Jak byste charakterizovali domov, v kterém jste vyrůstali:

U každé podotázky prosím zvolte odpověď v rozpětí ++ až --:

kázeň:

shovívavost:

důslednost:

zodpovědnost:

disciplína, hranice:

demokracie:

otevřenost:

svoboda, výchova k samostatnosti:

emocionální jistota:

nezávislost při dělání rozhodnutí:

povinná otázka

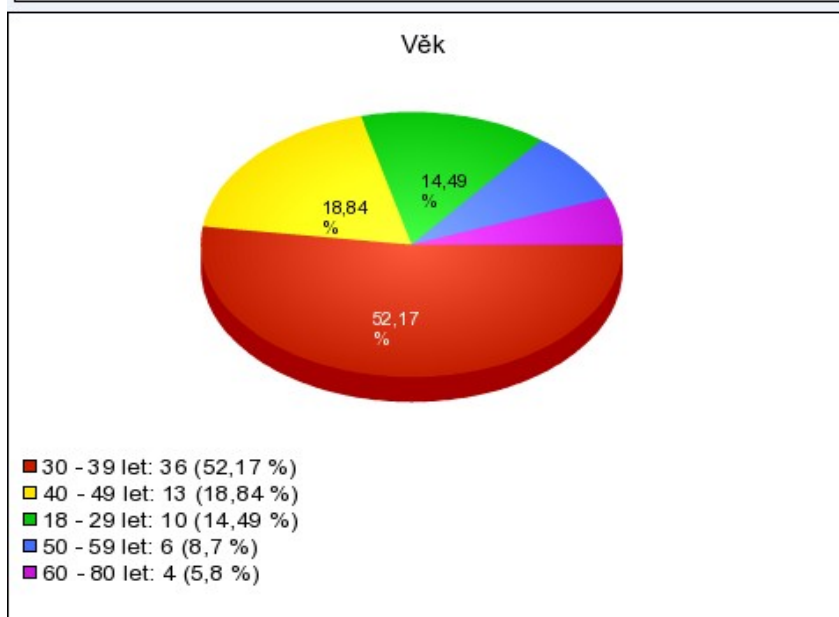
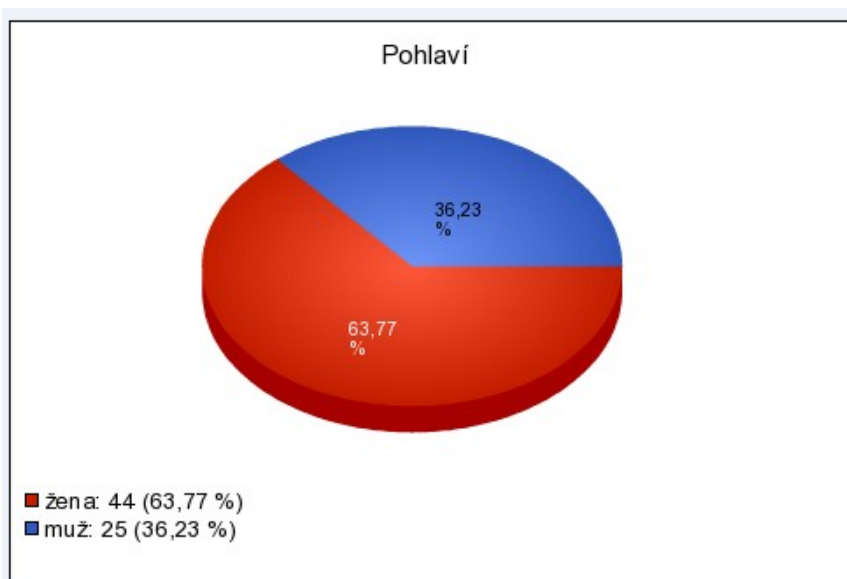
18. Jak jste byli připraveni po vykročení z rodiny dělat v životě rozhodnutí a žít zodpovědný život?

málo dostatečně nedostatečně nebyl-a jsem připraven-a

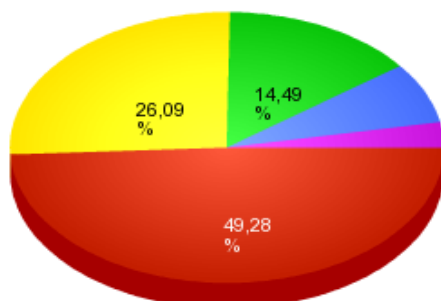
Závěr:

Ještě jednou Vám chci poděkovat za vaši pomoc a váš čas, který jste věnovali vyplnění dotazníku.

2. Grafické znázornění odpovědí průzkumu

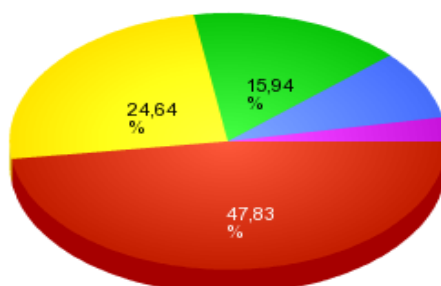


Myslíte, že máte dostatek sebelásky? (máte se opravdu rád-a)



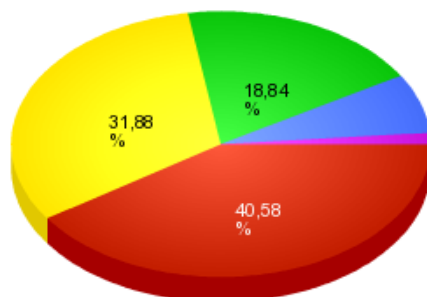
- 2. téměř pravdivé: 34 (49,28 %)
- 3. někdy je to pravdivé: 18 (26,09 %)
- 1. pravdivé: 10 (14,49 %)
- 4. téměř vždy nepravdivé: 5 (7,25 %)
- 5. nepravdivé: 2 (2,9 %)

Umíte docenit sebe samého? (umíte se odměnit, pochválit, pečovat o sebe...)



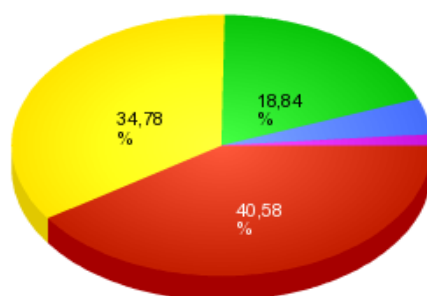
- 2. téměř pravdivé: 33 (47,83 %)
- 3. někdy je to pravdivé: 17 (24,64 %)
- 1. pravdivé: 11 (15,94 %)
- 4. téměř vždy nepravdivé: 6 (8,7 %)
- 5. nepravdivé: 2 (2,9 %)

Vážíte si sebe samého?



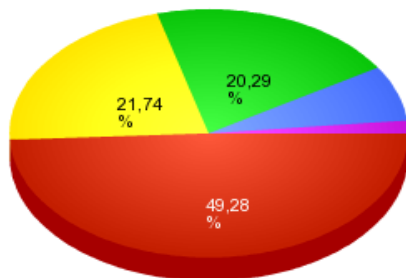
- 2. téměř pravdivé: 28 (40,58 %)
- 1. pravdivé: 22 (31,88 %)
- 3. někdy je to pravdivé: 13 (18,84 %)
- 4. téměř vždy nepravdivé: 5 (7,25 %)
- 5. nepravdivé: 1 (1,45 %)

Máte radost z toho, že jste sami sebou?



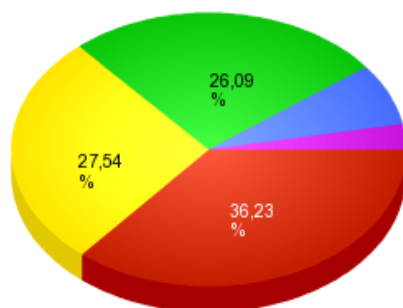
- 2. téměř pravdivé: 28 (40,58 %)
- 1. pravdivé: 24 (34,78 %)
- 3. někdy je to pravdivé: 13 (18,84 %)
- 4. téměř vždy nepravdivé: 3 (4,35 %)
- 5. nepravdivé: 1 (1,45 %)

Přijali jste sebe samého? (přijali jste svá omezení, starosti, své hranice...)



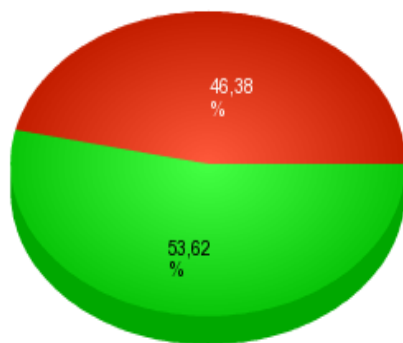
- 2. téměř pravdivé: 34 (49,28 %)
- 3. někdy je to pravdivé: 15 (21,74 %)
- 1. pravdivé: 14 (20,29 %)
- 4. téměř vždy nepravdivé: 5 (7,25 %)
- 5. nepravdivé: 1 (1,45 %)

Cítili jste se přijatí ve své rodině a milováni?



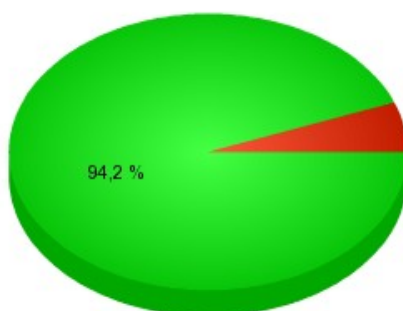
- 1. pravdivé: 25 (36,23 %)
- 2. téměř pravdivé: 19 (27,54 %)
- 3. někdy je to pravdivé: 18 (26,09 %)
- 4. téměř vždy nepravdivé: 5 (7,25 %)
- 5. nepravdivé: 2 (2,9 %)

Nesete si z rodiny nějaké zranění, které ještě není ve vás zahojené?
(emocionální zranění)



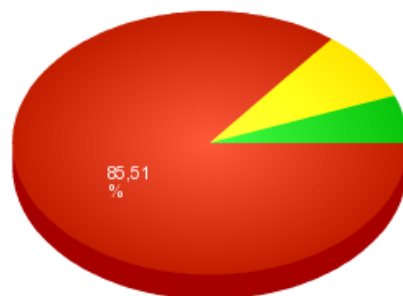
■ ano: 37 (53,62 %)
■ ne: 32 (46,38 %)

Přijali jste své ženství, mužství?



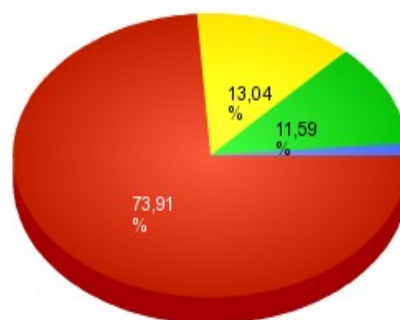
■ ano: 65 (94,2 %)
■ ne: 4 (5,8 %)

Tvrzení: "Potřeba úcty k sobě a docenění vlastní osoby je základní potřebou člověka."



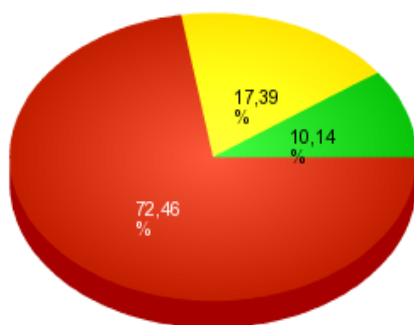
- souhlasím s ním: 59 (85,51 %)
- nesouhlasím s ním: 6 (8,7 %)
- nevím: 4 (5,8 %)

Je pro vás víra v Boha zdrojem síly a útěchy a pomáhá vám i v čase obtíží?



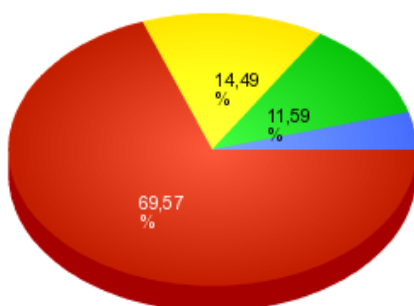
- ano: 51 (73,91 %)
- někdy: 9 (13,04 %)
- ne: 8 (11,59 %)
- nevím: 1 (1,45 %)

Pokud prožíváte ve svém životě hlubokou nespokojenost:



- prožívám a řeším to: 50 (72,46 %)
- neprožívám: 12 (17,39 %)
- prožívám a neřeším to: 7 (10,14 %)

Jak jste byli připraveni po vy kročení z rodiny dělat v životě rozhodnutí a žít zodpovědný život?



- dostatečně: 48 (69,57 %)
- nedostatečně: 10 (14,49 %)
- málo: 8 (11,59 %)
- nebyl-a jsem připraven-a: 3 (4,35 %)

3. Příloha:

Návod pro rozvíjení sebedůvěry u dětí (Berneová z knihy *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*, s. 123)

I. Intelektuální vývoj: pocit kompetence

1. *Mějte přiměřené nároky*, které nepřekročí schopnosti dítěte.
2. *Posilujte kompetence*. Zdůrazňujte pozitivní stránky.
3. *Buďte osobně nápomocni každému dítěti*. Radujte se z jeho úspěchů.
4. *Začleňte do zkušenosti dítěte roli úspěchu*. Umožněte dosažení úspěchu a úspěch se dostaví.
5. *Pomáhejte dětem nacházet alternativní řešení*. Pomozte rozvíjet jejich návyky, jak zvládat problémy.

II. Citový vývoj: láska a vstřícnost

1. *Oceňujte jedinečnost každého dítěte*. Vyhněte se negativnímu srovnávání.
2. *Pomozte dětem, aby přijali samy sebe, tím, že jim dáte najevo, že vy je přijímáte*. To, jak dítě přijímá samo sebe, je ovlivněno tím, jak vnímá vaše nároky na ně kladené.
3. *Umožněte dětem, aby projevili svůj vlastní způsob, jak dát najevo lásku*. Dávat lásku je stejně cenné jako ji přijímat.
4. *Pomozte dětem, aby věřily samy v sebe*. Citová jistota pramení ze sebedůvěry.
5. *Berte citlivost dítěte jako dar*. Oceňte jeho city a schopnost vcítit se do pocitů druhých lidí.

III. Tělesný vývoj: vlastní tělo

1. *Projevujte pozitivní zájem o tělesný vývoj vašeho dítěte. Pomozte dětem, aby jim nečinil potíže a aby se cítily dobře.*
2. *Respektujte tělesné potřeby každého dítěte, ať jde o jídlo, odpočinek, spánek, pohyb, lásku, právo na soukromí, péči o zdraví atd.*
3. *Podporujte hygienické návyky, tělesné cvičení a péči o zdraví. To vše pomáhá budovat pozitivní představu o sobě samém.*
4. *Respektujte omezené tělesné schopnosti dětí stejně jako jejich možnosti. Seznamte je s úspěšnými výsledky ze své zkušenosti.*
5. *Uvědomte si, že tělesné návyky se dají obvykle naučit. Ty špatné se dají odnaučit a mohou být nahrazeny správnějšími, které prospívají zdraví.*

IV. Duševní vývoj: zvědavost

1. *Již zpočátku dbejte na smysl pro zvědavost. Posilujte v dětech schopnost pozorovat okolní svět.*
2. *Aktivitu dítěte, která vychází z něho, berete jako normální projev tvůrčího ducha. Dokonce i to, když dítě zlobí, se dá chápat jako projev tvůrčí energie.*
3. *Umožněte dětem, aby mohly vyslovit své vlastní názory, i když jsou v rozporu s těmi obecně uznávanými. Necht' jsou děti schopny vyjádřit slovně svůj nesouhlas, aniž by se přitom bály trestu.*
4. *Cvičte s dětmi, jak identifikovat a jak využívat jejich duševní energii. Vážte si energie, kterou dítě projevuje, nepotlačujte ji.*
5. *Naučte děti, jak být v duchu s druhými lidmi, i když nejsou fyzicky přítomni. Podporujte cit pro lásku a nejbližší vztahy.*

V. Vývoj mezilidských vztahů: smysl pro odpovědnost

- 1. Podporujte v dětech rozvoj pocitu odpovědnosti za sebe samé. Práva druhých a právo vlastní by měla být v rovnováze.*
- 2. Hledejte příležitosti, jak by děti mohli uplatnit svůj talent a dovednosti, například v rámci doučování spolužáků, obecně prospěšných prací, při tvorbě učebních pomůcek, jako dobrovolníci atd.*
- 3. Rozprávějte s dětmi o vztazích ve vašem životě. Děti se učí skrze vaši zkušenost.*
- 4. Podporujte smysl pro rodinu a sounáležitost. Mezi jedinečností individua a vzájemnými vztahy udržujte vyrovnaný poměr.*
- 5. Pomáhejte dětem, aby se naučily myslet na druhé. Naučte je ono: "Chovej se k druhým tak, jak chceš, aby se chovali druzí k tobě." Naučte je radovat se z toho, jaké to je být ušlechtilý a jednat podle zásad altruismu.*