

## ■ Obranné mechanismy sebehodnoty

Zahanbení je nelibá emoce a její prožívání je velmi bolestivé až ochromující. V raném dětství má své důležité místo, ovšem pouze v případech, že po něm následuje obnovování citové vazby a je vyvažováno pocitem přijetí a pochopení. Pokud tomu tak není, dítě si vytvoří obranné strategie, které mu pomáhají přežít – ať už ve smyslu soužití s jinými lidmi, nebo aby chránilo svou identitu.

V jistém slova smyslu pomáhají člověku tyto obranné strategie přežít i v dospělosti – chrání ho před možným zahanbením, které nechce znovu zažít. Potřebuje mít ve svých očích alespoň nějakou hodnotu. Tento relativní přínos je bohužel vykoupěn mnoha negativními dopady na naše prožívání, myšlení, chování i vztahy s druhými lidmi.

Některé obranné strategie si člověk vytváří později v dětství nebo v dospělosti. V mladším školním věku může být pro sebehodnotu dítěte devastující, pokud nezapadá mezi vrstevníky nebo selhává ve škole a rodiče se na něj za to zlobí. V pubertě může narušovat sebehodnotu, pokud dospívající není schopen najít své místo ve světě a stát se na rodičích nezávislým jedincem. V dospělosti může být pro sebehodnotu nebezpečné, pokud nejsme spokojeni a úspěšní v práci nebo v partnerském vztahu. Sebehodnotu ženy může narušit neschopnost zvládat na jedinou mateřství, výchovu a domácnost, sebehodnotu muže například neschopnost zabezpečit rodinu nebo uspět v tradičním mužském soupeřivém světě. Riziko, že k tomu dojde, je však výrazně vyšší, pokud byla sebehodnota dítěte narušována už v útlém dětství a určité obranné strategie si dítě již v batolecím a předškolním období vytvořilo.

Obranné strategie se nemusí projevovat ve všech oblastech našeho života, mohou být specificky vázané jen na některé z nich. Ani tam nemusí být přítomné trvale – více se projeví ve chvílích, kdy jsme unavení, v nepohodě a ve stresu, a tudíž neschopni plně regulovat své emoce.

Při čtení můžete přemýšlet, do jaké míry jednotlivé obranné strategie využíváte, klidně si to označte rovnou do textu tužkou. Každý typ osobnosti tíhne k některým z nich více než k jiným – proto vám některé obranné mechanismy budou velmi povědomé zatímco jiné zcela cizí,



ale třeba si jich všímáte u druhých. Po čase se k textu můžete vrátit a zjistit, jak jste svou sebehodnotu posílili a své obranné strategie změnili.

**Škarohlídství:** Projevuje se jako trvale pesimistická nálada, kvůli které člověk hledá na všem něco špatného a sděluje to okolí, aniž by si uvědomoval, že tím na druhé přenáší nelibé emoce, čímž jim škodí.

**Snaha o nenápadnost:** Člověk dělá všechno proto, aby jej druzí „neviděli“ – mluví tiše, nosí nenápadné oblečení, nevyjadřuje své názory, celkově tlumí své projevy a energii. Nejedná se přitom o symptomy deprese, na kterou by fungovala antidepresiva.

**Role oběti:** Když si člověk myslí, že za nic nestojí, snadno podlehne přesvědčení, že za všechno může. Že si přímo koleduje o útok druhých a nezaslouží si lepší zacházení.

**Omlouvání:** Omluva je na místě v případě skutečné viny. Někteří lidé se ale omlouvají neustále a za všechno, neboť jsou přesvědčení, že jsou špatní, přestože aktuálně nic neprovedli. Podvědomě tím druhým berou vítr z plachet, aby je oni neměli potřebu dál zahanbovat.

**Péče o druhé na úkor sebe sama:** Je v pořádku, když se lidé o sebe vzájemně starají a podporují se. Pokud však člověk přitom zapomíná na své vlastní potřeby, nebo si dokonce myslí, že na jejich naplňování nemá nárok, jedná se o obranný mechanismus – „potlačuji své potřeby, aby mě druzí měli rádi“.

**Spiritualita:** Člověk, který se tváří, že je „nad věcí“, že se ho pozemské starosti netýkají, protože on ví, co je v životě opravdu důležité, nemusí být ve skutečnosti duchovně rozvinutou osobností – může jen zakrývat své bolestivé pocity a traumata pomocí idealizovaných představ. Takoví lidé často mají slabé vlastní hranice a vůči druhým projevují až přehnaný soucit, zároveň se však nad druhé povyšují tím, že dávají najevo, jak jsou „duchovně dál“. Opravdový duchovní růst nevede přes potlačování pocitu zahanbení a vzteku, ale skrze prozkoumání minulosti, uvědomění si příčin traumat a nahrazení obranných mechanismů zdravými způsoby posilování sebeúcty.

**Vynucování pozornosti a fyzického kontaktu:** Člověk, kterému byl v dětství odpírán kontakt nebo si v ho minulosti spojoval s nepříjemnými prožitky, si může v dospělosti přízeň druhých vynucovat. Dělá věci „kvůli druhým“ a čeká na jejich reakci, která potvrdí, že je v pořádku. Také se může stavět do pozice „měli by si všimnout“ – protože „když se začnou zajímat o to, co potřebuju, mám v jejich očích nějakou hodnotu“. Takový člověk si může také vybrat profesi založenou na kontaktech s lidmi nebo setrvávat v nezdravých vztazích.

*Irena (ESFP): „Naši mě měli rádi – ale ‚neviděli‘ mě. Oceňovali, že si hraju sama, jsem zodpovědná a cílevědomá, ale neviděli, že jsem taková jen proto, aby si mě všimli, aby se mnou mluvili, aby se přitulili. Jako bych je nezajímala.“*

**Vztahovačnost:** Některé typy osobnosti jsou „vztahovačné“ přirozeně – pro jejich sebehodnotu je důležité, jak je vnímají druzí a jaký s nimi mají vztah. Interpretují si neverbální komunikaci ve vztahu k sobě, i když se jich netýká, domýšlejí si, co si o nich druzí myslí, chování druhých vnímají jako kritiku, i když s nimi vůbec nesouvisí. V důsledku častého zahanbování v dětství se však může u jakéhokoli typu vyvinout vztahovačnost jako obranná strategie – z reakcí okolí se člověk hroučí a potlačuje sám sebe, jen aby se druhým zalíbil.

**Žárlivost:** Pokud člověk měří svou hodnotu oblibou, bojí se, že když přijde o přízeň druhého člověka, ztratí svou hodnotu. Proto žárlí – snaží se pozornost druhého uzurpovat jen pro sebe a žárlivost omlouvá – druhý ji považuje za důkaz lásky. Ve skutečnosti je žárlivost spíš důkazem nedůvěry v druhého člověka a narušené sebehodnoty – člověk si připadá pro druhého málo atraktivní a bojí se, že přijde o jeho přízeň.

**Tlak na výkony:** Je přirozené na sebe vyvinout tlak, abychom podali dobrý výkon nebo dokončili práci. Někteří lidé však na sebe tlačí až příliš, protože se tím chrání před zahanbením. Působí „mám cenu, jen když podávám dobré výkony“ je tlakem na vlastní kompetentnost, ale sebehodnota zůstává dál narušená. S tlakem na sebe jde zpravidla ruku v ruce přeceňování vlastních schopností, takže si člověk připadá trvale přetížený. Tím však důvod svých nepříjemných pocitů externalizuje – není to on, kdo za své přetížení může, ale ti, kteří na něj příliš mnoho nakládají.

**Perfekcionismus:** Člověk, který dělá vše perfektně, si myslí, že nemůže být druhými upozorněn na chybu a zahanben. Je v pořádku pracovat na svém rozvoji. Jako obranný mechanismus ale perfekcionismus působí neúměrný tlak a jakékoliv drobné selhání člověka sráží na dno.

Lenka (ISFJ): „*Jsi šikovná holka, která to někam dotáhne, slýchala jsem celé dětství. Svou sebehodnotu jsem budovala na samých jedničkách. U maturity jsem ale dostala z češtiny trojku. Já, která nikdy neměla trojku na vysvědčení! Moje sebehodnota se sesypala jako domek z karet.*“

**Status a prestiž:** Mnoho lidí získá dobrou pověst a prestiž trvalým úsilím, aniž by jejich význam přeceňovali, resp. je spojovali se svou sebehodnotou. Některé profese (například lékaři) mají vyšší společenskou prestiž než jiné, ale člověk se pro ně rozhodne kvůli svým schopnostem nebo hlubokému smyslu, nikoliv kvůli statusu. Podobně vysoce postaveným manažerem se člověk může stát proto, že trvale rozvíjí své manažerské dovednosti. Pokud se ale stane lékařem nebo urputně stoupá v hierarchii firmy výš a výš kvůli přesvědčení „jsem někdo, jen když něco znamenám,“ jedná se o obranný mechanismus, kterým se brání pocitu zahanbení. Pocity prestiže a výjimečnosti mohou lidem přinášet i statusové znaky – drahé auto, honosné bydlení, značkové oblečení či nejnovější elektronika. Člověk, který tímto způsobem žije svou sebeúctou, žije neustále ve strachu, že o svou prestiž či status přijde – tím by totiž ztratil i sám sebe.

**Potlačování emocí:** Je v pořádku ukončit prožívání emocí racionálním způsobem – například řešením problému, který emoce vyvolal, nebo přehodnocením situace. Problematické ale je, když lidé své emoce potlačují, aniž by je zpracovali. Takoví lidé zpravidla dávají najevo, že žádné emoce nemají a že je nezajímají pocity druhých.

Mírka (ENTP): „Nemůžu dávat najevo emoční bolest a zranění, protože mi nebylo dovoleno ‚fňukat‘. Vůči cizím lidem se tvářím, že jsem nad věcí, že se nic neděje. Vůči blízkým ale jdu snadno do zlosti.“

**Pýcha:** „Jsem pyšný na to, jak mě rodiče vychovali,“ může říct i člověk, který nezažil šťastné dětství, ale tímto postojem se vyrovnává se zničujícími pocity zahanbení, které jako dítě zažíval. Pýcha může pomoci člověku vyrovnat se i s velmi traumatizujícími zážitky. Chlapec mohl být pyšný na to, že bránil svou matku před násilnickým otcem, dívka na to, že prodávala drogy a nosila mámě domů peníze na živobytí.

**Opoziční chování a rebelie:** Pro některé typy osobnosti jsou svoboda a autonomie tak zásadní potřebou, že se ji naučily v dětství bránit i s tím rizikem, že přijdou o lásku rodičů. Svůj hněv jako následek zahanbení obrazejí v dospělosti proti všemu a všem. Mají problém podřizovat se pravidlům a fungovat v hierarchickém uspořádání, protože ta omezují jejich svobodu a nezávislost. Rádi se přidávají k extremistickým hnutím nebo jsou například fanoušky hudebních skupin, jež mají rebelii ve svém programu.

**Skrytá agrese:** Někteří lidé se v dětství naučili plnit očekávání, a proto mají dnes problém říkat ne a ohradit se proti špatnému zacházení. Navenek se chovají vstřícně a laskavě, ale uvnitř to vře – nutnost potlačovat své vlastní potřeby vyvolává vztek. Člověk ho sice potlačuje, ale vztek se promítá do jeho chování. Takový člověk například neřekne přímo, co chce, ale tváří se našťavaně, když mu druzí nevyjdou vstříc. Neřekne otevřeně svůj názor, ale různými manipulacemi se ho snaží prosadit. Když přijde pozdě na schůzku nebo něco zapomene, tváří se jako nevinátko, aby zášť, kterou tím u druhých vyvolal, obrátil v jejich pocit viny – protože na tak milého a omlouvajícího se člověka se přece nikdo nemůže zlobit.



**Agrese:** Svě frustrace si člověk vybíjí na jiných lidech tím, že na ně útočí, popř. je systematicky šikanuje. Předváděním své převahy (fyzické, intelektuální) vyvolává zahanbení v druhých lidech. Tím, že je zastraší, zmenší šanci, že zahanbí oni jeho.

**Nadřazenost a kontrola:** Člověk vystupuje dominantně a druhé utiskuje či vydírá. Zároveň řídí a kontroluje situaci, aby zamezil odhalení své vlastní malosti a neschopnosti. Díky své dominanci také nemusí prožívat zahanbení, když o něco prosí – má-li nad druhými moc, vezme si všechno, co chce – včetně jiného člověka.

**Soupeření a kritika druhých:** Člověk se neustále porovnává s ostatními a cítí zahanbení, kdykoliv je někdo lepší než on. Proto se snaží být vždycky lepší než ostatní. Mínění o sobě si zlepšuje, když nad ostatními vyhrává nebo prosadí svou pravdu. Dokazovat si, že je lepší, může člověk i přehnaným poukazováním na chyby a nedostatky druhých.

Veronika (ESTP): „Rodiče mě vnímali jako svéhlavou a nespolehlivou. Máma byla perfekcionistka a otec měl rád jen výkony, takže aspoň ve sportu mě uznával. To vedlo k mé přehnané soutěživosti. Dodnes se nemám ráda a jsem na sebe i okolí hodně náročná.“

## ■ Jak se zbavit obranných strategií a posilovat svou sebehodnotu

Psychologové se neshodují v tom, jak se uvedených obranných strategií zbavit. Analytické směry doporučují hlubkový emoční ponor do minulosti, zatímco kognitivně-behaviorální směry pracují s myslí a zaměřují se na budoucnost. V této knize se kloním spíše ke kognitivnímu přístupu, ale s tím, že minulost je potřeba prozkoumat a rozluštit poselství našich obranných strategií – proč jsme si je vytvořili a jaké emoce s nimi máme spojené.

## ■ Pohled do minulosti

Na naše obranné strategie bychom se neměli dívat jako na něco negativního a odsuzovat sami sebe za to, že je používáme. Zahanbení je emoce, která je člověku přirozená, pomoci ní jsme se v raném dětství učili fungovat ve světě s jinými lidmi. V daných podmínkách jsme neuměli řešit emočně náročné situace jinak – tím, že jsme si vytvořili obranné strategie, jsme vlastně prokázali svou životaschopnost. Jenže v dospělosti nám život spíše komplikují a je pro nás výhodné najít nové, efektivnější způsoby fungování.

Návrat do minulosti přináší riziko, že se budeme znovu cítit malí a bezmocní a připomenutí negativních prožitků náš negativní sebeobraz posílí. Pokud si neseme z dětství velká zranění, neměli bychom se do této regrese pouštět sami, ale vždy s oporou druhého, ideálně zkušeného terapeuta, který nás těmito zkušenostmi provede a pomůže zpracovat naše negativní emoce.

Na svou minulost se můžeme zkusit dívat s odstupem a nadhledem. Pomůže nám v tom znalost vlastního typu osobnosti, popř. i odhad typu rodičů. Rozdíl v osobnostech rodičů a dítěte bývá totiž častým důvodem narušení jeho sebehodnoty. S pocitem „nejsem takový, jaký by mě rodiče chtěli mít“ se musí dítě nějak vyrovnat – a osvojí si proto některé z výše uvedených strategií. Znalost vlastního typu osobnosti pak může dát našim zkušenostem z dětství racionální vysvětlení. Je snazší rodičům odpustit, když víme, že byli jiné typy osobnosti, a i když dělali to nejlepší, co uměli, pro náš typ osobnosti to nebyl vhodný přístup.